

# Det sker i Gribskov

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

## Seniordans.

Tir. 11. sep. 2018 til tir. 18. jun. 2019 kl. 16.30-18  
Ny dancesæson. Kom og vær med.  
Pris: 60,-.  
Sted: Gribskov Seniorcenter, Parkvænget 20 B, Helsingø.

## Folkedans.

Tir. 2. okt. 2018 til tir. 26. mar. 2019 kl. 19.30-21  
Det at danse folkedans er festligt og fornøjeligt, er god motion og socialt samvær, Vi danser i almindeligt tøj, og dans i september er gratis. se mere på [www.blistrup-graested-folkedansere.dk](http://www.blistrup-graested-folkedansere.dk).  
Pris: 600 kr for hele sæson.  
Sted: Blistrup Medborgerhus, Helsingøvej 64 F, Græsted.

## Diabetes hold.

Man. 7. jan. til man. 15. apr. 2019 15 kursusdage kl. 11  
Underviser: Vibeke Studt.  
Pris: 850 kr.  
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

## 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.

## 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, Helsingø.

## 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, Helsingø.

## 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, Helsingø.

## 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 Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

## 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 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

# Det sker i Gribskov

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

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.

## 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, Helsingør.

## 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, Helsingør.

## 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, Helsingør.

## 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, Helsingør.

## 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.

# Det sker i Gribskov

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

## **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 Helsing, Vestergade 7 F, Helsing.

## **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 Helsing, Vestergade 7 F, Helsing.

## **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 Helsing, Vestergade 7 F, Helsing.

## **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.

## **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, Helsing.

## **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, Helsing.

## **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, Helsing.

## **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

# 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.

## 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.

## 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.

## WorkOutMoves.

Ons. 20. mar. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## StepAerobic.

Ons. 20. mar. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

# Det sker i Gribskov

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

## **WorkOutMoves.**

Ons. 27. mar. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 27. mar. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **WorkOutMoves.**

Ons. 3. apr. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 3. apr. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **North Coast Ultra.**

Lør. 6. apr. 2019 kl. 06-20

Oplev foråret i Tisvilde Hegn iført løbesko til et af Danmarks største trailløb. I 2018 var der næsten 1.200 løbere tilmeldt. I 2019 kan du vælge imellem følgende distancer. 60km, 30km, 15km.

<http://northcoastultra.dk/>.

Sted: P-plads ved stranden, Hovedgaden 110, Tisvildeleje.

## **WorkOutMoves.**

Ons. 10. apr. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 10. apr. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **Dronningmølle og Rusland.**

Søn. 14. apr. 2019 kl. 10.05

Vi går gennem det fine naturområde ved Villingebæk å til Rusland, med Rudolf Tegnens skulpturpark og museum. Vi går gennem parken, nyder skulpturer og udsigter, igennem skoven, over åen mm. 12 km. Ledere: Ruth Pedersen og Steen Malmlin.

Pris: Gæster 30kr, børn og medlemmer gratis.

Sted: Dronningmølle station, Dronningmølle stationsvej, Dronningmølle.

## **Kagerup Station gennem Gribskov mod nord.**

Tor. 25. apr. 2019 kl. 10

Turen går gennem Store Hessemose til Mårumhus, til Gantekrogssøen, måske forbi skovens bedst bevarede kulmilleplads. Vi passerer bl.a. Gribskovlejren og Hertugdalen. Frokostpause (medbragt) undervejs. 12 km. Ledere: Ruth Pedersen og Birthe Aggebo.

Pris: Gæster 30 kr, medlemmer gratis.

Sted: Kagerup Station, Kagerup Stationsvej 58, Helsing.

## **Pilgrimsvandring med guide.**

Tor. 23. maj 2019 kl. 17-20

Natur og historie i skøn forening.

Pris: 225,- inkl. let madpakke og vand til turen.

Sted: Esrum Kloster & Møllegård, Klostergade 11-12, Græsted.

## **WorkOutMoves.**

Ons. 29. maj 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 29. maj 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **WorkOutMoves.**

Ons. 5. jun. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 5. jun. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

# Det sker i Gribskov

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

## **WorkOutMoves.**

Ons. 12. jun. 2019 kl. 18-19

Et helt nyt og ekstremt effektivt træningskoncept, der bygger på gode gamle samt sprit nye workout-øvelser, der udføres til musik i små koreografiske serier tilpasset hvert musiknummer.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **StepAerobic.**

Ons. 12. jun. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **Rema1000 TennisCamp - Helsing.**

Man. 22. til tor. 25. jul. 2019 kl. 09.30

Tenniscamp i Rudersdal er sjove konkurrence og en masse tennis. Alle deltagere vil modtage et flot diplom og man kan vælge mellem 2 forskellige deltagerpakker. ALLE børn mellem 6-15 år kan deltage.

Pris: Pakke 1 595 kr, Pakke 2 695 kr.

Sted: Helsing Stadion, Idrætsvej 21, Helsing.

## **Pilgrimsvandring med guide.**

Tor. 26. sep. 2019 kl. 17-20

Natur og historie i skøn forening.

Pris: 225,- inkl. let madpakke og vand til turen.

Sted: Esrum Kloster & Møllegård, Klostergade 11-12, Græsted.

## **StepAerobic.**

Tor. 31. okt. 2019 kl. 19.10-20.25

Kom til den sjoveste og mest effektive træning hver onsdag i gymnastiksalen på Helsingevej 64D i Blistrup.

Gratis.

Sted: Gymnastiksalen, Helsingevej 64D, Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, Græsted.

## **Jule-Kondikarl.**

Tir. 24. dec. 2019 kl. 10-12

Traditionen tro afholder Tisvilde Hegn Orienteringsklub Jule-KondiKarl.

Gratis.

Sted: Skovporten, Skovporten 1, Tisvildeleje.

## **Julehockey.**

Lør. 28. dec. 2019 kl. 10-15

Traditionen tro afholder Tisvilde Hegn Orienteringsklub hockeyturnering mellem jul og nytår, hvor alle, der har lyst, er yderst velkomne.

Gratis.

Sted: Sankt Helene Skole, Tisvilde afd., Tisvilde Bygade 37, Tisvildeleje.

## **Nytårs-Kondikarl.**

Tir. 31. dec. 2019 kl. 10-12

Traditionen tro afholder Tisvilde Hegn Orienteringsklub Nytårs-KondiKarl.

Gratis.

Sted: Skovporten, Skovporten 1, Tisvildeleje.