

Tilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønnere i Aarhus Kommune.
Sæson august 2025-juni 2026.



- Vælg de aktiviteter du gerne vil deltage i.
- Meld dig til hos FO.
- Mød op til første lektion i de kurser du har valgt.

Pris kr. 1.095,-

Tilmelding kan ske på FO.dk – holdnr.: 25-547T
eller på telefon: 87 46 45 00

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. Ændringer kan forekomme, hvis det bliver nødvendigt, og man er derfor ikke garanteret et bestemt antal lektioner.



Kurserne bliver afholdt i
FOLKEHUSET SKØDSTRUP
Grenåvej 701, 8541 Skødstrup.

FO-Aarhus
Frederiksgade 78C, 8000 Aarhus C
fo.dk - info@fo-aarhus.dk

For pensionister, efterlønnere og
fortidspensionister i Aarhus Kommune.
Med forbehold for programændringer.

UD AF RØRET
Sæson 2025/2026
FOLKEHUSET SKØDSTRUP
Grenåvej 701, 8541 Skødstrup



**TILBUD TIL PENSIONISTER,
FØRTIDSPENSIONISTER og
EFTERLØNNERE I
AARHUS KOMMUNE**

Vælg dine favoritter blandt
de mange spændende
aktiviteter og gode
fællesskaber under
FO-Aarhus.

(Med forbehold for programændringer.)

TILMELDING

på FO.dk - holdnr.: 25-547T
eller på telefon 87 46 45 00



FO-Aarhus
Frederiksgade 78c, 8000 Aarhus C
fo.dk - jba@fo-aarhus.dk



TEGNING OG MALING

Lone Ogstrup, mandag kl. 08.30. Start 1/9

Vi fordyber os i udfordrende øvelser og teknikker, inkl. blanding af farver. Der undervises individuelt, efter kursistens ønske om udtryk. På papir eller lærred.

ENGELSK

Hazel Anne Nørgaard, tirsdag kl. 10.30. Start 2/9

Forbedre dine sprogkundskaber i et afslappet og behageligt miljø, gennem bøger, samtale og lidt grammatik, sammen med ligestillede som nyder at lære.

DAMEGYMNASTIK

Wikki Lund Hansen, tirsdag kl. 09.15. Start 2/9

Gymnastik, hvor vi træner i et godt tempo. Balance, styrke, smidighed og Core.

HERREGYMNASTIK

Wikki Lund Hansen, tirsdag kl. 10.45. Start 2/9

Gymnastik, hvor vi træner i et godt tempo. Balance, styrke, smidighed og Core.

PILATES

Cathrine Rahbek, onsdag kl. 08.30. Start 13/8

Cathrine Rahbek, onsdag kl. 10.00. Start 13/8

Instruktion af uddannet fysioterapeut og kraniosakralterapeut med over 10 års erfaring i at undervise i fysiopilates. Der lægges vægt på bevægelsesglæde tilpasset den enkeltes niveau.

LITTERATUR

Nick Madsen, udvalgte fredage kl. 11.00. Start 29/8

Kontakt jb@fo-aarhus.dk, for at få læse – og datoplan.

LINEDANCE, ØVEDE

Anne-Marie Bøttcher, fredag kl. 09.00. Start 15/8

Danser derud af, mellem øvede/begge køn. 32 counts, men vi udfordrer sværhedsgraden til øvet; Jazz, Country, Soul mm.

BEVAR MIG VEL/STOLEGYMNASTIK

Anne-Marie Bøttcher, fredag kl. 11.00. Start 15/8

For begge køn. Øvelser og teknikker til at opnå, forbedre og styrke balance i krop og sjæl på stol, ved stol og bag stol.

YOGA

Mette Thorleifsson, fredag kl. 11.00-12.30. Start 15/8

Mette Thorleifsson, fredag kl. 12.45. Start 15/8

Blid Hatha inspireret yoga for alle, hvor du får bevæget hele din krop. Vi laver styrkende, blødgørende og afspændende øvelser, med fokus på nærvær og åndedræt, og små korte meditationer. Timen afsluttes med en liggende afspænding.

FILOSOFISKE OG TEOLOGISKE MESTERTÆNKERE

Søren Reinhardt Klausen, tirsdag kl. 13.00-15.15. Start 2/9

Vi læser på holdet udvalgte dele af Søren Kierkegaards "Enten-Eller" og K. E. Løgstrups "Den etiske fordring" og sætter det ind i en nutidig sammenhæng. Øvrige værker af Kierkegaard og Løgstrup og andre tænkere kan også blive inddraget efter aftale med deltagerne på holdet.

