

Det sker i Gribskov

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

Akvarel Med Nye Teknikker.

Man. 19. okt. 2020 til man. 19. apr. 2021 kl.

09.30-12.15

V/ Karen Lindberg.

Pris: 3280 kr.

Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6,

Gilleleje.

Akvarel Med Nye Teknikker.

Tir. 20. okt. 2020 til tir. 20. apr. 2021 kl. 09.30-12.15

V/ Karen Lindberg.

Pris: 3430 kr.

Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Diabetes hold.

Man. 4. jan. til man. 19. apr. 2021 15 kursusdage kl. 11

Underviser: Vibeke Studt.

Pris: 850 kr.

Sted: Fysiocenter Helsingør, Vestergade 7 F, Helsingør.

Styrketræning.

Man. 4. jan. til man. 26. apr. 2021 15 kursusdage kl. 13

Underviser: Gitte Raagaard. Undervisningen starter med fælles opvarmning, hvorefter der målbevidst arbejdes med at styrke ryggens muskulatur ved hjælp af maskiner og gulvøvelser.

Pris: 950 kr.

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

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Man. 4. jan. til man. 26. apr. 2021 kl. 18-22

V/ Jesper Micheli Caprani.

Pris: 1820 kr.

Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Man. 4. jan. til man. 10. maj 2021 16 kursusdage kl. 18

Underviser: Dorthe Lyhne Hvidt. 16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Man. 4. jan. til man. 10. maj 2021 16 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Dorthe Lyhne Hvidt. 16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Man. 4. jan. til man. 10. maj 2021 16 kursusdage kl. 19.30

Underviser: Dorthe Lyhne Hvidt. 16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og

afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Reformer træning.

Man. 4. jan. til man. 10. maj 2021 17 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1300 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 31. maj 2021 18 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 31. maj 2021 18 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 31. maj 2021 18 kursusdage kl. 9

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 31. maj 2021 18 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 10.40

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigts eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Det sker i Gribskov

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

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 11.20

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 14

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 14.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 15.20

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 16

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 16.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 17.20
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Vægttab i varmtvandsbassin.

Man. 4. jan. til man. 7. jun. 2021 20 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1998 kr.

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

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Tir. 5. jan. til tir. 20. apr. 2021 kl. 18-22

V/ Jesper Micheli Caprani.

Pris: 1820 kr.

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

Yoga.

Tir. 5. jan. til tir. 4. maj 2021 18 kursusdage kl. 10
Underviser: Lene Anine Krogh Mortensen. Yoga for dig med skavanker og særlige hensyn. Lider du af spændinger, smerter eller andre fysiske skavanker? På vores hold underviser vi i hensyntagende yoga, som er skånsom træning i et roligt tempo.

Pris: 1350 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 18. maj 2021 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 18. maj 2021 18 kursusdage kl. 10.45

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 18. maj 2021 18 kursusdage kl. 11.30

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

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...

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 18. maj 2021 18 kursusdage kl. 12.15
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 25. maj 2021 20 kursusdage kl. 16.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tir. 5. jan. til tir. 25. maj 2021 20 kursusdage kl. 17.20
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Yoga og pilates med bold.

Tir. 5. jan. til tir. 25. maj 2021 20 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Heidi Nielsen Young. 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. Afslutningsvis er der afspænding.

Pris: 1650 kr.

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

Osteoporosehold.

Ons. 6. jan. til ons. 14. apr. 2021 15 kursusdage kl. 14
Underviser: Stine Thorup Andersen. Undervisningen fokuserer på at styrke dine knogler, muskler og led gennem fysisk aktivitet. Gennem udvalgte øvelser træner vi balance og koordination med fokus på holdningskorrektion.

Pris: 850 kr.

Sted: Fysiocenter Helsingør, Vestergade 7 F, Helsingør.

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Ons. 6. jan. til ons. 21. apr. 2021 kl. 18-22

V/ Jesper Micheli Caprani.

Pris: 1820 kr.

Sted: Tingbakkeskolen, Tingbakken 10, Esbønderup Skovhuse, Græsted.

Reformer træning.

Ons. 6. jan. til ons. 28. apr. 2021 17 kursusdage kl. 15
Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail

:fys@gilleleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1300 kr.

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

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 16 kursusdage kl. 10
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 16 kursusdage kl. 10.45
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 16 kursusdage kl. 11.30
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 16 kursusdage kl. 12.30
Underviser: Dorthe Lyhne Hvidt. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 16 kursusdage kl. 13.15
Underviser: Dorthe Lyhne Hvidt. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.

Pris: 975 kr.

Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Reformer træning - Øvet.

Ons. 6. jan. til ons. 5. maj 2021 17 kursusdage kl. 17
Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1300 kr.

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

Pilates i Varmtvandsbassin.

Ons. 6. jan. til ons. 19. maj 2021 20 kursusdage kl. 16.40
Underviser: Bettina Rasmussen. Bassintræning og Pilates i vand er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Ons. 6. jan. til ons. 26. maj 2021 20 kursusdage kl. 14.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

Det sker i Gribskov

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

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

Varmtvandsbassin.

Ons. 6. jan. til ons. 26. maj 2021 20 kursusdage kl. 15.20

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Ons. 6. jan. til ons. 26. maj 2021 20 kursusdage kl. 16

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1498 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Ons. 6. jan. til ons. 26. maj 2021 20 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Søndergaard. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1998 kr.

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

Guitar, Elbas Og Kontrabas.

Tor. 7. jan. til tor. 22. apr. 2021 kl. 18-22

V/ Jesper Micheli Caprani.

Pris: 1820 kr.

Sted: Gribskolen, Græsted Stationsvej 10, Græsted.

Yoga.

Tor. 7. jan. til tor. 20. maj 2021 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Lene Anine Krogh Mortensen. Yoga for dig med skavanker og særlige hensyn. Lider du af spændinger, smerter eller andre fysiske skavanker? På vores hold underviser vi i hensyntagende yoga, som er skånsom træning i et roligt tempo.

Pris: 1350 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 27. maj 2021 18 kursusdage kl. 10.15

Underviser: Anne-Renée Hansson. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 27. maj 2021 18 kursusdage kl. 11

Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 27. maj 2021 18 kursusdage kl. 8.45

Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 27. maj 2021 18 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Anne-Renée Hansson. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1195 kr.

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

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 3. jun. 2021 20 kursusdage kl. 16

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1998 kr.

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

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 3. jun. 2021 20 kursusdage kl. 17

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1998 kr.

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

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 3. jun. 2021 20 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1998 kr.

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

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 7. jan. til tor. 3. jun. 2021 20 kursusdage kl. 19

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1998 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.

Fre. 8. jan. til fre. 4. jun. 2021 20 kursusdage kl. 10
Underviser: Heidi Nielsen Young. 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. Afslutningsvis er der afspænding.
Pris: 1450 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Fre. 8. jan. til fre. 11. jun. 2021 20 kursusdage kl. 11.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1998 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Fre. 8. jan. til fre. 11. jun. 2021 20 kursusdage kl. 12.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Fre. 8. jan. til fre. 11. jun. 2021 20 kursusdage kl. 13.20
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Lør. 9. jan. til lør. 29. maj 2021 20 kursusdage kl. 10.20
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Lør. 9. jan. til lør. 29. maj 2021 20 kursusdage kl. 11
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Lør. 9. jan. til lør. 29. maj 2021 20 kursusdage kl. 9
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Lør. 9. jan. til lør. 29. maj 2021 20 kursusdage kl. 9.40
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1498 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Yoga Slow Flow.

Man. 11. jan. til man. 17. maj 2021 18 kursusdage kl. 16
Blide dynamiske bevægelser i et roligt, meditativt tempo. Der er fokus på at holde rygsøjlen smidig, styrke korsetmuskler og blødgøre bindevævet omkring især bækken, hofter og lænd. De fleste øvelser laves i et bevægelses-flow.
Pris: 1525 kr.
Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Yoga Energi.

Man. 11. jan. til man. 17. maj 2021 18 kursusdage kl. 17.45
Dynamisk vinyasa-yoga. Oplev kroppens eget energi-flow gennem forening af bevægelse og åndedræt. For dig der gerne vil have pulsen op, men samtidig ønsker at bevare fokus på sammenhæng og balance mellem krop og sind.
Pris: 1525 kr.
Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Blid yoga - Hensyntagende.

Tir. 12. jan. til tir. 27. apr. 2021 16 kursusdage kl. 11.45
Yogaøvelser, der styrker, åbner og smidiggør i et meget roligt tempo. For dig der gerne vil opleve yogaens gavnlige virkning selv om du har skavanker eller nedsat bevægelighed. Velegnet til afstresning.
Pris: 1695 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19, Gilleleje.

Varmtvandstræning.

Ons. 13. jan. til ons. 26. maj 2021 kl. 14-14.45
V/ Marianne Søndergaard.
Pris: 1230 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Creative Writing.

Tir. 26. jan. til tir. 23. mar. 2021 kl. 09-12.40
V/ Alice Riis Bach.
Pris: 1670 kr.
Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 26. jan. til tir. 11. maj 2021 kl. 13-13.45
V/ Jørgen Sylvest Petersen.
Pris: 960 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 26. jan. til tir. 11. maj 2021 kl. 13.45-14.30
V/ Jørgen Sylvest Petersen.
Pris: 960 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Det sker i Gribskov

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

Varmtvandstræning.

Tir. 26. jan. til tir. 11. maj 2021 kl. 14.30-15.15
V/ Jørgen Sylvest Petersen.
Pris: 960 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.

Italiensk B2.

Tir. 26. jan. til tir. 11. maj 2021 kl. 15.50-17.30
V/ Rossana Marisa Soro.
Pris: 1180 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Italiensk A1+.

Tir. 26. jan. til tir. 11. maj 2021 kl. 17.40-19.20
V/ Rossana Marisa Soro.
Pris: 1180 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Tværfløjte Og Blokfløjte.

Tor. 28. jan. til tor. 6. maj 2021 kl. 16-20
V/ Bettina Kragh.
Pris: 2080 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

SIMI JAN: På job i verdens brændpunkter.

Ons. 3. feb. 2021 kl. 14
Uge 05 -3/2- Simi Jan - På job i verdens
brændpunkter. Simi Jan giver en unik smagsprøve på
livet som korrespondent i orkanens øje - hør historierne
bag om historierne på TV.
Pris: 150 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19,
Gilleleje.

Vegetarisk Nydelse I Det Persiske Køkken.

Lør. 6. feb. 2021 kl. 11-17
V/ Mehran Zandian.
Pris: 550 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Mennesker I Akvarel.

Lør. 6. og søn. 7. feb. 2021 kl. 09.30-16
V/ Karen Lindberg.
Pris: 730 kr.
Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Lær Tegningens Kunst - Weekendworkshop.

Lør. 13. og søn. 14. feb. 2021 kl. 10-15
V/ Bettina Nielli Briand.
Pris: 630 kr.
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6,
Gilleleje.

Vinterlandskaber - For Børn Og Bedster.

Tir. 16. feb. 2021 kl. 10-13.30
V/ Bettina Nielli Briand.
Pris: 315 kr.
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6,
Gilleleje.

Christian Friis - Isreal.

Ons. 17. feb. 2021 kl. 14
Christian Friis- Israel. Landområdet Israel, der tidligere
hed Palæstina, er såvel en levende, moderne stat som
et land, der historisk trækker tråde flere tusinde år

tilbage i tiden.

Pris: 125 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19,
Gilleleje.

En Livsnyderaften i Italien med Anders og Hanne Birgitte Grøndahl.

Tor. 25. feb. 2021 kl. 18
ITALIENSK LIVSNYDERAFTEN Savner du Italien? Eller har du
lyst til at lære det spændende land og dets køkken at
kende? Så glæd dig til en ny Livsnyderaften med Anders og
Hanne Birgitte Grøndahl.
Pris: 435 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19,
Gilleleje.

Carl Erik Lundgaard - Fra poliopatient til professionel musiker.

Ons. 3. mar. 2021 kl. 14
Carl Erik Lundgaard - Fra poliopatient til professionel
musiker. På trods af en lam højrearm og -skulder blev jeg
professionel harmonikaspiller, lektor på Det fynske
Musikkonservatorium og turnerede den halve verden rundt
med mine små træ-harmonikaer.
Pris: 125 kr.
Sted: Gilleleje Hallen / Møllegården, Bøgebakken 19,
Gilleleje.

Tegn Og Sans.

Tir. 9. mar. til tir. 18. maj 2021 kl. 18.30-21.15
V/ Bettina Nielli Briand.
Pris: 1560 kr.
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

Påskechokolade Voksen + Barn (fra 8 T.o.m. 17 år).

Søn. 14. mar. 2021 kl. 10-13.40
V/ Nicolaj Wium.
Pris: 495 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Dyr Og Fugle I Akvarel.

Lør. 10. og søn. 11. apr. 2021 kl. 09.30-16
V/ Karen Lindberg.
Pris: 730 kr.
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

Flødeboller- Voksen + Barn (fra 8 T.o.m. 17 år).

Søn. 18. apr. 2021 kl. 10-13.40
V/ Nicolaj Wium.
Pris: 495 kr.
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

Hans Petter Hougen - Udenfor Skinner Solen.

Ons. 21. apr. 2021 kl. 19-21
V/ Hans Petter Hougen.
Pris: 175 kr.
Sted: Helsingør Kulturhus, Skolegade 43, Helsingør.

Sort/hvid- En Verden I Farver.

Lør. 24. apr. 2021 kl. 10-15.30
V/ Hans-Henrik Jensen.
Pris: 345 kr.
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

Det sker i Gribskov

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

Maritime Vandringer Langs Sundet med Grøndahlerne.

Tir. 4. maj 2021 kl. 14

Underviser: Anders og Hanne Birgitte Grøndahl.

MARITIME VANDRINGER LANGS SUNDET - En slentretur med overraskelser fra Dronningmølle til Gilleleje.

Fodrejseludere: Hanne Birgitte og Anders Grøndahl Vi mødes på Dronningmølle Station.

Pris: 275 kr.

Sted: Dronningmølle station, Dronningmølle stationsvej, Dronningmølle.

Undertøjssyning - BH-syning.

Lør. 12. og søn. 13. jun. 2021 2 kursusdage kl. 10

Underviser: Merete Hansen. Individuel vejledning og tilpasning Vi begynder kurset med en gennemgang af forskellige materialer, så man har et godt grundlag for at vælge det helt rigtige til sin bh.

Pris: 695 kr.

Sted: Gribskolen, Græsted Stationsvej 10, Græsted.