

# Det sker i Gribskov

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

## **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 gigtt 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 gigtt 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 gigtt 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 gigtt 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 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. 10.40

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. 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.

# 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. 10  
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, 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 gigt 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 gigt 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. 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, Helsingø.

## **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.

## **Pilates.**

Ons. 6. jan. til ons. 19. maj 2021 20 kursusdage kl. 11  
Underviser: Anne-Renée Hansson. Pilates er en effektiv og skånsom træningsform, hvor der er fokus på et samspil mellem bevægelse og vejrtrækning.  
Pris: 1500 kr.  
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

## **Pilates.**

Ons. 6. jan. til ons. 19. maj 2021 20 kursusdage kl. 12.30  
Underviser: Anne-Renée Hansson. Pilates er en effektiv og skånsom træningsform, hvor der er fokus på et samspil mellem bevægelse og vejrtrækning.  
Pris: 1500 kr.  
Sted: Fysiocenter Helsingø, Vestergade 7 F, Helsingø.

## **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.  
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 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. 16  
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.**

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.

# Det sker i Gribskov

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

## 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, Helsingø.

## 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 gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

## 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 gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

## 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 gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

## 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 gigt 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 gigt 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 gigt 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 gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1998 kr.  
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## 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 gigt 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 gigt 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 gigt 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 gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1498 kr.  
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen,

# Det sker i Gribskov

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

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.

## Tegn På Tegnere.

Lør. 29. maj 2021 kl. 10  
Kulturskolen Malerskole med Birgitte Søvsø inviterer til FRI TEGNING i det fri. Vi har glædet os enormt til at lancere 3 lørdage i det fri med fri-tegning Endelig er tiden kommet til at vi kan mødes og tegne sammen. Og skabe sammen.  
Pris: 395 kr.  
Sted: Rudolph Tegnere Museum og Statuepark, Museumsvej 19, Villingørød, Dronningmølle.

## Vegetarisk Nydelse I Det Persiske Køkken.

Søn. 30. maj 2021 kl. 10-16  
V/ Mehran Zandian.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

## Dyr Og Fugle I Akvarel.

Lør. 5. og søn. 6. jun. 2021 kl. 09.30-16  
V/ Karen Lindberg.  
Pris: 730 kr.  
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

## Lær Tegningens Kunst - Weekendworkshop.

Lør. 5. og søn. 6. jun. 2021 kl. 10-15  
V/ Bettina Nielli Briand.  
Pris: 630 kr.  
Sted: Det gamle posthus, Gilleleje Stationsvej 6, Gilleleje.

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

Søn. 6. jun. 2021 kl. 10-13.40  
V/ Nicolaj Wium.  
Pris: 495 kr.  
Sted: Nordstjerneskolens, Boagervej 26, Helsingør.

## Fri Tegning På Munkeruphus.

Lør. 12. jun. 2021 kl. 10  
Kulturskolens Malerskole med Birgitte Søvsø inviterer til FRI TEGNING i det fri. Vi har glædet os enormt til at lancere 3 lørdage i det fri med fri-tegning Endelig er tiden kommet til at vi kan mødes og tegne sammen. Og skabe sammen.  
Pris: 395 kr.  
Sted: Munkeruphus, Munkerup Strandvej 78, Dronningmølle.