



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET

2025 / 2026

Kursuspakker med bl.a. keramik, yoga, mosaik,
qi-gong, herrekor og meget mere for kun kr. 1.095,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson:

Ud af Røret sæson 2025 - 2026. Ændringer kan forekomme, hvis det bliver nødvendigt. Bemærk at man ikke er garanteret et bestemt antal lektioner. Hvis der må aflyses på grund af krig, naturkatastrofer, terror, strejker, snestorm eller epidemier, betragtes dette som force majeure, jfr. de almindelige betalingsbetingelser.

Prisen for sæsonen er kr. 1.095,- og hvis der er for mange interesserede til et enkelt fag, vil tilmeldingsdatoen være gældende, hvilket kan betyde at man kommer på venteliste eller henvises til faget et andet sted.

Tilmelding vil være muligt fra tirsdag d. 15. juli 2025 kl. 09.00 via www.fo.dk eller i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, mandag - torsdag fra kl. 09 - 16 og fredag fra kl. 09 - 15.



HOLDOVERSIGT 2025/2026

Hold 1 - holdnummer 25-570

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Trøjborg (Start 4/8)

Mosaik v. Nathalie Boss, onsdag kl. 9.45-12.30, Værkstedet, Østergade 40 (Start 6/8)

Motion til musik på og ved stol v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Trøjborg (Start 14/8)

IT og smartphones (fortsættelse) v. Sarah Lund, torsdag kl. 13.30 - 15.20, Folkehuset Trøjborg (Start 28/8)

Hold 2 - holdnummer 25-571

Mental fitness (Smart training) v. Philip Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Folkehuset Trøjborg (Start 11/8)

Herrekor v. Bjørn Christensen, tirsdag kl. 15.00 - 16.50, Værkstedet, Østergade 40 (Start 9/9)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 8.00 - 9.50, Værkstedet, Østergade 40 (Start 20/8)

Natur, kultur og historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 13.30 - 15.20, Folkehuset Marselis (Start 5/9)

Hold 3 – holdnummer 25-572

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 15.00 - 15.55, Folkehuset Åbyhøj (Start 5/8)

Gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Folkehuset Ankersgade (Start 13/8)

Linedance (let øvede) v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 11.20 - 13.10, Folkehuset Ankersgade (Start 13/8)

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 11.05 - 12.55, Folkehuset Ankersgade (Start 28/8)

Natur, kultur og historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 10.30 - 12.20, Folkehuset Ankersgade (Start 5/9)

Hold 4 – holdnummer 25-573

Pilates v. Wikki Lund Hansen, mandag kl. 13.00 - 14.50, Folkestedet (Start 8/9)

Kreativ undervisning v. Inger Skovgard Bach, onsdag kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet (Start 6/8)

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 9.15 - 11.05, Folkehuset Ankersgade (Start 28/8)

Hold 5 – holdnummer 25-574

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Trøjborg (Start 4/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 16.00 - 16.55, Folkehuset Åbyhøj (Start 5/8)

Operaforståelse v. Jens Rasmussen, onsdag kl. 9.00 - 11.45, Folkehuset Risskov (Start 3/9)

Bevæg dig vel v. Helene Ulriksen, torsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start 18/9)

HOLDOVERSIGT 2025/2026

Hold 6 – holdnummer 25-575

Rytmask gymnastik og pilates v. Supaya Willumsen, mandag kl. 10.00 - 12.20, Vester Allé 8 (Start 8/9)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet (Start 20/8)

Ryghold v. Donna Benjamin, onsdag kl. 16.10 - 18.00, Folkehuset Vestervang (Start 3/9)

Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, Folkehuset Vestervang (Start 28/8)

Hold 7 – holdnummer 25-576

Keramik v. Eddie Mee, mandag kl. 15.00 - 17.45, Værkstedet, Østergade 40 (Start 18/8)

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Marselis (Start 6/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, torsdag kl. 12.00 - 13.50, Folkestedet (Start 21/8)

Senior-soft-yoga v. Nanna Tofte, fredag kl. 10.00 - 11.50, Vester Allé 8 (Start 15/8)

Hold 8 – holdnummer 25-577

Senioryoga v. Christina Friis-Hasché, tirsdag kl. 9.30 - 11.20, Folkehuset Åbyhøj (Start 19/8)

Gymnastik v. Piaannette Al. Asadi, onsdag kl. 8.45 - 10.10, Rosenvang (Start 10/9)

Keramik v. Eddie Mee, onsdag kl. 15.00 - 17.45, Værkstedet, Østergade 40 (Start 20/8)

Pilates (let øvede) v. Tine Christensen, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet (Start 7/8)

Hold 9 – holdnummer 25-578

Soft gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, tirsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Ankersgade (Start 12/8)

Styrke, kondition og balance v. Wikki Hansen, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start 20/8)

Yoga v. Munna Hoffmann, torsdag kl. 11.00 - 12.50, Folkehuset Møllestien (Start 21/8)

Hold 10 – holdnummer 25-579

Yogastyle v. Anne-Marie Bøttcher, mandag kl. 14.00 - 15.50, Folkehuset Abildgården (Start 11/8)

Motion til musik ved og på stol v. Anne-Marie Bøttcher, tirsdag kl. 12.00 - 12.55, Folkehuset Ankersgade (Start 12/8)

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Marselis (Start 6/8)

Yogastyle v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Trøjborg (Start 14/8)

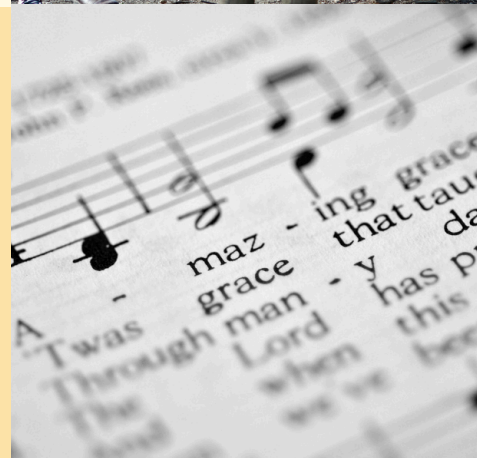


SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2026.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 1.095,-
(Prisen dækker hele forløbet).
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 1.095,- for hvert hold.
- Til enkelte fag skal der påregnes materialeudgifter.



Kontaktperson

Jette Bach, FO-Aarhus

Mail: jba@fo-aarhus.dk

Tlf.: 87 46 45 50, hverdage kl. 9 - 15

