



HEILSUDAGAR Í HÓLMINUM 2026

- KOMDU OG VERTU MEÐ -

Miðvikudagur 23. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:00-11:00

Heilsuefning 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

13:00

Opinn fyrirlestur með Sjúkraþjálfara bakdeildar - 1. hæð HVE

13:30-18:30

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells - íþróttamiðstöð

17:50-18:30

Opinn vatnsleikfimitími með Gunnhildi Gunnars. - Innisundlaugin

18:10-19:10

Opin krossfit æfing - Reiturinn

20:00-21:00

Opin æfing hjá Gellubolta í körfu – íþróttamiðstöð

21:00-22:00

Opin æfing blak og karfa fullorðnir – íþróttamiðstöð

Fimmtudagur 24. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:30-11:30

Heilsuefning 60+ opinn hópatími með stöðvabjálfun - íþróttasalnum

13:30-19:10

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells - íþróttamiðstöð

17:10-18:10

Opin krossfit æfing - Reiturinn

17:30-18:30

Opið hús í félagsmiðstöðinni fyrir 5. bekk. Íþróttanamma að hætti íþróttaálfarsins í boði – X-ið

17:30-19:00

Sauna og sjór í Móvík. – Kjöríð að koma og prufa!

20:0-21:45

Opið hús í félagsmiðstöðinni fyrir 8.-10. bekk. Íþróttanamma að hætti íþróttaálfarsins í boði – X-ið

20:30-22:00

Opin æfing knattspyrna fullorðnir – íþróttamiðstöð

Föstudagur 25. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

8:10

Útikennsla, farið frá Grunnskólanum

10:00-11:00

Heilsuefning 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

11:00

Boccia fyrir 60+ - íþróttamiðstöð

13:30-17:30

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells – íþróttamiðstöð

Laugardagur 26. september

10:00-17:00

Sundlaug opin sund, pottaspjall og sauna

09:00-10:00

Opin krossfit æfing – Reiturinn

Sunnudagur 27. september

10:30

Léttganga um stígana í Sauraskóg.

12:00-17:00

Sundlaug opin sund, pottaspjall og sauna

13:30

KKD Snæfell - Ármann leikur 9. flokk drengja - Íþróttamiðstöð

Mánudagur 28. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

12:30

Opin fræðsla hjúkrunarfræðings bakdeildar - 1. Hæð HVE

13:30-18:30

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells - íþróttamiðstöð

17:30

Opin hlaupaæfing um Grensás með Björgu Gunnars. – Nýræktin

18:10-19:10

Opin krossfit æfing – Reiturinn

19:00

Opið hús Saunahofinu, prufu gusa og kæling. Aldurstakmark 14. ára – Birkilundur 50, 341.

20:00-21:30

Opin æfing knattspyrna fullorðnir – íþróttamiðstöð

20:00-21:30

X-ið sundopnun fyrir ungmenni í 8. –10. bekk. - Sundlaugin

Þriðjudagur 29. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

10:30

Opinn fræðsla sjúkraþjálfara bakdeildar á 1. hæð HVE

10:30-11:30

Heilsuefning 60+ opinn hópatími með stöðvabjálfun í íþróttasalnum

13:15-18:15

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells - íþróttamiðstöð

17:10-18:10

Opin krossfit æfing – Reiturinn

17:30-18:30

Opið hús í félagsmiðstöðinni fyrir 6.-7. Bekk. Íþróttanamma að hætti íþróttaálfarsins í boði – X-ið

19:45-21:15

Opin æfing blak fullorðnir – íþróttamiðstöð

Miðvikudagur 30. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Sundlaug opin

07:05

Sundæfingar, pottaspjall og sauna

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:00-11:00

Heilsuefning 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

13:00

Opinn fyrirlestur með Sjúkraþjálfara bakdeildar - 1. hæð HVE

13:30-18:30

Opnar æfingar yngri flokka samkvæmt æfingatöflu Snæfells - íþróttamiðstöð

18:10-19:10

Opin krossfit æfing - Reiturinn

20:00-21:00

Opin æfing hjá Gellubolta í körfu – íþróttamiðstöð

21:00-22:00

Opin æfing blak og karfa fullorðnir – íþróttamiðstöð

