



Halsnæs Sundhedsuge

Alle aktiviteter er gratis, du møder blot op – enkelte aktiviteter har tilmelding.

Lørdag 12. maj

Halsnæs Karete-Do Kamp Fitness

Træning, hvor du sammenlignet med andre træningsformer kommer hurtigere i god form. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.

Kl. 9-10. Halsnæs Kampsportcenter, Industrihaven 3, Frederiksværk

Åbningsevent Sundhedsugen kl. 10-13

Lokale aktører, Frederiksværk Hal- og Svømmehal står i år for at skyde Sundhedsugen i gang, på land og i vand. Bokseklubben, Judoklubben, Melby Liseleje Idrætsforening, personalet i hal- og svømmehal og Frederiksværk Motionscenter har planlagt spændende aktiviteter for eksempel:

I svømmehallen:

Vandfitness kl. 10.15-11.00.

Prøv Aqua Punkt varer 45 min. mellem kl. 10-13.

I Frederiksværk Hallen:

Morgenmotion for pensionister.

Funktionel Yoga kl. 11.15-12.00

DanceFit kl. 12-12.45.

Halsnæs Løb og Motion GoRun

- 2,5 km rute for børn og voksne. Løb og motion for både den hurtige og for dem, der bare vil nyde den friske luft.

Kl. 10. GoRun skiltet ved hjørnet af Færgevejen/ Strandvejen, Hundested – "Mellemrummet"

Badeklubben Trekanten

Åbent hus med mulighed for frisk havbad

Medbring badetøj, håndklæde og evt. badesko.

Kl. 10-12. Trekantens p-plads v. Skansevej, Hundested

Linnea

Motion med Mavedans

Vi skal ryste hofterne, rulle med maven, lave egyptiske hoved-'slides' og alle de andre fascinerende mavedansertricks. Alder: 5-100 år. Workshopen er gratis, send gerne en sms: 2533 43 51, hvis du vil med eller har spørgsmål. Du må også gerne bare dukke op!

Kl. 12-12.45. Frederiksværk Bibliotek i Kulturkælderen, Torvet 41

Søndag 13. maj

Halsnæs Karete-Do Karate

Du kan prøve traditionel Shotokan Karate under mere moderne former. Karate kan trænes uanset alder og køn.

Kl. 10-11. Halsnæs Kampsportcenter, Industrihaven 3, Frederiksværk



Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Sundhedsugen 2018 – Kom og vær med

Program for lørdag den 12. maj til søndag den 20. maj.

I den årlige sundhedsuge i Halsnæs Kommune er der fokus på mental sundhed. Forskellige aktører inviterer alle Halsnæserne ud af stuerne – ud og møde hinanden.

Velkommen til en hel uge, hvor børn, unge, voksne og ældre bevæger sig og griner sammen.

Linnea

Motion med Mavedans

Vi skal ryste hofterne, rulle med maven, lave egyptiske hoved-'slides' og alle de andre fascinerende mavedansertricks. Alder: 16-100 år. Workshopen er gratis, send gerne en sms: 2533 4351, hvis du vil med eller har spørgsmål. Du må også gerne bare dukke op!

Kl. 12-13.15.

Frederiksværk Bibliotek i Kulturkælderen, Torvet 41

Voksenfodbold Halsnæs

Fodbold for mænd over 55 år

Vi spiller efter særlige spilleregler, så alle kan være med. Medbring tøj du kan spille i. Voksenfodbold.dk

Kl. 20-21. Frederiksværk Stadion, Sportsvej 7 Kunstgræsbanerne

Mandag 14. maj

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket. Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15 Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Halsnæs Kommune

Discgolf

Discgolf, enversion af golf, hvor du kaster special-designede frisbees i opsatte stålkurve.Få introduktion til banen og spil med.

Kl. 16.30-18.00. Start og parkering ved Carlsvej 4, Frederiksværk

Frederiksværk Motionscenter

MaveballeLår Outdoor

Baller af stål, stærk mave og garanti for sjov. Alder: 15-99 år. Tag praktisk tøj på, der gerne må blive lidt beskidt.

Kl. 17-17.30. Akacievej 1, Frederiksværk

Frederiksværk Motionscenter

WorkOut of the Day

Få rørt hele kroppen. Alder: 15-99 år. Tag praktisk tøj på, der gerne må blive lidt beskidt.

Kl. 17.30-18.00. Akacievej 1, Frederiksværk

Frederiksværk Motionscenter

Obstacle Course Race

Træning udendørs med fokus på kroppens funktionalitet. Alder: 15-99 år. Tag praktisk tøj på, der gerne må blive lidt beskidt.

Kl. 18.15-19.45. Akacievej 1, Frederiksværk

Tirsdag 15. maj

Voksenfodbold- Halsnæs

Fodbold for mænd over 55 år

Vi spiller efter særlige spilleregler, så alle kan være med. Medbring tøj du kan spille i.

Kl. 10-12. Frederiksværk Stadion, Sportsvej 7, Kunstgræsbanerne

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket. Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Julemærkehjemmet besøger biblioteket

Børnene skal spille krolf og børnebibliotekar Katrine læser højt. Du er velkommen til at kigge forbi.

Kl. 15-17. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41

Halsnæs Naturklub

Jump4Fun

Har du lyst til at have det sjovt i naturen? Alder: 6 -16 år. Alle kan være med uanset kondition. Kom og vær med til Jump4Fun.

Kl. 15.30-16.30 v. GoRun skiltet ved hjørnet af Færgevejen/ Strandvejen, Hundested

Sejlkлубben Lynæs

Havkajak – kom og prøv!

Har du en drøm om at ro i havkajak? Så kom til en hyggelig aften med instruktion og prøvetur. Sejlkлубben stiller med kajaker. Prøv også 10. juni kl. 10, 10. juli kl. 17.30 og 7. august kl. 17.30

Tilmelding nødvendig til: Peter Ramer peterramer@dadlnet.dk

Kl. 17.30. Lynæs Havn, Lynæs Havnevej 15 B, Hundested

Frederiksværk Motionscenter

DanceFit

Hele kroppen bliver rørt til skøn musik. Få et grin og sved på panden sammen med skønne mennesker. Alder: 12-99 år.

Kl. 17.30-19.00. Akacievej 1, Frederiksværk

Onsdag 16. maj

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket. Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Hundested Bridgeklub

Bridge

Der spilles bridge, som er et udfordrende og varierende spil. Er man først kommet i gang, har man fornøjelse af det resten af livet. Alle kan lære det, og man møder nye mennesker.

Kl. 12.30-16.30. Gubben, Nørregade 11, Hundested

Patientforeningerne Halsnæs og

boligafdelingen Maglehøj

Sundhedsmesse i Maglehøj

Patientforeningerne og boligafdelingen Maglehøj viser deres tilbud frem, laver lungefunktionsmålinger mv., og sammen har vi fokus på et aktivt liv i bevægelse.

Kl. 13-17. Maglehøj, Ildtornevej 25 A, Frederiksværk – i og ved Aktivitetshuset

Badeklubben Trekanten

Åbent hus med mulighed for frisk havbad

Medbring badetøj, håndklæde og evt. badesko.

Kl. 16-18. Trekantens p-plads v. Skansevej, Hundested

Torup Kulturformidling

Yoga for begyndere

Tag tøj på, som du kan bevæge dig i.

Kl. 16.15-17.45. Forsamlingshuset i Torup, Hågedrupvejen 6, Hundested

Halsnæs MTB

Intro til Mountainbike

Vi kører en tur i Grønnesseskov i et tempo, hvor alle kan være med. Cykelhjelme er obligatorisk. Der er mulighed for at låne cykel. Af hensyn til arrangementet er tilmelding nødvendigt til: pianrskov@yahoo.dk

Kl. 17.45-19.45. Lillebjergvej 4, Hundested.

Frederiksværk Motionscenter

Familie TeamWork Fitness

Kom frisk til den fedeste legeplads for hele familien. Melby Hallen fyldes med teamwork opgaver, teknisk træning og en masse grin. Alder: 3-99 år.

Kl. 18.00-19.30. Melby Hallen, Melbyvej 134

Halsnæs Karete-Do

Kamp Fitness

Træning, hvor du sammenlignet med andre træningsformer kommer hurtigere i god form. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.

Kl. 19.45-20.45. Halsnæs Kampsportcenter Industrihaven 3, Frederiksværk

Torsdag 17. maj

Paraplyen og Bibliotekerne

Petanque og portvin for voksne

Introduktion til spillet – skøn motion for både krop og sjæl. Der bydes på et lille glas portvin.

Kl. 10-12. Paraplyen, Jernbanegade 2, Frederiksværk

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket.Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Frederiksværk Skakklub og Biblioteket

Skak

Kom og brug hjernen – skak er en glimrende måde at dyrke mental fitness på. Introduktion til skak – alle er velkommen.

Kl. 15-18. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41

Badeklubben Trekanten

Åbent hus med mulighed for frisk havbad

Medbring badetøj, håndklæde og evt. badesko.

Kl. 16-18. Trekantens p-plads v. Skansevej, Hundested

Frederiksværk Motionscenter

Dus med Dyrene Safari

Ta' med ud i skoven, se på dyrelivet, bevæg kroppen og ha' det sjovt. Et mentalt pusterum. Alder: 12-99 år. Tag praktisk tøj på, der gerne må blive lidt beskidt.

Kl. 17-18. Akacievej 1, Frederiksværk

Halsnæs MTB

Intro til Mountainbike

Vi kører en tur i det officielle NTB spor i Tisvilde Hegn i et tempo, hvor alle kan være med. Cykelhjelme er obligatorisk. Der er mulighed for at låne cykel. Af hensyn til arrangementet er tilmelding nødvendigt til: pianrskov@yahoo.dk

Kl. 17.30-19.30. Asserbo Slotsruin, Bisp Absalons Vej 28, Frederiksværk

Halsnæs Løb & Motion

Løb og motion

Både for de hurtige og for dem, der bare vil nyde den friske luft. 8-10 km. løb i rask tempo.

Kl. 18. Parkeringspladsen bag Frederiksværk Kirke, Frederiksværk

Frederiksværk Motionscenter

Bevidsthed og Bevægelse

Kropsbevidsthed styrker vores bevægelsesfrihed. Alder: 18-99 år. Tag praktisk tøj på, der gerne må blive lidt beskidt.

Kl. 18.30-20.00. Akacievej 1, Frederiksværk

Frederiksværk Tennisklub

Cardio Tennis

En sjov form for holdfitness til musik, hvor der bruges hurtige tennislege og øvelser. Alder: fra 18 år – også for personer, der ikke har erfaring med tennis.

Kl. 19-20. Tennisanlægget Peder Falsters Vej 7, Frederiksværk

Fredag 18. maj

Voksenfodbold Halsnæs

Fodbold for mænd over 55 år

Vi spiller efter særlige spilleregler, så alle kan være med. Medbring tøj du kan spille i.

Kl. 10-12. Hundested Hallen, Stadionvej 42 – Kunstgræsbanerne

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket. Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Badeklubben Trekanten

Åbent hus med mulighed for frisk havbad

Medbring badetøj, håndklæde og evt. badesko.

Kl. 16-18. Trekantens p-plads v. Skansevej, Hundested

Frederiksværk Skakklub og Biblioteket

Skak

Kom og brug hjernen – skak er en glimrende måde at dyrke mental fitness på. Introduktion til skak – alle er velkommen.

Kl. 15-18. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41

Frederiksværk Motionscenter

Hell Night

Den traditionsrige Helvedes aften har været en del af sundhedsugen siden 2014. De 45 pladser er udsolgte. Tilskuere er meget velkommen.

Kl. 19. Akacievej 1, Frederiksværk

Lørdag 19. maj

Frederiksværk Motionscenter

Åbent hus for alle

Kom og træn gratis, få en hyggelig snak og en kop kaffe. Der er sunde tilbud på dagen.

Kl. 8.30-15.00. Akacievej 1, Frederiksværk

Halsnæs Karate-Do

Kamp Fitness

Træning, hvor du sammenlignet med andre træningsformer kommer hurtigere i god form. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.

Kl. 9.00-10.00. Halsnæs Kampsportcenter, Industrihaven 3, Frederiksværk

Serbisk Forening Halsnæs

Gamle serbiske børnelege

Kom og leg med, og oplev gamle serbiske børnelege.

Kl. 10-13. Skjoldborg Parken, Valseværksstræde 5 A, Frederiksværk

Bibliotekerne og Paraplyen

Krolf

– en sjov blanding af golf og krocket. Gratis udstyr kan lånes på biblioteket. Unge, som ældre er velkommen til at komme og dyste med og mod hinanden.

Kl. 12-15. Frederiksværk Bibliotek, Torvet 41 på plænen

Søndag 20. maj

Frederiksværk Motionscenter

Åbent hus for alle

Kom og træn gratis, få en hyggelig snak og en kop kaffe. Der er sunde tilbud på dagen.

Kl. 8.30-15.00. Akacievej 1, Frederiksværk

Halsnæs Karete-Do

Karate

Prøv traditionel Shotokan Karate under mere moderne former. Karate kan trænes uanset alder og køn.

Kl. 10-11. Halsnæs Kampsportcenter, Industrihaven 3, Frederiksværk

Voksenfodbold Halsnæs

Fodbold for mænd over 55 år

Vi spiller efter særlige spilleregler, så alle kan være med. Medbring tøj du kan spille i.

Kl. 20-21. Frederiksværk Stadion, Sportsvej 7 Kunstgræsbanerne

Home- Start Halsnæs

I løbet af sundhedsugen kan du møde Home-Start Halsnæs, hvor de deler sunde godter og små bamsevenner ud, til børn.

Flere muligheder for motion i fællesskab:

Halsnæsløbet – verdens smukkeste løb

Lørdag 26. maj, ruter: 5, 10, og 21 km.

Info og tilmelding: www.sportstiming.dk

Rigtige mænd løbet – Frederiksværk

Tirsdag 5. juni, stjerneløb med syv teamopgaver.

Info og tilmelding: www.rigtigemaend.dk

Liselejeløbet

Lørdag 9. juni, ruter 5 og 10 km.

Info og tilmelding: www.liselejelobet.dk

Motionscykelløb Arresø Rundt