



LOF Langå · kursusprogram forår 2019

Se flere oplysninger på: langaa.lof.dk · Spørgsmål: Ring til skoleleder Kirsten Bach, tlf. 8646 2357

Rabat på bevægelsehold: Deltag i 2 kurser i samme periode, betal for det dyreste og få 250 kr i rabat på det næste.

GEM, GEM, GEM

Zumba Gold

For dig, der kan lide musik og glade rytmer med lidt nemmere koreografier, lavere tempo og hensyntagende undervisning.

Hold nr. 2017

Tidspunkt: 10 gange med start d. 14.01.19 kl. 09.55-11.00

Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Berit Svart

Pris: kr. 550,-

Boost yourself

Har du et barn på 10-15 år, som ikke trives. Viser dit barn tegn på stress, føler sig udenfor, ensom eller forkert.

Hold nr. 2010

Tidspunkt: 11 gange med start d. 14.01.19 kl. 17.00-18.50

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Mette Madsen

Pris: kr. 800,-

Anti-stress for voksne

Føler du dig træt? Har du søvnproblemer? Er du blevet mere glemsom? Mere irriteret?

Hold nr. 2009

Tidspunkt: 8 gange med start d. 14.01.19 kl. 19.00-20.50

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Mette Madsen

Pris: kr. 950,-

Køkkenkunst

4 aftener med inspiration til dine gæstemiddage. Simon Østergaard, som er uddannet på Molskroen, vil guide os igennem de lærerige aftener.

Hold nr. 2015

Tidspunkt: 4 gange med start d. 15.01.19 kl. 18.00-21.40

Sted: Skolekøkken C1, Langå Skole

Underviser: Simon Østergaard

Pris: kr. 550,-

(plus kr. 150,- pr. gang til råvarer)

STOTT Pilates (begynder)

Kom og prøv en af verdens førende og mest anerkendte pilatesdiscipliner – også kendt som klinisk pilates.

Hold nr. 2013

Tidspunkt: 15 gange med start d. 16.01.19 kl. 08.30-09.30

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Beatrix Erdos Fisker

Pris: kr. 825,-

Cirkeltræning

Træningen er sammensat, så du får trænet alle de store muskelgrupper på én gang.

Hold nr. 2016

Tidspunkt: 15 gange med start d. 16.01.19 kl. 08.40-09.40

Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Nils Eske Andersen

Pris: kr. 825,-

Hold nr. 2014

Tidspunkt: 15 gange med start d. 16.01.19 kl. 09.45-10.45

Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Nils Eske Andersen

Pris: kr. 825,-

Rigtige mænd laver mad

Imponér konen, kæresten eller vennerne.

Hold nr. 2018

Tidspunkt: 4 gange med start d. 16.01.19 kl. 18.30-21.15

Sted: Skolekøkken C1, Langå Skole

Underviser: Bjarne Juul Nielsen

Pris: kr. 550,-

(plus kr. 100,- pr. gang til råvarer)

Kalkmaling på små møbler el. lign.

Kom og lav sjovt genbrug med kalkmaling.

Hold nr. 2019

Tidspunkt: 5 gange med start d. 21.01.19 kl. 19.00-21.45

Sted: Langå Skole

Underviser: Ulla Hammer Sørensen

Pris: kr. 750,-

Hold nr. 2020 (weekendkursus)

Tidspunkt: D. 23.02.19 og d. 24.02.19 kl. 10.00-15.30

Sted: Langå Skole

Underviser: Ulla Hammer Sørensen

Pris: kr. 700,-

Strik med 2 farver (workshop)

På denne workshop lærer du, hvordan du strikker med flere farver.

Hold nr. 2008

Tidspunkt: D. 04.02.19 kl. 19.00-21.45

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Vithard Villumsen

Pris: kr. 175,-

Pilates for kvinder og mænd

For dig, der har problemer et sted i kroppen, kan pilates hjælpe.

Hold nr. 2021

Tidspunkt: 10 gange med start d. 06.02.19 kl. 17.00-18.00

Sted: Aktivitetsrummet, Kildevang, Randersvej, Langå

Underviser: Jakob Rosenrot

Pris: kr. 700,-

Hjælp til ondt i ryg, lænd og skuldre

For dig, der vil arbejde intensivt med de indre stabiliserende muskler omkring ryg, nakke, skuldre og bækken.

Hold nr. 2022

Tidspunkt: 10 gange med start d. 06.02.19 kl. 18.00-19.00

Sted: Aktivitetsrummet, Kildevang, Randersvej, Langå

Underviser: Jakob Rosenrot

Pris: kr. 700,-

Puls og styrke

Giv den gas, og lad kroppen arbejde med mellem til høj intensitet i træningen.

Hold nr. 2023

Tidspunkt: 10 gange med start d. 06.02.19 kl. 19.00-20.00

Sted: Aktivitetsrummet, Kildevang, Randersvej, Langå

Underviser: Jakob Rosenrot

Pris: kr. 650,-

Strikning for begyndere og øvede

Kom og strik netop dét, du drømmer om, med hjælp fra dommeren i "Den Store Strikkedyt". Strik ud fra andres opskrifter eller eget design.

Hold nr. 2006

Tidspunkt: 5 gange med start d. 07.02.19 kl. 19.00-21.45

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Vithard Villumsen

Pris: kr. 600,-

Yoga - hensyntagende

På dette hold får du samme skønne og styrkende yoga som fusionsyoga – tilpasset omstændighederne. Vi har åndedrættet som anker og stor opmærksomhed på dit fundament, fødderne.

Hold nr. 2025

Tidspunkt: 13 gange med start d. 18.02.19 kl. 09.30-11.00

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 1040,-

Fusionsyoga

Ønsker du at møde verden med ro, nærvær, styrke og smidighed i krop og sind?

Hold nr. 2026

Tidspunkt: 13 gange med start d. 18.02.19 kl. 16.50-18.20

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 1040,-

Hold nr. 2027

Tidspunkt: 14 gange med start d. 19.02.19 kl. 09.00-10.30

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 1120,-

Hold nr. 2032

Tidspunkt: 14 gange med start d. 20.02.19 kl. 19.00-20.30

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 1120,-

Yoga efter fødsel

Jordemoderiets efterfødselsyoga er for dig, der trænger til at gøre noget godt for dig selv.

Hold nr. 2028

Tidspunkt: 8 gange med start d. 19.02.19 kl. 11.00-12.30

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 640,-

Hold nr. 2029

Tidspunkt: 8 gange med start d. 23.04.19 kl. 11.00-12.30

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 640,-

Walk 'n' draw

Kom med ud og oplev naturen på en helt ny måde.

Hold nr. 2011

Tidspunkt: 5 gange med start d. 20.02.19 kl. 12.30-15.15

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Lone Lyngkjær Wolf Kirkegaard

Pris: kr. 700,-

Yoga for gravide

En optimal forberedelse til fødsel og forældreskab.

Hold nr. 2030

Tidspunkt: 8 gange med start d. 20.02.19 kl. 17.00-18.30

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 640,-

Hold nr. 2031

Tidspunkt: 8 gange med start d. 24.04.19 kl. 17.00-18.30

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Bettina Rosendal Kurth

Pris: kr. 640,-

Træn din clairvoyante evne (weekendkursus)

Mange oplever at have en god intuition og vil gerne træne den til at blive endnu bedre.

Hold nr. 2002

Tidspunkt: D. 09.03.19 og d. 10.03.19 kl. 10.00-17.00

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Anny Petersen

Pris: kr. 1200,-

Hold 2034

Klaver/guitar undervisning ved Esther Olsen. Soloundervisning i Langå. Se hjemmesiden eller ring til skolelederen 86462357.

Pileflet for begyndere og øvede

Sjovt kursus, hvor du kan lære at lave kurve, fuglefoderhuse, bakker, hjerter, stjerner, krans, plantestativer mm.

Hold nr. 1057

Tidspunkt: D. 23.03.19 og d. 24.03.19 kl. 09.30-16.50

Sted: Formning V5, Langå Skole

Underviser: Jane Enemark

Pris: kr. 600,-
(plus kr. 260,- til fri brug af materialer)

Stress af med naturmaleri

Trænger du til et pusterum fra hverdagens travlhed, så tag med og mærk naturen og fordybelsens afstressende virkning.

Hold nr. 2012

Tidspunkt: 5 gange med start d. 27.03.19 kl. 12.30-15.15

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Lone Lyngkjær Wolf Kirkegaard

Pris: kr. 700,-

To sider af samme sag (workshop)

På denne strikke-workshop med Vithard Villumsen lærer du, hvordan du får styr på dobbeltstrik.

Hold nr. 2007

Tidspunkt: D. 01.04.19 kl. 19.00-21.45

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Vithard Villumsen

Pris: kr. 175,-

Kvinder, prøv at fiske (og tag evt. manden med)

Kurset giver en grundlæggende indsigt i fiskeriet i Gudenåen.

Hold nr. 2000

Tidspunkt: 3 gange med start d. 01.05.19 kl. 17.00-19.45

Sted: 1. mødegang: Kulturhuset, Langå

Underviser: Lars Kielsgaard

Pris: kr. 300,-

Pileflet for begyndere og øvede

Sjovt kursus, hvor du kan lære at lave kurve, fuglefoderhuse, bakker, hjerter, stjerner, krans, plantestativer mm.

Hold nr. 1058

Tidspunkt: D. 11.05.19 og d. 12.05.19 kl. 09.30-16.50

Sted: Formning V5, Langå Skole

Underviser: Jane Enemark

Pris: kr. 600,-
(plus kr. 260,- til fri brug af materialer)

Foredrag:

Stærke kvinder i litteratur og kunst

Hold nr. 2005

Tidspunkt: 4 gange med start d. 21.02.19 kl. 10.00-12.15

Sted: Kulturhuset, Langå

Underviser: Anne Valbjørn

Pris: kr. 200 pr. foredrag - kr. 600 for alle 4 foredrag

Vælgermøde

Så skal vi til valg igen – denne gang til Folketinget.

Hold nr. 2033

Tidspunkt: D. 11.03.19 kl. 19.00-21.45

Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå

Underviser: Viggo Møller

Pris: Gratis

**TILMELDING, helst hurtigt på :
langaa.lof.dk eller
Kirsten Bach 86462357**



LANGÅ SPAREKASSE

Bredgade 10 · 8870 Langå · Telefon 86 46 13 22