

Kom i form i Grumstrup

For små penge kan du få rørt dig og få sved på panden. Hold dig ikke tilbage. Du kan se nedenfor hvad der findes og en kort beskrivelse. Mød op eller meld dig til på Facebook. Vel mødt!

Motion & Fitness mandag



FB: Motion & fitness i Grumstrup. Mandage i forsamlingshuset kl. 19.00-20.00. Pris 30 kr. Garanteret sved på panden, god motion og hyggeligt fællesskab. Træningen består af opvarmning, cirkeltræning, makkerøvelser og afspænding. Alle kan være med da man selv styrer tempoet. Medbring liggeunderlag, drikkedunk og håndklæde. Ved spørgsmål kontakt: Mette Frandsen: 4033 5815.

Onsdagsholdet: Fælles gåture året rundt



Har du lyst til at få dig rørt og samtidig have mulighed for at have en hyggelig snak med andre fra Grumstrup og opland, så er onsdagsholdet noget for dig. Vi mødes onsdage kl 19:30 ved krydset Grumstrupvej/Kærsholmvej. Vi går præcist, da der ingen tilmelding er. Tempoet er midt, så langt de fleste kan være med. Turene varierer og tilpasses holdets størrelse og vejret. Så kom og vær med! Det er hyggeligt og god motion.

Pilates torsdag



FB: Pilates i Grumstrup er for dig der gerne vil kombinere gymnastik, yoga, balance, vejrtrækning og afspænding. Der er fokus på kvalitet frem for kvantitet. Alle kan være med. Vi træner i Grumstrup Forsamlingshus torsdage kl. 19.00-20.00. Pris 40 kr. Medbring liggeunderlag og evt. en overtrækstrøje.

Kom i form i Grumstrup

For små penge kan du få rørt dig og få sved på panden. Hold dig ikke tilbage. Du kan se nedenfor hvad der findes og en kort beskrivelse. Mød op eller meld dig til på Facebook. Vel mødt!

Motion & Fitness mandag



FB: Motion & fitness i Grumstrup. Mandage i forsamlingshuset kl. 19.00-20.00. Pris 30 kr. Garanteret sved på panden, god motion og hyggeligt fællesskab. Træningen består af opvarmning, cirkeltræning, makkerøvelser og afspænding. Alle kan være med da man selv styrer tempoet. Medbring liggeunderlag, drikkedunk og håndklæde. Ved spørgsmål kontakt: Mette Frandsen: 4033 5815.

Onsdagsholdet: Fælles gåture året rundt



Har du lyst til at få dig rørt og samtidig have mulighed for at have en hyggelig snak med andre fra Grumstrup og opland, så er onsdagsholdet noget for dig. Vi mødes onsdage kl 19:30 ved krydset Grumstrupvej/Kærsholmvej. Vi går præcist, da der ingen tilmelding er. Tempoet er midt, så langt de fleste kan være med. Turene varierer og tilpasses holdets størrelse og vejret. Så kom og vær med! Det er hyggeligt og god motion.

Pilates torsdag



FB: Pilates i Grumstrup er for dig der gerne vil kombinere gymnastik, yoga, balance, vejrtrækning og afspænding. Der er fokus på kvalitet frem for kvantitet. Alle kan være med. Vi træner i Grumstrup Forsamlingshus torsdage kl. 19.00-20.00. Pris 40 kr. Medbring liggeunderlag og evt. en overtrækstrøje.



Foredrag tirsdag d. 18. februar kl. 19.00 - "Den Grummes sted"

Allan Skou Larsen fra Horsens Museum fortæller om Grumstrup's Historie. Overgangen fra spredt bebyggelse til stednavnet Grumstrup, hvad menes der med "Den Grummes Sted". Hvis Grumstrup er en udflytter by og blev skabt af nye beboere, hvor kom de så fra og hvorfor. Historiske personer fra Grumstrup og beretninger om landsbyens miljøer.

Pris: 75,00 kr.



Foredrag tirsdag d. 18. februar kl. 19.00 - "Den Grummes sted"

Allan Skou Larsen fra Horsens Museum fortæller om Grumstrup's Historie. Overgangen fra spredt bebyggelse til stednavnet Grumstrup, hvad menes der med "Den Grummes Sted". Hvis Grumstrup er en udflytter by og blev skabt af nye beboere, hvor kom de så fra og hvorfor. Historiske personer fra Grumstrup og beretninger om landsbyens miljøer.

Pris: 75,00 kr.



Foredrag tirsdag d. 24. marts kl. 19.00

22-årige Agnes er en pige med mod på oplevelser. Som 18-årig gik hun alene 2800 km på Pacific trail i USA. I 2018 kørte hun som 21 årig 25.000 kilometer på motorcykel Australien rundt alene. Det er oplevelser fra turen på motorcykel hun vil dele med os. Det er en fantastisk, og livsbekræftende historie om hvordan man møder hjælpsomhed ude i verdenen, når turen videre frem ser håbløs ud.

Pris: 75,00 kr.



Foredrag tirsdag d. 24. marts kl. 19.00

22-årige Agnes er en pige med mod på oplevelser. Som 18-årig gik hun alene 2800 km på Pacific trail i USA. I 2018 kørte hun som 21 årig 25.000 kilometer på motorcykel Australien rundt alene. Det er oplevelser fra turen på motorcykel hun vil dele med os. Det er en fantastisk, og livsbekræftende historie om hvordan man møder hjælpsomhed ude i verdenen, når turen videre frem ser håbløs ud.

Pris: 75,00 kr.