

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Tromme Undervisning.

Man. 7. jan. til man. 8. apr. 2019 kl. 09-21

V/ Henrik Mittelstrass.

Pris: 1625 kr..

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

Diabetes hold.

Man. 7. jan. til man. 15. apr. 2019 15 kursusdage kl. 11

Underviser: Vibeke Studt.

Pris: 850 kr.

Sted: Fysiocenter Helsing, Vestergade 7 F, Helsing.

Styrketræning.

Man. 7. jan. til man. 15. apr. 2019 15 kursusdage kl. 13

Underviser: Gitte Raagaard. Styrketræning For at kunne deltage i undervisningen skal man være "handicappet i forhold til undervisningen i det konkrete emne".

Pris: 850 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Reformer træning.

Man. 7. jan. til man. 6. maj 2019 17 kursusdage kl. 10

Underviser: Bettina K. Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Reformer træning - Øvet.

Man. 7. jan. til man. 6. maj 2019 17 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Bettina K. Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Reformer træning - Begynder/Let øvet.

Man. 7. jan. til man. 6. maj 2019 17 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Bettina K. Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 18 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsing.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 18 kursusdage kl. 9

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsing.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 18 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsing.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 10.40

Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 11.20

Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1988 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Pilates.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 19

Underviser: Anne-Renée Hansson. Pilates Pilates er en effektiv og skånsom træningsform, hvor der er fokus på et samspil mellem bevægelse og vejrtrækning.

Undervisningen er baseret på langsomme, kontrollerede og præcise bevægelser, som styrker kroppens.

Pris: 1500 kr.

Sted: Fysiocenter Helsing, Vestergade 7 F, Helsing.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 27. maj 2019 20 kursusdage kl. 19

Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

du ellers ikke kan på land.

Pris: 1988 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 14

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 14.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 15.20

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 16

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 16.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Man. 7. jan. til man. 3. jun. 2019 20 kursusdage kl. 17.20

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Tir. 8. jan. til tir. 23. apr. 2019 kl. 18-20

V/ Jesper Micheli Caprani.

Pris: 1750 kr..

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

Reformer træning - Begynder/Let øvet.

Tir. 8. jan. til tir. 30. apr. 2019 17 kursusdage kl. 15.45

Underviser: Bettina K. Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Reformer træning - Øvet.

Tir. 8. jan. til tir. 30. apr. 2019 17 kursusdage kl. 16.45

Underviser: Bettina K. Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Yoga.

Tir. 8. jan. til tir. 7. maj 2019 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Lene Anine Krogh Mortensen. På vores yoga hold undervises der i hatha yoga, som er en klassisk og grundlæggende yogaform. Undervisningen er baseret på klassiske yogastillinger, som holdes i længere tid med fokus på præcision og åndedræt.

Pris: 1350 kr.

Sted: Dyrkyoga.dk, v/ Lene Anine Krogh Mortensen, Larsensvej 8, Græsted.

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 18 kursusdage kl. 10.45

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 18 kursusdage kl. 11.30

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1195 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 18 kursusdage kl. 12.15
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 20 kursusdage kl. 16.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Tir. 8. jan. til tir. 21. maj 2019 20 kursusdage kl. 17.20
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Yoga og pilates med bold.

Tir. 8. jan. til tir. 28. maj 2019 20 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Heidi Nielsen Young. Yoga og pilates med bold Undervisningen kombinerer øvelser fra yoga og pilates, som udføres ved hjælp af en terapibold. Der er fokus på at træne balancen samt mave- og rygmuskulaturen.
Pris: 1500 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Osteoporosehold - Styrk dine knogler.

Ons. 9. jan. til ons. 17. apr. 2019 15 kursusdage kl. 15
Underviser: Stine Thorup Andersen. Undervisningen fokuserer på at styrke dine knogler, muskler og led gennem fysisk aktivitet.
Pris: 850 kr.
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Ons. 9. jan. til ons. 24. apr. 2019 kl. 10-22
V/ Jesper Micheli Caprani.
Pris: 1750 kr..
Sted: Helsingø Ungdomscenter, Kanutskivej 5, Helsingø.

Pilates.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 11
Underviser: Anne-Renée Hansson. Pilates Pilates er en effektiv og skånsom træningsform, hvor der er fokus på et samspil mellem bevægelse og vejrtrækning. Undervisningen er baseret på langsomme, kontrollerede og præcise bevægelser, som styrker kroppens.
Pris: 1500 kr.
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

Pilates.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 12.30
Underviser: Anne-Renée Hansson. Pilates Pilates er en effektiv og skånsom træningsform, hvor der er fokus på et samspil mellem bevægelse og vejrtrækning. Undervisningen er baseret på langsomme, kontrollerede og præcise bevægelser, som styrker kroppens.
Pris: 1500 kr.
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

Varmtvandsundervisning.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 14.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 15.20
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 16
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Ons. 9. jan. til ons. 29. maj 2019 20 kursusdage kl. 18
Underviser: Marianne Søndergård. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Tor. 10. jan. til tor. 25. apr. 2019 kl. 19-22
V/ Jesper Micheli Caprani.
Pris: 1750 kr..
Sted: Gribskolen, Græsted Stationsvej 10, Græsted.

Varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 23. maj 2019 18 kursusdage kl. 10.30
Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 23. maj 2019 18 kursusdage kl. 9
Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 23. maj 2019 18 kursusdage kl. 9.45
Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 13. jun. 2019 20 kursusdage kl. 16
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 13. jun. 2019 20 kursusdage kl. 17
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 13. jun. 2019 20 kursusdage kl. 18
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab ved varmtvandsundervisning.

Tor. 10. jan. til tor. 13. jun. 2019 20 kursusdage kl. 19
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Yoga og pilates med bold.

Fre. 11. jan. til fre. 14. jun. 2019 20 kursusdage kl. 10
Underviser: Heidi Nielsen Young. Yoga og pilates med bold Undervisningen kombinerer øvelser fra yoga og pilates, som udføres ved hjælp af en terapibold. Der er

fokus på at træne balancen samt mave- og rygmuskulaturen.

Pris: 1400 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Fre. 11. jan. til fre. 14. jun. 2019 20 kursusdage kl. 12.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Fre. 11. jan. til fre. 14. jun. 2019 20 kursusdage kl. 13.20
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Fre. 11. jan. til tir. 18. jun. 2019 20 kursusdage kl. 11.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1988 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Lør. 12. jan. til lør. 8. jun. 2019 20 kursusdage kl. 10.20
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Lør. 12. jan. til lør. 8. jun. 2019 20 kursusdage kl. 11
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsundervisning.

Lør. 12. jan. til lør. 8. jun. 2019 20 kursusdage kl. 9
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.
Pris: 1477 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Varmtvandsundervisning.

Lør. 12. jan. til lør. 8. jun. 2019 20 kursusdage kl. 9.40
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land.

Pris: 1477 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Tværfløjte Og Blokfløjte.

Tor. 17. jan. til tor. 9. maj 2019 kl. 16-18
Spiller dobbelt hver anden uge. v/ Bettina Kragh.
Pris: 2000 kr..

Sted: Nordstjerneskolen, Boagervej 26, Helsingø.

Akvarel Med Nye Teknikker.

Tor. 31. jan. til tor. 11. apr. 2019 kl. 09.30-12.15
V/ Karen Lindberg.

Pris: 1560 kr..

Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

iPad / iPhone for begyndere.

Tir. 19. mar. til tir. 23. apr. 2019 6 kursusdage kl. 9
Underviser: Per Vindis. iPad kursus for begyndere LOF's kurser i iPad er tilrettelagt for alle, der vil i gang med, eller genopfriske, hvordan en iPad kan bruges i dagligdagen.

Pris: 794 kr.

Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Forårskoncert i Søborg Kirke.- Operasanger Ove Mynderup.

Lør. 23. mar. 2019 kl. 16

FORÅRSKONCERT I SØBORG KIRKE. Program: Opera, Musical, Lieder og danske sange. Orgel: organist Henning Nielsen Sang: operasanger Ove Mynderup Alle er velkommen Gratis adgang. Hold 91603. Mødested: Søborg Kirke, Gilleleje.

Pris: kr.

Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

Hvalpe 2 - 8 mdr.

Tir. 26. mar. til tir. 21. maj 2019 9 kursusdage kl. 17
Kurset er et lydigheds- og socialiseringskursus for alle hunderacer. Du er ansvarlig for både socialisering og opdragelse af din hund, så den ikke bliver til gene for andre og får et godt hundeliv.

Pris: 900 kr.

Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Hundetræning - Unghunde fra 9 mdr.

Tir. 26. mar. til tir. 21. maj 2019 9 kursusdage kl. 18
Kurset er et lydigheds- og socialiseringskursus for alle hunderacer. Du er ansvarlig for både socialisering og opdragelse af din hund, så den ikke bliver til gene for andre og får et godt hundeliv.

Pris: 900 kr.

Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

En Livsnyderaften i Alsace og Bourgogne M.M. - v/grøndahlerne.

Ons. 27. mar. 2019 kl. 18

Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl.

Pris: 450 kr.

Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

IT-begynder / digital borger.

Tor. 4. apr. til tor. 16. maj 2019 6 kursusdage kl. 9

Underviser: Birthe Annie Nygaard Hansen. Dette it-kursus henvender sig primært til nybegyndere - eller til dig, der ønsker at få genopfrisket din viden.

Pris: 960 kr.

Sted: Helsingø Kulturhus, Skolegade 43, Helsingø.

Atmosfærisk Akvarelmaling - Blomster Og Frugter.

Lør. 6. og søn. 7. apr. 2019 kl. 09.30-16

V/ Karen Lindberg.

Pris: 730 kr..

Sted: Helsingø Kulturhus, Skolegade 43, Helsingø.

Hundetræning - Elite - Store og små racer.

Ons. 10. apr. til ons. 26. jun. 2019 12 kursusdage kl. 18

Kan afsluttes med en lille prøve, hvis holdet ønsker det.

Pris: 900 kr.

Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Rundvisning på Københavns Politigård.

Tor. 25. apr. 2019 kl. 17

Underviser: LOF repræsentant. En rundvisning på Københavns Politigård indeholder både arkitektoniske og historiske fortællinger.

Pris: 175 kr.

Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

Keramik - Weekendkursus.

Lør. 27. apr. til tir. 11. jun. 2019 kl. 10-15.55

V/ Louise Birch.

Pris: 1100 kr..

Sted: Keramikværkstedet, Rostgårdsvej 3, Gilleleje.

Det sydamerikanske køkken.

Søn. 28. apr. 2019 kl. 11

Underviser: Nikolaj Holst.

Pris: 590 kr.

Sted: Gilbjergskolen Afd. Rostgårdsvej, Rostgårdsvej 2, Gilleleje.

Mathilda musical - Malmø Operaen, store scene.

Søn. 28. apr. 2019 kl. 24.45

Underviser: Inger Lundbak LOF Turleder. 'West-End-succên Matilda the Musical er baseret på en berømt børnebog af Roald Dahl. Musicalen fik ikke mindre end 7 Olivier Awards 2012 som dengang var verdensrekord.

Pris: 720 kr.

Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

Italiensk Til Feriebrug.

Tor. 2. til tor. 23. maj 2019 4 kursusdage kl. 17

Underviser: Stine Maria Nielsen. Skal du på ferie til Italien? Få et basalt ordforråd til de typiske situationer, man oplever som turist. Lær at præsentere dig selv, bestille mad og drikke, spørge om vej og handle ind.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Pris: 400 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Rundvisning på Københavns Politigård.

Lør. 25. maj 2019 kl. 10
Underviser: LOF repræsentant. En rundvisning på Københavns Politigård indeholder både arkitektoniske og historiske fortællinger.
Pris: 175 kr.
Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

Cirkusrevyen 2019.

Ons. 12. jun. 2019 kl. 18
Underviser: Inger Lundbak LOF Turlleder. Lisbet Dahl, Ulf Pilgaard og Henrik Lykkegaard udgør den erfarne kerne, når endnu en sæson af hele Danmarks Cirkusrevy løber af stablen i 2019.
Pris: 698 kr.
Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

En tur til Kullen og den berømte kaffestue m/Grøndahlerne.

Lør. 15. jun. 2019 kl. 09.15
Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl. En tur til Kullen og den berømte kaffestue En skøn dag i Sverige med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl. Lørdag den 15. Juni.
Pris: 720 kr.
Sted: Helsing Station, Stationspladsen 1, Helsing.

En lystrejse i Nordsjælland med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl.

Tor. 1. aug. 2019 kl. 10
Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl.
Pris: 530 kr.
Sted: Helsing Station, Stationspladsen 1, Helsing.

Romersk Velleved med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl.

Tor. 26. sep. til tor. 10. okt. 2019 3 kursusdage kl. 18
Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl. Romersk velleved Mad & Vin fra Italien med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl Tre aftener for Rom-gale livsnydere.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gilbjergskolen Afd. Rostgårdsvej, Rostgårdsvej 2, Gilleleje.

Engelsk A2-2.

Fre. 27. sep. 2019 til fre. 7. feb. 2020 17 kursusdage kl. 10.15-11.55
Underviser: Vibeke Khan. Du kan føre samtaler på et rimeligt engelsk og vil gerne udvide dit ordforråd og lære at udtrykke dig med større sikkerhed. Måske bruger du nogle gange engelsk på dit arbejde. Eller måske elsker du at rejse.
Pris: 1485 kr.
Sted: Helsing Kulturhus, Skolegade 43, Helsing.

Engelsk A1-1.

Fre. 27. sep. 2019 til fre. 7. feb. 2020 17 kursusdage kl. 12-13.40
Underviser: Vibeke Khan. Du er begynder eller har måske lært engelsk for mange år siden uden at bruge det. Her får du mulighed for at opbygge og udvide dit

ordforråd. Grammatikken kommer på plads via samtaler og øvelser.
Pris: 1485 kr.
Sted: Helsing Kulturhus, Skolegade 43, Helsing.

Livsnyderaften i Italien med Grøndahlerne.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 18
Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl. Hold 92406.
Pris: 435 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Romersk Velleved med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl.

Man. 28. okt. til man. 25. nov. 2019 3 kursusdage kl. 18
Romersk velleved Mad & Vin fra Italien med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl Tre aftener for Rom-gale livsnydere.
Pris: 1195 kr.
Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

Ørkenens Sønner "En fez i en hornlygte".

Tor. 21. nov. 2019 kl. 18
Underviser: Inger Lundbak LOF Turlleder. Glæd dig til efteråret 2019, hvor du kan opleve Ørkenens Sønners helt nye show "En fez i en hornlygte" i TELTET på Bakken. Alt håb er ude.
Pris: 698 kr.
Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.

Midt om Natten - Tivoli.

Ons. 29. apr. 2020 kl. 18
Underviser: Inger Lundbak LOF Turlleder. En af de senere års helt store danske musicalsucceser, Midt om natten, vender nu tilbage.
Pris: 760 kr.
Sted: LOF Gribskov, Østre Alle 39 B, Gilleleje.