



Snæfellsbær gerir heilsu hátt undir höfði dagana 23. - 30. september og heldur heilsudaga Snæfellsbæjar í sjöunda skipti og þriðja skipti sem hluta af ÍSÍ íþróttaviku Evrópu.

Á heilsudögum er lögð áhersla á að bjóða íbúum upp á heilsutengda viðburði og kynningar sem henta öllum aldri. Fyrst og fremst er þetta kynning á þeim heilsutengdu viðburðum sem eru nú þegar í boði í Snæfellsbæ og ættu flestir að geta fundið viðburð við hæfi eða vekur áhuga.

Íbúar eru hvattir til að mæta á viðburði, skella sér í sund, stunda útvist eða aðra hreyfingu og anda að sér fersku lofti í okkar fallega sveitarfélagi.

Ath. Frítt er á fyrirlestra.

Frítt í sund  
alla vikuna

# Heilsudagar Snæfellsbæjar



## Laugardagur 23. september

10:00 - 19:00 Knattspyrnumaræðing Snæfellsnessamstarfssins  
10:30 - 11:30 Crossfit CF SNB  
10:45 - 11:45 Spinning Sólarport

## Sunnudagur 24. september

11:00 - 11:45 Fjölskyldutími í Crossfit CF SNB

## Mánudagur 25. september

06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB  
09:30 - 10:30 Jóga (lokað námskeið) CF SNB  
10:30 - 11:20 EldraFit CF SNB  
10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara Íþróttahús Snæfellsbæjar  
12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB  
13:00 - 14:00 Frír prufutími og kynning í sal Sólarport  
14:10 - 15:10 Handbolti 2.-4. bekkur  
15:10 - 16:10 Handbolti 5.-10. bekkur  
16:10 - 17:10 Knattspyrna 6 fl. KK & KVK  
16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB  
17:10 - 18:10 Knattspyrna 5 fl. KK / Knattspyrna 4 fl. KVK  
17:15 - 18:15 Crossfit CF SNB  
18:10 - 19:10 Knattspyrna 3 fl. KK og KVK  
18:30 - 20:30 Rafíþróttir 5.-7. bekkur  
20:00 - 20:45 KarlaFit námskeið CF SNB

## Þriðjudagur 26. september

06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB  
10:10 - 11:10 Sundleikfimi Eldri borgara - Suad Begic  
11:00 - 12:00 MömmuFit CF SNB  
12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB  
14:10 - 15:10 Sundleikfimi fyrir einstaklinga sem eru með fötlun  
14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6 fl. KK  
15:10 - 15:50 Frjálsar 4.-7. bekkur  
16:10 - 17:10 Knattspyrna 5 fl. KK & KVK / Sund 2.-4. bekkur  
16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB  
17:10 - 18:10 Knattspyrna 4 fl. KK & KVK / 5.-10. bekkur  
17:15 - 18:15 Crossfit, CF SNB  
18:10 - 19:10 3 fl. KK & KVK  
19:30 - 20:30 PÍLURNAR: Kíló (fyrir stelpur/konur 18+ ára)

## Ýmistlegt

Frísíggjólfi Ólafsvík og Hellissandi  
Frítt í CF SNB  
06:00 - 21:30 mánudaga til föstudaga  
06:00 - 19:00 laugardaga  
06:00 - 15:00 sunnudaga

Smiðjan hefur til sölu fjölnotapoka, ávaxtapoka og íþróttapoka

Þjóðgarðurinn býður uppá göngur

Sólarsport Líkamsrækt:  
06:30 - 21:00 mánudaga til föstudaga  
10:00 - 19:00 laugardaga  
Lokað sunnudaga

Tilboð hjá fyrirtækjum sem taka þátt.

## Miðvikudagur 27. september

06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB  
09:30 - 10:30 Jóga (lokað námskeið) CF SNB  
10:30 - 11:20 EldraFit CF SNB  
10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara Íþróttahús Snæfellsbæjar  
12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB  
13:00 - 14:00 Frír prufutími og kynning í sal Sólarport  
14:10 - 15:10 Handbolti 2.-4. bekkur  
15:10 - 16:10 Handbolti 5.-10. bekkur  
16:10 - 17:10 Knattspyrna 4 fl. KK og KVK  
16:10 - 17:10 Boccia fyrir einstaklinga sem eru með fötlun  
Kl.17:10-18:10 Knattspyrna 3 fl. KK & KVK  
Kl.17:15-18:15 Crossfit CF SNB  
Kl.18:30-20:30 Rafíþróttir 8.-10. bekkur  
Kl.20:00-20:50 KarlaFit námskeið CF SNB

## Fimmtudagur 28. september

06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB  
10:10 - 11:10 Sundleikfimi Eldri borgara - Suad Begic  
11:00 - 12:00 MömmuFit CF SNB  
12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB  
15:10 - 15:50 Frjálsar 1.-3. bekkur  
16:10 - 17:10 Knattspyrna 7 & 6 fl. KK & KVK / Sund 5.-10. bekkur  
16:30 - 17:15 KonuFit námskeið CF SNB  
17:10 - 18:10 Knattspyrna 5 fl. KK & KVK / Sund 2.-4. bekkur  
17:15 - 18:15 Crossfit CF SNB  
18:10 - 19:10 Knattspyrna 4 fl. KK & KVK / Knattspyrna 3 fl. KK & KVK  
19:30 - 20:30 Opinn tími í Badminton í Íþróttahúsinu

20:00 - 21:00 Opinn fyrirlestur um betri svefn

Dr. Erla Björnsdóttir  
Íþróttahús Snæfellsbæjar

## Föstudagur 29. september

06:00 - 07:00 Crossfit CF SNB

10:00 - 11:00 Fræðandi fyrirlestur um vöðvavernd  
Arnar Hafsteinnsson  
Íþróttahús Snæfellsbæjar

12:05 - 12:50 Crossfit CF SNB

14:20 - 14:55 Byrjendabolti

15:05 - 15:45 Íþróttaskólinn

## Leikskóli Snæfellsbæjar

Hugarfrelsisjóga upp í Tröð  
Leikur að læra þrautabraut úti  
Göngutúrar um bæinn og ávaxtahressing í Sjómannagarði  
Hugarfrelsisstund úti í náttúrunni  
Danskennsla Jóns Péturs  
Kynnast nýjum ávöxtum  
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat  
Náttúrubingó leikskólalabarna

## Grunnskóli Snæfellsbæjar

Boðið verður upp á glímu þar sem glímusamband Íslands kemur þriðjudaginn 27. september  
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat í skólanum  
Danskennsla Jóns Péturs

## Dvalarheimilið Jaðar

Jóhanna Jóhannesdóttir sér um hreyfingu 2x í viku  
Gönguferðir  
Grænmeti og ávextir á boðstólnum líkt og venja er

## Fyrirtæki sem taka þátt á heilsudögum:

Þín Verslun, VOOT, Apótek Vesturlands, Hárgreiðslustofa Gunnhildar Pastel, Sólarport, CF SNB, Hraðbúð Hellissands, Útgerðin, SKER / REKS