



Naturoplevelser

Magtens Landskab - på sporet af Kongernes Nordsjælland.

Tir. 11. sep. 2018 til tir. 2. jun. 2020 Tirsdag-søndag: 12-16. Mandag: lukket

Det nordsjællandske landskab, som vi kender det i dag, er et landskab formet af fortidens magthavere, af konge, kirke og borgere. Disse magthavere har efterladt sig spor, der stadig er derude. Men hvor findes sporene og hvad er fortællingen om dem?.

Pris: Voksen: 45 Barn u/18 år: gratis.

Sted: Flynderupgård Museet, Museerne Helsingør, Agnetevej 9, Espergærde.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 13.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften



Naturoplevelser

så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.



Naturoplevelser

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 18.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 8.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 15.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 8.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.



Naturoplevelser

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 14 kursusdage kl. 14.45
Underviser: Jette Borly. I Hatha yoga opnår du balance mellem krop og sind gennem åndedrætsøvelser og grundlæggende yogastillinger.
Pris: 990 kr.
Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yin/yang Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 10-11.30
V/ Clara Lawerentz.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Stiv Mands Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 14.45-16.15
V/ Annika Johansson.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Z-health Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 16.30-18
V/ Annika Johansson.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Genopbyggende Restorativ yoga.

Tir. 13. aug. til tir. 12. nov. 2019 14 kursusdage kl. 12.30
Underviser: Grete Mærsk. Her starter vi med at "lande" på yogamåtten, og underviseren guider i at fokusere på krop, sind og åndedræt. Derefter arbejdes der med blide øvelser og stræk som frigør spændinger i kroppen.
Pris: 990 kr.
Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yoga 1.

Tir. 13. aug. til tir. 12. nov. 2019 kl. 15.30-17
V/ Ene Ravn.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Blid yoga.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 14 kursusdage kl. 11.30
Underviser: Annett Atti. På dette holdarbejder vi kroppens led igennem, for at smidiggøre og styrke disse, så stivhed og spændinger afhjælpes. Vi træner åndedrætsøvelser og balance.
Pris: 990 kr.
Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yin/yang Yoga.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 kl. 10-11.30
V/ Clara Lawerentz.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yoga 1.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 kl. 16.30-18
V/ Lilian Busk.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Man. 19. aug. til man. 9. dec. 2019 16 kursusdage kl. 10.20
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 2190 kr.
Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Man. 19. aug. til man. 9. dec. 2019 16 kursusdage kl. 11
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1790 kr.
Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Man. 19. aug. til man. 9. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 2190 kr.
Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Man. 19. aug. til man. 9. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 2190 kr.
Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.



Naturoplevelser

Varmtvandsbassin.

Tir. 20. aug. til tir. 10. dec. 2019 16 kursusdage kl. 10.20

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

Pris: 2190 kr.

Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Tir. 20. aug. til tir. 10. dec. 2019 16 kursusdage kl. 11

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

Pris: 1790 kr.

Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Tir. 20. aug. til tir. 10. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9

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

Pris: 2190 kr.

Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Varmtvandsbassin.

Tir. 20. aug. til tir. 10. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9.40

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

Pris: 2190 kr.

Sted: Restaurant Kurbadet, A. R. Friisvej 16, Hornbæk.

Blid yoga.

Ons. 21. aug. til ons. 4. dec. 2019 15 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Heidi Nielsen Young. I Hatha yoga opnår du balance mellem krop og sind gennem åndedrætsøvelser og grundlæggende yogastillinger.

Pris: 975 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Blid yoga.

Ons. 21. aug. til ons. 4. dec. 2019 15 kursusdage kl. 9.15

Underviser: Heidi Nielsen Young. I Hatha yoga opnår du balance mellem krop og sind gennem åndedrætsøvelser og grundlæggende yogastillinger.

Pris: 975 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Mindful Yoga, i Hornbæk.

Man. 26. aug. til man. 2. dec. 2019 14 kursusdage kl. 16.30

Mindful Yoga Mindful yoga er klassiske yogastillinger sat sammen til små serier, der i samspil med åndedrættet kan give en oplevelse af meditation i bevægelse. Bevægelserne varieres med stille og dybere stræk samt åndedrætsøvelser.

Pris: 1350 kr.

Sted: Yogalicious By Mia, Havnevej 6C - Baghuset, Hornbæk.

FysioPilates - Øvet.

Man. 26. aug. til man. 2. dec. 2019 15 kursusdage kl. 15

Underviser: Karen-Louise Edelgaard. Fysio-pilates er en klinisk træningstilgang bestående af stræk, og styrkeøvelser med fokus på kvalitet i bevægelser.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjergegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

FysioPilates - Fortsættere.

Man. 26. aug. til man. 9. dec. 2019 15 kursusdage kl. 13

Underviser: Karen-Louise Edelgaard. Fysio-pilates er en klinisk træningstilgang bestående af stræk, og styrkeøvelser med fokus på kvalitet i bevægelser.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjergegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Yoga 50+.

Man. 26. aug. til man. 16. dec. 2019 kl. 09.30-11

V/ Caroline Coco Møller Lassen.

Pris: 1560 kr.

Sted: Espergærde Velværehus, Tinvej 20 B, Espergærde.

Blid Yoga.

Man. 26. aug. til man. 16. dec. 2019 kl. 11.15-12.45

V/ Caroline Coco Møller Lassen.

Pris: 1560 kr.

Sted: Espergærde Velværehus, Tinvej 20 B, Espergærde.

FysioPilates - Fortsættere.

Tir. 27. aug. til tir. 10. dec. 2019 15 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Karen-Louise Edelgaard. Fysio-pilates er en klinisk træningstilgang bestående af stræk, og styrkeøvelser med fokus på kvalitet i bevægelser.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjergegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Alexander teknik.

Ons. 28. aug. til ons. 20. nov. 2019 12 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Anett Nilsson. Alexanderteknik er en metode til at korrigere forkert brug af kroppen. Metoden afhjælper spændinger i hals og nakke, formindsker belastning af rygsøjlen og forebygger smerter i skuldre, ryg og arme.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjergegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

FysioPilates - Let Øvet.

Ons. 28. aug. til ons. 11. dec. 2019 15 kursusdage kl. 10

Underviser: Karen-Louise Edelgaard. Fysio-pilates er en klinisk træningstilgang bestående af stræk, og styrkeøvelser med fokus på kvalitet i bevægelser.

Pris: 815 kr.



Naturoplevelser

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjersegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 12

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Varmtvandsbassin.

Ons. 28. aug. til ons. 18. dec. 2019 16 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1840 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

Alexanderteknik - særligt for sensitive og hypermobile.

Tor. 29. aug. til tor. 21. nov. 2019 12 kursusdage kl. 17.15
Underviser: Anett Nilsson. Alexanderteknik afhjælper spændinger i hals og nakke, formindsker belastning af rygsøjlen og forebygger smerter i skuldre, ryg og arme. Du får korrigeret en forkert brug af kroppen, bliver rankere og står mere i din balance.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjersegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

FysioPilates - Fortsætter.

Tor. 29. aug. til tor. 5. dec. 2019 15 kursusdage kl. 15
Underviser: Karen-Louise Edelgaard. Fysio-pilates er en klinisk træningstilgang bestående af stræk, og styrkeøvelser med fokus på kvalitet i bevægelser.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjersegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Pilates.

Tor. 29. aug. til tor. 12. dec. 2019 15 kursusdage kl. 10.30
Underviser: Thorny Johannsdottir. 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: 975 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Pilates/stræk - for begyndere 65+.

Tor. 29. aug. til tor. 12. dec. 2019 15 kursusdage kl. 12.15
Underviser: Thorny Johannsdottir. Her får du styrket muskler og kropsholdning samt øget din smidighed, stabilitet og balance. På dette hold kombineres de bedste ting fra pilates med enkelte strækøvelser fra yoga.

Pris: 975 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Ryghold.

Fre. 30. aug. til fre. 13. dec. 2019 15 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Kristina Hensch. Undervisningen er fokuseret på øvelser, der styrker rygmuskulaturen. Holdene henvender sig til personer med smerter i ryggen samt rygoopererede.

Pris: 815 kr.

Sted: Axeltorv Fysioterapi, Bjersegade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Pilates for alle.

Man. 2. sep. til man. 9. dec. 2019 14 kursusdage kl. 17
Pilates giver øget kropsbevidsthed, styrker kroppen og fremmer fysisk velvære og sundhed. I starten af forløbet undervises i de grundlæggende principper i Pilates: Kropsholdning, stærkt center og åndedræt.

Pris: 1150 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.



Naturoplevelser

Pilates 60+.

Tir. 3. sep. til tir. 10. dec. 2019 14 kursusdage kl. 10
Pilateshold 60+ Pilates giver øget kropsbevidsthed, styrker kroppen og fremmer fysisk velvære og sundhed. I starten af forløbet undervises i de grundlæggende principper i Pilates: Kropsholdning, stærkt center og åndedræt.

Pris: 1350 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Pilates for mænd 60+.

Tir. 3. sep. til tir. 10. dec. 2019 14 kursusdage kl. 11.45
Pilates for herrer 60 + Pilates er en motionsform, der giver øget kropsbevidsthed, styrker kroppens muskler og fremmer fysisk velvære og konstitution. På kurset undervises i de grundlæggende principper i Pilates: Kropsholdning, stærkt center, koncentration.

Pris: 1350 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Træning af mave, baller, bækkenbund og lår.

Ons. 4. sep. til ons. 11. dec. 2019 14 kursusdage kl. 17.45

Underviser: Birthe Baunstrup. Træning af mave, baller, bækkenbund og lår Træning /afspænding af Musklerne i Mave, baller, lår og bækkenbund. Derved trænes også gangfunktion og balance.

Pris: 650 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Verdenslitteratur - læst ud fra en kvindelig synsvinkel.

Ons. 4. sep. til ons. 11. dec. 2019 8 kursusdage kl. 17
Årets Litteraturvalg vil bevæge sig frem og tilbage i det litterære rum, dvs. at vi vil læse romaner spredt over tid, sted og rum. Vedrørende tilbageblik er tanken at åbne op for den refleksive læsning og se hvad det kan give.

Pris: 575 kr.

Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.

ZumbaGold.

Ons. 4. sep. til ons. 18. dec. 2019 15 kursusdage kl. 15
Underviser: Birgit Gerner Andersen. Zumba Gold Så er det festlige og sjove Zumba® Gold hold tilbage, hvor både seniorer, nybegyndere, pensionister, ja alle der ønsker en sjov og effektiv træning kan være med.

Zumba®?Gold er en almindelig Zumba®?.

Pris: 500 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Ballroom Fitness.

Ons. 4. sep. til ons. 18. dec. 2019 15 kursusdage kl. 19
Ballroom Fitness Ballroom Fitness er de traditionelle danse, uden en dansepartner. Det kanf.eks.være Tango, Vals, Jive, Cha cha osv. som danses til tonerne af gode og kendte klassikere.

Pris: 500 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Spansk for begynder & let øvede - Trin 2.

Tor. 5. sep. til tor. 28. nov. 2019 12 kursusdage kl. 15
Går dine feriertil Spanien? Rejser man i Spanien eller den spansktalende verden, gør det en stor forskel bare at kunne lidt af sproget. Alle der har været der, ved det.

Pris: 1200 kr.

Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.

Træning Med Body Sds Uddannet Kropsterapeut.

Tor. 5. sep. 2019 til tor. 9. jan. 2020 kl. 17.15-18.45
V/ Luna Kellie Andreassen.

Pris: 1665 kr.

Sted: Espergærde Velværehus, Tinvej 20 B, Espergærde.

Pilates og stræk 50+.

Fre. 6. sep. til fre. 13. dec. 2019 14 kursusdage kl. 11.30
Dette forløb henvender sig fortrinsvis til deltagere over 50 år. Pilates giver øget kropsbevidsthed, styrker kroppen og fremmer fysisk velvære og sundhed.

Pris: 1350 kr.

Sted: Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Ndr. Strandvej 119, Bygn. A1, Hellebæk.

Ballroom Fitness.

Søn. 8. sep. til søn. 15. dec. 2019 14 kursusdage kl. 10.30
Ballroom Fitness Ballroom Fitness er de traditionelle danse, uden en dansepartner. Det kanf.eks.være Tango, Vals, Jive, Cha cha osv. som danses til tonerne af gode og kendte klassikere.

Pris: 450 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Yin-Yoga i Espergærde.

Man. 9. sep. til man. 25. nov. 2019 11 kursusdage kl. 19
Underviser: Lillian Zeuthen Bruun. Yin-Yoga har fokus på kroppens bindevæv, hvor spændinger i både krop og sind hober op og genkendes som f.eks. smerter og stivhed.

Pris: 1150 kr.

Sted: Mørdrup Kirke, Vestermarken 2, Espergærde.

Egebæksvangkoret.

Man. 9. sep. til man. 2. dec. 2019 11 kursusdage kl. 18.45
Underviser: Tine Grönlund. Egebæksvangkoret Egebæksvangkorets repertoire spænder vidt over forskellige genrer og sværhedsgrader.

Pris: 290 kr.

Sted: Egebæksvang Sognehus, Strandvejen 340, Espergærde.

Det er for mænd.

Man. 9. sep. til man. 9. dec. 2019 13 kursusdage kl. 16.10
Underviser: Lisbeth Aagerup. Hvorfor ikke være god mod dig selv? Mærk ømhed og træthed forsvinde fra kroppen og lær hvor let kroppen kan bære sig selv og afhjælpe rygproblemer. Vi arbejder med bevægelser der går dybt - hele kroppen igennem.

Pris: 1400 kr.

Sted: Mørdrup Kirke, Vestermarken 2, Espergærde.



Naturoplevelser

Tai Chi Chuan - Øvede.

Man. 9. sep. til man. 16. dec. 2019 14 kursusdage kl. 18.30

Underviser: Jesper Sjølund. Tai Chi Chuan er en ældgammel fysisk øvelse. Det er en flydende afslappet bevægelsesform med langsomt og roligt åndedræt, ligevægt og koncentration. Formålet er at bringe krop, energi og bevidsthed i harmoni.

Pris: 1300 kr.

Sted: Skolen ved Gurrevej, Gefionsvej 93, Helsingør.

Bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed.

Tir. 10. sep. til tir. 10. dec. 2019 13 kursusdage kl. 10

Underviser: Lisbeth Aagerup. Bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed - og nedbring dit stressniveau! Kom gerne i kroppen til livs. Vedligehold din krop og forebyg. Ryst trætheden af dig.

Pris: 1400 kr.

Sted: Mørdrup Kirke, Vestermarken 2, Espergærde.

Bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed.

Tir. 10. sep. til tir. 10. dec. 2019 13 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Jette Olesen. Bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed - og nedbring dit stressniveau Kom gerne i kroppen til livs. Vedligehold din krop og forebyg. Ryst trætheden af dig.

Pris: 1400 kr.

Sted: Mørdrup Kirke, Vestermarken 2, Espergærde.

Bevægelseslære på basis af Alexanderteknik, styrk din krop og dine led - (handicap).

Tir. 10. sep. til tir. 10. dec. 2019 13 kursusdage kl. 17

Underviser: Annelise Olsen. Dette kursus henvender sig til dig, der har smerter i ledene, er hybermobil (har bløde led), fibromyalgi eller andre ledproblemer. Har du bløde led, så kom og lær styrketræning med din krop i balance.

Pris: 1175 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Bevægelseslære på basis af Alexanderteknik, styrk din krop og dine led -(handicap).

Tir. 10. sep. til tir. 10. dec. 2019 13 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Annelise Olsen. Dette kursus henvender sig til dig, der har smerter i ledene, er hybermobil (har bløde led), fibromyalgi eller andre ledproblemer. Har du bløde led, så kom og lær styrketræning med din krop i balance.

Pris: 1175 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Bevægelseslære på basis af Alexanderteknik.

Tir. 10. sep. til tir. 17. dec. 2019 14 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Elisabeth Søndergaard. Bevægelseslære på basis af Alexanderteknik.

Pris: 1270 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Helsegymnastik.

Tir. 10. sep. til tir. 17. dec. 2019 14 kursusdage kl. 9

Underviser: Ditte Bentzen. Målet med helsegymnastik er at få bevægelse i din krop, som er hæmmet eller plaget af manglende smidighed, eller endog smerter.

Pris: 995 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Afspænding / eutoni.

Ons. 11. sep. til ons. 18. dec. 2019 14 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Lise Otzen. Eutoni er en blid metode til at regulere spændingstilstande og øge kropsbevidstheden. Undervisningen foregår gennem rolige øvelser og udgangspunktet er den enkeltes tilstand.

Pris: 995 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Yoga & meditation - fortsættelse m/Ananda Murti.

Tor. 12. sep. til tor. 21. nov. 2019 10 kursusdage kl. 16

Underviser: Ananda Murti. Yoga og Meditation Yoga er oprindeligt en kombination af fysiske og mentale teknikker. Med meditation bliver den harmoniske tilstand i krop og sind bevidst og naturlig.

Pris: 1100 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Hjertegymnastik.

Tor. 12. sep. til tor. 12. dec. 2019 13 kursusdage kl. 16.15

Underviser: Tobias Christiansen. Gymnastik og træning for hjertet.

Pris: 950 kr.

Sted: Axeltovej Fysioterapi, Bjerregade 22 C, 2. tv., Helsingør.

Styrk Din Krop Og Led.

Tor. 12. sep. til tor. 12. dec. 2019 kl. 09.15-10.45

V/ Jette Olesen.

Pris: 1665 kr.

Sted: Espergærde Velværehus, Tinvej 20 B, Espergærde.

Styrk Din Krop Og Led.

Tor. 12. sep. til tor. 12. dec. 2019 kl. 11-12.30

V/ Jette Olesen.

Pris: 1665 kr.

Sted: Espergærde Velværehus, Tinvej 20 B, Espergærde.

Meditativ Cirkeldans med Ann-Christine.

Fre. 13. sep. til fre. 6. dec. 2019 12 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Ann-Christine Gyllenberg. Dans glæde og ro sammen i en cirkeldans. Vi danser sammen i en kreds, og de enkle trin gentages, hvorved dansen bliver til meditation i bevægelse. Hver enkelt dans har sin egen historie og sin egen symbolik.

Pris: 650 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.



Naturoplevelser

Kognitivbaseret Mindfulness.

Man. 16. sep. til man. 11. nov. 2019 8 kursusdage kl. 18.30

Mindfulness - Bevidst nærvær - En værktøjskasse til at udgå stress, håndtere angst og forbygge depression. Lær at forstå hjernens automatpilot Lær åndedræts- og meditations teknik Lær betydningen af at være tilstede i nuet Lær at tage bevidste valg og.

Pris: 1200 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Afspænding / eutoni.

Man. 16. sep. til man. 16. dec. 2019 13 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Lise Otzen. Eutoni er en blid metode til at regulere spændingstilstande og øge kropsbevidstheden. Undervisningen foregår gennem rolige øvelser og udgangspunktet er den enkeltes tilstand.

Pris: 995 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Russisk sprog og historie.

Tir. 17. sep. til tir. 26. nov. 2019 10 kursusdage kl. 18

Russisk sprog og historie I 2018/19 tilbyder Helsingør Aftenskole et anderledes sprogkursus i russisk. I dette kursus vil vægten ikke kun blive lagt på sproget, men også på den russiske historie. Sprogundervisningen foregår i et roligt tempo.

Pris: 950 kr.

Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.

Engelsk senior, Værftet, Helsingør Aftenskole.

Ons. 18. sep. til ons. 11. dec. 2019 12 kursusdage kl. 10.15

Engelsk senior, Værftet, Helsingør Aftenskole Det er aldrig for sent at starte på engelsk - eller starte igen! Kurset er for seniorer, der gerne vil forbedre deres engelske og blive mere sikker i at tale og læse engelsk.

Pris: 1110 kr.

Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.

Engelsk senior for lettere øvede, Værftet.

Ons. 18. sep. til ons. 11. dec. 2019 12 kursusdage kl. 12.30

Det er aldrig for sent at starte på engelsk - eller starte igen! Kurset er for seniorer, der gerne vil forbedre deres engelske og blive mere sikker i at tale og læse engelsk.

Pris: 1110 kr.

Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.

Engelsk for ordblinde - let øvede.

Tor. 19. sep. til tor. 28. nov. 2019 10 kursusdage kl. 15

Underviser: Madeleine Kathrin Chanet Vironelli. Et engelsk hold for let øvede. Det er et hyggeligt handicaphold, så tempoet er "Vi giver os god tid". Vi arbejder med lette frilæsningsbøger - mest Crime og mystery- samt lette skriftelige opgaver.

Pris: 950 kr.

Sted: Espergærde Bibliotek, Kløvermarken 12, Espergærde.

Engelsk senior, engelsk for alle.

Tor. 19. sep. til tor. 28. nov. 2019 10 kursusdage kl. 9.15
Underviser: Madeleine Kathrin Chanet Vironelli. Kurset er for seniorer, der gerne vil forbedre deres engelsk og blive mere sikker i at tale og læse engelsk. Vi berører mange emner, i en uformel tone - et hyggeligt hold med indhold. Hold 1921114.

Pris: 950 kr.

Sted: Espergærde Bibliotek, Kløvermarken 12, Espergærde.

Teologi for alle.

Lør. 21. sep. til lør. 7. dec. 2019 4 kursusdage kl. 9.15

Teologi for alle I et samarbejde mellem Domprovstiets præster og folkeuniversitetet gennemføres i 2019 et årskursus i alle teologiens klassiske fag.

Pris: 475 kr.

Sted: Sct. Olaigade 53, Sct. Olaigade 53, Helsingør.

Hata Yoga.

Man. 23. sep. til man. 2. dec. 2019 11 kursusdage kl. 9.30

Få det bedre fysisk og psykisk. Undervisningen tager hensyn til kroppens ydeevne, øvelserne foregår i langsomt tempo, stimulerer blodomløbet og smidiggør led og muskler. Åndedrætsøvelser mm.

Pris: 995 kr.

Sted: Kongensgade 24, Kongensgade 24, Helsingør.

Fransk konversation.

Man. 23. sep. til man. 16. dec. 2019 12 kursusdage kl. 14

Underviser: Brigitte Bourgois. Ces cours s'adressent à ceux qui ont une connaissance suffisante de la langue pour lire, comprendre et discuter. Hold 1921110.

Pris: 1200 kr.

Sted: Espergærde Bibliotek, Kløvermarken 12, Espergærde.

Fransk 8.

Man. 23. sep. til man. 16. dec. 2019 12 kursusdage kl. 15.45

Underviser: Brigitte Bourgois. Fransk konversation, kursus for deltagere, der har gået 6-7 sæsoner på aftenskole. Der arbejdes med franske tekster, der danner udgangspunkt for samtaleøvelser og udtalekorrektion. Hold 1921108.

Pris: 1200 kr.

Sted: Espergærde Bibliotek, Kløvermarken 12, Espergærde.

Fransk 6/7.

Man. 23. sep. til man. 16. dec. 2019 12 kursusdage kl. 17.30

Underviser: Brigitte Bourgois. Kursus for deltagere, der har gået 5-6 sæsoner på aftenskole. Der arbejdes med franske tekster, der danner udgangspunkt for samtaleøvelser og udtalekorrektion. Hold 1921107.

Pris: 1200 kr.

Sted: Espergærde Bibliotek, Kløvermarken 12, Espergærde.



Naturoplevelser

Sang og Stemmedannelse - alle dage, kontakt underviser for tid og sted.

Tir. 24. sep. til tir. 3. dec. 2019 10 kursusdage kl. 10
Underviser: Erik Herman Bossard. Her er et undervisningsforløb, som vil pleje og træne din stemme. Det er sundt at motionere stemmen og få den luftet godt igennem.
Pris: 2250 kr.
Sted: DOF Helsingør Aftenskole/Nordsjællands Aftenskole, Kontor: Nordhuset v/ Montebello, Kronborg Ladegårdsvej 5, Helsingør.

Yoga.

Tir. 24. sep. 2019 til tir. 14. jan. 2020 kl. 17-18.30
V/ Marie-Louise Linderup.
Pris: 1460 kr.
Sted: Hellebækskolen, Skåningevej 11, Ålsgårde.

Guitar for Begyndere.

Ons. 25. sep. til ons. 4. dec. 2019 10 kursusdage kl. 16.30
Underviser: Erik Herman Bossard. GUITAR FOR BEGYNDERE På dette kursus starter vi helt fra bunden.
Pris: 1075 kr.
Sted: Karlsgårdsvej, Karlsgårdsvej 10, Helsingør.

Guitar for øvede & let øvede.

Ons. 25. sep. til ons. 4. dec. 2019 10 kursusdage kl. 18
Underviser: Erik Herman Bossard. GUITAR FOR ØVEDE & LET ØVEDE Et kursus for dig, som kan noget i forvejen og brænder efter mere udvikling. Kurset gir regelmæssig musikalsk og teknisk motion til dit guitarspil.
Pris: 1075 kr.
Sted: Karlsgårdsvej, Karlsgårdsvej 10, Helsingør.

Helsingørtapetet - Kulturer mødes ved Kronborg.

Fre. 27. sep. 2019 til lør. 1. maj 2021 tirsdag-fre samt søn kl. 12-16, lør kl. 10-14
Måske kender du til det berømte franske Bayeux-tapet, populært kaldet verdens første tegneserie. Men ved du, at Helsingør har sit helt eget unikke tapet syet med inspiration netop fra dette berømte gamle broderi?.
Pris: Voksen: 45 Barn/ung under 18 år: gratis.
Sted: Helsingør Bymuseum, Museerne Helsingør, Sct. Annagade 36, Helsingør.

Guitar for øvede.

Lør. 28. sep. til lør. 7. dec. 2019 10 kursusdage kl. 12
Underviser: Erik Herman Bossard. GUITAR FOR ØVEDE Et inspirerende forløb til den øvede guitarist. Kurset giver dig regelmæssig teknisk motion og musikalsk udfordring med rytme- og solospil i forskellige genrer som fx rock, jazz, og blues.
Pris: 1075 kr.
Sted: Karlsgårdsvej, Karlsgårdsvej 10, Helsingør.

Menneskets indre liv og samtale.

Søn. 29. sep. til søn. 10. nov. 2019 3 kursusdage kl. 14
Menneskets indre liv og samtale Et fortsat kursus i Oxernes Kapel, Helsingør Domkirke 3 søndage i efteråret 2019, kl. 14 - 16 I foråret åbnede vi et kursus, som samtænkte og samlæste Johannesevangeliet med Inger Christensens digte i sonetkransen.
Pris: 225 kr.
Sted: Helsingør Domkirke, Sankt Olai Kirke, Sct. Annagade 12, Helsingør.

Klaver - begyndere/let øvede.

Tir. 1. okt. til tir. 17. dec. 2019 11 kursusdage kl. 9
Har du altid ønsket at lære at spille klaver? Så griб chancen nu og kom med på et af vore klaverhold, hvor vore lærere vil vejlede dig på det niveau, du ønsker, uanset om du begynder helt fra grunden eller fortsætter.
Pris: 1125 kr.
Sted: Helsingør Kommunale Musikskole og MGK, Svingelport 7, Helsingør.

Vild havfuglesafari på Øresund.

Søn. 6. til søn. 20. okt. 2019 Søn kl. 10-12 & Søn kl. 13-15
Tag med Øresundsakvariet på en spændende bådsafari på Øresund og kig efter de mange vilde havfugle, der findes i området. Turen går fra Helsingør i Øresundsakvariets store gummibåd.
Pris: 410 kr.
Sted: Øresundsakvariet, Københavns Universitet, Strandpromenaden 5, Helsingør.

Krablende kreativitet på Øresundsakvariet i efterårsferien.

Lør. 12. til søn. 20. okt. 2019 kl. 10-17 hver dag
Tegn et havdyr, tag en quiz om krebsdyr, rør ved den store hummer og fang krabber. Og hvis du ikke nåede med på vores marsvinesafarier i sommers, så har du chancen nu. Øresundsakvariet byder på et hav af krablende og kreative aktiviteter i efterårsferien.
Pris: 59-79 kr.
Sted: Øresundsakvariet, Københavns Universitet, Strandpromenaden 5, Helsingør.

Kongens Forbandelse - Efterårsferien på Kronborg.

Lør. 12. til søn. 20. okt. 2019 kl. 10.17
Tag børnene med på en rejse tilbage til renæssancen fra den 12. til 20. oktober 2019 på Kronborg Slot.
Pris: 95 kr for voksne. Børn under 18 gratis.
Sted: Kronborg Slot, Kronborg Slot 17, Helsingør.

Kreativ Broderi.

Lør. 12. okt. til lør. 7. dec. 2019 3 kursusdage kl. 10
Broderi Cafe Slå dig løs med garn og frie sting Har du lyst til at være kreativ med nål og tråd? At arbejde med nål og tråd, at fordybe sig i processen giver afslapning og ro i en travl hverdag.
Pris: 750 kr.
Sted: Helsingør, Helsingør, Helsingør.



Naturoplevelser

Gudstjeneste ved Kirsten Winther.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10
18. s. e. trin. <https://www.bibelselskabet.dk/>.
Sted: Egebæksvang Kirke, Strandvejen 336 D, Espergærde.

Højmesse ved Jens Mikkel Togsverd.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10
18. s. e. trin.
Sted: Hellebæk Kirke, Ved Kirken 4, Ålsgårde.

Højmesse ved Anders Kingo.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10
18. s. e. trin.
Sted: Helsingør Domkirke, Sankt Olai Kirke, Sct. Annagade 12, Helsingør.

Højmesse ved Bodil Olesen.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10
18. s. e. trin.
Sted: Hornbæk Kirke, Kirkevej 1, Hornbæk.

Højmesse ved Karin Elisabeth Christiansen.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10
18. s. e. trin. Efter gudstjenesten er der kirkekafe, hvor alle er velkomne.
Sted: Sthens Kirke, Egevangen 2, Helsingør.

Højmesse ved Anne Mia Lykner.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10-11
18. s. e. trin.
Sted: Mørdrup Kirke, Vestermarken 2, Espergærde.

Højmesse ved Kirsten Evald Grønbech.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10-11
18. s. e. trin.
Sted: Sct. Mariæ Kirke, Sct Anna Gade 38, Helsingør.

Højmesse ved Mette Dansø.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 10.30-11.30
18. s. e. trin.
Sted: Tikøb Kirke, Kvistgårdsvej 1, Tikøb.

Toy Story 4 - Dansk tale.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 12 & 14
Animeret familiefilm instrueret af Josh Cooley, der er det fjerde kapitel i serien om Woody, Buzz Lightyear og alt det andet herlige legetøj. I filmen bliver Woody på en familieferie genforenet med sin gamle, forsvundne ven, Bodil.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Den lille afskyelige snemand - Dansk tale.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 12, 14 & 16
Animationsfilm, der handler om den tilfangetagne magiske Yeti, som med hjælp fra pigen Yi og hendes venner genforenes med sin familie og Himalayas bjerge. Filmen er instrueret af Jill Curton med Todd Wilderman som medinstruktør.

Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Mugge & vejfesten.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 12.30, 14.15 & 16
Animeret komedie om Mugge, verdens lykkeligste dreng, der bor med sine forældre på en idyllisk og almindelig dansk villavej befolket med skæve typer. Men Mugges lykkelige slutter brat, da moren bliver forelsket i en anden mand og forlader Mugge og hans far.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Espergærde Revyen.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 13 & 16
Espergærde Revyen 2019 opføres på Espergærde Gymnasium. Revyen er i kendte rammer, og skuespillerne er næsten de samme. Der kommer gang i lattermusklerne, når revyen laver sjov med året der er gået.
Pris: 170 kr + evt. gebyr.
Sted: Espergærde Gymnasium, Gymnasievej 2, Espergærde.

Valhalla (2019).

Søn. 20. okt. 2019 kl. 13 & 18
Adventurefilm, hvor vikingebørnene Røskva og Tjalfe sammen med Thor og Loke tager på en stormfuld rejse fra Midgård til Valhalla. Her må de kæmpe sammen med guderne for at redde verden fra Ragnarok. Med blandt andre Roland Møller og Salóme Gunnarsdóttir.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Gooseboy.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 13.30
Dansk familiefilm af Wikke & Rasmussen om drengen Viggo, der lever og ånder for spilverdenen. En dag ændres hans liv dog brat, da en gås crash-lander på altanen, og det oven i købet viser sig, at gåsen kan tale.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Menneskets indre samtale - studiekreds.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 14
Menneskets ydre liv fylder på jorden. Vi møder det hele tiden i handlinger, beslutninger og relationer. Hvad vi ikke altid tænker over er, at menneskets indre liv fylder ligeså meget. Det er bare ikke så synligt.
Sted: Helsingør Domkirke, Sankt Olai Kirke, Sct. Annagade 12, Helsingør.

Downton Abbey.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 15.30 & 18
Drama, der er en fortsættelse til den populære TV-serie af samme navn, som kørte i seks sæsoner. Året er 1927, og Crawley-familien står foran at skulle få besøg af Kong George V og Dronning Mary. Men finanserne er ikke, hvad de har været.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.



Naturoplevelser

Maleficent: Mistress of Evil.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 15.30 & 18.15
Sequel til 'Maleficent', der her fortsætter adskillige år efter, hvor Prinsesse Aurora står foran at blive dronning, men det komplekse forhold til den onde fe, Maleficent, kommer igen på prøve. Med blandt andre Angelina Jolie og Elle Fanning.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Klangbad.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 16
Pris: 135 kr + evt. gebyr.
Sted: Kulturhuset Toldkammeret, Havnepladsen 1, Helsingør.

Det bedste af begge verdener.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 16
Solotrompetist Jeppe Lindberg Nielsen, Det Kgl. Kapel, , basunist, Lars Hastrup og ikke mindst sopran Julie MeeRa Albertsen vil sammen med kirkens organist Morten Poulsen give en uforglemmelig musikalsk oplevelse.
Sted: Vestervang Kirke, Gurrevej 66, Helsingør.

Jagtsæson.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 16, 18 & 20.15
Dansk komedie om den nyligt fraskilte singlemor Eva, der tager på wellness-weekend med barndomsveninden Marlene for at hjælpe hende gennem en midtvejskrise. Med blandt andre Mille Dinesen, Lærke Winther og Stephania Potalivo.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Gudstjeneste ved Mette Dansø.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 16-17
18. s. e. trin.
Sted: Gurre Kirke, Gurrevej 321, Helsingør.

Gudstjeneste ved Kirsten Winther.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 16.30
18. s. e. trin.
Sted: Helsingør Domkirke, Sankt Olai Kirke, Sct. Annagade 12, Helsingør.

Joker (2019).

Søn. 20. okt. 2019 kl. 18.30, 20.30 & 21
Thrillerdrama om Batmans ærkefjende, som fokuserer på skurkens oprindelsehistorie. Todd Phillips har instrueret og Joaquin Phoenix ses i hovedrollen som Jokeren, hvis borgerlige navn er Arthur Fleck. På rollelisten ses også Robert De Niro og Zazie Beetz.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Let's Groove - En Live Funk-Cast.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 20
Pris: 295-385 kr + evt. gebyr.
Sted: Kulturværftet, Allegade 2, Helsingør.

Ser du månen, Daniel.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 20
Dansk drama om den unge freelancefotograf Daniel Rye, der sad 398 dage som gidsel hos terrororganisationen Islamisk Stat i Syrien sammen med flere andre udlændinge. Baseret på Puk Damsgårds bestseller.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.

Gemini Man.

Søn. 20. okt. 2019 kl. 20.45
Actionthriller instrueret af Oscar-vinderen Ang Lee med Will Smith som snigmorderen Henry Brogan, der selv bliver målet for en mystisk, ung agent. I øvrige roller ses blandt andre Elizabeth Winstead, Clive Owen og Benedict Wong.
Sted: Cinema Center Helsingør, Rønnebær Allé 110, Helsingør.