

Betri borgarar Fylkis



Guðrún Ósk Jakobsdóttir, Guðný Erla Jakobsdóttir og István Oláh.

Stofnun Betri borgara Fylkis maí 2021

- Fyrsta æfingin var í byrjun maí 2021.
- Iðkendafjöldi var í strax upphafi 80.
- Í dag er iðkendafjöldi 150.
- Að meðaltali mæta 104 í hvern tíma.



Þjálfarateymið



Guðrún Ósk Jakobsdóttir
Formaður fimleikadeildar,
rekstrarstjóri hús, þjálfari
3 - 5 ára barna og Betri
borgara.
Menntun bókhald.



István Oláh
Yfirþjálfari fimleikadeildar
Fylkis, meistaraflokks þjálfari
kennir Betri borgurum.
Menntun frá íþróttaháskóla í
Ungverjalandi sérgrein
fimleikar.



Guðný Erla Jakobsdóttir
Markaðstjóri. Þjálfar 3 - 5 ára
börn og Betri borgara.
Menntun Leikskólakennari.

Fylkir er best, gleði, ánægja, árangur 😊



Stöðvapjálfun

- Styrktaræfingar
- Jafnvægi
- Þjálfar upp minnið
- Leikir



LEIKIR

Inn á milli stöðva eru leikstöðvar, t.d:

- Hitta bolta í húllahring bundið við mark
- Blöðrutennis
- Minnisleikir
- Blöðru boðhlaup
- Ýmsir aðrir leikir



Viðburðir

- Kaffi og ávextir
- Bingó
- Jólball
- Vorfögnaður
- Páskagleði
- Bollukaffi



Eróbik tími 😊



Takk fyrir okkur