



SÆDDING
AFTENSKOLE

www.dofsa.dk

tlf. 43 33 10 80



KURSUSPROGRAM
efterår **2026** / forår **2027**

INDHOLDSFORTEGNELSE

■ Praktiske oplysninger	3
■ Foredrag og Debat.....	4
■ Udflugt.....	8
■ Oplæg til Personlig Udvikling: Et hjerte for dig	9
■ Sprog.....	10
<i>Engelsk / Fransk / Tysk</i>	
■ Kreative fag	12
<i>Blomsterbinding / Strikkekursus / Papircollage / Keramik / Syning / Knipling / Orkis</i>	
■ Madlavning.....	20
<i>Madlavning for mænd / "Rigtige" mænd laver mad / Madlavning for "Frue" og "Gentlemen" / Det Græske køkken / Det Europæiske køkken / Den glade tallerken / Gourmet Flødeboller / Cheesecake / Gør som Michelin-restauranterne / Fermenter dine grøntsager og frugter</i>	
■ Krop og bevægelse.....	25
<i>Yoga / Stole-yoga / Yoga Tjæreborg / Stole-yoga Tjæreborg / Yoga for mænd / Klassisk Hatha yoga krydret med lidt Yin yoga / Yin yoga / Yin yoga og Kropsterapeutisk yoga / Pilates / Pilates med Effekt / Pilates senior / Reformer Pilates / Mobilitet og styrke / Styrk ryggen og resten af kroppen / Sund ryg / Sund ryg senior / Dance Fitness</i>	
■ ONLINE hold	39
<i>Yin yoga med yin pulseringer / Mave/ryg træning / Mindful aftenmeditation / Mobility / Aerobic + mave/balde/lår / Hatha/flow yoga / Stolegymnastik / Stram op</i>	

KURSERNE TILBYDES
I HENHOLD TIL FOLKEOPLYSNINGSLOVEN

**FORENINGEN FOR
DOF SÆDDING AFTENSKOLE**
ER MEDLEM AF
"DANSK OPLYSNINGS FORBUND"
– en partipolitisk uafhængig landsorganisation

TILMELDING KURSER

Skoleleder

Annette Bang
Tlf.: 4333 1080
E-mail: ab@dofsa.dk

Kontortid

Mandag – torsdag kl. 08:00 – 10:00
Hvis kontoret er lukket, indtal navn og telefonnummer og vi ringer tilbage.

ANSVARLIG FOR FØREDRAG OG UDFLUGT

Nanna Thomsen.

NYHEDSBREV

Tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.dofsa.dk
– og modtag spændende nyt!

FACEBOOK

Følg os på Facebook.

Praktiske oplysninger

VED TILMELDING OPLYS VENLIGST FØLGENDE

Holdnummer og fag, fulde navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer på samtlige tilmeldte.

(Deltagere fra andre kommuner end Esbjerg bedes dog oplyse fuldt cpr.nr.)

BETALING

Ved tilmelding på hjemmesiden kan der betales med betalingskort, eller du kan vælge at få fremsendt et indbetalingskort.

Ved tilmelding telefonisk eller pr. e-mail, kan du vælge enten at få fremsendt et indbetalingskort eller betalingslink til betalingskort via sikker betalingservice, dette bliver fremsendt når holdet er fyldt.

FRAMELDING

Kan ske indtil 14 dage før kursets start og evt. indbetalt-kursusgebyr refunderes, dog fratrækkes et administrationsgebyr på kr. 100,-

Efter denne frist er tilmeldingen bindende og kursusgebyret refunderes ikke.

Bliver kurset aflyst, refunderes hele kursusgebyret.

VI UDSTEDER GAVEKORT TIL KURSERNE

Ring eller send en e-mail for at høre nærmere.

UNDERVISNINGSTID/ LEKTIONSLÆNGDE

En undervisningslektion er på 45 min.
Pause aftales på de enkelte hold.

MATERIALEUDGIFTER

Bøger, fotokopier mm. betales af deltagerne.

På madholdene betales råvarerne pr. undervisningsgang til læreren.

FERIER

Kontoret holder lukket, se tider nedenfor:

Efterårsferie 10. oktober - 18. oktober 2026

Juleferie 19. december - 3. januar 2027

Vinterferie 13. februar - 21. februar 2027

Påskeferie 20. marts - 29. marts 2027

"DANSKERNE PÅ PRÆRIEN"

Erik Nørkjær, pensioneret kordegn.

Erik har beskæftiget sig med USA og den danske amerikaudvandring igennem adskillige år.

1970 -71 boede han i Nebraska som udvekslingsstudent og har siden besøgt USA mange gange. Heraf fire gange som rejsearrangør og leder.

Over 300.000 danskere udvandrede i årene 1880 -1910 til USA for at søge lykken i "Guds eget land".

I foredraget fortælles der tankevækkende og sjove historier om, hvad der fik så mange mennesker til at udskifte deres liv i Danmark, med en usikker fremtid som nybyggere, på den amerikanske prærie.

Hvordan klarede de sig i det nye land, hvordan manifesterede deres danskhed sig og hvad er der tilbage af deres danske rødder?

Vi skal også høre om striden og splittelsen mellem grundtvigske og missionske udvandrere - de såkaldte happy Danes (glade danskere) og Holy Danes (hellige danskere).



HOLD NR. 2621

Sted: Sædden Kirkes mødesal
Dato: Torsdag 22. oktober kl. 14.30
Pris: kr. 120,- (inkl. kaffe / the og kage)

SERVICETJEK PÅ TILVÆRELSEN - ET KÆRLIGT "WAKE-UP CALL"

- et debatskabende foredrag

Michael Brautsch, sognepræst og foredragsholder.



Glæd jer til et underholdende og tankevækkende foredrag, hvor Michael Brautsch giver publikum et kærligt "wake-up call".

Det er sundt en gang imellem at lave et servicetjek på sin tilværelse og forholde sig til, hvad den betyder for os, og hvordan vi forstår vores værdier.

Det kan være med glædelige begivenheder som på fødselsdage, nytårsaften og lignende, eller når en ulykke eller krisesituation rammer os.

Michael opmuntrer i foredraget til at vi forholder os til eksistentielle spørgsmål som: Hvad er meningen med livet?

Har vi opnået det vi vil?

Er vi til stede i NUET, eller kigger vi hele tiden fremad med forhåbning om, at "det hele snart bliver rigtig godt".

HOLD NR. 2622

Sted: Sædden Kirkes mødesal
Dato: Torsdag 5. november kl. 14.30
Pris: kr. 120,- (inkl. kaffe / the og kage)

"LIVET, KAMPEN, SEJREN"

Camilla Pedersen

Dansk triatlet og årets sportsnavn 2014.

Uddannet diætist, spinninginstruktør og kostplanlægger.

Camilla Pedersen har i løbet af 2010'erne tilhørt den absolutte verdenselite inden for sin sport, og har hentet adskillige medaljer til EM og VM.

Et alvorligt styrt i 2013 på cykel under træningen, hvor hun brækkede hoften, pådrog sig kraniebrud og havde kritiske indre blødninger.

Hun blev lagt i kunstig koma på Odense Universitetshospital i 19 dage.

Blev udskrevet til genoptræning på Hammel Neurocenter.

Vi får historien om at kæmpe sig tilbage til livet, den seje Kamp og Sejren, da hun var tilbage.



HOLD NR. 2623

Sted: Sædden Kirkes mødesal

Dato: 19. november kl. 14.30

Pris: kr. 120,- (inkl. kaffe / the og kage)

MODTAG NYHEDER I DIN MAILBOKS

HUSK at tilmelde dig vores nyhedsbrev på dofsa.dk og modtag spændende nyt.

JULEKONCERT

Med Pernille Tommerup og pianist Lasse Bo Nielsen.

Pernille er uddannet ved Vestjysk Musikkonservatorium.

Videre studier hos bl.a. Oren Brown i New York, Vagn Thordal og Tony Landy i København.

Pernille har været med i utallige engagementer i Den Ny Opera, nævnes kan "Orpheus i Underverdenen", "Prinsesse Guldbold", "Rumleskaft", "Den fortryllede Prinsesse".

Hun har desuden medvirket i adskillige af Sydvestjysk Opera Ensembles ny opsætninger.

Lasse og Pernille er kolleger i Varde Musik og Billedskole.

Lasse er aktiv musiker og spiller med mange kendte bands.

Koncerten med Pernille og Lasse indeholder selvfølgelig mange julesange af både klassisk og rytmisk karakter. Lige fra "Ave Maria", "O Holy Night" til

"Have Yourself a merry little x-mas"

HOLD NR. 2624

Sted: Sædden Kirkes mødesal

Dato: Torsdag 3. december kl. 14.30

Pris: kr. 120,- (inkl. kaffe / the og kage)



NYTÅRSKONCERT 2027 - I SÆDDEN KIRKE

Årets Nytårskoncert med et fantastisk hold bestående af: Ronnie Flyvbjerg Olesen, Mona Britt Nykjær, Morten Sønderby og Ditte Fromseier Hockings.

Kom til Nytårskoncert i Sædden Kirke og oplev en unik blanding af skønsang, stemning, højt humør og nærvær.

Forvent en eftermiddag med tårnhøjt musikalsk niveau i rammer, der både er formelle og behagelig uformelle på én gang.

Ronnie Flyvbjerg Olesen er kapelmester for Birthe Kjær og Neighbours & Friends, som mange kender fra Sommersang i Mariehaven.

Mona Britt Nykjær tryllebinder publikum med sit udadvendte væsen og sin fantastiske sangstemme.

Morten Sønderby er en fantastisk sanger, der har haft karriere hos Wallmans i Sverige. Har sunget i vokalgruppen Basix og er en af frontfigurerne i orkestret Tennis.

Ditte Fromseier Hockings er Danish Music Awards vinder og er violinvirtuosen, der er en af de mest fremtrædende indenfor dansk folk-musik.

Vel Mødt!



HOLD NR. 2711

Sted: Sædden Kirke, Fyrvej 30, Esbjerg V

Dato: **Torsdag 14. januar kl. 16.00**
(dørene åbnes kl. 15.15)

Pris: kr. 250,- (inkl. forfriskning i pausen)

Der vil blive en pause kl. ca. 16.50, hvor der serveres en forfriskning.

Koncerten slutter kl. 18.00.

Tilmelding kan foregå på flg. måde:

Hjemmesiden: www.dofsa.dk - Kvittering udskrives og forevises ved indgangen.

Billetter kan købes ved vores Foredrag eller ved Indgangen mod kontant betaling eller med MobilePay.

Kontakt kontoret: mail: ab@dofsa.dk / Tlf.: 4333 1080

REGAN VEST

Karsten Hvam Pedersen, koldkrigsforfatter.

Skjult for offentligheden og landets fjender, opførte de danske myndigheder i 1960'erne - i dybeste hemmelighed - en atombunker, hvorfra regeringen og dele af kongehuset kunne lede Danmark gennem en atomkrig.

REGAN VEST er en selvforsynende, underjordisk by, der ligger 60 meter under jorden, flere hundrede meter inde i en kalkbakke.

Bunkerne rummer 232 rum og har plads til 350 personer.

Hør dette spændende foredrag, hvor Karsten vil fortælle den fascinerende historie om, hvordan dette imponerende anlæg blev bygget og drevet.

Han fortæller spændende anekdoter, spionhistorier og meget mere.

HOLD NR. 2712

Sted: Sædden Kirkes mødesal

Dato: **Torsdag 28. januar 14.30**

Pris: 120,- (inkl. kaffe / the og kage)



TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk eller tlf. 43 33 10 80

SPORLØS / FORSVUNDNE ARVINGER

- et debatskabende foredrag

Mette Frisk, journalist, har arbejdet i DR siden 2003.

Journalist og TV-vært Mette Frisk rejser ud i verden og direkte ind i menneskers hjertekule, når hun fortæller dem, hvad de er rundet af.

Det kræver at træde varsomt og den dybeste respekt for de mennesker, hun møder.

I dette foredrag tager Mette os med på både research og optagelse og fortæller om de mange etiske problemstillinger, der mødes undervejs i arbejdet med at grave i gamle familie-hemmeligheder, hvordan bliver historierne valgt ud?

Hvilken research ligger bag?

Hvordan foregår arbejdet som TV vært?

Hvordan er det at se fortiden i øjnene?

HOLD NR. 2713

Sted: Sædden Kirkes mødesal

Dato: Torsdag 4. februar kl. 14.30

Pris: 120,- (inkl. kaffe / the og kage)



"SIKK' N FEST"

Michael Svendsen, rejseleder, musiker og foredragsholder.

Kom med på en underholdende rejse tilbage til de gyldne charterdage i slut 80'erne, og få et herligt indblik i Michael Svendsens farverige liv, som både

rejseleder og air guide i Spies Rejser.

Kom med ind bag facaden i det udadtil glamourøse liv som "rock star" i rejsebranchens guldalder.

Michael fortæller om kunsten at kunne være seriøs guide om dagen, "Elvis" om aftenen, og tjenende ånd som steward ombord på Conair - og samtidig takle ensomhed, hjemvé, dødsfald og konflikter.

Levende fortællinger om forsiden og bagsiden af medaljen som guide i Danmarks største rejsebureau.



HOLD NR. 2714

Sted: Sædden Kirkes mødesal

Dato: Torsdag 25. februar 14.30

Pris: 120,- (inkl. kaffe / the og kage)

RATEBETALING

Har du ønske om at dele betalingen i 2 rater, kontakt da venligst kontoret på tlf. 43 33 10 80 eller email: ab@dofsa.dk

UDFLUGT

Til "Møltrup Optagelseshjem" ved Vildbjerg
Torsdag den 29. april 2027



Vi kører fra Sædden Kirkes parkeringsplads **kl. 09:00** mod Anlægget i Sønder Omme, hvor formiddagskaffen nydes. Turen fortsætter til "Møltrup Optagelseshjem". Her vil vi få en rundvisning og fortælling om stedet. Frokosten nydes på "Møltrup Optagelseshjem".

Lidt om "Møltrup Optagelseshjem":

Det ligger langt ude mod vest, hjemmet er en smuk gammel herregård fra 1700-tallet. Optagelseshjemmet har haft sit virke i over 100 år. Gården danner rammen om almindelig arbejdsom hverdag for alle beboerne og ansatte. Her bor hjemløse mænd i alle aldre, der ønsker at leve i et alkohol- og stoffrit miljø. Her finder de hjælp til at tage livet op på ny.

Hjemkomst ca. kl. 17:00

Tilmelding er bindende.

Turen koster kr. 500,- (incl. formiddagskaffe og frokost).

Tilmelding kan foregå på flg. måde:

**Hjemmesiden: www.dofsa.dk // Kontakt kontoret: E-mail: ab@dofsa.dk
eller Tlf.: 4333 1080**

Tilmelding kan også foregå ved et af vore foredrag til Annette Bang

PERSONLIG UDVIKLING - ET HJERTE FOR DIG ♥

Helle Lerke

Du bydes velkommen til et oplæg med blik på livet. Både når det går godt, og du oplever ro i krop og sind, men også når du fyldes af uro, dårlige tanker og følelser.

Vi kan alle opleve livsudfordringer og kriser, knas i kommunikationer og benspænd i livets samspil!

Hvad betyder det egentlig for vores system; hjerne, krop og sind?

Vores oplevelse af at være til stede i nuet?

Hvordan finder vi vores balance, så vi kan navigere for egen trivsel?

Et oplæg med små anekdoter og redskaber til at passe på dig.

Inspiration til refleksion, indsigter og evt. handlemuligheder til og for dig.

Du vil bl. a. blive præsenteret for "søhesten", en anden form for donut og en anden betydning af en dryppende vandhane.

En vekslen mellem oplæg, egne refleksioner - evt. fælles dialoger- og (hjerne)pause.



HOLD NR. 2625, 2716

Sted: Mødestedet, lokale 3, Sædding Centret, Esbjerg

Dato: **2625 Torsdag kl. 19.00 - 20.30**
- 22. oktober

2716 Torsdag kl. 19.00 - 20.30
- 4. marts

Antal: 2 lektioner (1x)

Pris: kr. 110,-

NYT!

**SKAL DU HAVE ET
TEAMBUILDINGS KURSUS
ELLER EN POLTERABEND,
SÅ KAN VI TILBYDE
AT HJÆLPE DIG!**

**VI "SKRÆDDERSYER" ET
ARRANGEMENT HVOR I
LAVER MAD, SPISER OG
HYGGER JER.**

Kontakt kontoret for mere info
på tlf. 43 33 10 80

ENGELSK FOR ØVEDE OG FORTSÆTTERE

Du har et rimeligt kendskab til sproget og kan føre en samtale, men ønsker at videreudvikle specielt dine mundtlige færdigheder.

Med henblik på dialog og samtale, lejlighedsvis om aktuelle emner, arbejder vi i en hyggelig og afslappet atmosfære med både ordforråd og opbygning af sætninger.

HOLD NR. 2626

Sted: Mødestedet, lokale 2, Sædding Centret, Esbjerg
Dato: Onsdag kl. 9.30 - 11.00 (start 30. september)
Antal: 36 lektioner (18x)
Pris: kr. 1.480,-



RATEBETALING

Har du ønske om at dele betalingen i 2 rater, kontakt da venligst kontoret på tlf. 43 33 10 80 eller email: ab@dofsa.dk

TYSK GENOPFRISKNINGSKURSUS

Du har haft tysk i folkeskolen og måske på videre uddannelse eller lignende.

Du forstår derfor en del tysk og har et skjult ordforråd, som blot skal "vækkes til live" igen.



På dette kursus lærer vi bl.a. hvad man siger i hotellets reception, på turistkontoret, når man ringer og bestiller bord, hvad der står på menukortet osv.

Vi arbejder med forskellige tekster, oplæsning og samtale.

Informationer om fakta om Tyskland inddrages.

HOLD NR. 2627

Sted: Mødestedet, lokale 2, Sædding Centret, Esbjerg
Dato: Tirsdag kl. 11.00 - 12.30 (start 29. september)
Antal: 16 lektioner (8x)
Pris: kr. 780,-



Der tages forbehold for trykfejl i forhold til programmet.

FRANSK FOR ABSOLUT BEGYNDERE

Er du vild med Frankrig eller sproget - så er dette holdet for dig.

Begynderfransk henvender sig til voksne, som gerne vil kunne begå sig i fransktalende lande.

På kurset vil vi øve lette dialoger og gennemgå den mest elementære grammatik.

HOLD NR. 2717

Sted: Mødestedet, lokale 2,
Sædding Centret, Esbjerg

Dato: **Tirsdag kl. 11.00 - 12.30**
(start 12. januar)

Antal: 18 lektioner (9x)

Pris: kr. 870,-



HUSK! VI STARTER NYE KURSER I 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller
ring og hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

NYT!

**SKAL DU HAVE ET
TEAMBUILDINGS KURSUS
ELLER EN POLTERABEND,
SÅ KAN VI TILBYDE
AT HJÆLPE DIG!**

**VI "SKRÆDDERSYER" ET
ARRANGEMENT HVOR I
LAVER MAD, SPISER OG
HYGGER JER.**

Kontakt kontoret for mere info
på tlf. 43 33 10 80

EFTERÅRSBINDERI HOS ENGGÅRDENS FLORA



Cecilie Kikkenborg

Kom med til en hyggelig eftermiddag, hvor du lærer at binde din egen efterårskrans.

På dagen køber du en halmkrans i butikken, som vi bruger som base.

Du er meget velkommen til selv at tage materialer med hjemmefra, men der vil også være mulighed for at købe forskellige materialer hos mig i butikken.

Kurset er for dig, der gerne vil lave en smuk efterårskrans til døren, væggen eller som pynt i hjemmet.

Jeg hjælper og guider undervejs, så alle kan være med.

HOLD NR. 2628

Sted: Enggårdens Flora,
Præstemarksvej 39. Guldager

Dato: **Lørdag 19. september**
kl. 13.00 - 16.00

Antal: 3,5 lektioner (1x)

Pris: kr. 210,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
eller tlf. 43 33 10 80

ADVENTS- / JULE- DEKORATION HOS ENGGÅRDENS FLORA

Cecilie Kikkenborg

Kom og lav din helt egen advents / juledekoration i hyggelige omgivelser.

Der vil i butikken være udvalg af materialer, samt krans, fade og lys i forskellige prisklasser.

Kurset er for dig, der gerne vil lave en flot advents / juledekoration, men samtidig have hjælp, inspiration og de rigtige materialer klar.



HOLD NR. 2629

Sted: Enggårdens Flora,
Præstemarksvej 39. Guldager

Dato: **Tirsdag 17. november**
kl. 17.00 - 20.00

Antal: 3,5 lektioner (1x)

Pris: kr. 210,-

HUSK! VI STARTER NYE KURSER I 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller
ring og hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

PÅSKE- / FORÅRS BINDERI HOS ENGGÅRDENS FLORA

Cecilie Kikkenborg

Kom med til en hyggelig og kreativ dag, hvor du kan lave din egen påske-/forårsdekoration.

Du medbringer selv et fad, en skål, kurv eller lignende, som du gerne vil lave dekorationen i.

Der vil også være mulighed for at købe fad eller skål i butikken på dagen.

På dagen kan du købe materialerne i butikken, så du selv kan vælge blomster, mos, grene, æg, fjer og pynt, der passer til din stil.

Er der noget bestemt du ønsker at have i din dekoration, må du gerne medbringe det.

Jeg hjælper og guider undervejs, så alle kan være med - uanset om du har prøvet det før eller ej.



HOLD NR. 2718

Sted: Enggårdens Flora,
Præstemarksvej 39. Guldager

Dato: **Lørdag 20. marts**
kl. 13.00 - 16.00

Antal: 3,5 lektioner (1x)

Pris: kr. 210,-

COLLAGEWORKSHOP

Conni Thiim

Spring ud i kreativ leg med saks, lim og papir.

At lave collage er en skøn kreativ proces hvor fantasien kan få frit løb.

Der kræves ingen forkundskaber, kun lysten til en hyggelig og kreativ dag, hvor processen er i højsæde.

Dagens program:

Velkomst og præsentation.

Kort introduktion til Collage-teknikker.

Kreativ arbejdsprocesser med vejledning.

Fælles afslutning og "fernisering" - fremvisning af dagens arbejde.

Medbring: Spids lille saks, limstift, skærekniv og underlag, hvis du har.

Max. 2 magasiner til udklip, der vil være materiale til rådighed.

En kuvert eller en plastlomme, 1 - 3 stykker hvidt A4 karton.

Mad og drikke til en pause.



HOLD NR. 26210, 2719

Sted: Mødestedet, lokale 3,
Sædding Centret, Esbjerg

Dato: **26210 Lørdag kl. 10.00 - 14.00**
- 3. oktober

2719 Lørdag kl. 10.00 - 14.00
- 27. februar

Antal: 4,5 lektioner (1x)

Pris: kr. 235,-

STRIK FOR BEGYNDERE OG LETØVEDE



Inge Lise Christensen

Har du lyst til at strikke og lære de grundlæggende masker og teknikker, eller har du brug for vejledning og inspiration til nye strikke-projekter?

Nu er der mulighed for at være med på et hold, hvor du kan lære de grundlæggende strikketeknikker, mønstre og opskriftslæsning.

Kurset er perfekt for begyndere og letøvede, der vil skabe eget strikkesøj.

HOLD NR. 27110

Sted: Mødestedet, lokale 2, Sædding Centret, Esbjerg
Dato: **Mandag kl. 18.30 - 20.45**
 18. januar - 25. januar - 1. februar -
 8. februar - 22. februar - 1. marts
Antal: 18 lektioner (6x)
Pris: kr. 870,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
 eller tlf. 43 33 10 80

KERAMIK

Betina Holmgaard

Jeg har haft min egen keramikvirksomhed og nu glæder jeg mig til at lære dig alt, hvad jeg ved om at lave keramik.

Du vil lære om de grundlæggende teknikker, som plade-, pølse-, modellerings- og dreje teknikker.

Jeg vil inspirere dig og hjælpe med de idéer du selv har. Om du er nybegynder eller om du har prøvet det før.

Vi vil slippe fantasien løs og dyrke kreativiteten.

Det kunne være kopper, skåle, vaser, lysestager, skulpturer eller et kunstværk du har inde i hovedet.

Jeg vil også vise forskellige måder at glasere og dekorere på, så du får det bedste resultat.

Bliv en del af et hyggeligt hold, hvor vi får skabt de flotteste ting i keramik.

Se evt. mere på min hjemmeside: keramikballaden.dk

Materialer kan købes af underviseren og betales direkte til hende.

Der forefindes sparke drejebænke i lokalet.



HOLD NR. 26211, 27111

Sted: Kvaglundskolen Signatur, billedkunst
Dato: **26211 Mandag kl. 17.00 - 19.45**
 - start 7. september
27111 Mandag kl. 17.00 - 19.45
 - start 11. januar
Antal: 30 lektioner (10x)
Pris: kr. 1.355,-

KERAMIK

Betina Holmgaard

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26211



HOLD NR. 26212, 27112

Sted: Kvaglundskolen Signatur, billedkunst

Dato: **26212 Onsdag kl. 17.00 - 19.45**
- start 16. september

27112 Onsdag kl. 17.00 - 19.45
- start 20. januar

Antal: 30 lektioner (10x)

Pris: kr. 1.355,-

HUSK! VI STARTER NYE KURSER I 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller
hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

KERAMIK WEEKENDKURSUS 2026

Betina Holmgaard

Jeg har haft min egen keramikvirksomhed og nu glæder jeg mig til at lære dig alt, hvad jeg ved om at lave keramik.

På efterårets weekendkursus vil der være mulighed for at lave julepynt og julegaver - hvis dette ønskes.

Kurset strækker sig over 3 dage.

Den første weekend arbejder vi med leret og jeg vil inspirere dig og hjælpe med de idéer du selv har. Om du er nybegynder eller om du har prøvet det før, vil vi slippe fantasien løs og dyrke kreativiteten.

Leret skal efterfølgende tørre og det tager 1 - 2 uger. Herefter brændes leret 1. gang (forglødning).

Den sidste lørdag glaserer du dine værker og jeg vil vise forskellige måder at glasere og dekorere på, så du får det bedste resultat.

Bliv en del af et hyggeligt hold, hvor vi får skabt de flotteste ting i keramik.

Se evt. mere på min hjemmeside: keramikballaden.dk

Materialer kan købes af underviseren og betales direkte til hende. Der forefindes sparke drejebænke i lokalet.

HOLD NR. 26213

Sted: Kvaglundskolen Signatur, billedkunst

Dato: **Fredag 23. oktober kl. 17.00 - 20.45**

Lørdag 24. oktober kl. 9.00 - 15.25

Lørdag 7. november kl. 9.00 - 15.25

Antal: 19 lektioner (3x)

Pris: kr. 1.035,-

NYT!

**SKAL DU HAVE ET TEAM-
BUILDINGS KURSUS ELLER
EN
POLTERABEND, SÅ KAN VI
TILBYDE AT HJÆLPE DIG!**

KERAMIK WEEKENDKURSUS 2027

Betina Holmgaard

Se venligst kursusbeskrivelsen ved HOLD NR. 26213

Materialer kan købes af underviseren og betales direkte til hende.



HOLD NR. 27113

Sted: Kvaglundskolen Signatur, billedkunst

Dato: **Fredag 15. januar kl. 17.00 - 20.45**

Lørdag 16. januar kl. 9.00 - 15.25

Lørdag 30. januar kl. 9.00 - 15.25

Antal: 19 lektioner (3x)

Pris: kr. 1.035,-

VI "SKRÆDDERSYER" ET ARRANGEMENT HVOR I LAVER MAD, SPISER OG HYGGER JER.

Kontakt kontoret for mere info
på tlf. 43 33 10 80

ER DU VILD MED AT SY - ELLER KUNNE DU TÆNKE DIG AT BLIVE DET?

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.



Marianne Veje

Vi syr unikt tøj, som passer din krop. Vi arbejder ud fra et færdigt mønster, som vi tilretter, eller vi laver en grundform.

Vil du sy til barn / mand, kan vi også det.

Du lærer de grundlæggende færdigheder og de syteknikker, som passer til dit projekt.

Og ikke mindst inspirerende samvær med andre syentusiaster!

Er du i tvivl, om kurset er noget for dig, så henvend dig til mig på

mail: marianneveje@bbsyd.dk eller tlf. 2294 6193.

HOLD NR. 26214

Sted: Mødestedet, lokale 2,
Sædding Centret, Esbjerg

Dato: **Tirsdag kl. 8.30 - 11.15**
start 15. september (lige uger)

Antal: 36 lektioner (12x)

Pris: kr. 1.395,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
eller tlf. 43 33 10 80

ER DU VILD MED AT SY - ELLER KUNNE DU TÆNKE DIG AT BLIVE DET?

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.

Marianne Veje

Se venligst kursus beskrivelse ved HOLD NR. 26214

Er du i tvivl, om kurset er noget for dig, så henvend dig til mig på mail: marianneveje@bbsyd.dk eller tlf. 2294 6193.



HOLD NR. 26215

Sted: Fourfeldtskolen Bohr,
håndværk / design

Dato: **Tirsdag kl. 18.30 - 21.15**
start 22. september (ulige uger)

Antal: 36 lektioner (12x)

Pris: kr. 1.395,-

HUSK! VI STARTER NYE KURSER I 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller
ring og hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

SYNING / EFTERMIDDAG - TJÆREBORG

Inger Dybdahl

Her kan du lære at sy alt fra undertøj til frakker, hatte og tasker.

Kurset henvender sig til både begyndere og øvede, så alle kan være med.

HOLD NR. 26216, 27114

Sted: Tjæreborg Skole Signatur, håndgernings-lokalet, Tjæreborg Stationsvej 39

Dato: **26216 Mandag kl. 15.15 - 18.00**
14. september - 28. september -
26. oktober - 9. november - 23. november

27114 Mandag kl. 15.15 - 18.00
11. januar - 25. januar - 8. februar -
22. februar - 8. marts

Antal: 15 lektioner (5x)

Pris: kr. 630,-



SYNING / AFTEN - TJÆREBORG

Inger Dybdahl

Se venligst kursus beskrivelse ved HOLD NR. 26216

HOLD NR. 26217, 27115

Sted: Tjæreborg Skole Signatur, håndgernings-lokalet, Tjæreborg Stationsvej 39

Dato: **26217 Mandag kl. 19.00 - 21.45**
14. september - 28. september -
26. oktober - 9. november - 23. november

27115 Mandag kl. 19.00 - 21.45
11. januar - 25. januar - 8. februar -
22. februar - 8. marts

Antal: 15 lektioner (5x)

Pris: kr. 630,-

KNIPLING

Inge Poulsen

Det er spændende at kniple. Udviklingen i mønstre, farver og materialer giver mange muligheder.

Kurset henvender sig til både begyndere og øvede. Knip-lebræt ikke nødvendigt.

Materialer kan købes på kurset.

HOLD NR. 26218

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, håndværk / design

Dato: **Lørdag kl. 9.00 - 14.40**
19. september - 24. oktober - 21. november - 23. januar - 27. februar - 20. marts

Antal: 36 lektioner (6x)

Pris: kr. 1.395,-



KNIPLING

Inge Poulsen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26218

HOLD NR. 26220

Sted: Områdecener Landlyst, Undervisnings-lokalet, Landlystvej 2, Tarp

Dato: **Mandag kl. 14.00 - 16.45**
14. september - 28. september - 19. oktober - 2. november - 16. november - 4. januar - 18. januar - 1. februar - 22. februar - 8. marts

Antal: 30 lektioner (10x)

Pris: kr. 1.305,-



KNIPLING

Inge Poulsen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26218

HOLD NR. 26219

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, håndværk / design

Dato: **Lørdag kl. 9.00 - 14.40**
3. oktober - 7. november - 28. november - 9. januar - 6. februar - 6. marts

Antal: 36 lektioner (6x)

Pris: kr. 1.395,-

KNIPLING

Inge Poulsen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26218

HOLD NR. 27116

Sted: Mødestedet, lokale 3, Sædding Centret, Esbjerg

Dato: **Tirsdag kl. 14.00 - 16.45**
5. og 19. januar - 2. og 23. februar - 9. og 30. marts

Antal: 18 lektioner (6x)

Pris: kr. 930,-

KNIPLING - TJÆREBORG



Inge Poulsen

Det er spændende at kniple. Udviklingen i mønstre, farver og materialer giver mange muligheder.

Kurset henvender sig til både begyndere og øvede. Knip-lebræt ikke nødvendigt.

Materialer kan købes på kurset.

HOLD NR. 26221

Sted: Tjæreborg Skole Signatur, Lokale 41,
Tjæreborg Stationsvej 39

Dato: **Mandag kl. 14.00 - 16.45**
21. september - 5. oktober - 26. oktober
- 9. november - 23. november
- 11. januar - 25. januar - 8. februar
- 1. marts - 15. marts

Antal: 30 lektioner (10x)

Pris: kr. 1.185,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
eller tlf. 43 33 10 80

ORKIS

Kirsten Wind Hansen

Orkis stammer tilbage fra begyndelsen af 1700-tallet.

Det var et meget udbredt håndarbejde, idet det kun krævede en skytte, hæklenål og tråd.

De første skytter blev fremstillet i ben, horn og træ. Senere af celluloid, lak eller metal.

I dag er de fleste af plastik.

Vi fremstiller orkis til beklædning, duge, servietter, billeder, pynt til årstiderne til hjemmet m.m.

HOLD NR. 26222, 27117

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, Lokale 9

Dato: **26222 Lørdag kl. 10.00 - 15.55**
3. oktober - 31. oktober - 14. november

27117 Lørdag kl. 10.00 - 15.55
23. januar - 6. februar - 27. februar

Antal: 18 lektioner (3x)

Pris: kr. 695,-



RATEBETALING

Har du ønske om at dele betalingen i 2 rater,
kontakt da venligst kontoret
på tlf. 43 33 10 80 eller email: ab@dofsa.dk

ORKIS OG KNIPLING - ROAGER

Kirsten Wind Hansen

Orkis stammer tilbage fra begyndelsen af 1700-tallet.

Det var et meget udbredt håndarbejde, idet det kun krævede en skytte, hæklenål og tråd.

De første skytter blev fremstillet i ben, horn og træ. Senere af celluloid, lak eller metal.

I dag er de fleste af plastik.

Vi fremstiller orkis til beklædning, duge, servietter, billeder, pynt til årstiderne til hjemmet m.m.

Kniplingens historie er dateret tilbage til 1500-tallet og blev udbredt over hele Europa.

I 1700-tallet blev Tønder kendt for deres "Kniple-industri".

Der var kniplekræmmere, der rejste rundt i hele landet, for at sælge de færdige kniplinger fra Tønder.

Der bruges kniplepinde, kniplebræt eller plade og nåle.

Vi fremstiller kniplinger i nye og moderne teknikker til beklædning, smykker, duge, servietter og pynt til hjemmet.

HOLD NR. 26223

Sted: Roager Kultur & Idrætscenter, Cafeteriet, Lille Roagervej 1 A, Ribe

Dato: 26223 Onsdag kl. 14.00 - 16.45

23. september - 7. oktober -
21. oktober - 4. november -
18. november - 2. december -
13. januar - 20. januar - 3. februar -
24. februar - 3. marts - 17. marts

Antal: 36 lektioner (12x)

Pris: kr. 1.220,-



MADLAVNING FOR MÆND BEGYNDERE/LETØVEDE



Lær at lave lækre retter fra bunden, til hverdag, hyggemiddagen og den lettere løsning.

En basisviden du kan bygge videre på og finde en sikker vej rundt i køkkenet med.

Husk drikkevarer!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

Max. 20 deltagere.

HOLD NR. 26224, 27118

Sted: Ådalskolen Bohr, madkundskab, afd. C

Dato: 26224 Onsdag kl. 17.30 - 21.10

- start 23. september (ulige uger)

27118 Onsdag kl. 17.30 - 21.20

- start 6. januar (ulige uger)

Antal: 20 lektioner (5x)

Pris: kr. 865,-

MODTAG NYHEDER I DIN MAILBOKS

HUSK at tilmelde dig vores nyhedsbrev på dofsa.dk og modtag spændende nyt.

"RIGTIGE" MÆND LAVER MAD

Inge Lise Christensen

Vil du gerne gøre konen glad og imponere gæsterne til næste spis sammen.

Mangler du måske nogle idéer og lidt fantasi i køkkenet.

Vil du gerne lære mere om f.eks. marinader, friske råvarer eller at lave mad som en "rigtig" mand, så er dette hold lige noget for dig.

Et hold for mænd i alle aldre, begyndere og øvede, blot du har lyst til at lave mad.

Husk drikkevarer!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

Max. 20 deltagere.

HOLD NR. 26225, 27119

Sted: Ådalskolen Bohr, madkundskab, afd. C

Dato: **26225 Torsdag kl. 17.30 - 21.10**

- start 17. september (lige uger)

27119 Torsdag kl. 17.30 - 21.10

- start 7. januar (ulige uger)

Antal: 20 lektioner (5x)

Pris: kr. 865,-

MADLAVNING FOR "FRUER" OG "GENTLEMEN"



Alexandra Kazala

Madlavning for de madglade og nysgerrige.

Vi laver 2- og 3-retters menuer, hvor temaet varierer fra gang til gang.

Med gode råvarer eksperimenterer vi med spændende retter og kreative opskrifter, der giver smagsløgene en oplevelse.

Holdet er for de friske, de kræsne, øvede og nybegyndere, et niveau, hvor alle kan være med.

Husk drikkevarer!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

Max. 20 deltagere.

HOLD NR. 26226, 27120

Sted: Ådalskolen Bohr, madkundskab, afd. C

Dato: **26226 Onsdag kl. 17.30 - 21.10**

- start 16. september (lige uger)

Antal: 24 lektioner (6x)

Pris: kr. 1.025,-

Dato: **27120 Onsdag kl. 17.30 - 21.10**

- start 13. januar (lige uger)

Antal: 20 lektioner (5x)

Pris: kr. 865,-



DET GRÆSKE KØKKEN

Alexandra Kazala

Lær at lave traditionel græsk mad og favoritter fra den sidste ferie ved Middelhavet, lækker mad fra bunden med udgangspunkt i originale opskrifter.

Undervisningen foregår under kyndig vejledning af den græske kok.

Et hold for kvinder og mænd i alle aldre, begyndere og øvede, blot du har lyst til at lave mad og inspirere dine smagsløg.

Husk drikkevarer!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

Max. 20 deltagere.



HOLD NR. 26227, 27121

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, madkundskab

Dato: **26227** Lørdag d. 31. okt. kl. 10.00-14.25
27121 Lørdag d. 30. jan. kl. 10.00-14.25

Antal: 5 lektioner (1x)

Pris: kr. 300,-

DET EUROPÆISKE KØKKEN

Kristian Vanggaard Therkelsen

Vi vil beskæftige os med forskellige europæiske køkkes, hvor smag og enkelthed vil være i højsædet.

Derudover vil vi arbejde med forskellige teknikker og sammensætninger, hvor respekt og udnyttelse af råvarer vil være i centrum.

Samtidig ved hjælp af lidt værktøjer, vil der også være fokus på anretninger.

Husk drikkevarer!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

Max. 20 deltagere.



HOLD NR. 26228, 27122

Sted: Ådalskolen Bohr, madkundskab, afd. C

Dato: **26228** Torsdag kl. 18.00 - 21.40
- start 10. september (ulige uger)
27122 Torsdag kl. 18.00 - 21.40
- start 14. januar (lige uger)

Antal: 24 lektioner (6x)

Pris: kr. 1.025,-

"DEN GLADE TALLERKEN"

Alexandra Kazala

Kom og få oplevelsen af smag, farve og fest på din tallerken.

Der arbejdes med flere former for pureer, fyld til kød og saucer, hvor farve og smag kombineres til en smuk og smagfuld anretning.

Udgift til råvarer betales til underviseren.

HOLD NR. 26229, 27123

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, madkundskab

Dato: **26229** Torsdag d. 19. nov. kl. 17.30-21.55
27123 Torsdag d. 4. feb. kl. 17.30-21.55

Antal: 5 lektioner (1x)

Pris: kr. 300,-



TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
eller tlf. 43 33 10 80

LÆR AT LAVE GOURMET FLØDEBOLLER



Alexandra Kazala

En af de største delikatesser for slikmunde i alle aldre er flødeboller - og det må gerne være af en god kvalitet.

På kurset lærer du at lave flødeboller med en bund af kiks og marzipan, samt kerne af frugt og nougat og blankt chokoladeovertræk, der knækker med den helt rigtige lyd, når du sætter tænderne i den.

Du får selvfølgelig dine fine flødeboller med hjem - så husk emballage!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

HOLD NR. 26230

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, hjemkundskab

Dato: Torsdag 5. nov. kl. 18.30 - 22.00

Antal: 4 lektioner (1x)

Pris: kr. 280,-

Der tages forbehold for trykfejl
i forhold til programmet.

CHEESECAKE



Alexandra Kazala

Få oplevelsen af at lave en smuk og smagfuld cheesecake.

Eksperimenter med forskellige smagsvarianter, form, farve og pynt.

Husk emballage!

Udgift til råvarer betales til underviseren.

HOLD NR. 27124

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, hjemkundskab

Dato: Torsdag 25. feb. kl. 17.30 - 21.55

Antal: 5 lektioner (1x)

Pris: kr. 300,-

MODTAG NYHEDER I DIN MAILBOKS

HUSK at tilmelde dig vores nyhedsbrev på dofsa.dk og modtag spændende nyt.

GØR SOM MICHELIN- RESTAURANTERNE - FERMENTER DINE GRØNTSAGER OG FRUGTER

Birgit Brink Lorenz

Gør som de store kokke på de bedste restauranter:

Fermenter dine grøntsager og få helt ny inspiration til din mad.

Fermentering / mælkesyregæring er en ældgammel konserverings- og forædlingsteknik.

Den opbygger umami, en af de fem grundsmage, og er derfor en uundværlig del af madlavningen i mange kulturer.

Hele vores tarmsystem - som er nært forbundet med vores hjerne - fungerer ved hjælp af mælkesyrebakterier. Fermenterede grøntsager styrker fordøjelsesprocesserne og holder dermed vores immunforsvar sundt og stærkt - og støtter hjernens funktion.

Vi skal begrave hænderne dybt i efterårets friske grøntsager og krydderurter, så vi kan frembringe en rigdom af smag og sundhed til den sidste vinterperiode.

På gensyn til en hyggelig håndværkerkraften med masser af inspiration og nytænkning.

Se evt. min hjemmeside: fermenteringskurser.dk

Du vil før kurset modtage en mail med hvad du evt. selv kan medbringe.

Udgift til råvarer ca. kr. 50,- betales direkte underviseren.

HOLD NR. 27125

Sted: Fourfeldtskolen Bohr, hjemkundskab

Dato: Tirsdag 26. januar kl. 17.00 - 20.20

Antal: 4 lektioner (1x)

Pris: kr. 225,-



YOGA



Gitte Pedersen

Yoga er verdens ældste motionsform, det bedste du kan byde din krop som base for og kombination med alle andre motionsformer!

Igenennem dybe fuldstændige åndedræt kombineret med øvelserne, ilter du alle celler, oparbejder energi, styrker krop og sjæl, stimulerer hjerte og kredsløb, alle organer, du oplever forøget styrke, smidighed og kontrol.

Du arbejder med dig selv i egen formåen og rytme - alle kan deltage med hver sit udgangspunkt!

Vi slutter hver lektion med dybdesafspænding til rolig musik.

Medbring: Yogamåtte, evt. tæppe, håndklæde, lille pude.

Du er velkommen til at kontakte Gitte på tlf. 2211 8195.

Max. 22 deltagere.

HOLD NR. 26231, 27126

Sted: Sædding Fritidscenter, Gymnastiksalen, Fyrparken 17, v/Esehuset, Esbjerg V

Dato: **26231 Tirsdag kl. 9.00 - 10.15**
start 1. september

Antal: 18 lektioner (12x)

Pris: kr. 815,-

27126 Tirsdag kl. 9.00 - 10.15
start 5. januar

Antal: 21 lektioner (14x)

Pris: kr. 935,-

YOGA

Gitte Pedersen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26231

Medbring: Yogamåtte, evt. tæppe, håndklæde, lille pude.

Du er velkommen til at kontakte Gitte på tlf. 2211 8195.

Max. 18 deltagere.

HOLD NR. 26232, 27127

Sted: Sædding Fritidscenter, Penalhuset, Fyrparken 1 F, Esbjerg V

Dato: **26232 Tirsdag kl. 17.00 - 18.15**
start 1. september

Antal: 18 lektioner (12x)

Pris: kr. 815,-

Dato: **27127 Tirsdag kl. 17.00 - 18.15**
start 5. januar

Antal: 21 lektioner (14x)

Pris: kr. 935,-



YOGA

Gitte Pedersen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26231

Medbring: Yogamåtte, evt. tæppe, håndklæde, lille pude.

Du er velkommen til at kontakte Gitte på tlf. 2211 8195.

Max. 16 deltagere.

HOLD NR. 26233, 27128

Sted: Sædding Fritidscenter, Penalhuset, Fyrparken 1 F, Esbjerg V

Dato: **26233 Onsdag kl. 16.30 - 17.45**
start 2. september

Antal: 18 lektioner (12x)

Pris: kr. 815,-

Dato: **27128 Onsdag kl. 16.30 - 17.45**
start 6. januar

Antal: 21 lektioner (14x)

Pris: kr. 935,-

YOGA

Birgitte Christiansen

Yoga betyder at forene krop og sjæl og forene os selv og hinanden med universet.

Yogaen giver energi og er kendt for sin forebyggende og helbredende virkning.

Yogaøvelserne udvikler musklernes styrke og smidighed, balance, koordination, kropsbevidsthed og de indvendige organers ydeevne og sundhed.

Yogaens mål er ikke blot fysisk velvære, men at skabe opmærksomhed på sammenhængen mellem krop og sind. Den stiller ikke krav til fysisk præstation, men drejer sig om at opleve og nyde hvert øjeblik i bevægelse. Fællesskabet og humoren er også en vigtig del af denne oplevelse.

Vi arbejder med afspænding og åndedræt hver gang.

Medbring: 1 måtte, 1 tæppe, flad pude/håndklæde, evt. vandflaske.

HOLD NR. 26234, 27129

- Sted:** Områdecenter Landlyst, Trænings-salen, Landlystvej 2, Tarp
- Dato:** **26234 Torsdag kl. 17.00 - 18.30**
start 10. september
- 27129 Torsdag kl. 17.00 - 18.30**
start 7. januar
- Antal:** 24 lektioner (12x)
- Pris:** kr. 1.040,-



YOGA

Ellen Larsen

Giv dig selv et frikvarter og kom til yoga og mærk, hvordan yogaøvelserne giver energi, ro, glæde, stræk, styrke, smidighed og en bedre holdning.

Yogaøvelserne er et godt redskab til at komme dybere ind i kroppen og skabe ro og harmoni og kombination af fysiske øvelser, åndedræt og afslapning giver fornyet energi og velvære.

Yoga er et ældgammelt system, som fremmer sundhed og balance i krop og sind. Det er for alle uanset alder og køn. Vi arbejder primært med fysiske øvelser, hvori ånde-drættet er en naturlig del af øvelsen. Der er udfordringer på alle niveauer og stor spændvidde i øvelserne.

Der afsluttes hver gang med en god afslapning.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og pude. Løstsiddende tøj, evt. varm trøje og sokker.

Du er altid velkommen til at kontakte mig på tlf. 2694 3511 eller på mail: el@ellenlarsen.dk.

Se evt. min hjemmeside: www.ellenlarsen.dk

HOLD NR. 26235, 26236, 26237, 26238

- Sted:** Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting
- Dato:** **26235 - Tirsdag kl. 15.20 - 16.50**
start 1. september
- 26236 - Tirsdag kl. 17.00 - 18.30**
start 1. september
- 26237 - Tirsdag kl. 18.45 - 20.15**
start 1. september
- 26238 - Onsdag kl. 10.00 - 11.30**
start 2. september
- Antal:** 28 lektioner (14x)
- Pris:** kr. 1.180,- (inkl. leje af lokale).

HOLD NR. 27130, 27131, 27132, 27133

- Sted:** Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting
- Dato:** **27130 - Tirsdag kl. 15.20 - 16.50**
start 5. januar
- 27131 - Tirsdag kl. 17.00 - 18.30**
start 5. januar
- 27132 - Tirsdag kl. 18.45 - 20.15**
start 5. januar
- 27133 - Onsdag kl. 10.00 - 11.30**
start 6. januar
- Antal:** 30 lektioner (15x)
- Pris:** kr. 1.265,- (inkl. leje af lokale).

YOGA - TJÆREBORG

Maria Jensen

Giv dig selv et frikvarter. Dyrk yoga og få mere energi og harmoni ind i din hverdag.

Der arbejdes med stræk, styrke, holdnings- og smidighedsøvelser, åndedræt og afspænding.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og pude.

HOLD NR. 26239, 27134

Sted: Fritidsklubben Tjæreborg, Skolevej 44D, indgang fra P-pladsen ved centret

Dato: **26239 Mandag kl. 10.00 - 11.30**
start 7. september

27134 Mandag kl. 10.00 - 11.30
start 4. januar

Antal: 24 lektioner (12x)

Pris: kr. 960,-



YOGA - TJÆREBORG

Maria Jensen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26239

Medbring: Yogamåtte, tæppe og pude.

HOLD NR. 26240, 27135

Sted: Fritidsklubben Tjæreborg, Skolevej 44D, indgang fra P-pladsen ved centret

Dato: **26240 Onsdag kl. 10.00 - 11.30**
start 9. september

27135 Onsdag kl. 10.00 - 11.30
start 6. januar

Antal: 24 lektioner (12x)

Pris: kr. 960,-

STOLE-YOGA - SÆDDING



Birthe Olsson

Hvis du har problemer med hofter, knæ og fødder, der afholder dig fra at følge et almindeligt Yogahold, så er stole-yoga noget for dig.

Vi vil bruge stolen som et redskab til at strække kroppen nænsomt og arbejde med smidighed, styrke muskler og led. Vi binder det hele sammen med dit åndedræt.

Øvelserne i stole-yoga kan udføres af alle og det hele foregår i en positiv og uhytlig stemning, hvor der er plads til alle.

Vi laver "rigtig" yoga, men med hjælp fra en stol.

Du er velkommen til at kontakte mig på tlf. 22881895

HOLD NR. 26241, 27136

Sted: Sædding Fritidscenter, Penalhuset, Fyrparken 1 F, Esbjerg V

Dato: **26241 Onsdag kl. 10.30 - 11.30**
start 2. september

27136 Onsdag kl. 10.30 - 11.30
start 6. januar

Antal: 16 lektioner (15x) / 17,5 lektioner (14x)

Pris: kr. 700,- / kr. 750,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk eller tlf. 43 33 10 80

STOLE-YOGA - HJERTING

Pernille Dam Mortensen

Hvis du har problemer med hofte, knæ og fødder, der afholder dig fra at følge et almindeligt Yogahold, så er stole-yoga noget for dig.

Vi vil bruge stolen som et redskab til at strække kroppen nænsomt og arbejde med smidighed, styrke muskler og led. Vi binder det hele sammen med dit åndedræt.

Øvelserne i stole-yoga kan udføres af alle og det hele foregår i en positiv og uhøjtidelig stemning, hvor der er plads til alle.

Vi laver "rigtig" yoga, men med hjælp fra en stol.

HOLD NR. 26242, 27137

Sted: Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting

Dato: **26242 Tirsdag kl. 11.30 - 12.30**
start 14. september

27137 Mandag kl. 11.30 - 12.30
start 4. januar

Antal: 13,75 lektioner (11x)

Pris: kr. 695,- (inkl. leje af lokale).

MODTAG NYHEDER I DIN MAILBOKS

HUSK at tilmelde dig vores nyhedsbrev på
dofsa.dk og modtag spændende nyt.

STOLE-YOGA - TJÆREBORG

Birthe Olsson

Hvis du har problemer med hofte, knæ og fødder, der afholder dig fra at følge et almindeligt Yogahold, så er stole-yoga noget for dig.

Vi vil bruge stolen som et redskab til at strække kroppen nænsomt og arbejde med smidighed, styrke muskler og led. Vi binder det hele sammen med dit åndedræt.

Øvelserne i stole-yoga kan udføres af alle og det hele foregår i en positiv og uhøjtidelig stemning, hvor der er plads til alle.

Vi laver "rigtig" yoga, men med hjælp fra en stol.

Du er velkommen til at kontakte mig på tlf. 22881895

HOLD NR. 26243, 27138

Sted: Fritidsklubben Tjæreborg, Skolevej 44 D,
indgang fra P-pladsen ved centret

Dato: **26243 Onsdag kl. 12.30 - 13.30**
start 2. september

27138 Onsdag kl. 12.30 - 13.30
start 6. januar

Antal: 16 lektioner (13x)

Pris: kr. 650,-



KROPSTERAPEUTISK YOGA - SÆDDING

Pernille Dam Mortensen

Kropsterapeutisk yoga er en langsom og nærværende yogaform, hvor der er fokus på at forbinde det fysiske, mentale og følelsesmæssige for at nærme os healing.

Vi arbejder med styrke, blide stræk og åndedrættet.

Yogaen kan give dig bevidsthed om dine bevægelser eller begrænsninger og effekten heraf, så der er mulighed for at opnå en større kropslig forståelse.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og kom i lunt og behageligt tøj.

Max. 16 deltagere.



HOLD NR. 26244, 27139

Sted: Sædding Fritidscenter, Penaltet, Fyrparken 1 F, Esbjerg V

Dato: **26244 Torsdag kl. 18.30 - 20.00**
start 17. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 960,-

27139 Torsdag kl. 18.30 - 20.00
start 7. januar

Antal: 20 lektioner (10x)

Pris: kr. 870,-

KLASSISK HATHA YOGA KRYDRET MED LIDT YIN YOGA

Nina Theilgaard Hansen

Vi styrker og smidiggør kroppen, samt skaber ro og balance i krop og sind.

Vi træner både blide samt lidt mere krævende yogaøvelser, balance og bevidst brug af åndedrættet.

Du vil gradvist opleve, at grænserne for hvad du kan, mærkbart flyttes.

Vi afslutter med afspænding.

Medbring: Yogamåtte, tæppe, pude og evt. en varm trøje.

Vel mødt!

HOLD NR. 26245, 27140

Sted: Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting

Dato: **26245 Mandag kl. 18.30 - 20.00**
start 28. september

27140 Mandag kl. 18.30 - 20.00
start 4. januar

Antal: 20 lektioner (10x)

Pris: kr. 950,- (inkl. leje af lokale).



YIN YOGA

Pernille Dam Mortensen

Yin yoga er en rolig og muskulært afslappende praksis, der med sit indadrettede fokus, danner fint par med en moderne og aktiv livsstil.

I yin yoga holdes stillingerne i 3-5 minutter ad gangen, og nærer de dybere væv i kroppen, samt styrker led og knogler.

Vi har en bevidst opmærksomhed på åndedrættet og stilner sindet gennem let meditation.

Yin yoga tillader det parasympatiske nervesystem at arbejde med de reaktioner som fremkommer i hvile, og genopbygger kroppen.

Yin pulseringer, som også har stor plads i min undervisning, består af glidende, pulserende bevægelser der fremmer cirkulationen i de mere overfladiske fascia lag og giver kroppen dyb hvile og restitution.

I lokalet forefindes yogaudstyr i form af yogapuder, bælter og blokke.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og kom i lunt og behageligt tøj.

Max. 16 deltagere.

HOLD NR. 26246, 26247, 27141, 27142

Sted: Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting

Dato: **26246 Mandag kl. 09.30 - 11.00**
(start 14. september)

26247 Mandag kl. 16.30 - 18.00
(start 14. september)

27141 Mandag kl. 09.30 - 11.00
(start 4. januar)

27142 Mandag kl. 16.30 - 18.00
(start 4. januar)

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 1.045,- (inkl. leje af lokale)

RATEBETALING

Har du ønske om at dele betalingen i 2 rater, kontakt da venligst kontoret på tlf. 43 33 10 80 eller email: ab@dofsa.dk

YIN YOGA

Pernille Dam Mortensen

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26246

I lokalet forefindes yogaudstyr i form af yogapuder, bælter og blokke.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og kom i lunt og behageligt tøj.

Max. 16 deltagere.

HOLD NR. 26248, 27143

Sted: Beboerhuset, Briggen 49, Hjerting

Dato: **26248 Onsdag kl. 19.00 - 20.30**
(start 16. september)

27143 Onsdag kl. 19.00 - 20.30
(start 6. januar)

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 1.045,- (inkl. leje af lokale)



YIN YOGA OG ÅNDE- DRÆTTET - SÆDDING

Pernille Dam Mortensen

Yin yoga er en stille og meditativ yogaform, hvor man primært bruger liggende og siddende stillinger, som oftest holde i 3 - 5 minutter.

Vi kommer primært omkring kroppens bindevæv, sener og led.

Effekten af forskellige stillinger i længere tid er mærkbar, og over tid kan det skabe forandringer i både krop, sind og sjæl.

Med Yin yoga har du mulighed for at få løst knuder og spændinger i kroppen og opleve et bedre flow fysisk og mentalt.

Yin yoga foregår i stilhed for bedst muligt at opnå ro og nærvær.

Timerne vil jævnligt afsluttes med en Yoga Nidra, som er kroppens "søvn".

Medbring: Yogamåtte, tæppe og kom i lunt og behageligt tøj.

Max. 16 deltagere.



HOLD NR. 26249, 27144

- Sted:** Sædding Fritidscenter, Penallhuset, Fyrparken 1 F, Esbjerg V
- Dato:** **26249 Torsdag kl. 16.30 - 18.00**
start 17. september
- Antal:** 22 lektioner (11x)
- Pris:** kr. 960,-
- 27144 Torsdag kl. 16.30 - 18.00**
start 7. januar
- Antal:** 20 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 870,-

YOGA FOR MÆND



Birgitte Christiansen

Har du lyst til yoga på et hold kun for mænd, så er det dette hold du skal se på.

Vi arbejder med styrke, smidighed og vejrtrækning, Timen afsluttes hver gang med afspænding.

Undervisningen tilpasses holdets ønsker og behov.

Vel mødt!

Medbring: Yogamåtte, evt. tæppe.

HOLD NR. 26250, 27145

- Sted:** Sædding Fritidscenter, Gymnastiksalen, Fyrparken 17, v/Esehuset, Esbjerg V
- Dato:** **26250 Tirsdag kl. 16.30 - 18.00**
start 15. september
- Dato:** **27145 Tirsdag kl. 16.30 - 18.00**
start 5. januar
- Antal:** 20 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 870,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk eller tlf. 43 33 10 80

PILATES MED EFFEKT



Susan Storgaard

Pilates træning giver en naturlig kropsholdning og øget kropsbevidsthed.

I Pilates arbejder vi med bevægelighed, styrke, udholdenhed og balance.

Øvelserne udføres roligt og kontrolleret, hvor der tages udgangspunkt i det naturlige åndedræt.

EFFEKT-træning tager udgangspunkt i de bevægelser vi bruger i hverdagen, hvilket skaber større kropsbevidsthed, øger det mentale fokus, gør kroppen stærkere og sundere, så den kan fungere optimalt i hverdagen.

På dette hold vil der være en blanding af det bedste fra de to træningssystemer.

Der vil lejlighedsvis blive brugt småredskaber blandt andet bolde og elastikker.

Alle kan deltage.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Er der spørgsmål, ring venligst til Susan K. Storgaard på tlf. nr. 2146 3568.

Se mere på hjemmesiden www.hadetgodt.nu eller Facebook siden ha' det godt!

Max. 10 deltagere.

HOLD NR. 26251, 27146

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26251 Tirsdag kl. 9.40 - 10.40**
start 18. august

Antal: 20 lektioner (16x)

Pris: kr. 1.310,- (inkl. leje af lokale)

Dato: **27146 Tirsdag kl. 9.40 - 10.40**
start 5. januar

Antal: 22,5 lektioner (18x)

Pris: kr. 1.460,- (inkl. leje af lokale).

PILATES SENIOR

Susan Storgaard

Pilates træning giver en naturlig kropsholdning og øget kropsbevidsthed.

I Pilates arbejder vi med bevægelighed, styrke, udholdenhed og balance.

Øvelserne udføres roligt og kontrolleret, hvor der tages udgangspunkt i det naturlige åndedræt.

Alle kan deltage.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Er der spørgsmål, ring venligst til Susan K. Storgaard på tlf. nr. 2146 3568.

Se mere på hjemmesiden www.hadetgodt.nu eller Facebook siden ha' det godt!

Max. 10 deltagere.



HOLD NR. 26252, 27147

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26252 Mandag kl. 10.50 - 11.50**
start 17. august

Antal: 20 lektioner (16x)

Pris: kr. 1.310,- (inkl. leje af lokale)

Dato: **27147 Mandag kl. 10.50 - 11.50**
start 4. januar

Antal: 22,5 lektioner (18x)

Pris: kr. 1.460,- (inkl. leje af lokale).

MODTAG NYHEDER I DIN MAILBOKS

HUSK at tilmelde dig vores nyhedsbrev på dofsa.dk og modtag spændende nyt.

MOBILITET OG STYRKE MED SMÅ-REDSKABER



Birgitte Christiansen

Har du lyst til at øge din kropsbevidsthed samt smidiggøre og styrke de stabiliserende muskler i kroppen, træne dit bindevæv, bevidstgøre og løsne blokerede områder, lære at trække vejret og mærke et større velvære i din hverdag, så er dette hold perfekt for dig.

Træningen er meget varieret og vi veksler mellem forskellige former for redskaber for at gøre træningen så varieret og funktionel som muligt.

Med denne type træning kan du opleve, at dine bevægelser bliver friere - forstået på den måde, at du bliver bedre til at udnytte bindevæv-strukturens elastiske egenskaber. Dette er en vigtig del i al træning for at kunne overføre træningen til hverdagens bevægelser eller anden sport.

Generelt er træningen, som præsenteres på holdet for alle, også dig som enten ønsker mere styrke og bedre bevægelses kvalitet, genoptræning efter skade, eller at forebygge skader i forbindelse med anden træning.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Max. 10 deltagere.

HOLD NR. 26253, 27148

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26253 Mandag kl. 16.00 - 17.00**
start 7. september

Antal: 15 lektioner (12x)

Pris: kr. 985,- (inkl. leje af lokale).

Dato: **27148 Mandag kl. 16.00 - 17.00**
start 11. januar

Antal: 12,5 lektioner (10x)

Pris: kr. 835,- (inkl. leje af lokale).

MOBILITET OG STYRKE MED SMÅ-REDSKABER

Susan Storgaard

Har du lyst til at øge din kropsbevidsthed samt smidiggøre og styrke de stabiliserende muskler i kroppen, træne dit bindevæv, bevidstgøre og løsne blokerede områder, lære at trække vejret og mærke et større velvære i din hverdag, så er dette hold perfekt for dig.

Træningen er meget varieret og vi veksler mellem forskellige former for redskaber for at gøre træningen så varieret og funktionel som muligt.

Med denne type træning kan du opleve, at dine bevægelser bliver friere - forstået på den måde, at du bliver bedre til at udnytte bindevæv-strukturens elastiske egenskaber. Dette er en vigtig del i al træning for at kunne overføre træningen til hverdagens bevægelser eller anden sport.

Generelt er træningen, som præsenteres på holdet for alle, også dig som enten ønsker mere styrke og bedre bevægelses kvalitet, genoptræning efter skade, eller at forebygge skader i forbindelse med anden træning.

Jeg glæder mig til at se dig til en "ny og friere" måde at tænke bevægelse på.

Er der spørgsmål, ring venligst til Susan K. Storgaard på tlf.nr. 2146 3568 eller se mere på hjemmesiden www.hadetgodt.nu

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Max. 10 deltagere.

HOLD NR. 26254, 27149

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26254 Torsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 20. august

Antal: 20 lektioner (16x)

Pris: kr. 1.310,- (inkl. leje af lokale).

Dato: **27149 Torsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 7. januar

Antal: 22,5 lektioner (18x)

Pris: kr. 1.460,- (inkl. leje af lokale).



STYRK RYGGEN OG RESTEN AF KROPPEN

Birthe Olsson

Vil du gerne styrke ryggen, mindske spændinger og samtidig få bevæget hele kroppen på en skønsom og effektiv måde? Så er dette hold noget for dig.

Vi har fokus på ryggen - men træner hele kroppen.

Du bliver guidet gennem øvelser, der styrker kerne-muskulaturen, forbedrer din kropsholdning, løsner op for stivhed og øger din mobilitet.

Alt sammen i et tempo, hvor alle kan være med - uanset alder eller erfaring.

Vi arbejder både med funktionel træning, balance, smidighed og åndedræt, og der tages hensyn til den enkeltes behov undervejs.

Øvelserne kan tilpasses, og der er fokus på at gøre kroppen stærkere og mere velfungerende i hverdagen - hvad enten du sidder meget, løfter børn / børnebørn eller bare vil have det bedre i kroppen.

Undervisningen foregår i en positiv og støttende atmosfære, hvor vi kombinerer seriøs træning med et smil på læben og god energi.

Kom og være med - din ryg (og resten af dig) vil takke dig! Du er velkommen til at kontakte mig på tlf. 2288 1895.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Max. 10 deltagere.



HOLD NR. 26255, 27150

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26255 Onsdag kl. 9.00 - 10.00**
(start 16. september)

27150 Onsdag kl. 9.00 - 10.00
(start 6. januar)

Antal: 13,75 lektioner (11x)

Pris: kr. 910,- (inkl. leje af lokale).

SUND RYG SENIOR



Susan Storgaard

På dette hold arbejder vi med bevægelighed og styrke-øvelser der støtter rygsøjlen.

Sund ryg med Pilates er en time, hvor øvelserne hjælpes på vej af det naturlige åndedræt. Dette er et godt udgangspunkt for en stærk, smidig og sund ryg.

Øvelserne er en blanding af rolige og bevidsthedstræ- nende øvelser og mere styrketrænings prægede øvelser.

Vi vil bruge forskellige små-redskaber, så som elastikker og bolde i forskellige størrelser for at optimere vores træning.

Alle kan deltage.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Er der spørgsmål, ring venligst til Susan K. Storgaard på tlf.nr. 2146 3568 eller send en mail til: info@hadetgodt.nu

Du kan læse mere om Susan K. Storgaard på hjemmesi- den www.hadetgodt.nu

Max. 10 deltagere.

HOLD NR. 26256, 27151

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26256 Torsdag kl. 9.40 - 10.40**
start 20. august

Antal: 20 lektioner (16x)

Pris: kr. 1.310,- (inkl. leje af lokale)

Dato: **27151 Torsdag kl. 9.40 - 10.40**
start 7. januar

Antal: 22,5 lektioner (18x)

Pris: kr. 1.460,- (inkl. leje af lokale)

SUND RYG



Susan Storgaard

På dette hold arbejder vi med bevægelighed og styrke-øvelser der støtter rygsøjlen.

Sund ryg med Pilates er en time, hvor øvelserne hjælpes på vej af det naturlige åndedræt. Dette er et godt udgangspunkt for en stærk, smidig og sund ryg.

Øvelserne er en blanding af rolige og bevidsthedstrænnende øvelser og mere styrketrænings prægede øvelser.

Vi vil bruge forskellige små-redskaber, så som elastikker og bolde i forskellige størrelser for at optimere vores træning.

Alle kan deltage.

Medbring: Måtte / liggeunderlag

Er der spørgsmål, ring venligst til Susan K. Storgaard på tlf.nr. 2146 3568 eller send en mail til: info@hadetgodt.nu

Du kan læse mere om Susan K. Storgaard på hjemmesiden www.hadetgodt.nu

Max. 10 deltagere.

HOLD NR. 26257, 27152

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26257 Fredag kl. 9.40 - 10.40**
start 21. august

Antal: 20 lektioner (16x)

Pris: kr. 1.310,- (inkl. leje af lokale)

Dato: **27152 Fredag kl. 9.40 - 10.40**
start 8. januar

Antal: 22,5 lektioner (18x)

Pris: kr. 1.460,- (inkl. leje af lokale)

NYT!

**SKAL DU HAVE ET
TEAMBUILDINGS KURSUS
ELLER EN POLTERABEND,
SÅ KAN VI TILBYDE
AT HJÆLPE DIG!**

**VI "SKRÆDDERSYER" ET
ARRANGEMENT HVOR I
LAVER MAD, SPISER OG
HYGGER JER.**

Kontakt kontoret for mere info
på tlf. 43 33 10 80

REFORMER PILATES

Susan Storgaard

Reformer Pilates er træning på maskine og er blevet yderst populært.

Jeg har de sidste 12 år undervist små hold med max. 6 personer hvilket betyder, at der er god tid til den enkelte deltager, og mulighed for at differentiere øvelserne.

Reformer Pilates er funktionel og sund træning, der toner og træner kroppen på en naturlig måde.

Reformeren er en maskine der anvendes til bl.a. Pilatestræning, og det er den retning min undervisning har. Pilates på Reformeren er Body & Mind træning, hvor hele kroppen sættes i fokus.

Ved at anvende reformeren får kroppen respons på de bevægelser du udfører. Pilates øvelserne kan gøres både lettere og sværere ved hjælp af maskinen, hvilket betyder, at alle kan deltage uanset fysiske formåen.

Træningen styrker dine muskler, øger smidighed, koordination, udholdenhed, balance og ikke mindst koncentrationsevne.

Selve maskinen består af en glidende bænk, stropper, barre og fjedre, der sammen med din kropsvægt yder modstand.

Reformertræning bliver aldrig ensformig. Ligesom Pilates træningen på måtte, findes der et utal af øvelser der kan varieres og tilpasses holdet og den enkelte deltager.

Jeg glæder mig til at se dig!

Yderligere oplysninger om træningen fås ved at sende en mail til Susan Storgaard på: info@hadetgodt.nu

Max. 6 deltagere.



HOLD NR. 26258, 27153

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26258 Mandag kl. 9.40 - 10.40**
start 10. august

Antal: 11,25 lektioner (9x)

Pris: kr. 1.305,- (inkl. leje af lokale og maskine).

Dato: **27153 Mandag kl. 9.40 - 10.40**
start 19. oktober

Antal: 10 lektioner (8x)

Pris: kr. 1.160,- (inkl. leje af lokale og maskine).

HOLD NR. 26259, 27154

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26259 Mandag kl. 9.40 - 10.40**
start 4. januar

Antal: 12,5 lektioner (10x)

Pris: kr. 1.450,- (inkl. leje af lokale og maskine).

Dato: **27154 Mandag kl. 9.40 - 10.40**
start 5. april

Antal: 11,25 lektioner (8x)

Pris: kr. 1.305,- (inkl. leje af lokale og maskine).

HOLD NR. 26260, 26261, 27155, 27156

Sted: Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø

Dato: **26260 Tirsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 11. august

Antal: 11,25 lektioner (9x)

Pris: kr. 1.305,- (inkl. leje af lokale og maskine).

Dato: **26261 Tirsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 20. oktober

Antal: 10 lektioner (8x)

Pris: kr. 1.160,- (inkl. leje af lokale og maskine).

Dato: **27155 Tirsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 5. januar

Antal: 12,5 lektioner (10x)

Pris: kr. 1.450,- (inkl. leje af lokale og maskine).

Dato: **27156 Tirsdag kl. 8.30 - 9.30**
start 30. marts

Antal: 13,75 lektioner (11x)

Pris: kr. 1.595,- (inkl. leje af lokale og maskine).



HOLD NR. 26262, 26263, 27157, 27158

- Sted:** Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø
- Dato:** **26262 Torsdag kl. 7.35 - 8.20**
start 13. august
- Antal:** 9 lektioner (9x)
- Pris:** kr. 1.130,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **26263 Torsdag kl. 7.35 - 8.20**
start 22. oktober
- Antal:** 8 lektioner (8x)
- Pris:** kr. 1.010,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **27157 Torsdag kl. 7.35 - 8.20**
start 7. januar
- Antal:** 10 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 1.250,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **27158 Torsdag kl. 7.35 - 8.20**
start 1. april
- Antal:** 10 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 1.250,- (inkl. leje af lokale og maskine).

HOLD NR. 26264, 26265, 27159, 27160

- Sted:** Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø
- Dato:** **26264 Fredag kl. 8.30 - 9.30**
start 14. august
- Antal:** 9 lektioner (9x)
- Pris:** kr. 1.305,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **26265 Fredag kl. 8.30 - 9.30**
start 23. oktober
- Antal:** 8 lektioner (8x)
- Pris:** kr. 1.160,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **27159 Fredag kl. 8.30 - 9.30**
start 8. januar
- Antal:** 10 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 1.450,- (inkl. leje af lokale og maskine).
- Dato:** **27160 Fredag kl. 8.30 - 9.30**
start 2. april
- Antal:** 10 lektioner (10x)
- Pris:** kr. 1.450,- (inkl. leje af lokale og maskine).

DANCE FITNESS

Maria Ethelberg

På dette hold vil vi lave et mix af Zumba, Salsation og Hit Fit Dance.

Zumba er en sjov og effektiv træningsform, der kombinerer dans med fitness og er kendt for sin pulserende musik og enkelhed. Vi lærer dansetrin fra Salsa, Marenque og Reggaeton.

Den høje energi gør det til en glædesfyldt oplevelse, der samtidig forbrænder kalorier, øger styrke og giver bedre kondition.

Salsation er en sjov og effektiv motionsform, der forener danse-elementer fra forskellige kulturer og rytmer i en fitness- og dansekombination du vil elske og have svært ved at stå stille til.

Timen er præget af bevægelse med både lav og høj intensitet og giver derfor en god allround træning for hele kroppen, med både puls og styrke og forbedrer din koordinationsevne.

Hit Fit Dance (Udviklet af Marianne Eihilt fra Vild med Dans).

Vi tager udgangspunkt i musikken og danser til både 50-erne, 60-erne, 70-erne, 80-erne samt de mest moderne showdance moves fra 00-erne og 10-erne.

Alle de største hits er med, og det vil blive svært ikke at synge med på sangene samtidig med du får pulsen op, forbrænder en masse kalorier og har det sjovt.

Dance Mix er for ALLE aldre og ALLE niveauer, begynder som øvet, trinene tilpasses så du kan være med, med din egen fysiske formåen.

Glæd dig til en super, varm og lærerig time, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top!

Du er velkommen til at kontakte Maria på tlf. 6021 9404

HOLD NR. 26266, 27161

Sted: Sædding Fritidscenter, Samlingssalen, Fyrparken 1 B, Esbjerg V

Dato: **26266 Tirsdag kl. 17.30 - 18.30**
start 15. september

27161 Tirsdag kl. 17.30 - 18.30
start 5. januar

Antal: 12,5 lektioner (10x)

Pris: kr. 515,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk eller tlf. 43 33 10 80

DANCE FITNESS

Maria Ethelberg

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26266

Du er velkommen til at kontakte Maria på tlf. 6021 9404

HOLD NR. 26267, 27162

Sted: Sædding Fritidscenter, Samlingssalen, Fyrparken 1 B, Esbjerg V

Dato: **26267 Torsdag kl. 17.30 - 18.30**
start 17. september

27162 Torsdag kl. 17.30 - 18.30
start 7. januar

Antal: 12,5 lektioner (10x)

Pris: kr. 515,-



HUSK! VI STARTER NYE KURSER I JANUAR 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller ring og hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

YIN YOGA MED YIN PULSERINGER

Bente Agnethe Søgaard

Yin yoga og yin pulseringer. Yin pulseringer fremmer bevægelsesfriheden og cirkulationen i kroppens ydre fascie lag gennem glidende, pulserende bevægelser.

Det er bevægelsen, i takt med vejtrækningen, der muliggør at bindevævet slipper spændinger, og hydreres indefra.

Yin pulseringer giver dyb restitution og hvile, og er særlig velegnet til en overbelastet og stresset krop, samt til kvinder i overgangsalderen, da afspænding i krop og sind, er med til at balancere hormonerne i kroppen.

Til forskel fra pulseringerne, tilbyder vi i Yin yoga, kroppen at blive i en stilling i længere tid ad gangen, for på denne måde, at få kontakt til de dybere bindevæv. Dybt i vores bindevæv, ophober der sig spændinger og affaldsstoffer, fra det hverdagsliv vi lever, og Yin yoga rummer potentiale for en mere mobil og stærk krop. Processen muliggøres ved at vi over tid, lærer at holde opmærksomheden inde i os selv, og mærker hvordan vores krop, vores mentale tilstand og vores følelser opererer i samspil med hinanden, og genfinder balance.

Både Yin pulseringer og Yin yoga, er særlig velegnet til kvinder i overgangsalderen, da denne praksis er med til at reducere hedeture og dæmpe kroppens stressrespons. Dette ligger bl.a. i den mindfulde del af yogaen, men også de fysiske øvelser skaber mere "fugt" og fleksibilitet i bindevævet, i brusk og i knoglerne.

HOLD NR. 26268

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Mandag kl. 8.00 - 9.30
start 7. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 690,-

Der tages forbehold for trykfejl
i forhold til programmet.

MAVE / RYG TRÆNING

Bente Agnethe Søgaard

På dette hold arbejdes der udelukkende med træning af mave, ryg og hofter.

Der bruges egen kropsvægt.

Alle kan deltage.

HOLD NR. 26269

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Mandag kl. 10.00 - 10.45
start 7. september

Antal: 11 lektioner (11x)

Pris: kr. 350,-



RATEBETALING

Har du ønske om at dele betalingen i 2 rater,
kontakt da venligst kontoret
på tlf. 43 33 10 80 eller email: ab@dofsa.dk

MINDFUL AFTENMEDITATION

- Med afsluttende savasana
fra et sted på Kreta



Bente Agnethe Søgaard

Mindful aftenmeditation er en mental træningsform, der søger at stilne sindet og holde opmærksomheden inde i kroppen, gennem intentionel opmærksomhed og åndedræsteknikker.

Vi opnår - over tid - større fokus og koncentration, hvilket kan være af stor værdi i en verden, hvor vi har travlt og ofte jonglerer med mange bolde i luften.

Alle kan deltage.

HOLD NR. 26270

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Mandag kl. 20.00 - 20.45
start 7. september

Antal: 11 lektioner (11x)

Pris: kr. 350,-

MOBILITY

Bente Agnethe Søgaard

På dette hold, arbejder vi med stræk, bevægelighed, mobilitet og balance, gennem rolige bevægelser i alle bevægebaner.

Vi arbejder med musik i baggrunden.

Alle kan deltage.

HOLD NR. 26271

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 45, 47 og 48)

Dato: Tirsdag kl. 8.00 - 8.45
start 8. september

Antal: 10 lektioner (10x)

Pris: kr. 320,-



AEROBIC + MBL

(mave, balder, lår)

Bente Agnethe Søgaard

En form for rytmisk motionsgymnastik, og konditionstræning. Sempel koreografi til retro-musik, der får sveden frem på panden, og smilet frem på læben. En time der øger pulsen og forbedrer iltoptagelsen, samt styrker kredsløbet og øger fedtforbrændingen. MBL, som er anden del af timen - er styrketræning for mave, balder og lår (og hofter). Denne del foregår med egen kropsvægt samt elastikker.

Alle kan deltage.

HOLD NR. 26272

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Onsdag kl. 16.30 - 18.00
start 9. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 690,-

TILMELDING

Husk du kan tilmelde dig på www.dofsa.dk
eller tlf. 43 33 10 80

YIN YOGA MED YIN PULSERINGER

Bente Agnethe Søgaard

Se venligst kursusbeskrivelse ved HOLD NR. 26268

Alle kan deltage.

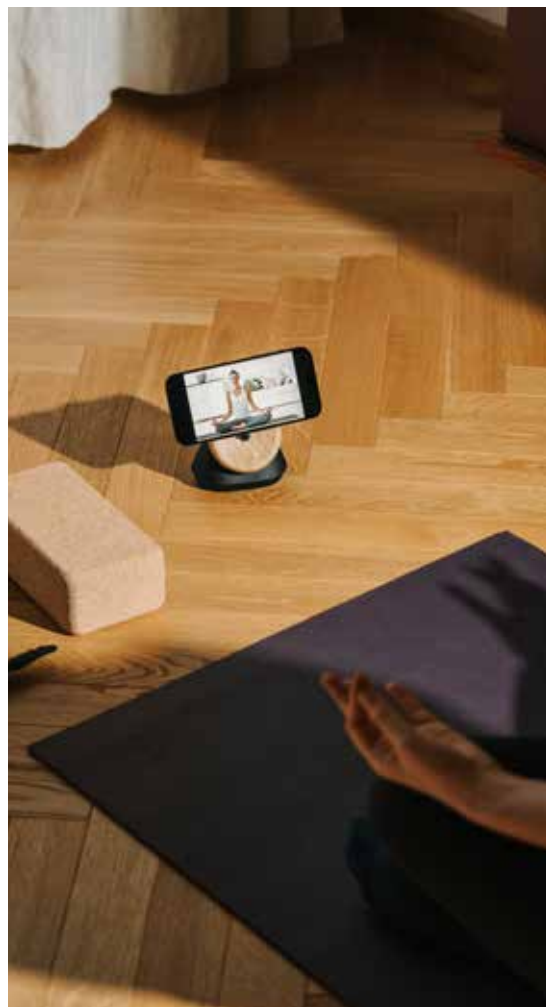
HOLD NR. 26273

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Onsdag kl. 19.00 - 20.30
start 9. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 690,-



HATHA / FLOW YOGA

Bente Agnethe Søgaard

Du øger blidt din kropsbevidsthed og din smidighed.

I tæt kontakt med åndedrættet er der tid til fordybelse og tid til at mærke hvordan kroppen responderer i stillingerne, som har til hensigt at øge flowet og energien i kroppen.

Vi styrker muskler, led, knogler og balance. Flowdelen sammensætter nogle af stillingerne, så vi bevæger os langsomt og mere glidende, fra den ene stilling til den anden.

Alle kan deltage.

HOLD NR. 26274

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: Torsdag kl. 8.00 - 9.30
start 10. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 690,-



HUSK! VI STARTER NYE KURSER I JANUAR 2027

Læs mere på www.dofsa.dk eller ring og hør nærmere på tlf. 43 33 10 80

STOLEGYMNASTIK / STOLEMOTION

Bente Agnethe Søgaard

Er en skånsom og funktionel træningsform, der udføres siddende på en stol, eller stående ved stolen.

Formålet er at styrke muskler, koordination, balance og bevægelighed.

Denne time er for ALLE og vi træner til god og glad musik.

HOLD NR. 26275

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 45, 47 og 48)

Dato: Torsdag kl. 10.00 - 10.45
start 10. september

Antal: 11 lektioner (11x)

Pris: kr. 350,-



STRAM OP



Bente Agnethe Søgaard

Her træner du hele kroppen gennem effektive øvelser - nogle gange med redskaber, evt. elastikker, andre gange, udelukkende med egen kropsvægt. Primært med fokus på alle de store muskelgrupper.

Vi begynder med ca. 10 min. opvarmning af muskler og led, og går herefter videre til styrketræningen.

Hele timen foregår til musik, og alle kan være med.

HOLD NR. 26276

Sted: Hjemme hos dig selv via programmet Zoom
(Ingen undervisning i uge 42, 47 og 48)

Dato: **Fredag kl. 9.00 - 10.30**
start 11. september

Antal: 22 lektioner (11x)

Pris: kr. 690,-

NYT!

**SKAL DU HAVE ET
TEAMBUILDINGS KURSUS
ELLER EN POLTERABEND,
SÅ KAN VI TILBYDE
AT HJÆLPE DIG!**

**VI "SKRÆDDERSYR" ET
ARRANGEMENT HVOR I
LAVER MAD, SPISER OG
HYGGER JER.**

Kontakt kontoret for mere info
på tlf. 43 33 10 80



Fleksible IT-løsninger

Hos qwerty IT sætter vi kunden i centrum

Vi leverer i alle størrelsesordener, fra den enkelte løsning til en fuldkommen IT-infrastruktur

- Salg, Service & Support
- Sikkerhed
- Videoovervågning
- Netværk (*Kablet, Trådløst, Cloud*)
- Hosting (*Microsoft 365, Webhosting, Backup*)



Ring og hør mere

77 343 370

Vi er klar til at besvare dit opkald

Malervej 4 · 6710 Esbjerg V
www.qwertyit.dk · info@qwertyit.dk