



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET

2026 / 2027

**Kursuspakker med bl.a. keramik, yoga, mosaik,
qi-gong, herrekor og meget merefor kun 1250,-**



Tilmelding og betaling til den nye sæson:



Ud af Røret sæson 2026 - 2027. 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. 1250,- 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 onsdag 15.7.26 kl. 9.00 via www.fo.dk eller i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, Aarhus C mandag - torsdag fra kl. 9 - 16 og fredag fra kl. 9 - 15. Onsdag 15.7.26 er telefonen lukket mellem kl. 9.00 og 13.00.



HOLDOVERSIGT 2026/2027

Hold 1 - holdnummer 26-570:

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, Aarhus C, (start 3/8)

Styrke, kondition og balance v. Anne Louise Erichsen, onsdag kl. 9.30 - 11.20, FO-Byen, Vester Allé 8, Aarhus C, (start 12/8)

Yoga v. Munna Hoffmann, torsdag kl. 13.00 - 14.50, FO-Byen, Vester Allé 8, Aarhus C, (start 20/8)

Hold 2 - holdnummer 26-571:

Yoga v. Sandra Breitenbach, mandag kl. 13.45-15.35, Folkehuset Abildgården, Abildgade 9, Aarhus N, (start 10/8)

Herrekor (Ronkedorerne) v. Bjørn Christensen, tirsdag kl. 15.00 - 16.50, Værkstedet, Østergade 40, Aarhus C, (10/8)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 8.00 - 9.50, Folkestedet, Aarhus C, (start 19/8)

Natur, kultur og historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 13.30 - 15.20, Folkehuset Marselis, Marselis Boulevard 94A, Aarhus C, (start 18/9)

Hold 3 – holdnummer 26-572:

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 15.00 - 15.55, Folkehuset Åbyhøj, Kingosvej 33, Åbyhøj, (start 11/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 16.00 - 16.55, Folkehuset Åbyhøj, Kingosvej 33, Åbyhøj, (start 11/8)

Gymnastik v. Anne Louise Erichsen, onsdag kl. 11.45 - 13.10, Folkehuset Ankersgade 21, Aarhus C, (start 12/8)

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 11.05 - 12.55, Folkehuset Ankersgade 21, Aarhus C, (start 3/9)

Natur, kultur og historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 10.30 - 12.20, Folkehuset Ankersgade 21, Aarhus C, (start 18/9)

Hold 4 – holdnummer 26-573:

Pilates v. Claudia Hoyda, mandag kl. 13.00 - 14.50, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C, (start 31/8)

Kreativ undervisning v. Inger Skovgard Bach, onsdag kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C, (start 5/8)

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 9.15 - 11.05, Folkehuset Ankersgade 21, Aarhus C, (start 3/9) Første gang 3/9 mødes vi i Forstbotanisk Have, Aarhus C

HOLDOVERSIGT 2026/2027

Hold 5 – holdnummer 26-574:

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, Aarhus C, (start 3/8)

Operaforståelse v. Jens Rasmussen, onsdag kl. 9.00 - 11.45, Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov, (start 3/9)

Mobilitet, styrke og balance v. Anne Marie Hjorth, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, Aarhus C, (start 13/8)

IT og smartphones og noget om AI (fortsættere) v. Sarah Lund, torsdag kl. 13.30-15.20, Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, Aarhus C, (start 27/8)

Hold 6 – holdnummer 26-575:

Rytmask gymnastik og pilates v. Supaya Willumsen, mandag kl. 10.00 - 12.20, FO-Byen, Vester Allé 8, Aarhus C, (start 17/8)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C, (start 19/8)

Ryghold v. Donna Benjamin, onsdag kl. 16.10 - 18.00, Folkehuset Vestervang 16, Aarhus C, (start 2/9)

Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, Folkehuset Vestervang 16, Aarhus C, (start 27/8)

Hold 7 – holdnummer 26-576:

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkehuset Marselis, Marselis Boulevard 94A, Aarhus C, (start 5/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, torsdag kl. 12.00 - 13.50 (fra januar kl. 10-11.50), Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C, (start 20/8)

Senior-soft-yoga v. Nanna Tofte, fredag kl. 10.00 - 11.50, FO-Byen, Vester Allé 8, Aarhus C, (start 15/8)

Hold 8 – holdnummer 26-577:

Senioryoga v. Christina Friis-Hasché, tirsdag kl. 9.30 - 11.20, Folkehuset Åbyhøj, Kingosvej 33, Åbyhøj, (start 18/8)

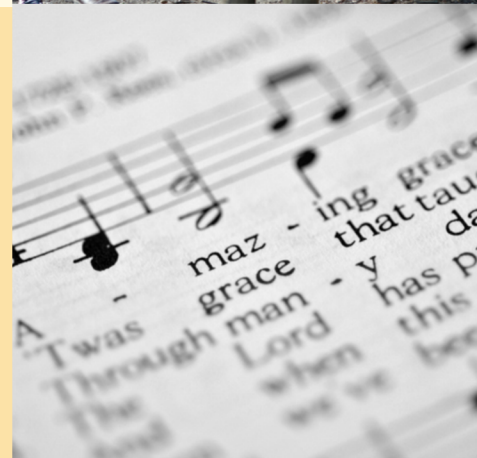
Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 10.50 - 12.40, Folkehuset Marselis, Marselis Boulevard 94A, Aarhus C, (start 5/8)

Keramik v. Eddie Mee, onsdag kl. 15.00 - 17.45, Værkstedet, Østergade 40, Aarhus C, (start 19/8)

Pilates (let øvede) v. Tine Christensen, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C, (start 6/8)



SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2027.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 1250,-
(Prisen dækker hele forløbet).
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 1250 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

