

Viðburðir

Frekari lýsing

Tímasetning

Íþróttamiðstöð	Frítt í íþróttasal, þreksal og sundlaug	Alla virka morgna Kl. 6:00-13:00
Morguntímar	Boðið verður upp á aukinn opnunartíma í íþróttahúsi, þreksal og sundlaug	Alla virka morgna kl. 6:00-7:00
Fyrirlestur	Logi Geirsson verður með fyrirlestur um heilbrigðan lífstíl, hreyfingu og mataræði í íþróttamiðstöðinni	Þriðjud. kl. 19:30
Morgunganga	Göngutúr með Guðrún Láru, Ellu Jónu og Völlu, lagt afstað frá íþróttahúsinu	Þriðjud. kl. 06:00 og fimmtud. kl. 06:00
Sund	Opnir tímar, Ragga fer yfir grunntækni í helstu sundgreinum	Mánud. og miðvikud. kl. 18:30
Kvenfélagsrölt	Sláumst í för með kvenfélagskonum og röltum um bæinn	Föstud. kl.17:00
Hádegisganga	Löbbum einn röskan merkurhring með Guðnýju, farið frá ráðhúsinu	Mánud. og föstud. kl. 12:00
Fjölskylduleikur	Allir að taka þátt í fjölskylduleiknum	Alla vikuna
Fjölskyldu jóga	Boðið uppá fjölskyldujóga með Pálínu og Krístrúnu í íþróttahúsinu	Fimmtud. kl. 16:30
Síðdegispúl	Stöðvaþjálfun með Sveinbjörgu í íþróttahúsi þar sem farið verður yfir æfingar sem henta flestum	Mánud. kl. 17:30
Sundkeppni Jóga	Sundkeppni á milli sveitarfélaga Krístrún bíður upp á opinn tíma í vinyasa flæði í íþróttahúsinu	Alla vikuna Miðvikud. kl. 16:30
Jóga nitra	Slökun með Pálínu á Teigagrund 6, Laugarbakka	Miðvikud. kl. 19:00
Hjólatúr	Förum í léttan hjólatúr með Ellý, lagt afstað frá íþróttahúsinu	Fimmtud. kl. 18:00
Göngutúr eldri borgara	Léttur göngutúr með Sillu og Guðrúnu, lagt af stað frá íþróttahúsinu	Þriðjud. kl. 11:00
Fótbolti	Fótboltaæfing undir forystu Guðnýjar Karlsdóttur á sparkvellingum, allir velkomnir	Föstud. kl. 20:00
Sjósund	Dýft sér ofan í ískaldan sjóinn í Teitsvík	Miðvikud. og föstud. kl. 7:00
Fjallganga	Allir velkomnir að labba upp að Káraborg með Tönju. Lagt afstað frá íþróttamiðstöðinni	Laugard. kl. 9:00
Leikskólinn Ásgarður	Zumba í tónlistargarði	Þriðjud. kl. 9:30-11:00
Leikskólinn Ásgarður	Gengið um skógræktina í Kirkjuhvammi	Miðvikud. kl. 9:00-11:00
Leikskólinn Ásgarður	Gengið frá leikskóla í íþróttahús, fjölbreytt hreyfistund skipulögð af Magnúsi Eðvaldssyni íþróttakennara	Mánud. og fimmtud. kl. 9:30-10:10
Leikskólinn Ásgarður	Skipulagðir leikir á lóð leikskólans	Föstud.kl. 10:00-11:00
Söluskálinn Harpa	Ýmsir heilsuréttir í boði	Alla vikuna
Sjávarborg	Hollustan í fyrirrumi í hádegismatnum	Alla vikuna
Kaupfélagið	Kaupfélagið býður 10% afslátt af vörum í heilsuhillunni auk 10% af öllu grænmeti og ávöxtum	Alla vikuna

Hreyfivika í Húnaþingi vestra

23. maí. – 29. maí 2016

Komdu og vertu með – Fjölbreytt hreyfing í boði fyrir alla fjölskylduna

Dagana 23. maí til 29. maí stendur yfir Hreyfivika (Move Week) í Evrópu. Húnaþing vestra tekur þátt í annað skipti.

Tilgangur hennar er að hvetja til virkrar hreyfingar og þátttöku í íþróttum

Það eru samtökin International Sport and Culture Association (ISCA) sem standa fyrir verkefninu en Ungmennafélag Íslands fylgir því eftir héraendis.

Það er von okkar að sem flestir íbúar Húnaþings vestra kynni sér það sem í boði er í Hreyfivikunni og taki þátt í einhverjum viðburðanna, skilji líka bílinn eftir heima og gangi eða hjóli í vinnuna. Vonandi getur hún einnig verið einhverjum hvatning til aukinnar hreyfingar eða þátttöku í íþróttum. Við þökkum kærlega öllum þeim sem hafa lagt hönd á plóginn í Hreyfivikunni.

Vonandi finna allir eitthvað við sitt hæfi.