



LOF Langå • kursusprogram forår 2018

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 50% rabat på det næste (max 250 kr.).

GEM, GEM, GEM

KURSER:

Yoga for gravide

Jordemoderiets fødselsforberedende yoga giver dig velvære i graviditeten samt teknikker inden for vejtrækning, massage/rebozo, zoneterapi/akupressur, hvile-/fødestillinger og afspænding.

Hold nr. 1006

Tidspunkt: 8 gange med start d. 03.01.18 kl. 17.15-18.45
Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Bettina Rosendal Kurth
Pris: kr. 640,-

Fusionsyoga

Med udgangspunkt i Hatha Yoga vil Jordemoderiets fusionsyoga virke stressreducerende på krop og sind. Der vil være fokus på åndedræt, kropsbevidsthed, styrke, grounding og nærvær.

Hold nr. 1002, 1003 eller 1009

Tidspunkt: 10 gange med start d. 15.01.18 kl. 16.50-18.20
10 gange med start d. 16.01.18 kl. 09.00-10.30
10 gange med start d. 17.01.18 kl. 19.00-20.30
Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Bettina Rosendal Kurth
Pris: kr. 800,-

Yoga - hensyntagende

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

Hold nr. 1001

Tidspunkt: 10 gange med start d. 15.01.18 kl. 09.30-11.00
Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Bettina Rosendal Kurth
Pris: kr. 800,-

Zumba Gold 50+

For dig, der kan lide musik og glade rytmer med lidt nemmere koreografier, lavere tempo og hensyntagende undervisning. Fokus på balance mellem opspænding og afspænding. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage.

Hold nr. 997

Tidspunkt: 10 gange med start d. 15.01.18 kl. 10.00-11.05
Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Berit Svart
Pris: kr. 550,-

Tegne- og malehold

Grundlære i iagttagelsestegning med forskellige teknikker og malerier. Vi tegner fotos, portrætter efter opstilling mm. Grundlære i at male med akvarel, acryl og olie.

Hold nr. 953

Tidspunkt: 10 gange med start d. 16.01.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Formning V5, Langå Skole
Underviser: Hallweig Hvid Hansdottir
Pris: kr. 1200,-

Yoga efter fødsel

Jordemoderiets efterfødselsyoga er for dig, der trænger til at gøre noget godt for dig selv. Vi starter skånsomt ud med fokus på bækkenbund, dybe mavemusler, skuldre/nakke/ryg. Dit barn er velkommen indtil kravlealderen.

Hold nr. 1004

Tidspunkt: 8 gange med start d. 16.01.18 kl. 11.00-12.30
Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Bettina Rosendal Kurth
Pris: kr. 640,-

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. Fysioterapeuten tilpasser øvelserne til dit niveau. Du opnår en sund holdning, der beskytter dine led.

Hold nr. 959

Tidspunkt: 10 gange med start d. 17.01.18 kl. 19.00-20.00
Sted: Aktivitetsrummet, Kildevang, Randersvej, Langå
Underviser: Jakob Rosenrot
Pris: kr. 650,-

Puls og styrke

Holdet er for dig, der vil opnå effekt på både kondition og styrke. Træningen består af liggende og stående egenvægtsovelser, TRX-slyngetræning, elastiktræning mm. Øvelserne tilpasses til dit niveau og udgangspunkt.

Hold nr. 960

Tidspunkt: 10 gange med start d. 17.01.18 kl. 20.00-21.00
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 Strikkedyrst". Strik ud fra andres opskrifter eller eget design. I denne sæson er der ekstra fokus på flerfarvet strik. Undervisning på alle niveauer.

Hold nr. 994

Tidspunkt: 5 gange med start d. 18.01.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Vithard Villumsen
Pris: kr. 600,-

Sy din egen kjole

På dette hold undervises du i mønstertegning, klipning og diverse syteknikker til forskellige halsudskæringer og manchetter. Du kan låne mønstre, symaskine og overlocker. Medbring selv stof og diverse syntikler.

Hold nr. 951

Tidspunkt: 2 gange med start d. 20.01.18 kl. 10.00-16.25
Sted: Formning V5, Langå Skole
Underviser: Lone Boyding
Pris: kr. 600,-

Anti-stress for voksne

Føler du dig trætt? Har du søvnproblemer? Er du blevet mere glemsom? Mere irriteret? Stress kan vise sig på mange måder. På dette hold lærer du anti-stress-strategier, der øger din kropsbevidsthed, så du kan bryde med de vaner, der stresser dig.

Hold nr. 954

Tidspunkt: 8 gange med start d. 22.01.18 kl. 19.00-20.50
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Mette Madsen
Pris: kr. 950,-

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. På 'Boost yourself' vil dit barn gennem leg og øvelser i et trykt miljø få øget selvværd og blive bedre til at kommunikere sine behov og sætte grænser.

Hold nr. 1015

Tidspunkt: 8 gange med start d. 22.01.18 kl. 17.00-18.20
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Mette Madsen
Pris: Gratis (udgifterne sponsoreres af Lions Langå)

Køkkenkunst

4 aftener med inspiration til dine gæstemiddage. Simon Østergaard, som er uddannet på Molskroen, vil guide os igennem de lærerige aftener, hvor vi tilbereder og nyder 4-retters menuer sammen. Hurtig tilmelding tilrådes.

Hold nr. 998

Tidspunkt: 4 gange med start d. 23.01.18 kl. 18.00-21.40
Sted: Skolekøkken C1, Langå Skole
Underviser: Simon Østergaard
Pris: kr. 550,- (plus kr. 150,- pr. gang til råvarer)

Træd frem og syng – for kvinder og piger

En sangmæssig energiindsprøjtning og undervisning i at syng mere klangfuldt, ubesværet og frit. Undervisningen indeholder fællessang, solosang, stemme- og kropsovelser, energiarbejde, træning i udtryk/performance, lytning og klangarbejde.

Hold nr. 1016

Tidspunkt: 3 gange med start d. 23.01.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Byrådsalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Louise Svane
Pris: kr. 400,-

Introduktion til meditation og mindfulness

Meditation hjælper dig til at berolige og koncentrere sindet. Vi taler om individuelle formål, deler tips og tricks og lærer bl.a. om kroppens energicentre, chakra-systemet og om det at være særlig sensitiv.

Hold nr. 1000

Tidspunkt: 5 gange med start d. 24.01.18 kl. 10.00-12.15
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Marianne Kaufmann
Pris: kr. 700,-

Rigtige mænd laver mad

Imponér konen, kæresten eller vennerne. Lær at lave lækker mad fra bunden med udgangspunkt i sæsonens råvarer. Vi laver hver gang en 3-retters menu, som vi anretter og indtager i en hyggelig og afslappet atmosfære. Begyndere såvel som øvede er velkomne.

Hold nr. 992

Tidspunkt: 4 gange med start d. 24.01.18 kl. 18.30-21.15
Sted: Skolekøkken C1, Langå Skole
Underviser: Steffen Rosenlund
Pris: kr. 500,- (plus kr. 120,- pr. gang til råvarer)

Klaverundervisning

Lær at spille efter noder i G-nøglesystemet og akkorder, som er i mange sangbøger. Lær også om akkordernes opbygning og anvendelse, så du kan få glæde af at spille mange, dejlige sange.

Hold nr. 1012

Tidspunkt: 12 gange med start d. 26.01.18 – klokkeslæt efter aftale
Sted: Lok. B6, Langå Skole, Gydevej 3, Langå
Underviser: Esther Olesen
Pris: kr. 1200,-

Klaver for børn og forældre/bedsteforældre

Vi anvender bogen, "Klaverleg", der indeholder kendte børnesange med node-ikoner som genvej til sjov og let nodelære. Der er fokus på legende indlæring og musikalske hyggestunder mellem to generationer.

Hold nr. 1013

Tidspunkt: 12 gange med start d. 26.01.18 – klokkeslæt efter aftale
Sted: Lok. A7, Langå Skole
Underviser: Esther Olesen
Pris: kr. 1200,- (for et barn og en voksen)

Syning af baby- og børnetøj

På dette hold arbejder vi med mønstertegning, klipning i stof og syning af tøj til babyer og børn. Vi syr fx t-shirts, kjoler, bodyer, undertøj, sparkedragter, bukser og skjorter. Både nybegyndere og mere øvede kan deltage. Undervisningen tilpasses dit niveau.

Hold nr. 952

Tidspunkt: 4 gange med start d. 22.02.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Langå Skole
Underviser: Lone Boyding
Pris: kr. 650,-

Skønt at skrive

En bred introduktion til at skrive skønlitteratur og til at finde den rette, skriftlige form til det, der ligger én på sinde. Gå på opdagelse i de forskellige litterære udtryk sammen med Torben Guldborg, der har udgivet bøger i 10 lande og undervist i skrivning i 7 år.

Hold nr. 999

Tidspunkt: 4 gange med start d. 26.02.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Torben Guldborg
Pris: kr. 525,-

Cirkeltræning

Cirkeltræning er effektiv træning, hvor du får trænet hele kroppen på en sjov og udfordrende måde. Det resulterer i både øget muskelstyrke og bedre kondition. Træningen er også velegnet for personer med slidgigt.

Hold nr. 996

Tidspunkt: 10 gange med start d. 28.02.18 kl. 10.10-11.10
Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Ulla Juncher
Pris: kr. 550,-

Pilates

Holdet er for dig, der vil arbejde intensivt med de indre, stabiliserende muskler omkring ryg og nakke med fokus på kvalitet i bevægelserne samt åndedrættet og dets virkning på øvelserne. Undervisningen foregår på måtter og med træningsbolde.

Hold nr. 995

Tidspunkt: 10 gange med start d. 28.02.18 kl. 09.00-10.00
Sted: Gymnastiksalen, Kulturhuset, Langå
Underviser: Ulla Juncher
Pris: kr. 550,-

Tegning og maling - weekendkursus

Grundlære i iagttagelsestegning med forskellige teknikker og malerier. Vi tegner fotos, portrætter efter opstilling mm. Grundlære i at male med akvarel, acryl og olie.

Hold nr. 1017

Tidspunkt: d. 03.03.18 + d. 04.03.18 kl. 10.00-15.30 / 14.35
Sted: Formning V5, Langå Skole
Underviser: Hallweig Hvid Hansdottir
Pris: kr. 600,-

Montering af strik

På denne workshop lærer du, hvordan du får lavet pæne sammensyninger i sider og på skuldre af dine færdigstrikkede trøjer mv. Hvis der er tid, kigger vi også på pæn opsamling af masker. Vi arbejder med både glat- og retstriking.

Hold nr. 993

Tidspunkt: Workshop d. 07.03.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Vithard Villumsen
Pris: kr. 175,-

Pileflet for begyndere og øvede

Sjovt kursus, hvor du kan lære at lave kurve, fuglefoderhuse, bakker, hjerner, stjerner, kranser, plantestativer mm. Nybegyndere starter med noget overkommeligt, mens øvede vil få større udfordringer efter eget valg.

Hold nr. 870

Tidspunkt: d. 07.04.18 + d. 08.04.18 kl. 09.30-16.50
Sted: Formning V5, Langå Skole
Underviser: Jane Enemark
Pris: kr. 600,- (plus kr. 260,- til fri brug af materialer)

Piger, kom nu ud med snøren

Kurset giver en grundlæggende indsigt i fiskeriet i Gudenåen, og du lærer at fiske med de mest almindelige fiskemetoder, så du sammen med familie/venner kan få en god naturoplevelse. Der undervises bl.a. i regler for fiskeri, grej, naturen som oplevelsesrum og praktisk fiskeri. Vi afslutter med grillhygge og fiskehistorier.

Hold nr. 911

Tidspunkt: 3 gange med start d. 09.05.18 kl. 19.00-21.45
Sted: Første mødegang: Kulturhuset, Langå
Underviser: Lars Kielsgaard
Pris: kr. 200,-

Lav din egen træskulptur - weekendkursus

Vi gentager sidste års succes, hvor der blev lavet flotte træskulpturer - endda af dem uden erfaring. Dan lærer dig de allerbedste tips og tricks til at svinge motorsaven og lave en helt unik træfigur efter eget valg.

Hold nr. 1018

Tidspunkt: Se hjemmesiden
Sted: Pladsen ved bådelaugget, Gudenåen, Langå
Underviser: Dan Udengaard Nissen
Pris: kr. 500,-

OPLEVELSER:

Kulturtur til Fussingø Slot

En guidet tur, hvor vi besøger Gammelhave, avlsgården med de mange funktioner og til sidst Fussingø Slot – en perle i Randers Kommune. Det ældste Fussingø Slot blev opført helt tilbage i 1555 af Albret Skeel. Kom og hør historien om, hvad der er sket siden da.

Hold nr. 1011

Tidspunkt: d. 06.06.18 kl. 19.00-21.00
Sted: Fussingø Slot og Gods, Vasevej 9, Fussingø, Randers
Underviser: Guide fra Fussingøgruppen Nielsen
Pris: kr. 100,-

FOREDRAG:

Ind i lyset v/Anna Lund

Et foredrag om, hvad der sker, når vi dør. Terapeut og forfatter, Anna Lund, har forsket i dette emne i mange år – med henblik på at formidle budskabet om, at døden er en smuk oplevelse og bestemt ikke noget, vi skal frygte. Et lysfyldt foredrag med håb og tro.

Hold nr. 950

Tidspunkt: d. 20.02.18 kl. 19.00-21.00
Sted: Kulturhuset, Langå
Underviser: Anna Lund
Pris: kr. 100,-

TILMELDING:

langaa.lof.dk eller
Kirsten Bach 86 46 23 57



LANGÅ SPAREKASSE