

Íþróttavika Evrópu 23.-30. September 2018

Markmið íþróttavikunnar er að kynna fyrir íbúum Bláskógabyggðar þá þjónustu sem er í boði í íþróttamiðstöðvunum í sveitarfélaginu. Sérstök áhersla er að hafa örnámskeið þar sem fólk getur hreyft sig án þess að þurfa að leigja allan salinn eða vera með stjórnanda. Þess vegna er boðið upp á örnámskeið í tækjasal og í skriðsundi. Annað sem boðið verður uppá er t.d. brennó-tími fyrir fullorðna og eins er boðið uppá örnámskeið (byrjendanámskeið) fyrir eldri borgara og aðra í notkun tækjasjals (þreksalinn).

Slagorð vikunnar er #Be Active og er í raun áskorun til allra til að hreyfa sig oft og meira í sínu daglega lífi.

Laugarvatn: Íþróttahúsið

	Mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag	Laugardag	Sunnudag
Opið:	Kl. 14-21	Kl. 14-21	Kl.14-21	Kl. 14-21	Kl. 16-19	Kl. 13-18	Lokað
			Tækjasalur: örnámskeið Eldri borgarar og aðrir Kl. 14:00 Gunnar	Brennó-tími fullorðna Kl. 16:30 Gunnar			
	Skriðsund Örnámskeið Hafþór kl. 17-18:30	Tækjasalur Örnámskeið Emelía Kl. 17:00	Tækjasalur Örnámskeið Emelía Kl. 17:00	Tækjasalur Örnámskeið Emelía Kl. 17:00	Leikjatími fjöldkyld – unnar. Foreldrar stjórna og ganga frá. kl. 16-18		Síðasta dagurinn í fella- og fjallgöngu- verkefninu: „Sveitin mín“
			Lýðheilsuganga Fí Kl. 17:30 Mæting: ML				

Reykholti: Íþróttamiðstöðin

	Mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag	Laugardag	Sunnudag
Opið:	Kl. 14-18	Kl. 14-22	Kl. 14-18	kl. 14-22	Lokað	kl. 10-18	Lokað
		Skiðsund: örnámskeið Andrés Kl. 18:00		Eldri borgarar og aðrir: tækjasalur, örnámskeið Gunnar Kl. 14:00		Tækjasalur: Örnámskeið Gunnar Kl. 10:30	
	Tækjasalur: örnámskeið Gunnar Kl. 16:30	Brennó-tími fullorðna Gunnar Kl. 20:00	Lýðheilsuganga Fí Ljósmyndun, náttúruskoðun og líkamsrækt Gunnar Kl. 18:00	Skiðsund: örnámskeið Andrés Kl. 18:00		Leikjatími fjölskyldunnar Foreldrar stjórna og ganga frá. kl. 10:30	Síðasta dagurinn í fella- og fjallgöngu- verkefninu: „Sveitin mín“

Kostnaður: fólk borgar sig inn sem venjulega en leiðbeindur gefa vinnu sína.

Leiðbeinendur eru:

- Hafþór Guðmundsson: íþrótt- og heilsufræðingur, lektor við HÍ, fyrrum landsliðsþjálfari í sundi
- Emelía Jónsdóttir: íþrótt- og heilsufræðingur, kennari við grunnskólann á Laugarvatni
- Gunnar Gunnarsson, íþrótt- og heilsufræðingur, verkefnastjóri Heilsueflandi samfélags
- Andrés Már Heiðarsson, íþrótt- og heilsufræðingur, Rauðaskógi, sundmaður frá Tálknafirði