



# HREYFIÚRRÆÐI Á LANDSVÍSU

VERKEFNASTJÓRAR HEILSUEFLINGAR

ÁSGERÐUR GUÐMUNDSDÓTTIR

MARGRÉT REGÍNA GRÉTARSDÓTTIR

## Efnisyfirlit

Höfuðborgarsvæðið.....	6
Reykjavíkurborg.....	6
101 Miðborg.....	6
102 Vatnsmýri og Skerjafjörður.....	7
103 Háaleitis- og Bústaðarhverfi.....	7
104 Laugardalur.....	7
105 Hlíðar.....	8
107 Vesturbær.....	8
108 Múlar.....	8
109 Breiðholt.....	9
110 Árbær.....	9
111 Breiðholt.....	9
112 Grafarvogur.....	10
113 Grafarholt og Úlfarsárdalur.....	10
116 Kjalarnes.....	10
170-172 Seltjarnarnes.....	11
Kópavogur.....	11
200 Kársnes og Digranes.....	11
201 Smárinn og Fífuhammur.....	12
203 Vatnsendi.....	12
210-212 Garðabær og 225 Álftanes.....	12
220-222 Hafnafjörður.....	13
270 Mosfellsbær.....	14
Suðurnes.....	15
Sveitarfélagið Vogar.....	15
190 Vogar.....	15
Reykjanesbær.....	15
230 Keflavík.....	15
260 Njarðvík.....	16
262 Ásbrú.....	16
240 Grindavíkurbær.....	16

Suðurnesjabær .....	16
250 Garður .....	16
Vesturland .....	17
300 Akranes.....	17
310 Borgarbyggð .....	17
340 Stykkishólmur .....	18
Snæfellsbær.....	18
350 Grundarfjörður .....	18
355 Ólafsvík.....	18
360 Hellissandur .....	18
Rif .....	18
Dalabyggð.....	18
370 Búðardalur .....	18
Vestfirðir.....	19
380 Reykhólar.....	19
Ísafjarðabær .....	19
400 Ísafjörður .....	19
410 Hnífsdalur .....	19
425 Flateyri.....	19
430 Suðureyri .....	19
470 Þingeyri.....	19
415 Bolungarvík.....	19
420 Súðavík .....	20
Vesturbyggð .....	20
450 Patreksfjörður.....	20
465 Bíldudalur .....	20
460 Tálknafjörður .....	20
Strandabyggð .....	20
510 Hólmavík.....	20
Kaldrananeshreppur .....	20
520 Drangsnæs.....	20
Norðurland vestra .....	21
Húnaþing vestra .....	21
530 Hvammstangi.....	21
Húnabyggð .....	21
540 Blönduós.....	21

545 Skagaströnd .....	22
Skagafjörður .....	22
550 Sauðárkrúkur .....	22
560 Varmahlíð .....	22
565 Hofsóss.....	22
570 Fljótum .....	23
Norðurland eystra .....	23
Akureyrarbær .....	23
600 Akureyri .....	23
611 Grímsey .....	24
630 Hrísey.....	24
605 Eyjafjarðarsveit.....	24
610 Grenivík .....	24
620 Dalvíkurbyggð .....	24
Fjallabyggð.....	25
580 Siglufjörður .....	25
625 Ólafsfjörður .....	25
Norðurþing .....	25
640 Húsavík .....	25
650 Laugar .....	25
670 Kópasker .....	25
675 Raufarhöfn.....	26
Þingeyjarsveit .....	26
660 Mývatn .....	26
Langanesbyggð .....	26
680 Þórshöfn .....	26
Austurland .....	26
690 Vopnafjörður .....	26
701 Fljótsdalshreppur.....	26
Múlaþing .....	26
700 Egilsstaðir .....	26
710 Seyðisfjörður .....	27
720 Borgarfjörður eystri .....	27
765 Djúpvogur .....	27
Fjarðabyggð .....	27
730 Reyðarfjörður .....	27

735 Eskifjörður .....	27
740 Neskaupstaður .....	27
750 Fáskrúðsfjörður .....	27
755 Stöðvafjörður.....	27
760 Breiðdalsvík .....	27
Suðurland .....	28
Árborg .....	28
800 Selfoss.....	28
820 Eyrarbakki.....	28
825 Stokkseyri .....	28
810 Hveragerði.....	29
Sveitarfélagið Ölfus.....	29
815 Þorlákshöfn.....	29
Bláskógabyggð.....	29
840 Laugarvatn.....	29
Hrunamannahreppur.....	29
845 Flúðir .....	29
Rangárþing ytra .....	30
850 Hella .....	30
Rangárþing eystra.....	30
860 Hvolfsvöllur.....	30
Suðausturland .....	30
Sveitarfélagið Hornafjörður .....	30
780 Höfn í Hornafirði.....	30
Mýrdalshreppur.....	30
870 Vík í Mýrdal.....	30
Skaftárhreppur .....	31
880 Kirkjubæjarklaustur .....	31
900 Vestmannaeyjabær .....	31

## Höfuðborgarsvæðið

### Reykjavíkurborg

Inn á vef Reykjavíkurborgar er að finna [stundaskrá](#) sem sýnir félagsstarf sem boðið er uppá. Starfstaðirnir eru eftirfarandi: Aflagrandi 40, Árskógar, Borgir, Bólstaðarhlíð 43, Dalbraut 18-20, Dalbraut 21-27, Furugerði 1, Gerðuberg, Hitt Húsið, Hraunbær 105, Hvassaleiti 56-58, Hæðargarðurur 31, Langahlíð 3, Lindagata 59, Norðurbrún 1, Seljahlíð, Sléttan og Vesturgata 7.

Heilsuefling á vegum Vals og samfélagshúsa Reykjavíkurborgar bjóða upp á fjölbreyttar æfingar ([Vítamín í Val](#)) í Valsheimilinu fyrir eldra fólk. Rútuferðir fara frá samfélagshúsunum í hverfinu sem eru í Bólstaðarhlíð 43 kl.09:30 og frá Vitatorgi Lindagötu 59 kl.09:45.

Inn á facebook síðu [Vitatorgs](#) er að finna fjölbreytt úrval af hreyfingu og afþreyingu sem fram fer í Lindagötu 59.

### 101 Miðborg

Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, staðsett á Fiskislóð 1, býður upp á fjölbreytta þjálfun fyrir eldra fólk. Æfingar fara fram tvisvar sinnum í viku í hóptímasal sjúkraþjálfunarstofunnar. [Sjá stundaskrá nánar hér](#) Umsjón með tímunum hefur Hildigunnur Hilmarsdóttir íþróttakennari og Gauti Grétarsson sjúkraþjálfari.

Verð miðað við æfingar 2 sinnum í viku er 52.000 kr/4,5 mán eða á tímabil.

Verð miðað við æfingu 1 sinnum í viku er 30.000 kr/4,5 mán eða á tímabil.

Karlaleikfimi 60-67 ára :	Mán og fös   kl.12:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 60-67 ára:	Þri og fim   kl.12:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 55-65 ára:	Þri og fös   kl.07:30   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 67-80 ára:	Mán og fös   kl.09:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Kvennaleikfimi 60-70 ára:	Þri og fim   kl.9:30   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Kvennaleikfimi 50-65 ára:	Þri og fim   kl.16:15   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Golfleikfimi 60-75 ára:	Mán og fös   kl.10:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Golfleikfimi (allur aldur):	Þri og fim   kl.17:20   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1

[Vítamín í Val:](#) Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda

Hóþþjálfun: Þri | kl.10:30 | umsjón: Sóla sjúkraþjálfari | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Boccia: Mán | kl.13:00 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Boccia:	Mið   kl.10:00   Samfélagshúsið <a href="#">Vítorgi</a> , Lindagötu 59
Dansleikur:	Mið   kl.13:30   með Vítorgsbandinu   Samfélagshúsið <a href="#">Vítorgi</a> , Lindagötu 59
Sundleikfimi:	Mán – fim   kl.08:00   Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a   <a href="#">Stundaskrá</a>

---

### 102 Vatnsmýri og Skerjafjörður

Heilsuefning á vegum Vals og samfélagshúsa Reykjavíkurborgar bjóða upp á fjölbreyttar æfingar í Valsheimilinu fyrir eldra fólk. Rútuferðir fara frá samfélagshúsunum í hverfinu sem eru í Bólstaðarhlíð 43 kl.09:30 og frá Vítorgi Lindagötu 59 kl.09:45.

[Vítamín í Val:](#) Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda

---

### 103 Háaleitis- og Bústaðarhverfi

Stólaleikfimi:	Alla virka daga   kl.10:40   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Boccia:	Mán   kl.13:00   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Dansleikfimi:	Fim (oddatölu vikur)   kl.13:45   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Jóga:	Mán og mið   kl.15:30   Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27, 2.hæð   1.000 kr/stk
Ganga:	Mið   kl.11:00   Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27   <a href="#">Stundaskrá Sléttunnar</a>
Styrkur:	Þri og fim   kl.13:30   Hóppjálfun 67+   Sjúkraþjálfun Íslands, Kringlunni 4-12   6 vikna námskeið

---

### 104 Laugardalur

Sundleikfimi:	Mán og mið   kl.08:55   Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30
Sundleikfimi:	Þri og fim   kl.09:50   Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30   <a href="#">Stundaskrá</a>
Ganga:	Mið   kl.10:30   Laugarneskirkja, kirkjuteigi
Leikfimi:	Þri og fim   kl.11:00   Glímufélaginu Ármann, Engjavegur 7
Göngufótbolti:	Mið   kl.20:00   Íþróttamiðstöð Þróttar, Engjavegi 7
Stólaleikfimi:	Fös   kl.10:15   Félagsstarf Dalbraut 18-20
Pílukast:	Mán   kl.14:00   Félagsstarf Dalbraut 21-27
Boccia:	Mið   kl.14:00   Félagsstarf Dalbraut 21-27
Ganga:	Mið   kl.14:00   Félagsstarf Dalbraut 21-27
Stólajóga:	Fim   kl.11:00   Bókastofa, Félagsstarf Dalbraut 21-27
Styrkur 60+:	Þri og fim   kl.09:00 og kl.10:00   Knattspyrnyfélagið Þróttur   Engjavegur 7
Kvennastyrkur:	Mán og Mið   kl.13:00   <a href="#">VIVUS Þjálfun</a> , Langholtsvegur 109-111

---

## 105 Hlíðar

- Stólaleikfimi: Þri og fös | kl.13:00 | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43
- Jafnvægi: Mán, þri og fös | kl.10:30 | Lokað námskeið hjá Kristínu | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43
- Dans: Mán | kl.12:50 | með Auði | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43
- Hóppjálfun: Mið | kl.10:15 | hjá Sólu sjúkrapjálfara | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43
- Vítamín í Val: Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda | Rúta kemur að sækja í Bólstaðarhlíð kl.9:30
- Jógadans: [Stundaskrá](#) | Hjartastöðin, Skútuvogu 13a
- Jóga: Þri og fim | kl.14:00 | Jógasetrið, Skipholt 50c | [Stundaskrá Jógasetursins](#)
- 

## 107 Vesturbær

- Sundleikfimi: Mán - fim | kl.08:00 | Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a | [Stundaskrá](#)
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:45 | Vesturbæjarlaug, Hofsvallagötu | [Stundaskrá](#)
- Kraftur í KR: Mán og fös | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð KR, Frostaskjól 2
- Boccia: Þri | 10:15 | Samfélagshúsið Aflagranda 40
- Zumba Gold: Fös | 10:30 | Samfélagshúsið Aflagranda 40
- Jóga: Mið | kl.12:15 og 13:30 | Samfélagshúsið Aflagranda 40
- 

## 108 Múlar

Félagsmiðstöðvar í hverfum Háaleitis, Bústaða og Laugardals bjóða upp á fjölbreytta [stundaskrá](#) sem er m.a að finna á facebook vef Félagsmiðstöðvarinnar í Hæðargarði 31.

Félag eldri borgara býður upp á fjölbreytta og breytilega [stundaskrá FEB](#)

Sléttan er hjúkrunarheimili, leiguíbúðir og þjónustumiðstöð. Þar er einnig að finna [stundaskrá](#).

[Múlabær, dagbjálfun aldraðra og öryrkja](#), staðsett í Síðumúla 32 er með fjölbreytt félagsstarf og hreyfingu fyrir eldra fólk gegn framvísun á hreyfiseðli frá lækni. Um er að ræða æfingasal með tilheyrandi búnað. Einnig er boðið upp á stólaleikfimi og göngutúra ef veður leyfir.

- Líkamsrækt: Opin salur með þjálfara frá kl.08:00 – 16:00 alla virka daga vikunnar | Múlabær, Síðumúla 32
- Stólaleikfimi: Alla virka daga | kl.11:00 og 11:35 | Múlabær, Síðumúla 32
- Crossfit Eðal : Mán, mið og fös | kl.09:00 og 10:00 | Crossfit Reykjavík, Faxafeni 12 | 8.000 kr/mán
- Pilates 60+: Mið og fös | kl.11:00 | Sal Silfru á Hotel Íslandi í Ármúla | 13.500 kr/mán
- Göngu-hrólfar: Mið | kl.10:00 | Félagsmiðstöð FEB í Reykjavík og nágrenni, Stangarhylur 4 | [Stundaskrá](#)
- Leikfimi: Mán og mið | kl.10.45 | Íþróttamiðstöð Víkings, Traðarlandi 1 | [Stundaskrá Víkings](#)



Ju Jitsu: Mán, þri og fim | kl.20:00 | Ju Jitsufélag Reykjavíkur, Ármúla 19 | 7.500 kr/mán | [Stundaskrá](#)

---

### 109 Breiðholt

Félagsstarfið í Árskógum býður upp á fjölbreytta [stundaskrá](#), einnig hægt að skoða [facebook stundaskrá](#)

- Leikfimi: Mán og fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð ÍR, Skógarseli 12
- Leikfimi: Alla virka daga | kl.11:15 | Seljahlíð, Hjallasel 55
- Boccia: Mán | 13:30 | Seljahlíð, Hjallasel 55
- Boccia: Mán | 10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Pílukest: Mán | 13:00 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Leikfimi: Þri og fös | kl.10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Innipútt: Þri | kl. 13:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Stóladans: Mið | kl.10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Dansleikfimi: Mið (samið til 30. nóv.) | kl.14:15 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Gönguhópur: Fim | 10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Pútt: Alla virka daga á sumrin er opinn 18 holu púttvöllur | Félagsstarfið Árskógum 4
- 

### 110 Árbær

- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.08:30 | inni í Árbæjarlaug
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.09:30 | úti í Árbæjarlaug | [Stundaskrá](#)
- Jóga: Mán | kl.10:00 | Félagsmiðstöð Hraunbæ | 1.160 kr/mán
- Jóga: Fim | kl.10:10 | Félagsmiðstöð Hraunbæ | 1.160 kr/mán
- Boccia: Þri og fös | kl.10:30 | Félagsmiðstöð Hraunbæ
- Fimleikar: Mán og mið | kl.10:00 og kl.11:00 / Norðlingabraut 12 | [Stundaskrá Betri borgara í Fylki](#)
- Zumba Gold: Þri og fim | kl.09:30 | leiðbeinandi Tanya Dimitrova | Félag eldri borgara í Rvk | Stangarhyl 4
- Sterk og liðug: Þri og fim | kl.10:30 | leikfimi | Tanya Dimitrova | Félag eldri borgara í Rvk | Stangarhyl 4
- Ganga: Mið | kl.10:00 | Félag eldri borgara í Rvk | Gönguhrólfar ganga frá Stangarhyl 4
- Dans: Sun | kl.20:00 | Félag eldri borgara í Rvk | Stangarhyl 4 | [Stundaskrá](#)
- 

### 111 Breiðholt

- Sundleikfimi: Mán og mið | kl.09:50 | Breiðholtslaug, Austurbergi 3 | [Stundaskrá](#)
- Ganga: Fös | kl.10:30 | Félagsstarf Gerðubergi 1

Leikfimi:	Þri og fös   kl.10:30   Félagsstarf Gerðubergi 1
Línudans:	Mán   kl.13:00   Félagsstarf Gerðubergi 1   400 kr/stk
Zumba:	Mán   kl.10:00   Auður Harpa   Félagsstarf Gerðubergi 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.09:30   inni- og útifjör með Höllu Karen   Félagsstarf Gerðubergi 1
Jafnvægi:	Mán, fim og fös   kl.11:00   Kristín Gunda sjúkráþjálfari   Félagsstarf Gerðubergi 1

---

## 112 Grafarvogur

Pílukast:	Fös   kl.09:30   Borgir, Spöngin 43
Boccia:	Þri   kl.10:00   Borgir, Spöngin 43
Qi gong:	Mið   kl.16:30   Borgir, Spöngin 43   500 kr/stk
Línudans:	Mán   kl.15:00   Borgir, Spöngin 43   500 kr/stk
Styrkur:	Mán og fim   kl.17:00   Borgir, Spöngin 43   500 kr/stk
Jóga:	Mán og fim   kl.08:30   Borgir, Spöngin 43   500 kr/stk
Leikfimi:	Fim   kl.10:00   undir handleiðslu sjúkráþjálfara   Borgir, Spöngin 43
Ganga:	Mán, mið og fös   kl.10:00   Borgir, Spöngin 43 og inni í Egilshöll, Fossaleyni 1
Keila:	Annan hvern miðvikudag   kl.10:00   Egilshöll, Fossaleyni 1   850 kr/stk
Ganga:	Frjáls ganga alla daga inni í fjölnotaíþróttahúsi Fjölnirs   Egilshöll, Fossaleyni 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.11:00   Korpúlfar   Fimleikahúsinu Egilshöll, Fossaleyni 1
Pútt:	Annan hvern fimmtudag   kl.10:00   Korpúlfsstöðum,
Petanque:	Fim og lau   kl.10:00   Gufunesbæ, Gufunesvegi
Sundleikfimi:	Þri og fim   kl.14:00   Grafarvogssundlaug, Dalhúsum 2   <a href="#">stundaskrá</a>
<a href="#">Frísk í Fjölni:</a>	Mán og mið   kl.09:00 og, 10:00 og 11:00   Frjálsíþrfrjálsíþr.sal Egilshöll, Fossaleyni 1

---

## 113 Grafarholt og Úlfarsárdalur

Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Dalslaug, Úlfarsbraut 122-124
<a href="#">Fit í Fram:</a>	Mán og mið   kl.09:00   Íþróttamiðstöð Fram, Úlfarsbraut 126   3.000 kr/4mán

---

## 116 Kjalarnes

Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Klébergslaug, Kollagrund 2
-------	---

---

## 170-172 Seltjarnarnes

Inn á vef Seltjarnarnesbæjar er að finna fjölbreytta [stundaskrá](#) fyrir eldra fólk.

Einnig er að finna inn á Facebook síðu félags eldri borgara allt félagsstarf [Facebook síða hér](#) .

Jóga/leikfimi:	Mán og fim   kl.11:00   í salnum á Skólabraut 3-5
Vatnsleikfimi:	Mán og fim   kl.18:30   sundlaug Seltjarnarness, Suðurströnd 8
Vatnsleikfimi:	Þri og fim   kl.07:10   sundlaug Seltjarnarness, Suðurströnd 8
Pútt:	Þri   kl.10:30   á Nesvöllum, Austurströnd 5 eða á púttvellingum Skólabraut
Boccia:	Mið   kl.10:00   Skólabraut 3-5
Billjard:	Mið   kl.10:00   í Selinu
Sund:	Gjalffrjáls aðgangur allt árið   sundlaug Seltjarnarness   Suðurströnd 8
Janus heilsuefning:	<a href="#">Janus heilsuefning</a>

---

## Kópavogur

Félag eldri borgara í Kópavogi býður upp á [stundaskrá](#) í þremur félagsmiðstöðvum, Gullsmára, Gjábakka og Boðinn.

[Virgni og Velliðan](#) er verkefni sem miðar að heilsuefningu fyrir 60+ í Kópavogi. Verkefnið er samstarfsverkefni Kópavogsbæjar og Íþróttafélaganna Breiðablik, Gerplu og HK sem og Háskólans í Reykjavík og UMSK.

## 200 Kársnes og Digranes

Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur alla daga   Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut
Sundleikfimi:	Þri, mið og fös   kl.09:30   Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut
<a href="#">Skotfimi:</a>	Alla daga   kl.19:00   Íþróttahús Kópavogsskóla, Digranesvegi 1   15.000 kr/ár
Jóga:	Mán og fim   kl.10:50   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Boccia:	Mán og fös   kl.09:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Boccia:	Mið   kl.10:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Pílukast:	Þri   kl.09:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Qigong:	Þri   kl.16:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Virgni og velliðan:	Fim   kl.13:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8

## 201 Smárinn og Fífuhvammur

Virgni og vellíðan:	Mán og fim   kl.08:50, 09:40, 10:30 og 11:20   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Virgni og vellíðan:	Þri og fös   kl.09:00, 10:00, 11:00   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Virgni og vellíðan val:	Mið   kl.10:30 og 11:30   Íþróttafélagið Gerpla, Versölum 3
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur alla daga   Salalaug, Versölum 3
Sundleikfimi:	Þri og fös   kl.15:05   Salalaug, Versölum 3
Ganga:	Opin alla daga frá 08:00 – 12:00   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Jóga:	Mán og fim   kl.17:00   Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmári 13
Virgni og vellíðan:	Þri   kl.13:00   Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmári 13

## 203 Vatnsendi

Virgni og vellíðan:	Mán og fös   kl.08:50, 09:40, 10:30, 11:20   Kórinn íþróttamiðstöð, Vallakór 12
Virgni og vellíðan:	Þri og fim   kl.10:00 og 11:00   Kórinn íþróttamiðstöð, Vallakór 12
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur alla daga   Sundlaug Hrafnistu við Boðarþingi 5-7
Sundleikfimi:	Sundskóli Sóleyjar   Sundlaug Hrafnistu við Boðarþingi 5-7   16.000 kr
Styrkur:	Mán og mið   kl.11:30   Hóppjálfun 67+   Sjúkraþjálfun Íslands, Urðarhvarfi 8
Línudans:	Fös   kl.15:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Boccia:	Þri og fim   kl.09:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Pílukast:	Mán, þri og fim   kl.09:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Ganga:	Fim   kl.13:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Virgni og vellíðan:	Fim   kl.14:00   Boðinn, Boðarþingi 9

---

## 210-212 Garðabær og 225 Álftanes

Inn á vef Félags eldri borgara í Garðabæ er að finna [stundaskrá](#) að öllu félagsstarfi ásamt [dagskrá vikunnar](#) sem er fjölbreytt og breytileg eftir vikum.

Vatnsleikfimi:	Mán og mið   kl.15:00, 15:40 og 16:20   Sjálandslaug, Löngulínu 8   2.500 kr/mán
Zumba Gold:	Mán og mið   kl.16:30   Salur í kjallara Vídalínskirkju, Kirkjulundi 3   2.500 kr/mán
Ganga:	Mán   kl.13:00   frá Smiðju
Ganga:	Alla virka daga   kl.10:00   Jónshús, Strikinu 2

- Stólajóga: Mán og mið | kl.11:00 | Félagsheimilið Kirkjuhvoll | 2.500 kr/mán
- Stólajóga: Þri og fim | kl.11:00 | Sjálandsskóli, Löngulínu 8 | 2.500 kr/mán
- Qigong: Þri og fim | kl.09:00 | Sjálandsskóli, Löngulínu 8
- Leikfimi: Þri og fim | kl.12:15 | Íþróttahúsið Ásgarður | 2.500 kr/mán
- Boccia: Þri og fim | kl.13:10 | Íþróttahúsið Ásgarður
- Línudans: Þri | kl.14:15 og 15:00 | Sjálandsskóli, Löngulínu 8
- Dansleikfimi: Fös | kl.09:30 | Sjálandsskóli, Löngulínu 8 | 2.500 kr/mán
- Pool: Alla virka daga | kl.9:00 | Jónshús, Striku 2
- Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Álfaneslaug, Breiðumýri | 29.990 kr/ár
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga fyrir 67 ára+ | [Ásgarðslaug](#) í íþróttamiðstöðinni Ásgarði
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga fyrir 67 ára+ | [Álftaneslaug v/Breiðumýri](#)
- Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)
- 

## 220-222 Hafnafjörður

Inn á vef Félags eldri borgara í Hafnafirði er að finna fjölbreytta [stundaskrá](#) fyrir eldra fólk.

- Pútt: Mið | kl.10:00-11:30 | Golfklúbburinn Keilir – Hraunkot æfingasvæði, Steinholti 1
- Fráls ganga: Alla virka daga | kl.08:00-12:00 | Íþróttamiðstöð FH, Kaplakrika
- Ganga: Mán | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Hauka, Ásvellir 1
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.14:40 | Ásvallalaug, Ásvellir 2
- Línudans: Mið | kl.11:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Línudans: Fös | kl.10:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Boccia: Fös | kl.13:30 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Pílukast: Fim | kl.13:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Stólajóga: Mán og mið | kl.10:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Qi gong: Þri og fim | kl.10:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Dansleikfimi: Þri og fim | kl.09:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Leikfimi: Þri og fim | kl.10:45 | Hjallabraut 33 | upplýsingar í síma: 585 1912
- Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Suðurbæjarlaug, Hringbraut 77 | 24.990 - 28.990 kr/ár
- Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)
-

## 270 Mosfellsbær

Inn á [vef Mosfellsbæjar](#) og Félag aldraðra í Mosfellsbæ ([FAMOS](#)) er að finna fjölbreytt félagsstarf.

Boccia:	Mið   kl.12:00   Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
Ringó:	Þri   kl.12:10   Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
Ringó:	Fim   kl.11:30   Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
Ganga:	Mið   kl.13:00   gengið frá Fellinu, Íþróttamiðstöðin að Varmá
Frjáls ganga:	Opið alla virka daga   kl.08:00 – 14:00   Fellið knattspyrnuhöll, Íþróttamiðstöðin að Varmá
Dansleikfimi:	Fim   kl.14:40   í stóra sal í íþróttamiðstöðinni að Varmá
Dansleikfimi:	Fim   kl.15:30   í sal Varmárskóla, Skólabraut
Pútt:	Mán   kl.11:00   Golfskálinn Blik, neðri hæð
Vatnsleikfimi:	Mán   kl.14:05   Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a   4.500 kr/tímabil
Vatnsleikfimi:	Þri   kl.13:40   Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a   4.500 kr/tímabil
Vatnsleikfimi:	Fim   kl.13:25   Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a   4.500 kr/tímabil
Leikfimi:	Fim   kl.10:45   Eirhamar, Hlaðhamrar 2   stólaæfingar með Karin Mattson sjúkráþjálfara
Leikfimi:	Fim   kl. 11:15   Eirhamar, Hlaðhamrar 2   almenn leikfimi með Karin Mattson sjúkráþjálfara
Ganga:	Þri, fös og lau   kl.11:00   Eirhamrar, Hlaðhamrar 2
Leikfimi 67+:	Þri og fim   kl.09:30   <a href="#">World Class</a> , við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a   17.250 kr/3mán
Leikfimi 67+:	Þri og fim   kl.10:30   <a href="#">World Class</a> , við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a   17.250 kr/3mán
<a href="#">Hugur&amp;heilsa</a> :	Mán, mið og fös   kl.9:30 og 10:30   Íþróttamiðstöðin Lágafell   12.000 kr/3mán

---

---

## Suðurnes

Frístundavefur hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir alla aldurshópa sem í boði er á öllum sveitarfélögum á Suðurnesjum (Vogar, Reykjanesbæ, Suðurnesjabæ og Grindavík). Hægt er að skoða hvað er í boði eftir aldri og eftir staðsetningu. [Frístundir.is](http://Frístundir.is)

### Sveitarfélagið Vogar

#### 190 Vogar

[Frístundir.is/vogar](http://Frístundir.is/vogar) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Vogum.

Leikfimi:	Þri   kl.10:15   Félagsmiðstöð eldri borgara Álfagerði   <a href="#">Námskeið</a>
Ganga:	Mán, þri, fim og fös   kl.09:15   gengið frá Álfagerði
Boccia:	Fim   kl.13:15   Íþróttahús
Jóga:	Mið   kl.10:15   Íþróttahús Glímusalur
Styrkur:	Fim   kl.10:15   Heilsuræktarsalur íþróttahúsi
Líkamsrækt:	Opið alla daga vikunnar   GYM heilsa   Íþróttamiðstöðin, Hafnargötu 17   24.990 kr/ár
Sundleikfimi:	Mán og fim   kl.09:00   Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17
Sund:	Séropnun á mánudögum   kl.10:15 - 11:15   Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17
Sund:	Opið alla daga vikunnar   Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17   300 kr/stk

---

### Reykjanesbær

[Frístundir.is/reykjanesbær](http://Frístundir.is/reykjanesbær) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Reykjanesbæ.

Janus heilsuefling: [Janus heilsuefling](#)

### 230 Keflavík

Golf:	Opið alla daga   Golfklúbbur Suðurnesja, Hólmsvöllur í Leiru   <a href="#">Golfklúbbur Suðurnesja</a>
Sund:	Opið alla daga vikunnar   Vatnaveröld við Sunnubraut 31, Keflavík   180 kr/stk
Boccia:	Mán   kl.09:10   í Íþróttahúsinu við Sunnubraut
Boccia:	Mið   kl.10:15   í Íþróttahúsinu við Sunnubraut
Gönguhópur:	Mán og fim   kl.09.30   frá skrúðgarðinum í Reykjanesbæ (pulsuvagninum)

## 260 Njarðvík

Sund: Opið alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöðinni í Njarðvík, Norðurstíg 2 | 180 kr/stk

Leikfimi: Mán og fim | kl.10:00 | Nesvellir

Dans: Þri | kl.10:00 | Nesvellir | umsjón: Eygló

## 262 Ásbrú

---

### 240 Grindavíkurbær

[Frístundir.is/grindavik](http://Frístundir.is/grindavik) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Grindavík.

Billiard: Mán - fös | kl.10:00-16:00 | í Kvennó, Víkurbraut 21

Boccia: Mán og mið | kl.13:00 | Íþróttahúsinu

Boccia: Mið | kl.09:00 | Íþróttahúsinu

Zumba: námskeið með Jeanetta |

Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaug Grindavíkur, Austurvegi 1 | 320 kr/stk

Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Sundlaug Grindavíkur, Austurvegi 1 | 23.990 kr/ár

Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](http://Janus.heilsuefning.is)

---

### Suðurnesjabær

[Frístundir.is/suðurnesjabær](http://Frístundir.is/suðurnesjabær) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Vogum.

## 245 Sandgerði

Þrek: Mán og fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Sandgerðis, Suðurgötu

## 250 Garður

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Sundlaugin í Íþróttamiðstöðinni Garði, Garðbraut 94

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Sundlaugin í Íþróttamiðstöðinni Garði, Garðbraut 94 | [Námskeið](#)

Þrek: Þri og fös | kl.10:00 | Íþróttamiðstöðin í Garði, Garðbraut 94

Boccia: Þri og fim | 13:00 | Miðhús, Sunnubraut 4 | [Námskeið](#)

Stafganga: Þri og fim | kl.09:30 | gengið frá Miðhúsum, Sunnubraut 4 | [Námskeið](#)



---

---

## Vesturland

### 300 Akranes

- Ganga: Mán | kl.09:00 | Mæting við Skútuna, N1
- Ganga: Mið | kl.10:00 | Mæting við Skútuna, N1
- Boccia: Þri | kl.13:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4
- Boccia: Fös | kl.10:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4
- Línudans: Mið | kl.16:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4 | 700 kr/stk
- Leikfimi: Fim | kl.09:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4 | 6.000 kr/6mán
- Vatnsleikfimi: Mán | 11:00 | Bjarnalaug, Laugabraut 6 | 7.500 kr/ár
- Vatnsleikfimi: Þri | 12:00 | Bjarnalaug, Laugabraut 6 | 7.500 kr/ár
- Pútt: Fim | kl.10:00 og 12:30 | inni á veturna, Garðvöllur Púttvöllur leynis
- Pútt: Mán og mið | kl.10:00 og 12:30 | úti á sumrin, Garðvöllur Púttvöllur leynis
- Keila: Mán - fim | kl.12:00 | Íþróttahúsið við Vesturgötu, kjallari í aðstöðu Keilufélagsins
- Bandvefslosun: Þri | kl.10:00 | Íþróttahúsið við Vesturgötu, fimleikasalurinn | 1.000 kr/stk.

---

### 310 Borgarbyggð

- Pútt: Þri og fim | kl.10:00 |
- Ringo: Sun | kl.10:00 | Íþróttahúsinu
- Boccia: Lau | kl.11:00 | Íþróttahúsinu
- Ganga: Þri | kl.10:00 | Gengið frá íþróttahúsinu | FB síða: Galvaski gönguhópurinn
- Sund: Opin alla daga | Sundlaugin í Borgarnesi, Þorsteinsgötu 1 | 340 kr/stk
- Stólaleikfimi: Fim | kl.13:00 | Leiðbeinandi Margrét Ástrós | Félagsstarfi Borgarbraut 65a
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Fyrir konur | innilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.17:00 | Fyrir konur | útilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.18:00 | Fyrir karla | innilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi
- Gigtarleikfimi: Mán og mið kl.12:10 | Vinnum með verkina með Guðríði sjúkráþjálfara | í litla salnum í íþróttahúsinu
- þreksalur: Í VINNSLU | leiðbeinandi: Bryndís Birgisdóttir

## 340 Stykkishólmur

- Boccia: Þri | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð Stykkishólmi, Borgarbraut 4
- Leikfimi: Þri og fim | kl.12:30 | Íþróttamiðstöð Stykkishólmi, Borgarbraut 4
- Líkamsrækt: Mið og fös | kl.08:50 | Átak líkamsrækt, Borgarbraut 4
- Sundleikfimi: Fim | kl.16:00 | Sundlaugin Stykkishólmi Borgarbraut 4 | 1.000 kr/stk

---

## Snæfellsbær

### 350 Grundarfjörður

- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:00 | Sundlaugin, Borgarbraut 19 | Sumarnámskeið | 4.000 kr/mán
- Boccia: Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19
- Golf: Opið alla daga | Gólfklúbburinn Vestarr | 37.000 kr/ár

Heilsuefning 60+ inniheldur æfingar 4 sinnum í viku | 4.000 kr/mán:

- Líkamsrækt: Mán og mið | kl.10:00
- Íþróttahúsið: Þri | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19
- Íþróttahúsið: Fim | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19

### 355 Ólafsvík

- Boccia: Fim | kl.10:50-11:30 | Íþróttahús Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11
- Ganga: Mán | kl.10:50-11:30 | Íþróttahús Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:10 | Sundlaug Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11 | niðurgreitt verð

### 360 Hellissandur

#### Rif

- EldraFit: Mán og mið | kl.10:30 | Crossfit SNB, Smiðjudaga 5, Rif | 5.000-8.000 kr/námskeið

---

## Dalabyggð

### 370 Búðardalur

- Ganga: Mán og fös | kl.10:30 | gengið frá Rauða kross húsinu á Vestubraut 12
- Líkamsrækt: Mið | kl.11:00 | upp í Óla Pá ræktinni, Vesturbraut 8 | Leiðsögn Lína

---

---

## Vestfirðir

### 380 Reykhólar

---

#### Ísafjarðabær

#### 400 Ísafjörður

Boccia: Mán og fös | kl.12:00 | Íþróttamiðstöðin Torfnesi

Boccia: Mið | kl.11:45 | Íþróttamiðstöðin Torfnesi

Sundleikfimi: Þri | kl.10:00 | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9

Sundleikfimi: Fim | kl.14:00 | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9

Heldra hreysti: Mán og mið | kl.10:30 | [Stöðin heilsurækt](#), Sindragötu 2 | 4.500 kr/mán

Pútt: Opin aðgangur alla daga yfir sumarið | Útivöllur á Hlíf 1

[Karlahreysti](#): undir leiðsögn Árna Heiðars

Leikfimi: undir leiðsögn Rannýjar og Guðríðar

Golf: Opið alla daga | Golfklúbbur Ísafjarðar | 26.000 kr/ár f.67 ára+ | <https://www.golfisa.is>

#### 410 Hnífsdalur

#### 425 Flateyri

#### 430 Suðureyri

#### 470 Þingeyri

Styrkur: Mið | kl.17:00 | Íþróttamiðstöðin á Þingeyri | Leiðsögn Sigbór Snorrason Schally | 6.000 kr/mán

Styrkur: Fim | kl.16:30 | Íþróttamiðstöðin á Þingeyri | Leiðsögn Sigbór Snorrason Schally | 6.000 kr/mán

Sundleikfimi: Sundlaugin á Þingeyri, Þingeyrarodda | Leiðsögn Leyre

---

#### 415 Bolungarvík

Gönguhópur: Mið og lau | kl.10:30

Leikfimi: Mán | kl.14:15 | undir leiðsögn Da

---

## 420 Súðavík

---

### Vesturbyggð

#### 450 Patreksfjörður

Golf: Opið allan sólarhringinn frá 15.maí – 15.sept | Golfklúbbur Patreksfjarðar

Ganga: Mán | kl.10:30 | gengið frá Bröttuhlíð (Íþróttahúsinu)

Boccia: Mið | kl.13:00 | Félagsheimili

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Brattahlíð, Aðalstræti 55

Preksalur: Opið alla daga | Bylta, Hafnarbraut 3 | 60% afsláttur á kortum fyrir eldra fólk

#### 465 Bíldudalur

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Bylta, Hafnarbraut 3

Golf: Opin allt árið | Golfklúbbur Bíldudals (GBB) | að Hóli

---

## 460 Tálknafjörður

---

### Strandabyggð

#### 510 Hólmavík

Boccia: Mið | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur

Útiganga: Mán - fim | kl.13:30

Inni ganga: Mán, þri og fim | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur

Leikfimi: Fös | kl.09:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur | Íþróttasalur með þjálfara

Styrkur: Fös | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur | Líkamsræktarsalur með þjálfara

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur

---

### Kaldrananeshreppur

#### 520 Drangsnæs

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Drangsnesi, Grundargötu 15

---

## Norðurland vestra

### Húnaþing vestra

[Stundaskrá](#) Félags eldri borgara, Húnaþings vestra og annarra sem hafa aðstöðu í VSP (jan – maí).

Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra býður upp á góða aðstöðu til hreyfingar en [stundaskrá](#) er að finna inn á vef sveitarfélagsins.

#### 530 Hvammstangi

Sundleikfimi: Mán og fös | kl.13:00 | Sundlaugin, íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

Boccia: Fös | kl.09:50 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

Boccia: Lau | kl.11:00 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

Inni ganga: Mán – fös | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

Þrektækjasalur: Opin alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaugin, íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5

---

### Húnabyggð

#### 540 Blönduós

Ganga: Mán og fim | kl.09:35 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2

Badminton: Mán | kl.18:00 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | 15.000 kr/10 stk

Þrekþjálfun: Mið | kl.09:30 | Þreksal í íþróttamiðstöð Blönduósi, Melabraut 2 | 5.000 kr/4vikur | Lokað námskeið

Leikfimi: Mán | kl.11:15 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | leiðbeinandi Ingunn María | 500 kr/stk

Leikfimi: Mán | kl.11:45 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | leiðbeinandi Ingunn María | 500 kr/stk

Vatnsleikfimi: Þri | kl.13:00 | Sundlaugin á Blönduósi, Melabraut 2 | leiðbeinandi Ásdís Adda | 9.000 kr/10 stk

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga allt árið f. 67 ára+ | Íþróttamiðstöðin á Blönduósi, Melabraut 2

Þreksalur: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga allt árið f. 67 ára+ | Íþróttamiðstöðin á Blönduósi, Melabraut 2

Stólajóga: Mið | kl.12:30 | að Þverbraut 1 | leiðbeinandi Svava Blöndal | 500 kr/stk

Frisbígolf: Opin völlur alla daga allt árið | völlurinn er staðsettur í Fagrahvammi

Boccia: Fim | kl.12:30 | Í Skjólínu að Húnabraut 5

Píla: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5

Billjard: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5  
Skák: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5

---

## 545 Skagaströnd

---

### Skagafjörður

#### 550 Sauðárkrókur

Leikfimi: Mán og mið | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b | 500 kr/stk  
Boccia: Þri og fim | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b  
Pílukest: Þri | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b  
Jóga: Fös | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b | 500 kr/stk  
Ganga: Mán og fim | kl.11:00 | við vallahúsið á Íþróttavellinum  
Íþróttahús: Fim | kl.12:00 | Íþróttahúsinu á Sauðárkróki | Badminton og Ringó  
Inniganga: Mán - fim | kl.11:20 | Íþróttahúsinu á Sauðárkróki, hringur á efri hæð  
Línudans: Þri | kl.20:00 | Félagsheimilinu Ljósheimum | 1.000 kr/önn  
Gömlu dansar: Þri | kl.21:00 | Félagsheimilinu Ljósheimum | 1.000 kr/önn  
Endurhæfing: Mán – fim | kl.08:00 - 14:30 | Heilbrigðisstofnun Nl.vestra | 1.400 kr/mán  
Endurhæfing: Fös | kl.08:00 – 12:00 | Heilbrigðisstofnun Nl.vestra | 1.400 kr/mán  
Skíði: Alla daga vikunnar | Skíðasæði Tindastól | 15.000 kr/önn eða kaupa skipti  
Þrek& Jóga: Mán – fös | kl.06:00 – 22:00 | Þreksport ehf, Borgarflöt 1 | 20% afsláttur af verði fyrir 60+  
Þrek& Jóga: Lau og sun | kl.06:00 – 18:00 | Þreksport ehf, Borgarflöt 1 | 20% afsláttur af verði fyrir 60+  
Golf: Alla daga opið | Hlíðarendavelli á sumrin og Borgarflöt á veturna í golfhermi, GSS | 53.750 kr/ár  
Pútt: Mán og mið | kl.10:30 | Hús Golfklúbbs Skagafjarðar (GSS), Borgarflöt 2  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaug Sauðárkróks

#### 560 Varmahlíð

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin í Varmahlíð  
Stöðvaþjálfun: Mán og fim | kl.07:00 | Íþróttamiðstöðin í Varmahlíð

#### 565 Hofsósi

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaugin á Hofsósi

## 570 Fljótum

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaugin Sólgörðum Fljótum

## Norðurland eystra

### Akureyrarbær

#### 600 Akureyri

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna fjölbreytta [stundaskrá](#) af hreyfingu og afþreyingu fyrir eldra fólk.

Dans:	Annan hvern miðvikudag   kl.16:00-17:30   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   1.000 kr/stk
Ganga:	Fim   kl.10:00   Lengri gönguferðir, í 1-3 klst   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.10:20   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   5.000 kr/mán
Qigong:	Mið og fös   kl.09:00   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   6.000 kr/mán
Snóker:	Alla virka daga   kl.9:00-15:30   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Inni pútt:	Fös   kl.10:00   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.09:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22   5.000 kr/mán
Qigong:	Mið og fös   kl.13:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22   6.000 kr/mán
Píla:	Alla virka daga   kl.09:00-15:30   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Pool:	Alla virka daga   kl.09:00-15:30   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Inni pútt:	Mið og fös   kl.13:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Boccia:	Þri, fim og fös   kl.12:35   Íþróttahúsi Glerárskóla, Höfðahlíð
Pútt:	Mán og mið   kl.13:00   Íþróttahöllinni
Ringó:	Mið   kl.11:30   Íþróttahúsi Síðuskóla   frekari upplýsingar gefur Friðrik Vagn s.8932519
Ringó:	Mán og fim (á sumrin)   kl.16:30   á grasvelli í Kjarnaskógi
Ganga:	Þri (á sumrin)   kl.10:00   Rúta sækir við Lindasíðu, Hörgárbraut, Sjallann, Víðilund og Kjarnagötu
Sundleikfimi:	Alla virka daga   kl.9:00 og 10:30   Sundlaug Akureyrar, Skólastíg
Leikfimi 60+:	Mán, mið og fös   kl.09:10 og 10:10   Líkamsræktarstöðin Bjarg   38.000 kr/2mán   58.000 kr/4mán
Leikfimi 70+:	Mán, mið og fös   kl.11:10   Líkamsræktarstöðin Bjarg   38.000 kr/2mán   58.000 kr/4mán
Útinámskeið:	Þri (á sumrin)   kl.10:30   Lystigarðinum   Gaman saman
Útinámskeið:	Fim (á sumrin)   kl.10:30   Kjarnaskógi   Gaman saman

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Akureyrar, Þingvallastræti 21 | 270 kr/stk

## 611 Grímsey

## 630 Hrísey

---

## 604 Hörgársveit

Sundleikfimi: Mið | kl.18:00 | Sundlaugin Þelamörk, Þelamerkurskóla | 1.000 kr/stk

Styrkur 60+: Mán | kl.17:00 | Íþróttahúsinu á Þelamörk | Þjálfari: Kolbrún Lind Malmquist | 2000 kr/mán

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Þelamörk | 400 kr/stk

---

## 605 Eyjafjarðarsveit

Félag eldri borgara í Eyjafjarðarsveit stendur fyrir líflegu og skemmtilegu starfi alla þriðjudaga í húsnæði sveitarfélagsins í Hrafnagilshverfi að Skólatröð 9. Félagsstarfið hefur afnot af Félagsborg ásamt því að eldri borgarar hafa aðgang að skipulögðum tímum í Íþróttamiðstöð Eyjafjarðarsveitar.

Leikfimi: Föst | kl.11:15 | Íþróttamiðstöð Eyjafjarðarsveitar

Boccia:

Sundleikfimi:

---

## 610 Grenivík

Leikfimi: Þri | kl.16:00 | Íþróttahúsi Grenivíkurskóla

Leikfimi: Lau | kl.10:00 | Íþróttahúsi Grenivíkurskóla

Ganga: Þri | kl.10:00

Líkamsrækt: Gjaldfrjáls aðgangur 67+ að líkamsræktarstöð og sundlaug Grýtubakkahrepps allt árið

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin Grenivík, | 1.000 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## 620 Dalvíkurbyggð

Íþróttamiðstöðin á Dalvík er með aðgengilega [stundaskrá](#) af hreyfingu sem er í boði.

Golf: Golfklúbburinn Hamar Dalvík | Arnarholtsvöllur þúttvöllur á sumrin og inniaðstaða Víkurröst

Líkamsrækt: Mán og mið | kl.09:30 | UFU | Íþróttamiðstöð Dalvíkurbyggðar, Svarfaðarbraut 34 | 1.200 kr/stk

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Dalvíkur, Svarfaðarbraut 34 | 400 kr/stk



Sundleikfimi: Þri og fim | kl.14:00 | Sundlaug Dalvíkur, Svarfaðarbraut 34 | 1000 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## Fjallabyggð

### 580 Siglufjörður

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Siglufirði, Hvanneyrarbraut 52 | 415 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

### 625 Ólafsfjörður

Golf: Alla morgna | kl.09:30 | Gólfklúbbur Fjallabyggðar - Skeggjabrekkuvöllur

Sund: Opin alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar, Ólafsvægi 4 | 450 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## Norðurþing

### 640 Húsavík

Billjard: Alla virka daga | kl.10:00 | Hlynur, í kjallara félagsheimili eldri borgara

Píla: Alla virka daga | kl.10:00 | Hlynur, í kjallara félagsheimili eldri borgara

Boccia: Alla virka daga | kl.11:00 | Íþróttahöllin, Laugarbrekku 2

Leikfimi: Mán | kl.10:00 | Íþróttahöllin, Laugarbrekku 2 | undir handleiðslu þjálfara/íþr.kennara

Leikfimi: Mán og fim | kl.15:00 | Sjúkraþjálfun Húsavíkur, Vallholtsvegi 17 | undir handleiðslu sjúkraþjálfara

Ganga: Þri | kl.10:30 | gengið frá Hlyn, félagsheimili eldri borgara

Ganga: Fim | kl.10:00 | ganga á gervigrasvellingum, Auðbrekku 3

Dans: Fös | kl.16:00 | Hlynur, félagsheimili eldri borgara

Vatnsleikfimi: Mán - fim | kl.11:30 og 15:30 | Sundlaug Húsavíkur, Laugarbrekku 2

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Húsavíkur, Laugarbrekku 2 | 410 kr/stk

### 650 Laugar

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Íþróttamiðstöðin, Kjarna

Líkamsrækt: Gjaldfrjáls aðgangur að líkamsræktarsal | Íþróttamiðstöðin, Kjarna

### 670 Kópasker

Leikfimi: Mið og fös | kl.11:30

Íþróttahús: Gjaldfrjáls aðgangur á eigin vegum að íþróttahúsi á Kópaskeri og í Lundi

## 675 Raufarhöfn

Líkamsrækt: Gjaldfrjáls aðgangur að líkamsræktarsal

---

## Pingeyjarsveit

### 660 Mývatn

Leikfimi 60+: Mán og fim | kl.13:10 | undir leiðsögn Ástu Price | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Mjúkleikfimi: Þri | kl.16:30 | undir leiðsögn Lindu Arnarsdóttur | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Mjúkleikfimi: Fim | kl.16:30 | undir leiðsögn Aðalbjörgu Birgisdóttur | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Preksalur: Mán – fim | opið milli kl.10:00 – 20:30 | Gjaldfrálst fyrir 65 ára+

Boccia: Lau | kl.13:00 | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

---

## Langanesbyggð

### 680 Þórshöfn

---

## Austurland

### 690 Vopnafjörður

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna [stundaskrá](#) yfir 60+ hitting í Miklagarði, Miðbraut 1.

Morgunleikfimi: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Boccia: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Ganga: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Píla: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Sund: Opín alla daga | Selárlaug í Selárdal

---

## 701 Fljótsdalshreppur

---

## Múlaping

### 700 Egilsstaðir

Inn á vef Félags eldri borgara í Fljótsdalshéraði er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. Ýtið á eftirfarandi hlekk til að sjá stundaskrá: [Félag eldri borgara á Fljótsdalshéraði](#)

Boccia:	Mán   kl.10:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Línudans:	Mán   kl.14:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Línudans:	Fim   kl.15:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Stólaleikfimi:	Þri og fös   kl.10:30   Félagsmiðstöðin Hlymsdalir, Miðvangi 6
Leikfimi:	Fim   kl.10:50   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Styrkur:	Fös   kl.10:30   Tækjasalur í íþróttamiðstöð Tjarnarbraut 26
Sundleikfimi:	Þri   kl.11:30   Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26
Sundleikfimi:	Fös   kl.14:30   Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26
Dans:	Lau (einu sinni í mánuði)   kl.20:00   Félagsmiðstöðin Hlymsdalir, Miðvangi 6
Pútt:	Alla virka daga   kl.10:00   Púttvöllurinn á bak við gamla pósthúsið

### 710 Seyðisfjörður

### 720 Borgarfjörður eystri

### 765 Djúpivogur

---

### Fjarðabyggð

### 730 Reyðarfjörður

Janus heilsuefling: Þri og fim | kl.09:15 | [Velkomin - Janus heilsuefling](#)

Boccia: Mið | kl.13:00 | Sal Félag eldri borgara, Melgerði 13

Ganga: Fös | kl.09:45

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Reyðarfjörður, Heiðarvegur 13 | 950 kr/stk

### 735 Eskifjörður

### 740 Neskaupstaður

### 750 Fáskrúðsfjörður

### 755 Stöðvafjörður

### 760 Breiðdalsvík

---

## Suðurland

### Árborg

#### 800 Selfoss

Inn á vef Félags eldri borgara á Selfossi er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. [Stundaskrá](#)

Gönguhópur: Mán og mið | kl.10:00 | Félagsmiðstöð Grænumörk 5

Stólajóga: Mið | kl.13:15 | Félagsmiðstöð Grænumörk 5, Mörk íþróttasalur | 500 kr/stk

Snóker: Opið alla virka daga | Félagsmiðstöðin Grænumörk 5

Pílukast: Opið alla virka daga | Félagsmiðstöðin Grænumörk 5

Boccia: Þri og fim | kl. 17:20 | Íþróttahúsinu Vallaskóla, Sólvöllum 2 | Íþróttafélag Suðri | 5.000 kr/mán

Boccia: Mán og fös | kl.10:15 | Íþróttahúsið Iða

Pútt: Mið | kl.10:00-12:00 | Golfskálinn Selfossi (GOS)

Styrkur: Þri og fim | kl.9:30 og kl.10:30 | Heilsuræktarnámskeið 60+ | Selfosshöllin á Selfossvelli

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundhöll Selfoss, Tryggvagata 15 | 200 kr/stk

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga allt árið f. 67 ára+ | Sundhöll Selfoss, Tryggvagata 15

[Vatn og heilsa](#): Fjölbreytt æfingadagskrá alla daga vikunnar | Sundhöllin á Selfossi

#### 820 Eyrarbakki

Styrkur: Þri og fim | kl.14:00 | Heilsuræktarnámskeið 60+ | Íþróttahúsinu Stað

#### 825 Stokkseyri

---

## 810 Hveragerði

Inn á vef Félags eldri borgara í Hveragerði er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. [Stundaskrá](#)

Vatnsleikfimi: Mán | kl.16:30 | Heilsustofnun Baðhús, Grænumörk 10 | Rakel Magnúsdóttir s.860-7828

Gönguhópur: Þri | kl.10:00 | Þorlákssetur | Guðmundur Sveinbjörnsson s.897-6929

Jóga nidra: Þri | kl.18:00 | Heilsustofnun Kapella, Grænumörk 10 | Steinunn A. Helgadóttir s.661-2179

Boccia: Mið og fim | kl.10:00 | Þorlákssetur | Vilhjálmur Albertsson s.869-2704

Dansleikfimi: Mið | kl.17:00 | Skyrgerðin, Breiðumörk 25 | Auður Harpa/Áslaug s.695-1005

Jóga: Fim | kl.18:00 | Heilsustofnun Kapella, Grænumörk 10 | Helga Björk Bjarnadóttir s.894-3061

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin í Hveragerði, Laugaskarði | 1050 kr/stk

---

## Sveitarfélagið Ölfus

### 815 Þorlákshöfn

Sveitarfélagið býður eldra fólki gjaldfrjálst upp á [líkamsþjálfun í samstarfi við Færni sjúkraþjálfun](#).

Líkamsþjálfun: Mán og fim | kl.10:00 | Íþróttahús | umsjón: Hjörtur Ragnarsson sjúkraþjálfari

Líkamsþjálfun: Þri og Fös | kl.10:00 | 9unni | umsjón: Hjörtur Ragnarsson sjúkraþjálfari

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Þorlákshöfn, Hafnarberg 41

---

## Bláskógabyggð

### 840 Laugarvatn

Golf: Opið alla daga 07:00-22:00 á sumrin | Golfklúbburinn Dalbúi, Miðdal, Laugarvatni

Sund: Sérofnun mán og fim | kl.13:00-14:00

---

## Hrunamannahreppur

### 845 Flúðir

Leikfimi: Mán og mið | kl.10:00 | Íþróttahúsið á Flúðum

Sundleikfimi: Íþróttahúsið á Flúðum

Göngur: Íþróttahúsið á Flúðum

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Flúðum

Golfklúbburinn Flúðir: Opið allt árið

---

## Rangárþing ytra

### 850 Hella

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Hellu, Útskálum 5 | 530 kr/stk

---

## Rangárþing eystra

### 860 Hvolfsvöllur

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Hvolsvelli, Vallarbraut | 500 kr/stk

---

---

---

## Suð austurland

### Sveitarfélagið Hornafjörður

#### 780 Höfn í Hornafirði

Líkamsrækt:	Mán   kl.14:30   í Ekrusal, Víkurbraut 30
Boccia:	Mán og fös   kl.10:00   Ekra, Víkurbraut 30
Þythokkí:	Alla virka daga   kl.10:00   Ekra, Víkurbraut 30
Pílukast:	Alla virka daga   kl.10:00   Ekra, Víkurbraut 30
Snóker:	Alla virka daga   kl.13:00   Ekra, Víkurbraut 30
Ganga:	Mán og mið   kl.10:00   Ekra, Víkurbraut 30
Minigolf:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   við Ekru, Víkurbraut 30
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Sundlaug Hafnar, Víkurbraut 9
Dans:	Mánaðarlega á sunnudögum (á veturinn)   Ekrusal, Víkurbraut 30
Vatnsleikfimi:	Sundlaug Hafnar, Víkurbraut 9
Pútt:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Púttvöllur við Silfurnesvöll

---

## Mýrdalshreppur

#### 870 Vík í Mýrdal

Ganga:	Mán   kl.13:00   Hittast í Félagsheimilinu Leikskálum
Boccia:	Mið   kl.13:30   Félagsheimilinu Leikskálum
Leikfimi:	Mið   kl.14:30   Félagsheimilinu Leikskálum
Stólajóga:	Mið   kl.13:00   Félagsheimilinu Leikskálum



- Tækjasalur: Þri og fim | kl.10:30 | Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3
- Sund: Sérofnun þri og fim | kl.11:00 – 12:00 | Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3
- 

## Skaftárhreppur

### 880 Kirkjubæjarklaustur

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin Kirkjubæjarklaustri, Klausturvegi 4
- Boccia: Þri | kl.17:00 | Klausturhólum 3, dvalarheimili aldraðra
- Boccia: Fös | kl.14:00 | Klausturhólum 3, dvalarheimili aldraðra
- 

### 900 Vestmannaeyjabær

- Janus heilsuefling: [Janus heilsuefling](#)
- Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Vestmannaeyjar, Brimhólalaut | 1000 kr/stk