

Íþróttavika Evrópu 23.-30. september 2025

Dagskrá Íþróttaviku í Hveragerði

#BeActive

Þriðjudagur 23. september

- Kl. 06:00 Vinavika hefst í Hamarsport. Allir iðkendur bjóða vini að koma og prófa alla vikuna til 30. september.
- Kl. 10:00 Göngutúr fyrir 60 ára og eldri frá Þorlákssetri.
- Kl. 12:40 - 13:40 Heilsuefning 60+ í Hamarsport. Kennari er Rakel Hlynisdóttir

Miðvikudagur 24. september

- Kl. 10:00 Boccia fyrir 60 ára og eldri í Þorlákssetri
- Kl. 18:00 „Að byggja upp sjálfstraust með hugrekki að vopni”.
Hreiðar Haraldsson hjá Haus Hugarþjálfun heldur fyrirlestur í Grunnskólanum í Hveragerði. Fyrirlesturinn er fyrir unglinga og fjallar um hvernig sjálfstraust er byggt upp utan þægindahringsins með hugrekki að vopni þar sem erfiðleikar, mistök og töp eru daglegt brauð.

Fimmtudagur 25. september

- Kl. 10:00 Boccia fyrir 60 ára og eldri í Þorlákssetri
- Kl. 17:00 Gönguferð með Sigu Sig. og Guðjónu.
Létt ganga frá Hamarsport, upp í Laugaskarð, meðfram Reykjafjalli, niður með Varmá, upp að Heilsuhæli og endað í Hamarsport.
- Kl. 17:00 - 20:30 Gjaldfrjálst í sund í Sundlauginni Laugaskarði - mætum og syndum.
- Kl. 17:30 – 18:15 Opin sundæfing fyrir fullorðna í Sundlauginni Laugaskarði
Tilvalið fyrir alla, byrjendur og vana.

Föstudagur 26. september

- Kl. 12:40 - 13:40 Heilsuefning 60+ í Hamarsport. Kennari er Rakel Hlynisdóttir

Laugardagur 27. september

- Kl. 10:00 Opin hlaupaæfing hjá Hlaupahópi Hamars.
Tilvalið fyrir alla, byrjendur og vana.

Sunnudagur 28. september

- Kl. 15:00 – 17:00 Opið hús og kynning á starfi Golfklúbbs Hveragerðis.
Ef veður leyfir verður opið á æfingasvæði klúbbsins þar sem fólk getur komið og prófað. Einnig verður kynning á golfhermi og hann opin og ef ekki verður hægt að slá úti. PGA golfkennari verður á staðnum, fer yfir helstu atriði golfsveiflunnar og kennir á mæliprógramm í golfherminum.

Mánudagur 29. september

- Kl. 12:40 - 13:40 Heilsuefning 60+ í Hamarsport. Kennari er Rakel Hlynisdóttir
- Kl. 17:30 - 19:00 Ganga frá Sundlauginni Laugaskarði með Ferðafélagi Árneseinga

Þriðjudagur 30. september

- Kl. 17:00 - 20:30 Gjaldfrjálst í sund í Sundlauginni Laugaskarði
- Kl. 18:00 – 18:45 Opin sundæfing fyrir fullorðna í Laugaskarði.
Tilvalið fyrir alla, byrjendur og vana.



HVERAGERÐISBÆR