



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET

2023 / 2024

Kursuspakker med bl.a. qi gong, pilates, maleri,
madlavning og engelsk for kun kr. 850,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson:

Ud af Røret sæson 2023-2024 har 11 hold. 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 jvf. de almindelige betalingsbetingelser.

Prisen for sæsonen er kr. 850,- 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 mandag d. 24. juli kl. 09.00 via www.fo.dk under bjælken Ud af Røret / Værdibørsen eller fysisk i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, man - tors fra kl. 9 - 16 og fre. fra kl. 9 - 15. Du kan ikke tilmelde dig telefonisk, og du er først tilmeldt, når vi har registreret betalingen.



HOLDOVERSIGT 2023/2024

Hold 1 - holdnummer 23-570

Engelsk (let øvede) v. Lisbeth Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Folkestedet (Start d. 21/8)
Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 15 - 15.55, Åbyhøj (Start d.1/8)
Gymnastik v. Mette Borghus, onsdag kl. 8.45 - 10.10, Rosenvang (Start d. 30/8)
Yogastyle v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Huset Trøjborg (Start d. 3/8)
Natur, kultur & historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 13.30 - 15.20, Marselis (Start d. 4/8)

Hold 2 - holdnummer 23-571

Linedance, øvede v. Annette Kousgaard Nielsen, tirsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 15/8)
Yoga for mænd v. Anne-Marie Bøttcher, tirsdag kl. 13.00 - 14.50, Fuglebakken (Start d. 1/8)
Herrekor (Ronkedorerne) v. Bjørn Christensen, tirsdag kl. 15.00 - 16.50, Østergade 40 (Start d. 12/9)
Kend din smartphone, iPad v. Sarah Lund, torsdag kl. 15.00 - 16.50, Fuglebakken (Start d. 31/8)

Hold 3 – holdnummer 23-572

Maleri v. Lasse Langvad, tirsdag kl. 14.00 - 16.45, Ankersgade (Start d. 5/9)
Gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Ankersgade (Start d. 2/8)
Linedance (let øvede) v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 11.20 - 13.10, Ankersgade (Start d. 2/8)
Natur, kultur & historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 10.30 - 12.20, Ankersgade (Start d. 4/8)

Hold 4 – holdnummer 23-573

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 14.00 - 15.50, Folkestedet (Start d. 7/8)
Kreativ undervisning v. Inger Skovgård Bach, onsdag kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet (Start d. 9/8)
Qi Gong (grundtræning m.m.) v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Ankersgade (Start d. 17/8)

Hold 5 – holdnummer 23-574

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 8.30 - 10.20, Huset Trøjborg (Start d. 7/8)
Fortæl dine erindringer (skrivekursus) v. Flemming Krogh, tirsdag kl. 15.00 - 16.50, Østergade 40 (Start d. 5/9)
Mosaik v. Nathalie Boss, onsdag kl. 9.45 - 12.30, Østergade 40 (Start d. 9/8)
Bevæg dig vel v. Helene Ulriksen, torsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 17/8)

Hold 6 – holdnummer 23-575

Rytmetræning, dybdetræning og afspænding v. Supaya Willumsen, tirsdag kl. 9.00 - 11.20, Møllestien (Start d. 15/8)
Hatha-yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 8.00 - 9.50, Folkestedet (Start d. 16/8)
Rygghold v. Donna Benjamin, onsdag kl. 16.10 - 18.00, Vestervang (Start d. 13/9)
Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, Vestervang (Start d. 10/8)

HOLDOVERSIGT 2023/2024

Hold 7 – holdnummer 23-576

Mental fitness/Smart training v. Philip Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Huset Trøjborg (Start d. 7/8)

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 9.00 - 10.50, Marselis (Start d. 2/8)

Senior-soft-yoga v. Laila Møller-Rasmussen, fredag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start d.18/8)

Hold 8 – holdnummer 23-577

Senioryoga v. Christina Friis-Hasché, tirsdag kl. 9.30 - 11.20, Åbyhøj (Start d. 1/8)

Keramik v. Eddie Mee, onsdag kl. 14.30 - 17.15, Østergade 40 (Start d. 23/8)

Pilates (let øvede) v. Tine Christensen, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet (Start d. 3/8)

Gang i benene og i hovedet v. Inga Kofoed Andersen, torsdag kl. 15.30 - 17.20, Udendørs (Start d. 3/8)

Hold 9 – holdnummer 23-578

Soft gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, mandag kl. 11.00 - 12.50, Ankersgade (Start d. 7/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 16.00 - 16.55, Åbyhøj (Start d.1/8)

Styrke, kondition & balance v. Tove Mouritzen, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start d. 30/8)

Qi Gong (Nei Yang gong øvelser) v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Ankersgade (Start d. 17/8)

Hold 10 – holdnummer 23-579

Yoga v. Munna Hoffmann, mandag, kl. 11.00 - 12.50, Vester Allé 8 (Start d. 21/8)

Pilates v. Tine Christensen, onsdag kl. 10.50 - 12.40, Marselis (Start d. 2/8)

PC for fortsættende v. Sarah Lund, onsdag kl. 13.45 - 15.35, Huset Trøjborg (Start d. 30/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, torsdag kl. 12.00 - 13.50, Folkestedet (Start d. 31/8)

Hold 11 – holdnummer 23-599

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 10.30 - 12.20, Huset Trøjborg (Start 7/8)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet (Start 16/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, onsdag kl. 11.30 - 13.20, Huset Trøjborg (Start d. 30/8)

Yogastyle v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Huset Trøjborg (Start d. 3/8)



SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2024.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 850,- (Prisen dækker hele forløbet)
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 850,- for hvert hold.
- Er faget fyldt op, kan du komme på en venteliste.
- Til enkelte fag skal der påregnes materialeudgifter



Kontaktperson

Jette Bach, FO-Aarhus
Mail: jba@fo-aarhus.dk
Tlf.: 87 46 45 50

