

DAGSKRÁ

ÞRIÐJUDAGUR 23. SEPT

06:10 Sporthöllin - Stöðva þjálfun
09:15 Sporthöllin - Hraustar
10:30 Sporthöllin - 65 + Heilsuþjálfun
16:00 Sundlaug Hornafjarðar - Garpasund
16:30 Hlaupa hópur Hornafjarðar: Opin æfing.
20:10 Íþróttahús - Blak mfl. Kv 1 og 6 deild

FIMMTUDAGUR 25. SEPT

06:10 Sporthöllin - Stöðva þjálfun
10:30 Sporthöllin - 65 + Heilsuþjálfun
16:00 Sundlaug Hornafjarðar - Garpasund
19:50 Íþróttahús - Blak mfl. kv. 6.deild
20:50 Íþróttahúsið Blak öldunga karla

FÖSTUDAGUR 26. SEPT

10:30 - Stólayoga fyrir 60+ í Ekrusalnum
13:00 - Ásgerður Kristín Gylfadóttir með kynningu í Ekrusalnum
20:00 Ungmennafélagið Vísir með opna
borðtennisæfingu á Hrollaugsstöðum. Allur aldur frá 10
ára og upp úr
18:10 Íþróttahúsið. Blak mfl kv. 1.deild

LAUGARDAGUR 27. SEPT

10:00 Badminton í Íþróttahúsinu

SUNNUDAGUR 28. SEPT

11:00 Badminton í Íþróttahúsinu

MÁNUDAGUR 29. SEPT

12:00 Youga nidra fyrir 60+ í Ekrusalnum
17:00 Crossfit - Opinn tími í unglinafit .
18:00 Crossfit - Opinn tími .
18:10 Íþróttahúsið. Blak mfl. Kv. 1.deild

ÞRIÐJUDAGURINN 30. SEPT

10:30 Styrkur og teygjur fyrir 60+ í Ekrusalnum
17:00 Hafyoga í sundlauginni Crossfit - Opinn tími í pabbafit
18:00 Yoga á Sjallanum
19:00 Crossfit - Opinn tími í pabbafit

Ungmennafélagið Vísir

Mun standa fyrir krakkaglensí í Hrollaugsstöðum í haust
(fylgist með)

UMF, Vísir
1912

KYNNING

Föstudaginn 26. september kl 13:00

Ásgerður Kristín Gylfadóttir kynnr rannsókn sín "Þetta skiptir máli. Áhrif heilsuþjálfunar á líðan" í Ekrusalnum



NÆRINGAFRÆÐSLA MEÐ ELÍSU VIÐARSDÓTTUR



Miðvikudaginn 1. október

11:00 fræðsla fyrir eldri nemendur grunnskólans í Nýheimum
13:00 Ekrusalurinn - Fræðsla fyrir eldri Hornfirðinga
16:30 Opin fræðsla fyrir foreldra, íþróttafólk og áhugasama í Nýheimum

ATH breytt dagsetning

Elísa Viðarsdóttir er með BSc gráðu í Næringarfræði og MSc gráðu í næringar- og matvælafræði auk þess gaf hún út bókina *Næringin skapar meistarann* árið 2021.

Elísa hefur mikla reynslu úr íþróttum þar sem hún hefur spilað fjöldann allan af landsleikjum fyrir Íslands hönd ásamt því að hafa spilað erlendis og verið fyrirliði í Íslandsmeistaraliði Vals.

Elísa hefur mikla reynslu á sviði næringar. Elísa hefur haldið fjölda fyrirlestra fyrir eintaklinga, fyrirtæki og íþróttafélög. Elísa brennur fyrir að hjálpa fólki að ná tökum á næringunni með heilbrigðum hætt

BETRI SVEFN MEÐ ERLU BJÖRNSDÓTTUR



Miðvikudagurinn 8. október Fjölbreytt fræðsla fyrir alla Nánari tímasetning síðar

Erla Björnsdóttir er stofnandi og framkvæmdastjóri Betri svefn. Erla lauk B.A prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands 2007 og kandidateitprófi frá Háskólanum í Árósum 2009.

Erla lauk svo doktorsprófi í líf- og læknávisindum frá Háskóla Íslands í janúar 2015. Í doktorsnámi sínu rannsakaði Erla svefnleysi, andlega líðan og lífsgæði hjá sjúklingum með kæfisvefn.

Sveitarfélagið mun bjóða upp á nokkur erindi með dr. Erlu Björnsdóttur 8. október en ef fyrirtæki eða stofnanir hafa áhuga á að nýta ferðina þá er um að gera að hafa samband.



Ungmennafélagið Sindri

Hvetur fólk til að mæta í prufutíma yfir vikuna.
Sjá dagskrána

Sporthöllin

Býður öllum í prufutíma



Fenrir - Elite

Þeir sem vilja koma í opna tíma í CrossFit
Sendið póst á fenrirlite@gmail.com og skráð ykkur



ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU

Íþróttavika Evrópu (European Week of Sport) er haldin 23. – 30. september ár hvert í yfir 30 Evrópulöndum. Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands hefur hlotið styrk frá Evrópusambandinu í gegnum Erasmus+ styrkjakerfið til verkefna sem munu tengjast vikunni. Markmiðið með Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna við auknu hreyfingarleysi meðal almennings.

