



Íþróttavikan í Evrópu 23. – 30. september

Sveitarfélagið Hornafjörður í samstarfi við ÍSÍ, Beactive, UMF Sindra, USÚ, Sporthöllina og Fenrir Elite standa fyrir fjölbreyttri dagskrá og opnum æfingum fyrir alla í íþróttaviku Evrópu sem haldin er í yfir 30 Evrópulöndum.

FIMMTUDAGURINN 22. SEPTEMBER

17:00 – 18:00 Klifurfélag Örefa – æfing fyrir börn í Káraskjólí í Freysnesi.

LAUGARDAGURINN 24. SEPTEMBER

10:00 Hlaup umhverfis bæinn - Mæting við Sundlauginna Misjafnir getuhópar – eitthvað fyrir alla

SUNNUDAGUR 25. SEPTEMBER

13:20 Íþróttahúsið á Höfn - Badminton
17:00 Bárán - Old Boys

MÁNUDAGUR 26. SEPTEMBER

16:00 Sundlaugin á Höfn - Garpasund
17:00 Íþróttahúsið á Höfn - Blak
18:10 Mánagarður - Byrjenda Fimleikar fyrir fullorðna
20:00 Íþróttahúsið á Höfn - Bumbubolti
20:00 Bárán - Drottningarbolti

ÞRIÐJUDAGUR 27. SEPTEMBER

18:30 Íþróttarhúsið á Höfn - Kvennabla
18:00 – 20:00 Klifurfélagið í Örefum – Opið hús í Káraskjólí
20:20 Íþróttarhúsið á Höfn - Karlabla

MÍÐVIKUDAGUR 28. SEPTEMBER

16:00 Sundlaugin á Höfn - Garpasund
17:00 Bárán - Old Boys
19:50 Íþróttahúsið á Höfn - Babminton
18:00 Nýheimar - Viðar Halldórsson – Fyrirlestur, *Sports for all*
20:00 Nýheimar - Viðar Halldórsson – Fyrirlestur, *Jákvæð íþróttamening*

FIMTUDAGUR 29. SEPTEMBER

10:00 Nýheimar - Viðar Halldórsson - *Félagslegir töfrar*
18:40 Íþróttarhúsið á Höfn - Karlabla
20:20 Íþróttarhúsið á Höfn - Kvennabla

FÖSTUDAGUR 30. SEPTEMBER

17:30 – 19:00 Krossfitt - kynning og byrjendaæfing (14 ára + 10 pláss - Skráning: fenrirlite@gmail.com)
19:00 – 20:30 Krossfitt kynning og byrjendaæfing (14 ára + 10 Pláss - Skráning: fenrirlite@gmail.com)

VERTU MEÐ

Frítt í sund þessa vikuna /
Free entry to the swimmingpool this week

Frítt er í alla hópatíma í Sporthöllinni - sjá vefsíðu /
All group classes in Sporthöllin are free - see website

DAGSKRÁ FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA

- **Gönguferðir** kl. 10:00 mánudag og miðvikudag. Byrjum við Ekru.
- **Sundleikfimi** sem Valgerður Inga Reykjalín íþróttafraeðingur stjórnar og er nánari tímasetning í vinnslu
- **Leikfimi í Ekru** mánudaga kl. 15:00-15:30. Valgerður Inga Reykjalín, íþróttafraeðingur stjórnar
- **Tímar í Sporthöllinni** þriðjudaga og fimmtudaga kl. 10:30-12:00, Kolbrún Björnsdóttir.
- **Rólegra leikfimi** í Ekrinni, þriðjudaga og fimmtudaga kl. 10:30-11:00
- **Boccia** mánudag og föstudag kl. 9:30-10:20 og kl. 10:30-11:20
- **Minigolf** alltaf opið
- Öllum velkomið að koma í Ekru í Snóker, þythokký og pílukast á opunartímum Ekrun.

European week of sports September 23 – 30

Hornafjörður Municipality in collaboration with ÍSÍ, Beactive, UMF Sindri, USÚ, Sporthöllin, Fenrirlite, present a diverse program and open training session for everyone during the European Sports Week, which is held in over 30 European countries.

THURSDAY 22 SEPTEMBER

17:00 – 18:00 KFÖ - Climbing Club for children in Káraskjól in Freysnes.

SATURDAY 24 SEPTEMBER

10:00 Run around town - Starts at the swimmingpool. Different ability groups - something for everybody

SUNDAY 25 SEPTEMBER

13:20 The Höfn sports center - Badminton
17:00 Bárán - Old Boys

MONDAY 26 SEPTEMBER

16:00 The Höfn swimming pool - Adult swim session
17:00 The Höfn sports center - Volleyball
18:10 Mánagarður - Beginner Gymnastics for adults
20:00 The Höfn sports center - Big Belly Basketball
20:00 Bárán - Queens Football

TUESDAY 27 SEPTEMBER

18:30 The Höfn sports center - Women's Volleyball
18:00 – 20:00 The Öreafi Climbing Club - Open house in Káraskjól
20:20 The Höfn sports center - Men's Volleyball

WEDNESDAY 28 SEPTEMBER

16:00 The Höfn swimming pool - Adult swim session
17:00 Bárán - Old Boys
18:00 Nýheimar - Viðar Halldórsson – Lecture, *Positive Sports Culture*
13:20 The Höfn sports center - Badminton
20:00 Nýheimar - Viðar Halldórsson – Lecture, *Sports For All*

THURSDAY 29 SEPTEMBER

10:00 Nýheimar Viðar Halldórsson - *Social magic*
18:40 The Höfn sports center - Men's Volleyball
20:20 The Höfn sports center - Women's Volleyball

FRIDAY 30 SEPTEMBER

17:30 – 19:00 Crossfit - introduction and beginner training session (14 years + 10 places - Registration: fenrirlite@gmail.com)
19:00 – 20:30 Crossfit - Introduction and beginner training session (14 years + 10 places - Registration: fenrirlite@gmail.com)

JOIN US

VIÐAR HALLDÓRSSON

Nýheimar kl.18:00 – 28. september.
Sports for All

Benefits and opportunities for your kids in Iceland. A talk especially intended for parents of children who are of foreign origin - the lecture is in English.

Nýheimar kl. 20:00 – 28. september. **Jákvæð íþróttamening**
Fyrir þjálfara og stjórnendur íþróttastarfs um að byggja upp heilbrigða og árangursríks menningu innan íþróttar.

Nýheimar kl.10:00 29. september. **Félagslegir töfrar**
Hvernig félagsleg samskipti tengjast líðan og árangri (FAS – allir velkomnir)



Markmið **Íþróttaviku Evrópu** er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings. Íþróttavikan er ætluð öllum óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Áhersla er lögð á að höfða til grasrótarinnar og hvetja almenning til þess að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi.



23. - 30. september

