

# Anholt

## Aktivitetskalender

### Ryg stabiliserende træning (hensyntagende).

Tor. 1. aug. til tor. 3. okt. 2019 10 kursusdage kl. 18-19  
Underviser: Brian Langhoff. Træning af CORE stabilitet for ryg og mave. Træningen er baseret på generelle styrke- og stabilitetsøvelser på gulv for ryg og mavemuskulatur.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Møllegården, Møllegade 1-5, Skive.

### Ryg stabiliserende træning (hensyntagende).

Tor. 1. aug. til tor. 3. okt. 2019 10 kursusdage kl. 19.15-20.15  
Underviser: Brian Langhoff. Træning af CORE stabilitet for ryg og mave. Træningen er baseret på generelle styrke- og stabilitetsøvelser på gulv for ryg og mavemuskulatur.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Møllegården, Møllegade 1-5, Skive.

### Mig og min kjole i fast stof.

Lør. 3. og søn. 4. aug. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30  
Underviser: Doris Vestergaard. Sidder tøjet aldrig helt rigtigt? Så er dette weekendkursus lige det, du har brug for. Du vil lære at sy og tilrette din helt personlige grundform til fast stof.  
Pris: 735 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Callanetics.

Tir. 13. aug. til tir. 5. nov. 2019 12 kursusdage kl. 18.45-20.05  
Underviser: Tine Henriksen. Styrke og smidighed - energi og livsglæde. Vi arbejder hele kroppen igennem hver gang med små bevægelser og ingen hop - også bækkenbunden. Effektiv opstramning af muskulaturen, åndedrætsøvelser og afspænding.  
Pris: 650 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Callanetics.

Tir. 13. aug. til tir. 5. nov. 2019 12 kursusdage kl. 20.15-21.35  
Underviser: Tine Henriksen. Styrke og smidighed - energi og livsglæde. Vi arbejder hele kroppen igennem hver gang med små bevægelser og ingen hop - også bækkenbunden. Effektiv opstramning af muskulaturen, åndedrætsøvelser og afspænding.  
Pris: 650 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Raku.

Ons. 21. aug. til lør. 14. sep. 2019 4 kursusdage kl. 19-21.40  
Underviser: Lone Holm. Raku stammer fra Japan og betyder rendyrket nydelse, og det er lige, hvad det er. Der er så mange måder at udtrykke sig på gennem leret.  
Pris: 735 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Akrylmaling - begyndere/øvede.

Ons. 21. aug. til ons. 30. okt. 2019 10 kursusdage kl. 09.30-13  
Underviser: Anne Berggreen Federer. Dette er et intuitivt akryl malehold hvor du kan udfolde og udfordre dig selv ved hjælp af de mange teknikker vi arbejder med. Kurset er for alle.  
Pris: 900 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Sy dit eget undertøj - weekendkursus.

Lør. 31. aug. og søn. 1. sep. 2019 2 kursusdage kl. 09-16  
Underviser: Lis Lundholm. Du kan lære at sy alt indenfor undertøj - trusser, bh'er med eller uden bøjle samt chemiser. Som hjælp til de forskellige syteknikker bruger vi undervisningsmaterialet, du fik på begynderkurset.  
Pris: 695 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Bevægelse i varmt vand.

Man. 2. sep. til man. 25. nov. 2019 12 kursusdage kl. 10.30-11.15  
Underviser: Hanne Fejerskov. Bassintræning hos fysioterapeut. Dette er en meget behagelig form for motion og bevægelse. I bassin kan du træne både muskler og kredsløbet uden at belaste dine led.  
Pris: 460 kr.  
Sted: Møllegården, Møllegade 1-5, Skive.

### Word - tekstbehandling.

Lør. 7. sep. 2019 kl. 09-17  
Underviser: Niels Danstrup. Formålet med kurset er, at sætte kursisterne i stand til at benytte de grundlæggende funktioner i Word, og dermed være i stand til at benytte de basale funktioner. Indholdet af kurset omfatter:  
Pris: 560 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### IT for begyndere.

Lør. 7. sep. 2019 kl. 09-17  
Underviser: Niels Danstrup. Dette kursus kræver ingen forudsætninger, og henvender sig til begynderen, som er lidt usikker på brugen af IT. Undervisningen tilpasses såvidt det er muligt til den enkeltes behov.  
Pris: 560 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Jakker og cardigans - strækstof.

Lør. 7. og søn. 8. sep. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30  
Underviser: Doris Vestergaard. Jakke&Cardigans i strækbare stoffer: Normalt er den klassiske habitjakke syet i fast stof, men det kan sagtens lade sig gøre at lave den i strækstof, som samtidig giver både det klassiske look og en skøn komfort.  
Pris: 735 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

# Anholt

## Aktivitetskalender

### Hæklekursus for begyndere.

Man. 9. sep. til man. 7. okt. 2019 5 kursusdage kl. 19-21.45  
Underviser: Tine Mikaelsen. Vi kommer til at arbejde med de forskellige masker og mønstre, der er inden for hækling. Der vil blive taget udgangspunkt i, hvad den enkelte kan og har lyst til.  
Pris: 635 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Design dit eget tøj.

Man. 9. sep. til man. 25. nov. 2019 11 kursusdage kl. 19-21.45  
Underviser: Doris Vestergaard. På dette kursus vil du lære at konstruere og sy tøj efter eget design eller omforandre færdige mønstre, så tøjet passer til lige netop din figur.  
Pris: 950 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Forført af sukker/er du sukkerafhængig.

Tir. 10. sep. 2019 kl. 19-21  
Underviser: Uwe Lindholdt. Forført af sukker/er du sukkerafhængig. Foredrag med Helle Madsen og Marie Raes. Har du svært ved at gå forbi chokoladen og slikhylderne i supermarkedet, eller skal du lige ind til bageren på vej hjem fra arbejde?  
Pris: 90 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Forført af sukker/er du sukkerafhængig.

Tir. 10. sep. 2019 kl. 19-21  
Underviser: Helle Madsen og Marie Raes. Forført af sukker/er du sukkerafhængig. Foredrag med Helle Madsen og Marie Raes.  
Pris: 90 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Knipling.

Tir. 10. sep. til tir. 22. okt. 2019 4 kursusdage kl. 09-11.45  
Underviser: Anny Ringgaard. Knipling er stadig moderne, og det er ikke svært at lære. Det eneste, der kræves, er lidt tålmodighed og lyst til at prøve det gamle håndværk.  
Pris: 400 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Engelsk - øvet konversation.

Tir. 10. sep. til tir. 3. dec. 2019 12 kursusdage kl. 17-18.45  
Underviser: Margarita Sindu Utomo. Holdet er egnet til kursisten, der vil lære sproget men hvor fokus i undervisningen vil være på det talte sprog, og du får rig mulighed for at øve dig mundtligt.  
Pris: 835 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Yoga - hensyntagende.

Tir. 10. sep. til tir. 17. dec. 2019 14 kursusdage kl. 10.30-12  
Underviser: Kirsten Veile Hansen. I hensyntagende yoga er der muligheder for brug af både: Stole - stropper - pøller til knæ - små og store blokke i skumgummi.  
Pris: 840 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Knipling.

Ons. 11. sep. til ons. 23. okt. 2019 4 kursusdage kl. 09-11.45  
Underviser: Anny Ringgaard. Knipling er stadig moderne, og det er ikke svært at lære. Det eneste, der kræves, er lidt tålmodighed og lyst til at prøve det gamle håndværk.  
Pris: 400 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Yoga - hensyntagende.

Ons. 11. sep. til ons. 18. dec. 2019 14 kursusdage kl. 16.30-18  
Underviser: Kirsten Veile Hansen. I hensyntagende yoga er der muligheder for brug af både: Stole - stropper - pøller til knæ - små og store blokke i skumgummi.  
Pris: 840 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Guitar - Durup.

Tor. 12. sep. til tor. 10. okt. 2019 5 kursusdage kl. 15-16  
Underviser: Anders Gaardsdal. Nybegyndere: Du bliver præsenteret for guitaren for første gang. Du lærer hvad delene hedder, strengene og et væld af akkorder, sange og rytmer. Der skal øves hjemme.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Durup Skole, Idrætsvej 2, Roslev.

### Engelsk - let øvede.

Tor. 12. sep. til tor. 5. dec. 2019 12 kursusdage kl. 17-18.45  
Underviser: Margarita Sindu Utomo. Holdet er egnet for dig der har haft to sæsoner, og har lært den grundlæggende grammatik. Vi repeterer grammatikken og laver skriftlige øvelser med lette tekster.  
Pris: 835 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Engelsk - let konversation.

Tor. 12. sep. til tor. 5. dec. 2019 12 kursusdage kl. 19-20.45  
Underviser: Margarita Sindu Utomo. Holdet er egnet for kursisten, der har den grundlæggende viden til at læse og forstå sproget.  
Pris: 835 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Yoga - hensyntagende.

Tor. 12. sep. til tor. 19. dec. 2019 14 kursusdage kl. 10.30-12  
Underviser: Kirsten Veile Hansen. I hensyntagende yoga er der muligheder for brug af både: Stole - stropper - pøller til knæ - små og store blokke i skumgummi.

# Anholt Aktivitetskalender

Pris: 840 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Kend dit kamera - begynder.

Man. 16. sep. til man. 28. okt. 2019 6 kursusdage kl. 17-19

Underviser: Claus Eriksen. Er du den lykkelige ejer af et spejlrefleks kamera eller systemkamera?. Kunne du tænke dig at blive mere dus med dit kamera og lære at tage bedre billeder?.

Du lærer bl.a. om:.

Pris: 635 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Mindfulness - begynder.

Ons. 18. sep. til ons. 30. okt. 2019 6 kursusdage kl. 17-19.15

Underviser: Lis Mai Fogh. Et kursus for dig, der endnu ikke har oplevet hvad Mindfulness er eller hvad Mindfulness kan gøre for dig. Vi arbejder med opmærksomhed på det vi oplever lige nu, koncentration og accept.

Pris: 675 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Flødeboller.

Man. 23. sep. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Pernille Vestergaard Jensen. Lær at lave lækre flødeboller - det er slet ikke så svært.

Pris: 195 kr.

Sted: Højslev Skole, Skolevej 13, Højslev.

## Hjemmesider med WordPress.

Lør. 28. og søn. 29. sep. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30

Underviser: Dennis Blomholt. WordPress er et af de største og mest brugervenlige gratis blog- og CMS-værktøjer i verden og det findes på dansk. Lær at bruge WordPress til at lave alt fra blogs, personlige hjemmesider, firmasider og evt. webshops.

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Raku.

Lør. 28. sep. til lør. 12. okt. 2019 2 kursusdage kl. 09-16.45

Underviser: Lone Holm. Raku stammer fra Japan og betyder rendyrket nydelse, og det er lige, hvad det er. Der er så mange måder at udtrykke sig på gennem leret.

Pris: 615 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Indisk vegetar mad.

Man. 30. sep. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.

Pris: 200 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.

## PowerPoint - præsentationsprogram.

Lør. 5. okt. 2019 kl. 09-17

Underviser: Niels Danstrup. Formålet med kurset er, at sætte kursisterne i stand til at benytte de grundlæggende funktioner i PowerPoint, og dermed være i stand til at benytte de basale funktioner. Indholdet af kurset omfatter .:

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Jakker og cardigans - strækstof.

Lør. 5. og søn. 6. okt. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30

Underviser: Doris Vestergaard. Jakke&Cardigans i strækbare stoffer: Normalt er den klassiske habitjakke syet i fast stof, men det kan sagtens lade sig gøre at lave den i strækstof, som samtidig giver både det klassiske look og en skøn komfort.

Pris: 735 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Samfundsrevseren Peter Sabroe.

Tir. 8. okt. 2019 kl. 10-12

Underviser: Steen Ole Hedelund Jørgensen. Om samfundsrevseren Peter Sabroe. V/ Steen Ole Hedelund Jørgensen.

Pris: 70 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Ryg stabiliserende træning (hensyntagende).

Tor. 10. okt. til tor. 12. dec. 2019 9 kursusdage kl. 18-19

Underviser: Brian Langhoff. Træning af CORE stabilitet for ryg og mave. Træningen er baseret på generelle styrke- og stabilitetsøvelser på gulv for ryg og mavemuskulatur.

Pris: 450 kr.

Sted: Møllegården, Møllegade 1-5, Skive.

## Ryg stabiliserende træning (hensyntagende).

Tor. 10. okt. til tor. 12. dec. 2019 9 kursusdage kl. 19.15-20.15

Underviser: Brian Langhoff. Træning af CORE stabilitet for ryg og mave. Træningen er baseret på generelle styrke- og stabilitetsøvelser på gulv for ryg og mavemuskulatur.

Pris: 450 kr.

Sted: Møllegården, Møllegade 1-5, Skive.

## Glaskunst - begyndere/øvede.

Man. 21. okt. til man. 18. nov. 2019 5 kursusdage kl. 19-21.40

Underviser: Lone Holm. Glas har altid fascineret os mennesker. Du behøver ingen forudsætninger for at deltage udover lysten til at skabe dine egne kunstværker i glas.

Pris: 665 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

# Anholt

## Aktivitetskalender

### Per Kirkeby - en mester i vores tid.

Tir. 22. okt. 2019 kl. 10-12

Underviser: Ann-Lise Aasesdatter Hansen. Per Kirkeby - en mester i vores tid. V/ Ann-Lise Aasesdatter. For mange kunstelskere, danske som udenlandske, står Per Kirkeby (1938-2018) som vor tids største billedkunstner.

Pris: 70 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Vegansk madlavning.

Tir. 22. okt. 2019 kl. 17-21

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk madlavning. Søger du inspiration til: at leve sundere, mere grønt og med omtanke for miljøet?. at indføre kødfrie måltider i din hverdag?.

Pris: 215 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.

### Indisk vegetar mad.

Tir. 22. okt. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.

Pris: 200 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.

### 2. verdenskrig på Hessellund Hede.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 19

Beretningen om tyskerne, der i 1940 indtog heden, og forvandlede den til Nordeuropas største flyveplads og flygtningelejre Fliegerhorst Grove er Værnemagtens navn på den flyveplads, der i dag hedder Flyvestation Karup, Nordeuropas største militære anlæg.

Pris: 100 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Søgemaskineoptimering.

Lør. 26. og søn. 27. okt. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.25

Underviser: Dennis Blomholt. Overvejer du at få lavet en hjemmeside eller har du én allerede men vil have flere besøgende/kunder, så lær alt om SEO på dette kursus.

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Hæklekursus for let øvede.

Man. 28. okt. til man. 25. nov. 2019 5 kursusdage kl. 19-21.45

Underviser: Tine Mikaelson. Det forventes at du kan hækle og kender de forskellige grundmasker. Vi kommer til at arbejde med mere komplicerede mønstre det kunne f.eks. være Afrikanske blomster.

Pris: 635 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Excel.

Lør. 2. nov. 2019 kl. 09-17

Underviser: Niels Danstrup. Formålet med kurset er, at sætte kursisterne i stand til at benytte de grundlæggende funktioner i PowerPoint, og dermed være i stand til at benytte de basale funktioner. Indholdet af kurset omfatter .:

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Grønland fra koloni til selvstyre.

Tir. 5. nov. 2019 kl. 10-12

Underviser: Uwe Lindholdt. Grønland fra koloni til selvstyre: Hvorledes er det eskimoiske samfund i Grønland blevet ændret ved mødet med europæerne i form af hvalfangere og den danske kolonisation?.

Pris: 70 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Indisk vegetar mad.

Ons. 6. nov. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.

Pris: 200 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.

### Sov bedre.

Ons. 6. til ons. 20. nov. 2019 3 kursusdage kl. 17-19.15

Underviser: Lis Mai Fogh. Kurset er for dig der: har svært ved at falde i søvn om aftenen. vågner midt om natten, og ikke kan falde i søvn igen. ikke får dyp nok søvn.

Pris: 350 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### "KOLAM" - tegning og matematik på en sjov måde.

Fre. 8. nov. 2019 kl. 17.30-19.15

Underviser: Hema Ramachandran. Kurset er for dig, der vil være kreativ samtidig med, at dine matematiske evner kommer i spil og helt sikkert bliver udfordret.

Pris: 125 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Fyldt chokolade - fyldt med lykke.

Man. 11. nov. 2019 kl. 17.30-21.30

Underviser: Pernille Vestergaard Jensen. Kursus for alle chokoladeelskere, der vil lære de grundlæggende teknikker med støbt chokolade.

Pris: 240 kr.

Sted: Højslev Skole, Skolevej 13, Højslev.

# Anholt

## Aktivitetskalender



### Jagtlære.

Man. 11. nov. 2019 til man. 27. apr. 2020 23 kursusdage kl. 19-21.45

Underviser: Birger Bavnsgaard. Kurset tager sigte på den obligatoriske jagtprøve. Pensum består af vildtkendskab, våbenkendskab, viden om jagtens etik osv. Undervisningsplan udleveres første mødeaften.

Pris: 2295 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Akrylmaling - begyndere/øvede.

Ons. 13. nov. til ons. 18. dec. 2019 6 kursusdage kl. 14-17.30

Underviser: Anne Berggreen Federer. Dette er et intuitivt akryl malehold hvor du kan udfolde og udfordre dig selv ved hjælp af de mange teknikker vi arbejder med. Kurset er for alle.

Pris: 540 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Mig og min kjole i strækstof/jersey.

Lør. 23. og søn. 24. nov. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30

Underviser: Doris Vestergaard. Jerseykjoler er populære som aldrig før! Kjolerne er syet i stræk- og jersey-stoffer og pyntet efter smag og behag. På dette kursus vil du lære at sy i strækstof og designe dine helt egne modeller.

Pris: 735 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Vegansk julemad.

Søn. 24. nov. 2019 kl. 10-14

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til grøn julemad?. Så er dette dagskursus noget for dig. I fællesskab tilbereder vi lækker og velsmagende julemad med mange grøntsager.

Pris: 215 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.

### Vegansk julebag.

Lør. 30. nov. 2019 kl. 10-14

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til julens klassiske småkager og kransekager i en vegansk udgave. Så er dette dagskursus noget for dig.

Pris: 215 kr.

Sted: Skivehus Skole, Rosenbakken 8, Skive.