



Snæfellsbær gerir heilsu hátt undir höfði dagana 23. - 30. september og heldur heilsudaga Snæfellsbæjar í sjöunda skipti og þriðja skipti 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. Fyrst og fremst er þetta kynning á þeim heilsutengdu viðburðum sem eru nú þegar í boði í Snæfellsbæ og ættu flestir að geta fundið viðburð við hæfi eða vekur áhuga.

Íbúar eru hvattir til að mæta á viðburði, skella sér í sund, stunda útvist eða aðra hreyfingu og anda að sér fersku lofti í okkar fallega sveitarfélagi.

Ath. Frítt er á fyrirlastra.

*Frítt í sund  
alla vikuna*

# Heilsudagar Snæfellsbæjar



## Laugardagur 23. september

- 10:00 - 19:00 Knattspyrnumarabon Snæfellsnessamstarfssins
- 10:30 - 11:30 Crossfit CF SNB
- 10:45 - 11:45 Spinning Sólarport

## Sunnudagur 24. september

- 11:00 - 11:45 Fjölskyldutími í Crossfit CF SNB
- 13:00 - 16:00 Snæfellsjökulspjóðgarður býður til hressandi göngu um Búðhraun.

## Mánudagur 25. september

- 06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB
- 09:30 - 10:30 Jóga (lokað námskeið) CF SNB
- 10:30 - 11:20 Eldrafit CF SNB
- 10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara Íþróttahús Snæfellsbæjar
- 12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB
- 13:00 - 14:00 Frír prufutími og kynning í sal Sólarport
- 14:10 - 15:10 Handbolti 2.-4. bekkur Þjálfari frá HSÍ á svæðinu
- 15:10 - 16:10 Handbolti 5.-10. bekkur Þjálfari frá HSÍ á svæðinu
- 16:10 - 17:10 Knattspyrna 6 fl. KK & KVK
- 16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB
- 17:00 - 18:00 Spinning Sólarport
- 17:10 - 18:10 Knattspyrna 5 fl. KK / Knattspyrna 4 fl. KVK
- 17:15 - 18:15 Crossfit CF SNB
- 18:10 - 19:10 Knattspyrna 3 fl. KK og KVK
- 18:30 - 20:30 Rafíþróttir 5.-7. bekkur
- 20:00 - 20:45 KarlaFit námskeið CF SNB

## Þriðjudagur 26. september

- 06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB
- 10:10 - 11:10 Sundleikfimi Eldri borgara – Suad Begic
- 11:00 - 12:00 MömmuFit CF SNB
- 12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB
- 14:10 - 15:10 Sundleikfimi fyrir einstaklinga sem eru með fötlun
- 14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6 fl. KK
- 15:10 - 15:50 Frjálsar 4.-7. bekkur
- 16:10 - 17:10 Knattspyrna 5 fl. KK & KVK / Sund 2.-10. bekkur
- 16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB
- 17:10 - 18:10 Knattspyrna 4 fl. KK & KVK
- 17:15 - 18:15 Crossfit, CF SNB
- 18:10 - 19:10 3 fl. KK & KVK
- 19:30 - 20:30 PÍLURNAR: Kíló (fyrir stelpur/konur 18+ ára)

### Ýmislegt

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Frísíggólf í Ólafsvík og Hellissandi                           | Þjóðgarðurinn býður uppá göngur       |
| Frítt í CF SNB   | Sólarport Líkamsrækt:                 |
| 06:00 - 21:30 mánudaga til föstudaga                           | 06:30 - 21:00 mánudaga til föstudaga  |
| 06:00 - 19:00 laugardaga                                       | 10:00 - 19:00 laugardaga              |
| 06:00 - 15:00 sunnudaga  | Lokað sunnudaga                       |
| Smiðjan hefur til sölu fjölnotapoka, ávaxtapoka og íþróttapoka | Tilboð hjá fyrirtækjum sem taka þátt. |

### Fyrirtæki sem taka þátt á heilsudögum:

Þín Verslun, VOOT, Apótek Vesturlands, Hárgreiðslustofa Gunnhildar Pastel, Sólarport, CF SNB, Hraðbúð Hellissands, Útgerðin, SKER / REKS

## Miðvikudagur 27. september

- 06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB
- 09:30 - 10:30 Jóga (lokað námskeið) CF SNB
- 10:30 - 11:20 EldraFit CF SNB
- 10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara Íþróttahús Snæfellsbæjar
- 12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB
- 13:00 - 14:00 Frír prufutími og kynning í sal Sólarport
- 14:10 - 15:10 Handbolti 2.-4. bekkur
- 15:10 - 16:10 Handbolti 5.-10. bekkur
- 16:10 - 17:10 Knattspyrna 4 fl. KK og KVK
- 16:10 - 17:10 Boccia fyrir einstaklinga sem eru með fötlun
- 16:10 - 17:10 Sund 5.-10. bekkur
- 17:00 - 18:00 Spinning Sólarport
- 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3 fl. KK & KVK
- 17:15 - 18:15 Crossfit CF SNB

## 17:30 - 18:30 Fyrirlestur fyrir foreldra og ungmenni Þorgrímur Þráinsson Grunnskóli Snæfellsbæjar

- 18:30 - 20:30 Rafíþróttir 8.-10. bekkur
- 19:30 - 20:30 Dans fyrir fullorðna með Jóni Pétri Íþróttahús Snæfellsbæjar
- 20:00 - 20:50 KarlaFit námskeið CF SNB

## Fimmtudagur 28. september

- 06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB
- 10:10 - 11:10 Sundleikfimi Eldri borgara – Suad Begic
- 11:00 - 12:00 MömmuFit CF SNB
- 12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB
- 15:10 - 15:50 Frjálsar 1.-3. bekkur
- 16:10 - 17:10 Knattspyrna 7 & 6 fl. KK & KVK / Sund 5.-10. bekkur
- 16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB
- 17:10 - 18:10 Knattspyrna 5 fl. KK & KVK / Sund 2.-4. bekkur
- 17:15 - 18:15 Crossfit CF SNB
- 18:10 - 19:10 Knattspyrna 4 fl. KK & KVK / Knattspyrna 3 fl. KK & KVK
- 19:30 - 20:30 Opinn tími í Badminton í Íþróttahúsinu

## 20:00 - 21:00 Opinn fyrirlestur um betri svefn Dr. Erla Björnsdóttir Íþróttahús Snæfellsbæjar

## Föstudagur 29. september

- 06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB

## 10:00 - 11:00 Fræðandi fyrirlestur um vöðvavernd Arnar Hafsteinsson Íþróttahús Snæfellsbæjar

- 12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB
- 14:20 - 14:55 Byrjendabolti
- 15:05 - 15:45 Íþróttaskólinn

## Laugardagur 30. september

- 10:00 - 12:00 Blak fyrir konur (18+) Íþróttahús Snæfellsbæjar  
Karl Sigurðsson (fyrrum þjálfari Hauka, HK og landsliðsins í strandblaki), fer yfir grunnatriði og kennslu í blaki.  
Kostar 2000 krónur.
- 10:30 - 11:30 Crossfit CF SNB
- 10:45 - 11:45 Spinning Sólarport

### Leikskóli Snæfellsbæjar

Hugarfrelsisjóga upp í Tröð  
Leikur að læra þrautabraut úti  
Göngutúrar um bæinn og ávaxtahressing í Sjömannagarði  
Hugarfrelsisstund úti í náttúrunni  
Danskenntla Jóns Péturs  
Kynnast nýjum ávöxtum  
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat  
Náttúrubingó leikskólalabarna

### Grunnskóli Snæfellsbæjar

Boðið verður upp á glímu þar sem glímusamband Íslands kemur þriðjudaginn 27. september  
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat í skólanum  
Danskenntla Jóns Péturs

### Dvalarheimilið Jaðar

Jóhanna Jóhannesdóttir sér um hreyfingu 2x í viku  
Gönguferðir  
Grænmeti og ávextir á boðstólnum líkt og venja er