



Foredrag med Janus Metz

Mød den lokale, prisvindende filminstruktør, og hør ham fortælle om sit spændende arbejde.

[Køb billet her](#)



Det er aldrig for sent at begynde med at motionere

Ny undersøgelse viser, at motionister lever længere, selvom de først begynder at motionere i 40 - 50 års alderen. Konklusionen er: Det er aldrig for sent at begynde med at motionere

[Læs undersøgelsen her](#)



Motion og træning

Vores kurser giver dig mange muligheder for et aktivt liv, og vi har flere nye hold, der starter op efter påske. Så kom igang, eller videre, med dit aktive liv hos LOF.

[Se dine muligheder her](#)



Kreative udfordringer

Har du lyst til at udfordre dine kreative evner? Vi har kurser i bl. a. maling, blomsterdekoration, læder og hækling med start efter påske.

[Se muligheden for en ny kreativ hobby](#)



Klar til ferien?

Er du klar til mødet med de lokale på sommerferiens destination, eller trænger sproget lige til en afpudsning? Bliv godt klædt på til ferien med vores ugekurser i turistsprog.

[Se mere her](#)



Sang og stemmetræning - workshop

Velkommen til en workshop, hvor sangglæden og stemmens muligheder er i fokus. Der undervises både individuelt og i små grupper. Kom og oplev sangglæden blomstre.

[Se mere](#)



Er du dus med himlens fugle?

Fuglekender Finn Andersen er guide i Borre/Ormstrup Skov, hvor man lytter efter fuglestemmer. En "lyttetur", hvor man hører mere, end man ser.

[Tilmeld dig her](#)



Hverdagsbønderøven -Den selvforsynende have

Vi følger livet i Arne Friis Hansens have, der er inspireret af bogen "Den selvforsynende have". Kurset henvender sig mest til begyndere eller interesserede i selvforsyning.

[Se mere her](#)



LOF Midtjylland

LOF Midtjylland
Vævervej 10 C
1.sal
8800 Viborg
Tlf. 87262326 / Telefontid man-tors 10-15, fre 10-13



kontor@lof-midtjylland.dk



lof.dk/midtjylland



Facebook

Afmeld nyhedsbrev ved at sende til kontor@lof-midtjylland.dk

