

Heilsudagar í

Hólminum Dagskrá

Í tilefni af þáttöku ÍSÍ í íþróttaviku Evrópu 23.-30. september.



Fimmtudagur 23. sept

07:05-22:00 Frítt í sund
12:00-13:00 Opin krossfit æfing í Reitnum
12:30 - 13:30 Opin æfing heilsuefling 60+ í íþróttamiðstöð
12:30-17:30 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð
17:00-19:00 Fjölskylduklifur - opin tími undir leiðsögn Kristjáns við Klifurvegg í íþróttamiðstöð
17:15-18:15 Opin krossfit æfing í Reitnum

Föstudagur 24. sept

07:05-22:00 Frítt í sund
10:00-11:00 Opin æfing heilsuefling 60+ með þjálfara Átak líkamsrækt
12:00-13:00 Opin krossfit æfing í Reitnum
14:00-16:00 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð
17:10-18:10 Opin krossfit æfing í Reitnum

Laugardagur 25. sept

10:00-17:00 Frítt í sund.
10:05-10:50 Íþróttaskóli fyrir yngstu börnin í íþróttamiðstöð
11:00 Ganga um Sauraskóg. Formaður skógræktarfélags Stykkishólms fer yfir framkvæmdir sumarsins og framtíðaráform. Svaladrykkur í boði fyrir börn. Lagt af stað frá plani við hestagerði á Langás.

Sunnudagur 26. sept

12:00-17:00 Frítt í sund.
11:00 Útivist með börnum og góð áhrif náttúrunnar í leik og starfi - Fyrirlestur með Hjalta Hrafni Hafþórsyni í sal bókasafnsins.
15:00-16:00 Fjölskylduklifur opin tími undir leiðsögn Hjalta Hrafns við Klifurvegg í íþróttamiðstöð.

Mánudagur 27. sept

07:05-22:00 Frítt í sund.
12:00-13:00 Opin krossfit æfing í Reitnum.
12:30-13:30 Opin fyrirlestur um sjúkráþjálfun og verki á vegum bakdeildar HVE á 4. hæð Sjúkrahússins.
13:20-18:00 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð.
17:30-18:30 Opnun í félagsmiðstöðinni X-ið 5.-6. bekkur frísbíggjolf á velli við Grunnskólann.
18:10-19:10 Opin krossfit æfing í Reitnum.

Þriðjudagur 28. sept

07:05-22:00 Frítt í sund.
10:30-11:30 Opin fyrirlestur um svefn á vegum bakdeildar HVE á 4 hæð Sjúkrahússins.
12:00-13:00 Opin krossfit æfing í Reitnum.
12:30-13:30 Opin æfing heilsuefling 60+ stöðvaþjálfun í íþróttamiðstöð.
13:30-18:30 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð.
17:15-18:15 Opin krossfit æfing í Reitnum.
18:15-19:15 Opin æfing í KarlaFit í Reitnum

Grunnskóli

- Danskennsla
- Fræðsla um hollt mataræði.
- Nemendur og starfsfólk hvatt til að ganga eða hjóla til og frá skóla.
- Nemendur hvattir til útiveru og hreyfingu í frímínútum.
- Útikennsla með gönguferðum og útivist

Dvalarheimilið

- Stólaleikfimi
- Tækjaþjálfun



***Opnar æfingar Snæfells**
knattspyrna, körfubolti, fimleikar og frjálsar
Sjá nánari upplýsingar og tímasetningar á stykkisholmur.is



Stykkishólmsbær

Heilsudagar í

Hólminum Dagskrá

Í tilefni af þáttöku ÍSÍ í íþróttaviku Evrópu 23.-30. september.

Miðvikudagur 29. sept

07:05-22:00 Frítt í sund.
08:45-09:45 Opín fyrirlestur um bakið í daglegu líf á vegum bakdeildar HVE á 4 hæð Sjúkrahússins.
10:00-11:00 Opín æfing heilsuefling 60+ með þjálfara í Átak líkamsrækt.
12:00-13:00 Opín krossfit æfing í Reitnum.
13:20-18:45 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð.
18:00-19:00 Opnun í félagsmiðstöðinni X-ið fyrir 5. bekk frísbíggólfi á velli við Grunnskólann.
18:10-19:10 Opín krossfit æfing í Reitnum.
19:30 Tónheilun – skráning á facebooksíðu Mandala

Fimmtudagur 30. sept

07:05-22:00 Frítt í sund.
12:00-13:00 Opín krossfit æfing í Reitnum.
12:30-13:30 Opinn æfing heilsuefling 60+ stöðvapjálfun í íþróttamiðstöð
13:30-17:00 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð.
17:00-18:30 Andleg heilsa og næring - Margrét Lára og Elísa Viðarsdætur, fyrirlestur í sal bókasafnsins.

Föstudagur 1. okt

07:05-22:00 Opnunartími Sundlaugar.
10:00-11:00 Opín æfing heilsuefling 60+ með þjálfara í Átak líkamsrækt.
11:00-12:00 Opinn tími í boccia með 60+.
12:00-13:00 Opín krossfit æfing í Reitnum.
14:00-16:00 Opnar æfingar Snæfells í íþróttamiðstöð.
17:10-18:10 Opín krossfit æfing í Reitnum.

Laugardagur 2. okt

Seinni leitir, sprett út spori á eftir sauðfénu.
10:00-17:00 Opnunartími Sundlaugar.
10:05-10:50 Íþróttaskóli fyrir yngstu börnin í íþróttamiðstöð

Sunnudagur 3. okt

12:00-17:00 Opnunartími Sundlaugar.
11:00 Ganga um Nýræktarskóg. Formaður skógræktarfélag Stykkishólms fer yfir framkvæmdir sumarsins og framtíðaráform. Svaladrykkur í boði fyrir börn. Lagt af stað frá plani við Nýræktarskóg.
13:00-14:00 Fjölskyldufrísbí á frísbíggólfvellinum, leiðbeinandi og diskar á staðnum.
15:00 Skógarskókk í Nýræktarskóg

Leikskóli

- Danskensla
- Gönguferðir.
- Útikennsla.
- Hreyfileikir í sal og úti í garði.
- Slökun og jóga.
- Kynning á nýjum tegundum af ávöxtum sem hafa ekki verið í boði.

Ásbyrgi

- Kynning á frísbíggólfi.

Í tilefni af íþróttaviku Evrópu dagana 23. – 30. September:

- Frítt í sundlaug Stykkishólms.
- Bókaverslun Breiðafjarðar býður tilboð á íþróttafatnaði og bókum tengdum hreyfingu og heilsu.
- Skipavík býður 20% afsláttur af útivistavörum.
- Fólk hvatt til að nýta sér heilsurétti á veitingastöðum í Stykkishólmi.



Stykkishólmsbær