

HREYFING FULLORÐINNA Í ÞINGEYJARSÝSLUM

MÝVATNSSVEIT:

Blak: æfingar fyrir alla 17 ára og eldri – sjá myvetningur.hsth.is

Zúmba-dans: s.l. haust var í boði námskeið í Zúmba og var verulega vel sótt.

Íþróttamiðstöð: líkamsræktarsalur útbúinn góðum tækjum / ATH sundlaug lokuð eins og er.

KÓPASKER:

Opið hús; 67 ára og eldri: í íþróttahúsinu á föstud. milli 10 – 12 og er m.a. farið í leikfimi undir leiðsögn sjúkráþjálfara. Einnig er slík leikfimi í boði á miðv.d. í Stórumörk.

Blakæfingar: í Íþróttahúsinu í umsjón Björns Halldórssonar

Gönguferðir: Ferðafélagið Norðurslóð er mjög lifandi félagsskapur og býður upp á ýmsar gönguleiðir – sjá nánar á fésbókarsíðu þeirra; „[Ferðafélagið Norðurslóð](#)“

RAUFARHÖFN:

Hreyfihópur eldri borgara: góður hópur einstaklinga hafa tekið sig saman og stunda reglulega alls konar hreyfingu, m.a. útigöngu þegar viðrar vel - annars innigöngu og æfingar inni í íþr.húsi, jafnvel línudans.

Zúmba-dans: námskeið í Zúmba var haldið s.l. haust

Íþróttamiðstöð: hægt að fara í vel útbúinn tækjasal og æfa sund í innisundlaug

ÞÓRSHÖFN:

Íþróttamiðstöð með líkamsræktaraðstöðu og innisundlaug á staðnum.

Blakæfingar: fyrir konur á öllum aldri 2x í viku

Göngutúrar: hópur fólks fer í góða göngutúra reglulega

Badmintonæfingar: fyrir karla og konur, 1-2x í viku

Borðtennisæfingar: nokkrir hressir karlar á góðum aldri æfa saman

Hópur eldri borgara eru með sundleikfimi, eða hreyfingu í sal 1x í viku

HÚSAVÍK:

Félag eldri borgara á Húsavík og nágrenni eru með Boccia-æfingar 2x í viku og þau taka líka göngutúra 1-2x í viku => á veturna ganga þau á upphitaða knattspyrnu-vellinum, en taka stundum aðrar gönguleiðir á sumrin

Golf: er hægt að stunda yfir sumarið á golfvelli Golfklúbbs Húsavíkur

Inni-pútt: er stundað af nokkrum vöskum körlum – höfðu síðast aðstöðu á efri hæð Framsýnar-hússins..... (spurning hvað verður næsta vetur?)

Útihlaup: „Skokki“ er félagsskapur hlaupara og margir stunda hlaup allt árið

Útiganga: „Áttavilltar“ er félagsskapur göngukvenna sem hafa skipulagðar gönguferðir allt sumarið – sjá fésbókarsíðu þeirra; „[Áttavilltar gönguklúbbur kvenna](#)“

Innan Völsungs er iðkuð skíðaganga og blak sem er tilvalin hreyfing fyrir fullorðið fólk. Einnig hafa þeir haft „Opinn tíma“ á laugardögum í vetur, þar er farið í ýmsa hreyfingu sem fer svolítið eftir hversu margir mæta => t.d. badminton, blak, ringó... skoðið heimasíðu Völsungs; www.volsungur.is

Annað: í Sundlaug Húsavíkur er hægt að stunda sund – athugið opnunartíma á heimsíðu Norðurbings. Oft er auglýst „Sundleikfimi“, Létt leikfimi“ og „Kundalini jóga“ - allt saman mjög svo gott fyrir fullorðið fólk - fylgist með í Skránni !

LAUGAR:

Sundlaugin á Laugum er opin: mán-fim 7:30-9:30. og 16:00 – 21:30. föst 7:30- 9:30.
laug.14:00 -17:00.

Tækjasalurinn er opinn 7:30-11:00 alla virka daga, auk þess mán-fim 16:00 – 21:30, föst og laug 14:00 – 17:00.

Sundleikfimi er hjá Friðriku Björk Illugadóttur á fimmtud. kl. 14:00 – 15:00.

Freydís Anna Arngrímsdóttir íþróttakennari er með leikfimi fyrir alla, í Íþróttahúsinu, þriðjud og fimmtud kl. 9:30-10:30.

Freydís Anna er einnig með leikfimi í Opnu húsi eldri borgara í Litlulaugaskóla kl. 12:30
16.feb. 8.mars. 12. apríl og 3. maí. og í Opnu húsi í Þingeyjarskóla kl. 12:40. 9. feb. 1. mars.
5. apríl. og 26. apríl. Þessi leikfimi er í boði Þingeyjarsveitar.

Kvennablað er á fim. kl.18:30-20:00. Karlablað miðv. 20:00 -21:30.

Bogfimi þrið 20:00 – 21:30. og laug.12:00-14:00.

Hlaupabrautin á útivellinum er upphituð, þangað geta allir farið hvenær sem er og gengið eða skokkað.

STÓRUTJARNIR:

Sundlaugin í Stórutjarnaskóla er opin: mán kl. 19:00–21:00 og fimmt. 19:30-21:30.

Tækjasalur er opinn á sama tíma eða í samráði við húsvörð.

Þegar Opið hús er, býður Þingeyjarsveit uppá þjálfun í Boccia. Torfhildur G. Sigurðardóttir þjálfar kl.12:00–13:00.

Freydís Arngrímsd. íþróttakennari er með leikfimi fyrir alla á miðv. kl. 17:00–18:00.

GRENIVÍK:

„Ellan“ er hópur eldri borgara á Grenivík og nágrenni sem hittast 2x í viku í Grenilundi til að æfa ýmis konar hreyfingu. Fyrir hópnum fer Valgerður Sverrisdóttir

ATH - golf er hreyfing fyrir alla aldurshópa => áhugasamir hafið samband Jón Rúnar, formann í Golfklúbbum Hvammi

Líkamsrækt í Íþróttahúsinu er opin alla virka daga kl. 06 – 18 og á laugard. kl. 10 – 16

Því miður er sundlaugin lokuð yfir vetrartímann.