



DAGSKRÁ



MÁNUDAGUR

25.09.2023

06:15 Sporthöllin - Stöðvaþjálfun
17:30 Sporthöllin - Jóga
20:00 Pálmar Ragnarsson í Nýheimum
20:40 Karfa old boys (bumbubolti) í Íþróttahúsinu

ÞRIÐJUDAGUR

26.09.2023

09:15 Sporthöllin - Hraustar konur
09:20 Pálmar Ragnarsson í FAS - Opinn fyrirlesetur
10:30 Sporthöllin - Heilsuþjálfun
17:10 Sporthöllin - S-Fit styrkur
19:00 Fenrir Elite - Bodyweigh Endurance
19:00 Kvenna blak í íþróttahúsinu
20:30 Karla blak í íþróttahúsinu
20:30 Pálmar Ragnarsson í Heklu - Fyrir þjálfara

MÍÐVIKUDAGUR

27.09.2023

17:30 Sporthöllin - Jóga
17:00 Opið hús hjá rafíðþróttadeildinni í Viðreisn
18:50 Badminton fyrir fullorðna í íþróttahúsinu
18:30 Hafyoga í sundlauginni.
19:30 Old boys í Bárinni

FIMMTUDAGUR

28.09.2023

06:10 Sporthöllin - Jóga
09:15 Sporthöllin - Hraustar konur
10:30 Sporthöllin - Heilsuþjálfun
17:10 Sporthöllin - S-Fit styrkur
18:50 Kvenna blak í íþróttahúsinu
20:20 Karla blak í íþróttahúsinu

ÍPRÓTTAVÍKAN

Íþróttavika Evrópu (European Week of Sport) er haldin víðsvegar um álfuna í september ár hvert. Markmið íþróttavíkkunnar er að kynna íþróttir og hreyfingu fyrir almenningi í Evrópu og er hún ætluð öllum óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Sérstök áhersla er lögð á að höfða til grasrotarinnar og að hvetja Evrópubúa til að sameinast undir slagorðinu #BeActive til þess að hreyfa sig oft og meira í sínu daglega lífi.

PÁLMAR RAGNARSSON



Pálmar Ragnarsson er þekktur fyrirlesari og hefur haldið yfir 800 fyrirlestra í 8 löndum. Hann útskrifaðist með bs. gráðu í sálfræði og ms. gráðu í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands með áherslu á samskipti á vinnustöðum. Hann skrifaði bókina "SAMSKIPTI" þar sem hann gerði stóra rannsókn á samskiptum og spurði um 1.3000 manns yfir 200 spurningar um samskipti sín. Einnig starfar hann sem körfuknattleiksþjálfari þar sem hann hefur vakið mikla athygli fyrir jákvæðar aðferðir sínar í starfi með börnum og unglingum. Hann hefur haldið fjölda fyrirlestra í bæjarfélögum og skólum út um allt land og er nú loks á leið til okkar.

Opin fyrirlestur fyrir alla

Í fyrirlestri mínum "Jákvæð samskipti" fjalla ég á skemmtilegan hátt um jákvæð samskipti í okkar daglega lífi, vinnustöðum og fjölskyldu. Ég tek skemmtileg dæmi sem ég tengi við áhorfendur sem fær fólk til þess að hugsa og hlæja á sama tíma. Einnig kem ég með ýmis ráð í sambandi við samskipti foreldra og barna/unglinga og hvernig við getum einfaldað líf okkar þar. Helsti boðskapurinn er sá að við ættum hver og ein að reyna að ná því besta út úr fólkinu í kringum okkur á sama tíma og við gerum líf okkar betra og skemmtilegra.

Fyrir nemendur í skólanum

Í fyrirlestri mínum fyrir börn og unglinga fjalla ég á skemmtilegan og kröftugan hátt um jákvæð samskipti. Ég fer vel yfir mikilvægi góðra samskipta og hvernig þau geta nýst nemendum í skólanum, íþróttum og framtíðinni. Síðan fer ég yfir það hvernig hægt er að æfa sig í góðum samskiptum, til dæmis í skólanum, með einföldum atriðum. Ég fer yfir mikilvægi þess að við tökum vel á móti öllum, hvetjum fólk áfram, hrósum, hvernig við getum brugðist við í erfiðum aðstæðum, hlustað á kennara, þjálfara og foreldra, hjálpað þeim sem verða fyrir stríðni/einelti og svo framvegis. Boðskapurinn er góður og mikilvægur og með kröftugum flutningi og skemmtilegri nærveru myndast oft góð tenging við nemendur.

Fyrir þjálfara

Í fyrirlestri mínum "Jákvæð samskipti í þjálfun barna og ungmenna" fjalla ég á kröftugan hátt um það hvernig við getum beitt jákvæðum aðferðum í þjálfun ungmenna til þess að ná því besta út úr okkar iðkendum á sama tíma og við reynum að fjölga iðkendum í okkar hópum. Fjöldmörg ráð eru gefin til þjálfara sem þeir geta nýtt sér til þess að passa upp á það að öllum iðkendum líði eins og þau skipti máli innan félagsins, iðkendur leggi sig fram, fylgi fyrir mælum og hlusti vel, hafi góð áhrif á liðsfélaga sína og svo framvegis. Fyrirlesturinn hefur reynst mörgum þjálfurum vel um allt land og gefið þeim ýmsar hugmyndir í þjálfun sem einfalt er að framkvæma.

UMF Sindri

Fólk er hvatt til að mæta í þrúfútíma hjá UMF Sindra.

Sporthöllin

Bíður öllum að koma í fría þrúfútíma í vikunni

Fenrir Elíta.

Allir velkomnir. Gott að mæta 5.min fyrr. Skráning á fenrirlite@gmail.com

Hafyoga

Opin tími: Hafyoga er yogastöður gerðar í vatni en hreyfing í vatni er auðveldari og fer mjög vel með líkamann.

