



HEILSUDAGAR Í HÓLMINUM 2025

- KOMDU OG VERTU MEÐ -



Mánudagurinn 22. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

Danskennsla í grunnskólanum

Dans- og útikennsla fyrir leikskólabörn

10:30
Næring eldri aldurshópa
Opinn fyrirlestur með Maríu Kúld Höfðaborg Skólastíg

11:00
Ganga
Höfðaborg Skólastíg

12:30
Opinn fyrirlestur með sjúkrabjálfa
bakdeildar - 1. hæð HVE

13:15-17:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

18:10-19:10
Opin krossfit æfing – Reiturinn

20:15-21:15
Opin æfing fótþolli fullorðnir - íþróttamiðstöð

Þriðjudagurinn 23. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

Danskennsla í grunnskólanum

Dans- og útikennsla fyrir leikskólabörn

10:30
Opinn fyrirlestur með hjúkrunarfræðing
bakdeildar á 1. hæð HVE

11:00
Samsöngur - Höfðaborg

12:30-13:20
Heilsuefning 60+ opin hópatími með stöðvabjálfun í íþróttasalnum

13:15-17:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells í íþróttamiðstöð

17:10-18:10
Opin krossfit æfing – Reiturinn

18:00-20:00
Sjór og sauna í Móník. - Allir velkomnir í prufudýfu og saunu !

21:15-22:00
Opin æfing karfa fullorðnir – íþróttamiðstöð

Miðvikudagurinn 24. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:50-11:30
Heilsuefning 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

11:00-11:40
Hreyfing - Höfðaborg Skólastíg

13:00
Opinn fyrirlestur með Sjúkrabjálfa
bakdeildar - 1. hæð HVE

13:15-18:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

14:10
Útikennsla með valhóp á unglingastigi, farið frá Grunnskólanum

18:00-19:00
Opið hús í Saunahofinu í prufu gusu og kælingu. Aldurstakmark 14. ára – Birkilundur 50, 341.

18:10-19:10
Opin krossfit æfing - Reiturinn

19:45
Opin æfing í Blaki/badminton – íþróttamiðstöð

Fimmtudagurinn 25. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

08:10
Útikennsla með 5. bekk, farið frá Grunnskólanum

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:30
Boccia fyrir 60+ - íþróttamiðstöð

11:00-11:40
Slökun fyrir 60+ - Höfðaborg

12:50-13:40
Heilsuefning 60+ opinn hópatími með stöðvabjálfun - íþróttasalnum

13:15-19:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

17:10-18:10
Opin krossfit æfing - Reiturinn

20:00-21:00
Opinn tími Yin jóga, takamarkað pláss, mæting tímalega- íþróttamiðstöð

Föstudagurinn 26. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

8:10
Útikennsla með 3. bekk, farið frá Grunnskólanum

8:50-9:30
Heilsuefning 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

11:00-11:40
Boccia - Höfðaborg

13:15-17:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells – íþróttamiðstöð

Laugardagurinn 27. september

10:00-17:00
Sundlaug opin sund, pottaspjall og sauna

10:00-11:00
Opin krossfit æfing – Reiturinn

11:00-12:00
Opinn tími í Hatha jóga takamarkað pláss, mæting tímalega- íþróttamiðstöð

13:00
KKD Snæfells leikur hjá10. fl. drengja - íþróttamiðstöð

15:00
KKD Snæfells leikur hjá12. fl. karla - íþróttamiðstöð

Sunnudagurinn 28. september

11:00
Létt ganga um nýjan göngustíg um skóginn í Grensás

12:00-17:00
Sundlaug opin sund, pottaspjall og sauna

13:00
KKD Snæfells leikur hjá10. fl. stúlkna - íþróttamiðstöð

Mánudagurinn 29. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

12:30
Opinn fyrirlestur með sjúkrabjálfa
bakdeildar - 1. hæð

13:15-17:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

18:10-19:10
Opin krossfit æfing – Reiturinn

20:00-21:30
X-ið sundopnun fyrir ungmenni í 8. –10. bekk. - Sundlaugin

Þriðjudagurinn 30. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00
Sundlaug opin

07:05
Sundæfingar með Dabba Sveins, pottaspjall og sauna

13:15-17:15
Opnar æfingar yngri flokka Snæfells í íþróttamiðstöð

17:10-18:10
Opin krossfit æfing - Reiturinn