



Heilsudagar Snæfellsbæjar

Snæfellsbær gerir heilsu hátt undir höfði dagana 29. september til 3. október og heldur heilsudaga Snæfellsbæjar í fimmta skipti, nú sem hluta af ÍSÍ íþróttaviku Evrópu.

Á heilsudögum er lögð áhersla á að bjóða íbúum upp á heilsutengda viðburði og kynningar sem henta öllum aldri. Það er fjölmargt í boði og ættu flestir að geta fundið viðburð sem vekur áhuga.

Það hefur aldrei verið mikilvægara að huga að líkamlegri og andlegri heilsu nú þegar mikið hefur verið um félagslega einangrun og eru íbúar því hvattir til að mæta á viðburði, skella sér í laugina, stunda útivist og aðra hreyfingu og anda að sér fersku lofti hér í okkar fallega sveitarfélagi.

Frítt er á alla viðburði.

Miðvikudagur 29. september

KL 11:00 Leikfimi fyrir 50 ára og eldri

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Umsjón: Kristfríður Rós Stefánsdóttir

KL 18:00 Færni til framtíðar - fyrirlestur

Félagshemilið Klif

Fyrirlestur um mikilvægi hreyfifærni

og skynþroska á líf og heilsu barna.

Fyrirlesari: Sabína Steinunn Halldórsdóttir

KL 20:00 Opinn jógatími fyrir alla

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Umsjón: Eva Hannesdóttir

CF SNB býður öllum frítt í Crossfit-tíma

kl. 06:00, 12:00 og 17:15 á miðvikudegi og fimmtudegi

auk laugardagstíma kl. 10:00 og Foam flex á sunnudegi.

Barnagæsla í boði kl. 17:15 á miðvikudag.



29.
sept.

Færni til framtíðar

Sabína Steinunn Med Íþróttfræðingur hefur unnið með hugmyndafræði sína í 10 ár með góðum árangri og ætlar að miðla þekkingu sinni með íbúum Snæfellsbæjar á fyrirlestri í Klifi 29. september.

Fyrirlesturinn fjallar um útíkennslu og mikilvægi hreyfifærni og skynþroska á líf og heilsu barna - útivera er allra meina bót.

Fimmtudagur 30. september

KL 09:00 Vignir Þór Bollason kírópraktor

Íþróttahús Snæfellsbæjar frá 9 - 12

Tímamantanir á noonan.is/lifkíro

og í síma 578 - 7744

KL 09:00 Opinn íþróttatími fyrir fólk með fötlun

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Umsjón: Kristfríður Rós Stefánsdóttir

KL 09:00 Vatnsleikfimi fyrir eldri borgara

Sundlaug Snæfellsbæjar

Umsjón: Gestheiður Guðrún Sveinsdóttir

KL 10:00 Fætur toga - göngugreining

Íþróttahús Snæfellsbæjar frá 10 - 17

Tímamantanir í s. 557 - 7100

KL 11:00 Opinn tími í boccia fyrir eldri borgara

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:00 Sportabler og UMF Víkingur/Reynir

Íþróttahús Snæfellsbæjar

UMF Víkingur/Reynir aðstoðar foreldra/forráðamenn

við að skrá iðkendur í Sportabler.

KL 20:00 Andleg heilsa og næring - fyrirlestur

Félagshemilið Klif

Fyrirlestur um andlegan styrk

og mikilvægi góðrar næringar.

Fyrirlesarar: Margrét Lára Viðarsdóttir

og Elísa Viðarsdóttir

Verstunin **FBsport** verður með sölu

á íþróttafatnaði í íþróttahúsi Snæfellsbæjar

frá kl. 17:00 - 20:00.

Föstudagur 1. október

KL 16:30 Skokkað með Kristfríði

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Umsjón: Kristfríður Rós Stefánsdóttir

KL 17:00 Þjálfun í vatni

Sundlaug Snæfellsbæjar (Forskráning í sundlaug)

Umsjón: Helga Guðrún Gunnarsdóttir

KL 19:30 Mjúkt jógaflæði

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Mjúkt jógaflæði vinnur heildrænt með huga og líkama

þar sem áhersla er lögð á aukinn liðleika og andleg úthald.

Umsjón: Arna Dögg Tómasdóttir

KL 20:00 Amerískur fótbolti - kynning fyrir 20 ára og yngri

Ólafsvíkuvöllur - gervigras.

Farið yfir grunnatriði íþróttarinnar og spilað

með þjálfurum frá Einherja.

Frítt verður í **Sólarsport** alla dagana, opnar æfingar

hjá **UMF Víking/Reyni** og fjölmörg heilsutengd tilboð

hjá fyrirtækjum í bænum.



1.
okt.



3.
okt.

Andleg heilsa og næring

Systurnar Margrét Lára og Elísa Viðarsdætur sameina krafta sína í fyrirlestri 30. september í Klifi sem tekur á geðheilbrigði og næringu og hvernig tengja megi þessa þætti saman til að hámarka árangur í leik og starfi.

Margrét Lára er íþróttfræðingur og klínískur sálfræðingur. Elísa er næringar- og matvælafræðingur.

Báðar eru þær afrekskonur sem hafa leikið fjölmarga landsleiki fyrir Íslands hönd í knattspyrnu.

30.
sept.

Frítt í sund
alla dagana

Laugardagur 2. október

KL 11:00 Spinning með Sigga Scheving

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 11:00 Þjálfun í vatni

Sundlaug Snæfellsbæjar (Forskráning í sundlaug)

Umsjón: Helga Guðrún Gunnarsdóttir

KL 11:00 Foreldrabolti 1. - 5. bekkur

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 12:00 Foreldrabolti 6. - 10. bekkur

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 13:00 Fjölskylduhjólafærð með Friðu og Jóhönnu

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Umsjón: Friða Sveinsdóttir og Jóhanna K. Bárðardóttir

KL 14:00 Kynning á starfi UMF Víkinga/Reynis

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Þjálfarar kynna íþróttgreinar fyrir foreldrum

og iðkendum. Allir velkomnir.

Sunnudagur 3. október

KL 10:00 Hafjoga (jóga í vatni)

Sundlaug Snæfellsbæjar

Umsjón: Arna Dögg Tómasdóttir

KL 10:00 Rauðhóll - Gengið með landverði Þjóðgarðsins

Frá Rauðhóll rann Prestahraun í sjó fram

allt frá Hellissandi til Skarðsvíkur.

Fjallað um Prestahraun og nærliggjandi hraun.

Leiðin er 2,3 km og gangan tekur eina klukkustund.

Hist við bílastæðið við Rauðhól kl. 10:00.

KL 11:00 Krílastund í sundlauginni

Fjölskyldusund fyrir yngstu krílin

í heitri sundlaug.

KL 12:00 Íþróttaskóli fyrir leikskólabörn

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 13:00 Opinn tími í Foam flex í CF SNB

CF SNB

KL 14:00 Frisbigolf - námskeið

Frisbigolfvöllur í Tröð á Hellissandi

Frisbigolf er ein örast vaxandi íþrótt í heiminum.

Á námskeiðinu verður farið yfir það hvernig frisbigolfdisk

er kastað og hvernig íþróttinni er háttað.

Umsjón: Árni Sigurjónsson