

Sommerferieaktiviteter i sommerferien

Hornbæk Håndbold Forening

Introduktion til Strand Håndbold

Vi spiller en masse håndbold med leg indbygget. Alle kan være med og det er en super sjov dag. Kræver ingen tilmelding, så du møder bare op.

Alder: 8-12 år
Tid: Den 27 Juli fra kl 10 - 12
Sted: Hornbæk strand
Praktisk info: Hornbæk store strand, vi mødes for enden af træstien lige ved det første livredderhus set fra havnen. Husk sportstøj.
Kontakt: Victor Nemery 60570635
Tilmelding: Ingen tilmelding

Introduktion til Håndbold

Vi spiller en masse håndbold med leg indbygget. Alle kan være med og det er en super sjov dag. Kræver ingen til melding, så du møder bare op.

Alder: 8-12 år
Tid: Den 20 Juli fra kl 10-12
Sted: Hornbæk Hallen
Praktisk info: Vi mødes ved Hornbæk hallen, og du skal have sportstøj på.
Kontakt: Victor Nemery 60570635
Tilmelding: Ingen tilmelding

Helsingør IF

Fodboldcamp 2 dage U17-U19 (2002-2005)

2-dages camp der henvender sig til øvede spillere (ikke elite). Der gennemføres 2x1½ times træningspas hver dag med A-licenstræner og der vil være oplæg fra fysioterapeut om træning, skader, kost, restitution m.m. Der vil ligeledes være oplæg fra seniorspiller om livet som fodboldspiller. Frokost inkluderet.

Tid: 6. - 7. juli kl. 8.45-14.00
Sted: Helsingør IF, Gl. Hellebækvej 63-65
Praktisk info: Medbring Støvler, benskiner, træningstøj, drikkedunk og håndklæde.
Kontakt: Jens Nybo Larsen 22268259, jenslarsen@bio.ku.dk
Tilmelding: jenslarsen@bio.ku.dk

Pop-up fodbold for alle

4 uger med fri adgang til fodboldrekvisitter; Bolde, kegler, M-stations, stiger, 3, 5, 8 og 11-mands baner med mål og meget mere. Området er bemandet med instruktører der udlåner og kan hjælpe med ideer og igangsætning. Ideelt for en kamp med vennerne, træning alene eller sammen med andre. Det gælder både teknik, kondition og koordination. Mange muligheder for dem der normalt ikke spiller fodbold, men også udfordringer for de dygtige drenge og piger.

Alder: fra 6 år
Tid: Alle hverdage fra d. 6. -31. juli kl.15-18
Sted: Helsingør IF, Gl. Hellebækvej 63-65 (boldbanerne bag stadion)
Praktisk: Træningstøj eller praktisk påklædning man kan bevæge sig i.
Kontakt: Jens Nybo Larsen 22268259, jenslarsen@bio.ku.dk
Tilmelding: Ingen tilmelding

Nordestsjællands rideklub NØR

Ridning Og Hestepasser

Kom ud og oplev livet på landet og vores dejlige heste/ponyer. Få en ridetur. Vores Juniorklubpiger hjælper dig både i stalden og i ridehuset. Vores daglige leder underviser og guider dig.

Alder: 6-15 år.
Tid: 6. august, 1 times interval fra kl. 13/14/15/16/17
Sted: Rideskole NØR, Hellebækvej 46, Nygård 3000 Helsingør
Praktisk info: Du skal have lukket sko/støvler på med en lille hæl samt lange bukser. Ridehjelme kan du låne hos os. Husk sygesikringsbevis.
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til e-mail: rideskole@nygaard-ridecenter.dk
Tilmelding: Tilmelding sker på rideskole@nygaard-ridecenter.dk - oplys alder, højde, navn, tidspunkt og evt. rideerfaring

Open Water

Helsingør Svømmeklub

Kom og lær svømning, selv- og livredning på stranden med Helsingør Svømmeklub!

Uanset dit svømme- og vandkendskab klæder vi dig på til sjov og sikker strandtur på din lokale strand. I vandet skal vi blandt andet prøve at flyde, svømme og dykke. Vi skal lære en livredder, snakke om sikker færdsel på stranden, ved havnen og hjemme ved dit eget badebassin. På vores 1-camp lærer vi dig, hvad du skal huske når du er på stranden, hvordan du tilkalder hjælp hvis der sker et uheld, og vi skal selvfølgelig ud og svømme i små grupper efter niveau. Vi er 1 træner til max 5 børn, og har derfor mulighed for at tilpasse undervisning efter hver barns niveau og udgangspunkt. Vi medbringer svømmeudstyr til dagen, og du får en flot T-shirt med hjem.

Tid: 7. eller 8. juli kl. 10-14
Sted: Snekkersten strand
Tid: 14. eller 15. juli kl. 10-14
Sted: Espergærde strand
Tid: 21. eller 22. juli kl. 10-14
Sted: Gummistranden
Tid: 28 eller 29 juli kl. 10-14
Sted: Hornbæk strand

Praktisk: Badetøj, håndklæder (evt. 2) Tøj efter vejret, som du kan bevæge dig i madpakke og evt. små snacks stor fyldt drikkedunk. Det er en god ide at have skiftet til badetøj hjemmefra. Vi mødes og afslutter dagen ved livredderhuset på den pågældende strand. Vi afholder arrangementet og svømmer uanset vejret. Rødt flag afholder vi teoriundervisning på land.
Kontaktinfo: sommer@svommeklubben.dk
Fie Tønshoff Telefon: 21228813
Tilmelding: <https://svommeklubben.dk/cms/EventOverview.aspx>

The Sport Society

Strandsvømmingscamp 5 dage i uge 32 (3.-7. august)

Lær alt om svømning ved havet, sikkerheden omkring dette og den almen svømmeteknik. Alt dette bygger på aldersbaseret træning til den enkelte målgruppe. For de helt store er fokus på åbent-vand svømning

Alder: 6-17 år
Tid: 3.-7. august
Kl. 10-11: 6-9 år
Kl. 11-12: 10-14 år
Kl. 12-13: 15-17 år
Sted: Gummistranden
Praktisk info: Våddragt anbefales at have med. Håndklæde og drikkedunk med vand er obligatorisk
Tilmelding: <http://www.sportsociety.dk/svomning/tilmeldingudmelding/strandsvomning/>
Kontakt: Ved spørgsmål kontakt Jesper www.sportsociety.dk

Multiparken

Løbehjulsundervisning i Multiparken

Så er der løbehjulsundervisning i en hel uge i Multiparken. Vi skal have det sjovt sammen og lære tricks og balance. Du skal huske sikkerhedsudstyr.

Alder: 6-14 år.
Tid og sted: 6.-10.7. Hver dag kl. 12-14. Multiparken, Borgmester P. Christensensvej 4, Helsingør.
Pris: 100 kr. for hele ugen.
Praktisk info: Husk dit eget løbehjul, sikkerhedsudstyr, madpakke, drikkedunk og praktisk tøj. Husk dine forældres tilladelse.
Arrangør: Multiparken og Villa Fem.
Web: mp-h.dk
Tilmelding: Skriv navn og løbehjul til DS@helsingor.dk senest fredag d. 3. juli kl. 12

Skateundervisning i Multiparken

Du kan lære at stå på skateboard med kompetente instruktører. Du lærer at holde balancen og køre sikkert rundt i "bowlen." Du skal være sammen med nogen på din egen alder og have det sjovt.

Alder: 6-14 år
Tid og sted: 6.-10. 7. Hver dag kl. 10-12. Multiparken, Borgmester P. Christensensvej 4, Helsingør.
Pris: 100 kr.
Praktisk info: medbring dit eget skateboard, sikkerhedsudstyr, madpakke, drikkedunk og praktisk tøj. Husk dine forældres tilladelse.
Arrangør: Multiparken og Villa Fem.
Web: mp-h.dk
Tilmelding: Skriv navn og skate til DS@helsingor.dk senest fredag d. 3. juli kl. 12

Helsingør floorball

Floorball For Drengene

Hvis du synes at skolegårdshockey er sjovt, så vil du elske at spille floorball!

Helsingør Floorball Team tilbyder 3 dage fyldt med forskellige aktiviteter med floorball som centrum. Der vil være fokus på teknik, tricks og masser af spil, og der vil være mange sjove aktiviteter både på og uden for banen.

Flere af klubbens ungdomstrænere står for aktiviteterne, som vil være tilpasset drengenes niveau og alder.

Alder: 7-13 år.
Tid: 3. - 5. august, kl. 9-15.
Sted: Gymnastiksalen Byskolen, Marienlyst Allé 2, Helsingør.
Pris: 250 kr. Prisen inkluderer en begynderstav, bold, T-shirt, frugt og en masse sjove oplevelser.
Praktisk info: Medbring indendørs- og udendørssko som du kan bevæge dig i, idrætstøj, en god madpakke og drikkedunk.
Tilmelding: Tilmelding og betaling på <https://hft.nemtilmeld.dk/>. For at kunne bestille den rette stav til dig, skal du i tilmeldingen skrive din alder, din højde og om du er højre- eller venstrehåndet.
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Nanna Borup Johansen, nannaborupjohansen@gmail.com eller tlf.: 22554729.

Floorball For Piger

Vil du prøve at spille floorball sammen med andre piger?

Helsingør Floorball Team tilbyder 3 dage fyldt med forskellige aktiviteter med floorball - også bedre kendt som hockey - som omdrejningspunkt. Der vil være fokus på leg, hygge og floorball, og der vil være mange sjove aktiviteter både på og uden for banen.

Du vil blive introduceret til floorball, som er en sport, hvor alle kan være med, og hvor fællesskab og godt kammeratskab er i centrum.

Flere af klubbens ungdomstrænere står for aktiviteterne, som vil være tilpasset pigernes niveau og alder.

Alder: 7-12 år.
Tid: 3. - 5. august, 9-15.
Sted: Hallen Byskolen, Marienlyst Allé 2, Helsingør.
Pris: 250 kr. Prisen inkluderer en begynderstav, bold, T-shirt, frugt og en masse sjove oplevelser.
Praktisk info: Medbring indendørs- og udendørssko som du kan bevæge dig i, idrætstøj, en god madpakke og drikkedunk.
Tilmelding: Tilmelding og betaling på <https://hft.nemtilmeld.dk/>. For at kunne bestille den rette stav til dig, skal du i tilmeldingen skrive din alder, din højde og om du er højre- eller venstrehåndet
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Nanna Borup Johansen, nannaborupjohansen@gmail.com eller tlf.: 22554729.

2-dages floorballcamp for 13-17-årige i Helsingør Kommune

Helsingør Floorball Team vil i uge 32 5-6 august, give alle 13-17-årige i Helsingør kommune mulighed for at prøve kræfter med floorball. Det bliver et par sjove dage med masser af skæg og sved på panden.

Alder: 13-17 år.
Tid: 5.- 6. august, kl. 16-22
Sted: Helsingør Hallen, Marienlyst Allé 2, Helsingør.
Praktisk info: Medbring indendørs- og udendørssko som du kan bevæge dig i, idrætstøj, en snack og drikkedunk. Vi står for aftensmad, og du får en gratis T-shirt.
Tilmelding: Tilmelding på nannaborupjohansen@gmail.com, i tilmeldingen må du gerne skrive størrelse på T-shirt.
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Nanna Borup Johansen, nannaborupjohansen@gmail.com eller tlf.: 22554729.

Espergærde Basketball Klub

Halvdags basketballcamp

Kom og træen basket. Der vil blive trænet niveaudelt ved danske og udenlandsk elitetræner. Så du kan sagtens deltage som nybegynder.

Alder: Piger og drenge fra 8 til 16 år (kommende 1.til 9.klasse.)
Tid: 27. juli fra kl. 9-13
Sted: Idrætsbyen (Gymnasiet + Multihal) Espergærde
Praktisk: Mad og drikkedunk (med navn på) medbringes. Hver spiller får udleveret vendbar T-shirt med navn på. Det er derfor vigtigt at I, angiver højde, alder og køn ved tilmelding, så vi kan bestille trøjer i den rigtige str.
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Torben på email: tboye@mail.dk
Tilmelding: Torben på email: tboye@mail.dk

Halvdags basketballcamp

Kom og træen basket. Der vil blive trænet niveaudelt ved danske og udenlandsk elitetræner. Så du kan sagtens deltage som nybegynder.

Alder: Piger og drenge fra 8 til 16 år (kommende 1. til 9.klasse.)
Tid: 30. juli fra kl. 9-13
Sted: Idrætsbyen (Gymnasiet + Multihal) Espergærde
Praktisk: Mad og drikkedunk (med navn på) medbringes. Hver spiller får udleveret vendbar T-shirt med navn på. Det er derfor vigtigt at I, angiver højde, alder og køn ved tilmelding, så vi kan bestille trøjer i den rigtige str.
Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Torben på email: tboye@mail.dk
Tilmelding: Til Torben på email: tboye@mail.dk

Snekkersten IF

Fodbold For Sjøv - Hver Fredag I Sommerferien

Fodboldtræning, lege og småspil for alle interesserede piger og drenge - også for nye og uøvede spillere. Inddeling i grupper efter alder og niveau. Deltagerne vil blive trænet af klubbens egne, uddannede trænere. 2 x 40 min. træning

Alder: 0. - 9. klasse
Tid: 3 juli, 10 juli, 17., 24., 31. juli og 7. august kl. 16.00 - 17.30
Sted: Snekkersten Idrætscenter, Agnetovej 1, Snekkersten - Kunstgræsbanen.
Praktiske oplysninger: Praktisk påklædning og idrætssko - fodboldstøvler er ikke nødvendige. Frugt og kildevand til alle deltagere.
Tilmeldingsinfo: Senest søndag, før hver tirsdags træning - www.sif-fodbold.nemtilmeld.dk/

Helsingør Tennisklub

Tenniscamp I Helsingør Tennisklub

Kom og være med, når Helsingør Tennisklub holder sommerferie tenniscamp. Det bliver 3 dage med sjov, tennis og hygge.

Alder: 6-14 år.
Tid: 29. juni-1. juli, kl. 9-13.
Sted: Nrd. Strandvej 14, Helsingør. Pris: 150 kr.
Praktisk info: Du skal have sportstøj på, som du kan bevæge dig i samt du skal selv have madpakke og drikkedunk med.
Tilmelding: Tilmelding skal ske til Henriette Kjær Nielsen på mail: henriette@helsingortennis.dk
Kontakt: Ved spørgsmål kontakt Henriette Kjær Nielsen på henriette@helsingortennis.dk eller 2331 2653.

HIF Atletik

Drop-in løbetræning i uge 28

Atletik træning med fokus på løb. Løb er fundament i mange sportsgrene, så kom og træn løbeteknik, sprint og udholdenhed. Har du lyst kan du også prøve kræfter med længdespring, hækkeløb eller kast.

Tid: Uge 28: Mandag d. 6. juli kl 9.30 - 11.00 og onsdag d. 8. juli kl 9.30 - 11.00
Sted: Rønnebær Alle Stadion, Egevangenget 6A Helsingør
Alder: 12- 18 år
Praktisk: Tag løbesko og træningstøj på efter vejret og medbring egen drikkedunk
Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig, men har du spørgsmål så skriv til post@hif-atletik.dk

Drop-in atletik træning uge 31 og 32

Atletik træning hvor der vil være mulighed for at prøve nogle af atletikkens discipliner samt få rørt sig en masse med sjove lege der styrker din motorik. Niveaulet tilpasses deltagerne så alle kan være med.

Tid: Uge 31 og 32: Mandag d. 27. juli kl 9.30 - 11.00, onsdag d. 29. juli kl 9.30 - 11.00, mandag d. 3. august kl 9.30 - 11.00, onsdag d. 5. august kl 9.30 - 11.00
Sted: Rønnebær Alle Stadion, Egevangenget 6A Helsingør
Alder: 7- 12 år
Praktisk: Tag løbesko og træningstøj på efter vejret og medbring egen drikkedunk
Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig, men har du spørgsmål så skriv til post@hif-atletik.dk

Storebjørn Spejderne

Spejder for en dag

Kom og vær med når vi er spejder for en dag. Du kan bl.a. snitte din egen kniv, folde din egen kop, gå på jagt efter insekter, fotosafari, lave snobrød over bål og meget mere. Du må gerne tage din mor eller far med, hvis du synes det kunne være hyggeligt.

Tid: 12. juli fra kl. 10-14
Sted: Sauntevej 142B, 3100 Hornbæk.
Alder: 3-12 år (de mindste med forældre)
Praktisk: Medbring tøj efter vejret, evt. skiftetøj/badetøj, service (bestik og tallerken). Da vi skal være ude hele dage, så husk solcreme! Der vil være mulighed for at lave snobrød, nøjser, krabbelurer (dessertpanderkage), varme æbler med kanel. Har du allergier eller andet og kan du ikke indtage ovenstående, så medbring evt. selv forplejning
Kontakt: Har du spørgsmål, så skriv til Lena på: storebjornfamilie@gmail.com
Tilmelding: www.hornbaekspejderne.dk

Læs om det hele her: www.sommerferiekataloget.dk

