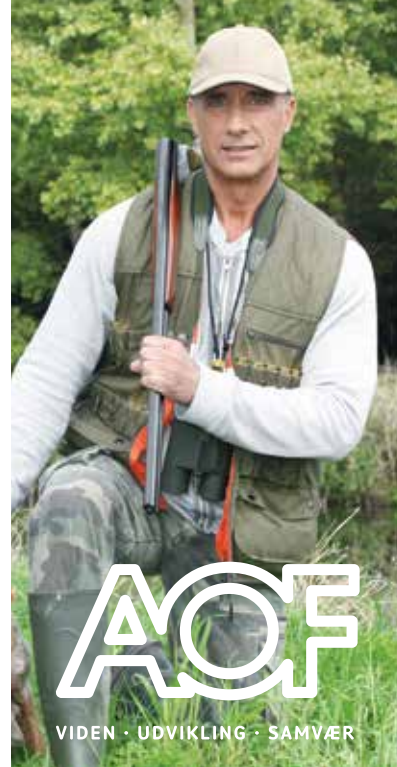


AOF Rebild Aftenskole efterårssprogram 2019

🌐 nord.aof.dk
f aftenskolen aof rebild
☎ 72 13 23 01



QIGONG

Qigong er en form for helsegymnastik, udviklet til at forebygge, styrke og helbrede både på det fysiske og psykiske plan. Kan udføres af alle. Det handler om at bevæge og optimere energistrømmen (Qi) i og udenpå kroppen. Ved hjælp af langsomme og glidende bevægelser, strækker og masserer vimeridianbaner, muskler, sener, led, bindevæv og indre organer, mens vi fokuserer på både krop, sind og åndedræt. Der undervises i Lohan Hands Shaolin Qigong på begynder-niveau, samt energimedecin øvelser.

840-0010 Tirsdag kl. 10:00 - 11:30

Start 24. sep 2019
10 gange - Pris 740/700 kr.
Charlotte Gravgaard Askjær
Stubhuset, Grangårdsvej 11

840-0016 Torsdag kl. 17:00 - 18:30

Start 26. sep 2019
10 gange - Pris 740/700 kr.
Charlotte Gravgaard Askjær
Stubhuset, Grangårdsvej 11

BALL-STIK

Ball-stik giver bedre kredsløb, styrker hele kroppen. Mindsker appelsinhud, muskelinfiltrationer og åreknuder.

840-0015 Mandag kl. 17:00 - 18:50

Start 16. sep 2019
12 gange - Pris 926/910 kr.
Tove Aaskov Nielsen
Multisalen v/fodboldstadion, Kr. Østergårdsvej 1



MADLAVNING FOR MÆND

Her får du mulighed for sjove, spændende og inspirerende madlavningsaftener sammen med andre mænd, som har lyst til at udfolde sig i køkkenet uden kommentarer fra »bedrevindende kvinder«. Enkel madlavning og finere retter suppleret med deltagerens egne ønsker og ideer til kursets indhold. Kurset henvender sig til såvel nybegyndere som viderekomne - mænd. Mad og drikkevarer kr. 120 pr. gang.

Kun undervisning i ulige uger.

840-0011 Hver anden tirsdag kl. 17:30 - 21:55

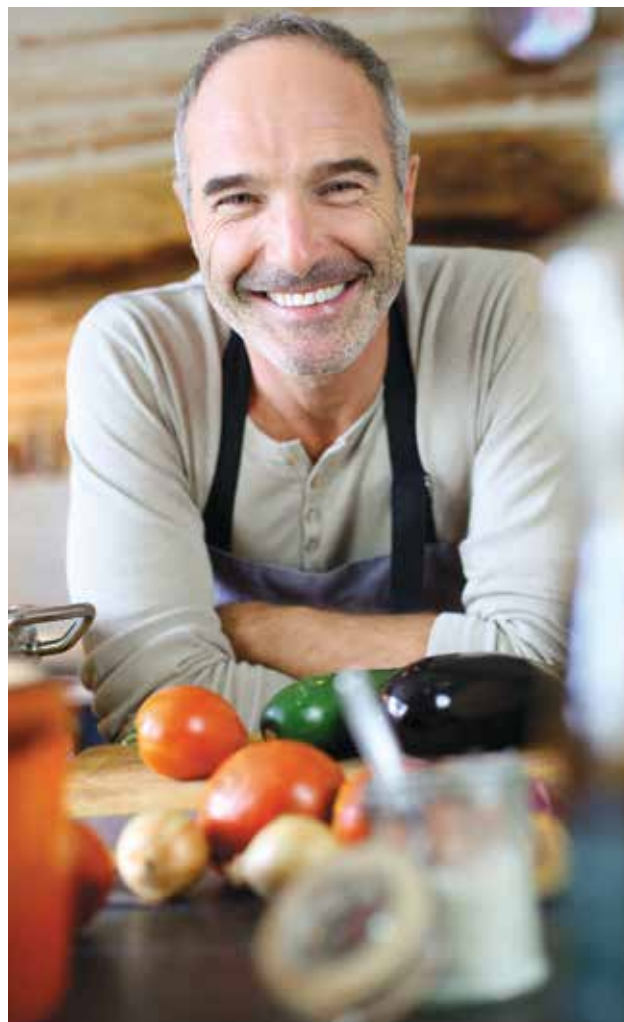
Start 10. sep 2019
6 gange - Pris 1.110/1.050 kr.
Anita Rasmussen
Karensminde skolen, Støvring, Mastrupvej 75

ITALIENSK MAD

Vi mødes til nogle spændende inspirerende madaftener med det italienske køkken. Enkel tilberedning af velmagende klassiske hovedretter, men også lækre forretter og desserter. Råvarer pr. gang ca. kr. 120,-

840-0017 Hver anden onsdag kl. 17:30 - 21:15

Start 18. sep 2019
5 gange - Pris 925/875 kr.
Anita Rasmussen
Sortebakkeskolen, Løgstørvej 161



SPANSK A1 BEGYNDER

Dette niveau er for begyndere uden eller med begrænset kendskab til spansk. Du vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale grundlæggende sætninger. Kurset vil hovedsagelig være baseret på dialog og den mest elementære grammatik. Du behøver ikke at købe en bog, da det nødvendige materiale vil blive udleveret i løbet af kurset.

840-0012 Onsdag kl. 19:00 - 20:50

Start 11. sep 2019
12 gange - Pris 888/840 kr.
Carolina Andrea Vial Tardio
Karensminde skolen, Støvring, Mastrupvej 75

840-0013 Torsdag kl. 19:00 - 20:50

Start 12. sep 2019
12 gange - Pris 888/840 kr.
Carolina Andrea Vial Tardio
Skørping Skole, Himmerlandsvej 65

SPANSK A2 - BASISNIVEAU

Du har tidligere deltager på Spansk 1 - Begynderniveau. Du har lidt viden om spansk, og kan formulere korte og lette sætninger, men vil nu blive mere fortrolig med "turist"-spansk. Kurset vil hovedsagelig være baseret på dialog, gruppearbejde og grundlæggende grammatik. Du vil blive bedre til spansk og opnå mere sikkerhed i at have samtaler som i et supermarked, på en restaurant, tale om personlige oplevelser, at give undskyldninger og at bruge verber for at udtrykke forpligtelser og ønsker mv. Klassens niveau tilpasses efter behov. Køb af undervisningsmateriale/opgaver aftale med underviseren, hvorfor en udgift til materialer skal påregnes.

840-0014 Mandag kl. 19:00 - 20:50

Start 16. sep 2019
12 gange - Pris 888/840 kr.
Carolina Andrea Vial Tardio
Karensminde skolen, Støvring, Mastrupvej 75

I SAMARBEJDE MED STØVRING OG OMEGNS JAGTFORENING JAGTTEGNSKURSUS

Jagttegnskurset giver adgang til den obligatoriske jagttegnsprøve som afholdes af Miljøstyrelsen i foråret 2020. Prøven består af en teoretisk og en praktisk del.

Teoridelen omhandler:

Vildt biologi, vildtkenning, natur og vildtpleje, våbenkendskab, jagtformer, jægerhåndværk med mere.

Den praktiske del omhandler:

Sikkerhed, skydning og afstandsbedømmelse
Ud over kursuspriisen skal der påregnes omkostninger til undervisningsbog med tilhørende login til online træningsprogram kr. 500,-, skydetræning kr. 240,- samt jagttegnsprøvegebyr til Miljøstyrelsen kr. 315,-

840-0018 Mandag kl. 18:30 - 21:15

Start 04. nov 2019
20 gange - 2.250/2.130 kr.
Kim Vammen Larsen
Karensminde skolen, Støvring, Mastrupvej 75