



HREYFIÚRRÆÐI Á LANDSVÍSU

VERKEFNASTJÓRAR HEILSUEFLINGAR

ÁSGERÐUR GUÐMUNSDÓTTIR

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.....	10
112 Grafarvogur	10
113 Grafarholt og Úlfarsárdalur	11
116 Kjalarnes.....	11
170-172 Seltjarnarnes.....	11
Kópavogur	12
200 Kársnes og Digranes	12
201 Smárinn og Fífuhvammur.....	12
203 Vatnsendi	12
210-212 Garðabær og 225 Álftanes.....	13
220-222 Hafnafjörður	14
270 Mosfellsbær	15
Suðurnes	16
Sveitarfélagið Vogar	16
190 Vogar	16
Reykjanesbær.....	16
230 Keflavík.....	16
260 Njarðvík	17
240 Grindavíkurbær	17
Suðurnesjabær	18
245 Sandgerði	18
250 Garður	18
Vesturland.....	18
300 Akranes	18

310 Borgarbyggð	19
340 Stykkishólmur	19
350 Grundarfjörður	19
Snæfellsbær	20
355 Ólafsvík	20
360 Hellissandur	20
Rif	20
Dalabyggð	20
370 Búðardalur	20
Vestfirðir	20
380 Reykhólar	20
Ísafjarðabær	20
400 Ísafjörður	20
425 Flateyri	21
430 Suðureyri	21
470 Þingeyri	21
415 Bolungarvík	21
420 Súðavík	21
Vesturbyggð	22
450 Patreksfjörður	22
465 Bíldudalur	22
460 Tálknafjörður	22
Strandabyggð	22
510 Hólmavík	22
Kaldrananeshreppur	22
520 Drangsnæs	22
Norðurland vestra	23
Húnaþing vestra	23
530 Hvammstangi	23
Húnabyggð	23
540 Blönduós	23
545 Skagaströnd	24
Skagafjörður	24
550 Sauðárkrúkur	24
560 Varmahlíð	24
565 Hofsóss	25

570 Fljótum	25
Norðurland eystra	25
Akureyrarbær	25
600 Akureyri	25
604 Hörgársveit	26
605 Eyjafjarðarsveit	26
610 Grenivík	26
620 Dalvíkurbyggð	27
Fjallabyggð	27
580 Siglufjörður	27
625 Ólafsfjörður	27
Norðurþing	27
640 Húsavík	27
650 Laugar	27
670 Kópasker	27
675 Raufarhöfn	28
Þingeyjarsveit	28
660 Mývatn	28
Langanesbyggð	28
680 Þórshöfn	28
Austurland	28
690 Vopnafjörður	28
701 Fljótsdalshreppur	28
Múlaþing	29
700 Egilsstaðir	29
710 Seyðisfjörður	29
720 Borgarfjörður eystri	29
765 Djúpvogur	29
Fjarðabyggð	29
730 Reyðarfjörður	29
735 Eskifjörður	29
740 Neskaupstaður	30
750 Fáskrúðsfjörður	30
755 Stöðvafjörður	30
760 Breiðdalsvík	30
Suðausturland	30

Sveitarfélagið Hornafjörður	30
780 Höfn í Hornafirði	30
Mýrdalshreppur	31
870 Vík í Mýrdal	31
Skaftárhreppur	31
880 Kirkjubæjarklaustur	31
Suðurland	31
Árborg	31
800 Selfoss	31
820 Eyrarbakki	32
825 Stokkseyri	32
810 Hveragerði	32
Sveitarfélagið Ölfus	32
815 Þorlákshöfn	32
Bláskógabyggð	33
840 Laugarvatn	33
Hrunamannahreppur	33
845 Flúðir	33
Rangárþing ytra	33
850 Hella	33
Rangárþing eystra	33
860 Hvolfsvöllur	33
900 Vestmannaeyjabær	33

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

[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 [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Dansleikur:

Mið | kl.13:30 | með Vitatorgsbandinu | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Sundleikfimi:

Mán – fim | kl.08:00 | Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a | [Stundaskrá](#)

Sund:

Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a

Dansleikfimi:

Síðasta föstudag í hverjum mánuði | kl.12:50 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Slökun/tónheilun:

Annan hvern mánudag | kl.15:00 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Jafnvægisæfingar:

Nánari upplýsingar veitir Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

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

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: Bólstaðarhlíð 43 kl.09:30 og frá Vitatorgi 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 Stundaskrá Sléttunnar
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 Stundaskrá
Ganga:	Mið kl.10:30 Laugarneskirkja, kirkjuteigi
Þrek 60+:	Þri og fim kl.10:00 og kl.11:00 Knattspyrnyfélagið Þróttur Engjavegur 7
Göngufótbolti:	Mið kl.20:00 Íþróttamiðstöð Þróttar, Engjavegi 7
Leikfimi:	Þri og fim kl.11:00 Glímufélaginu Ármann, Engjavegur 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
Kvennastyrkur: Mán og Mið | kl.13:00 | [VIVUS Þjálfun](#), Langholtsvegur 109-111
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30

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 sjúkráþjálfara | 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: Þri og fim | kl.10:45 | Vesturbæjarlaug, Hofsvallagötu | [Stundaskrá](#)
Kraftur í KR: Mán og fös | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð KR, Frostaskjólí 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
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Vesturbæjarlaug, Hofsvallagötu

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](#).

[Röstin dagdvöl](#) á vegum Hrafnistu býður upp á fjölbreytta afþreyingu og fjölbreytta hreyfingu.

[Múlabær, dagþjálfun 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 æfingasál 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](#)

[Heildaryfirlit yfir alla dagskrá Árskógar](#) bæði hreyfing, tómstundir og félagsstarf

- [Leikfimi 60+](#): 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)
- Stóladans: Mið | kl.10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Dansleikfimi: Mið | 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

- FEB: Félag eldri borgara í Rvk & nágrenni | Stangarhyl 4 | Fjölbreytt dagskrá í boði | [Stundaskrá](#)
- 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 | umsjón 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
[60+](#): Mán og mið | kl.10:00, 11:00 og 16:30 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9
[60+](#): Þri og fim | kl.10:00 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9
[Zumba Gold](#): Þri og fim | kl.11:00 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Árbæjarlaug, Fylkisvegur 9

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
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Breiðholtslaug, Austurberg 3

112 Grafarvogur

Pílu kast: Fös | kl.09:30 | Borgir, Spöngin 43
Boccia: Þri | kl.10:00 | Borgir, Spöngin 43
Dansleikfimi: Mán | kl.11:00 | umsjón: Auður Harpa | 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 knatt höll Egilshallar | Egilshöll, Fossaleyni 1
Leikfimi: Þri og fim | kl.11:00 | Korpúlfar | Fimleikasalur | 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 | Grafarvogslaug, Dalhúsum 2 | [stundaskrá](#)

[Frísk í Fjölni](#): Mán og mið | kl.09:00 og, 10:00 og 11:00 | Frjálsíþr.salur Egilshallar, Fossaleyni 1

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Grafarvogslaug, Dalhúsum 2

113 Grafarholt og Úlfarsárdalur

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Dalslaug, Úlfarsbraut 122-124

[Fit í Fram](#): 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: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | sundlaug Seltjarnarness | Suðurströnd 8

Gróttuganga: Fös | kl. 10:30 | Gönguklúbbur 60+ | Félagsheimili Gróttu | Kaffi á eftir í boði Björnsbakarís

Janus heilsuefling: [Janus heilsuefling](#)

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 heilsueflingu 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 allt árið Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut
Sundleikfimi:	Þri, mið og fös kl.09:30 Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut
Skotfimi:	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 velliðan:	Mán og fim kl.08:50, 09:40, 10:30 og 11:20 Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Virgni og velliðan:	Þri og fös kl.09:00, 10:00, 11:00 Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Virgni og velliðan val:	Mið kl.10:30 og 11:30 Íþróttafélagið Gerpla, Versölum 3
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið 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 velliðan:	Þri kl.13:00 Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmári 13

203 Vatnsendi

Virgni og velliðan:	Mán og fös kl.08:50, 09:40, 10:30, 11:20 Kórinn íþróttamiðstöð, Vallakór 12
Virgni og velliðan:	Þri og fim kl.10:00 og 11:00 Kórinn íþróttamiðstöð, Vallakór 12

Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið 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 Hóþbjálfun 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 allt árið fyrir 67 ára+ Ásgarðslaug í íþróttamiðstöðinni Ásgarði
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið fyrir 67 ára+ Álftaneslaug v/Breiðumýri
Janus heilsuefning:	Janus heilsuefning

220-222 Hafnafjörður

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

Pútt:	Mið kl.10:00-11:30 Golfklúbburinn Keilir – Hraunkot æfing svæði, Steinholti 1
Fráls ganga:	Alla virka daga kl.08:00-12:00 Íþróttamiðstöð FH, Kaplakrika
Ganga:	Mán kl.10:00 Íþróttamiðstöð Hauka, Ásvellir 1
Vatnsleikfimi:	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
Billijard:	Alla virka daga kl.08:00 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.11:00 Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
Leikfimi:	Þri og fös 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
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur alla daga Suðurbæjarlaug, Hringbraut 77
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið Ásvallalaug, Ásvöllum 2
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið Sundhöll Hafnafjarðar, Herjólfsgötu 10
Ketilbjöllur60+	Mán og mið kl.17:15 Íþróttahúsið við Strandgötu 53 umsjón: Hólmsteinn Þór 13.900 kr/mán
Ketilbjöllur60+	Fös kl.16:30 Íþróttahúsið við Strandgötu 53 umsjón: Hólmsteinn Þór
Golf:	Golfklúbbunum Keili og Setbergi
Göngu og hlaupahópar:	FH og Hauka
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 sjúkraþjálfara
- Leikfimi: Fim | kl. 11:15 | Eirhamar, Hlaðhamrar 2 | almenn leikfimi með Karin Mattson sjúkraþjálfara
- Ganga: Þri, fös og lau | kl.11:00 | Eirhamrar, Hlaðhamrar 2
- Leikfimi 67+: Þri og fim | kl.09:30 | [World Class](#) , við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a | 17.250 kr/3mán
- Leikfimi 67+: Þri og fim | kl.10:30 | [World Class](#), við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a | 17.250 kr/3mán
- [Hugur&heilsa](#): Mán, mið og fös | kl.9:30 og 10:30 | Íþróttamiðstöðin Lágafell | 12.000 kr/3mán
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Varmárlaug, Skólabraut
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Lágafellslaug, Lækjarhlíð 1a
-
-

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

Sveitarfélagið Vogar

190 Vogar

Frístundir.is/vogar hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Vogum.

Leikfimi:	Þri kl.10:15 Félagsmiðstöð eldri borgara Álfagerði Námskeið
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 hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Reykjanesbæ.

Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)

230 Keflavík

Golf:	Opið alla daga Golfklúbbur Suðurnesja, Hólmsvöllur í Leiru Golfklúbbur Suðurnesja
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 sknúðgarðinum 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: Pri | kl.10:00 | Nesvellir | umsjón: Eygló

240 Grindavíkurbær

Fristundir.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 heilsuefling: [Janus heilsuefling](#)

Suðurnesjabær

[Fristundir.is/suðurnesjabær](https://fristundir.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

Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaugin Garði, Garðbraut 94

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

Sund: Opin alla daga | Jaðarsbakkalaug, við Innesveg | 360 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

Stólaleikfimi: Fim | kl.13:00 | umsjón 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

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin í Borgarnesi, Þorsteinsgötu 1 | 340 kr/stk

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin í íþróttamiðstöðinni Varmalandi | 340 kr/stk

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

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin Stykkishólmi, Borgarbraut 4 | 500 kr/stk

350 Grundarfjörður

Heilsuefning 60+ inniheldur æfingar 4 sinnum í viku | sept - maí | 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



- 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
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Borgarbraut 19

Snæfellsbær

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
- Sund: Opin alla daga | Sundlaug Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11 | 500 kr/stk

360 Hellissandur

Rif

- EldraFit: Mán og mið | kl.10:30 | Crossfit SNB, Smiðjugata 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 | Útívöllur 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>
Sund: Opið alla daga | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9 | 550 kr/stk

425 Flateyri

Sund: Opið alla daga | Sundlaugin, Tjarnargötu 1 | 550 kr/stk

430 Suðureyri

Sund: Opið alla daga | Sundlaugin, Túngata 8b | 550 kr/stk

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
Sund: Opið alla daga | Sundlaugin á Þingeyri, Þingeyrarodda | 550 kr/stk

415 Bolungarvík

Gönguhópur: Mið og lau | kl.10:30
Leikfimi: Mán | kl.14:15 | undir leiðsögn Da
Sund: Opið alla daga | Íþróttamiðstöðin í Bolungarvík, Höfðastígur | 490 kr/stk

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

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Sveinseyri

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 Drangsnæsi, Grundargötu 15

Norðurland vestra

Húnaþing vestra

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

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

Þrekkæjasalur: Vetur 2023 | Boðið í tvígang uppá kynningu og kennslu, 5x í hvort skipti | Íþróttamiðstöð, Hlíðarvegur 5

Sund: Opíð 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

Þrekkþjálfun: 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 | umsjón Ingunn María | 500 kr/stk

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

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

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

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

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

Frisbíggolf: Opin völlum alla daga allt árið | völlum er staðsettur í Fagrahvammi

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

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

545 Skagaströnd

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Einbúastíg 6

Skagafjörður

550 Sauðárkrúkur

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
Pílukast: 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, Skagfirðingabraut

560 Varmahlíð

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

565 Hofsó

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

570 Fljótum

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

Norðurland eystra

Akureyrarbær

600 Akureyri

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

[Virkefri ár](#) er heilsueflandi verkefni fyrir eldri íbúa sveitarfélagsins þar sem fjölbreytt stundaskrá af hreyfingu er í boði. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu sveitarfélagsins og inn á facebook síðu Virkefri ár – Akureyri.

Netfang virkefriar@akureyri.is

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:	Mið kl.12:00-13:00 og Fös kl. 10:30-11:30 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 og 11:10 | Líkamsræktarstöðin Bjarg | 40.000 kr/9 vikur | 62.000 kr/18 vikur | 10% afsláttur fyrir 67 ára og eldri.

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

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

Vatnsleikfimi: Mán | kl.10:10 | Sundlaug íþróttamiðstöðvar Eyjafjarðarsveitar

Boccia: Mið | kl.10:45 | í sal íþróttamiðstöðvar Eyjafjarðarsveitar

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

Fjallabyggð

580 Siglufjörður

Sund: Opín 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: Opín 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: Opín 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: Aðgangur að íþróttahúsi á Kópaskeri og í Lundi

675 Raufarhöfn

Líkamsrækt: Aðgangur að líkamsræktarsal

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin í Raufarhöfn, Skólabraut | 400 kr/stk

Pingeyjarsveit

660 Mývatn

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

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

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

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

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

Langanesbyggð

680 Þórshöfn

Austurland

690 Vopnafjörður

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna [stundaskrá](#) yfir 60+ hitting í Mikligarði, 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: Opin alla daga | Selárlaug í Selárdal

701 Fljótsdalshreppur

Múlabing

700 Egilsstaðir

Inn á vef Félags eldri borgara í Fljótdalshéraði 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
Sund:	Opin alla daga Sundlaugin Egilsstöðum, Tjarnarbraut 26 700 kr/stk

710 Seyðisfjörður

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundhöll Seyðisfjarðar, Suðurgötu 5

720 Borgarfjörður eystri

765 Djúpivogur

Fjarðabyggð

730 Reyðarfjörður

Janus heilsuefning:	Þri og fim kl.09:15 Velkomin - Janus heilsuefning
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

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Dalbraut 3a | 980 kr/stk

740 Neskaupstaður

Sund: Opin alla daga | Stefánslaug, Neskaupsstað, Miðstræti 15 | 980 kr/stk

750 Fáskrúðsfjörður

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Skólavegi 39-41 | 980 kr/stk

755 Stöðvafjörður

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Skólabraut 20 | 980 kr/stk

760 Breiðdalsvík

Suðausturland

Sveitarfélagið Hornafjörður

780 Höfn í Hornafirði

Líkamsrækt: Mán | kl.14:30 | í Ekrusal, Víkurbraut 30

Líkamsrækt: 2 x í viku | í Sporthöllin

Tækjapjálfun: í Ekrunni, Víkurbraut 30

Stólaleikfimi: 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:	Séropnun 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

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 Iðá
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 allt árið f. 67 ára+ | Sundhöll Selfoss, Tryggvagata 15

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

[Slitgigtarskólinn](#): Þri og fim | kl.15-16 | Crossfit Selfossi

805 Borg í Grímsnesi

[Slitgigtarskólinn](#): Mán og fim | kl.10:15-11:15 | Íþróttahúsið Borg í Grímsnesi | Hvert námskeið 8 vikur | skráning hjá þórfriði sjúkraþjálfara | 26.000kr.

820 Eyrarbakki

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

825 Stokkseyri

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið f. íbúa Árborgar | Sundlaugin, Stjörnusteinum 1a

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 og 17:15 | Heilsustofnun Baðhús, Grænumörk 10 | Rakel Magnúsdóttir s.860-7828

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

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

Jóga nidra: Þri | kl.18:45 | 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 | Skyggerðin, Breiðumörk 25 | Auður Harpa/Áslaug s.695-1005

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

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

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

Vatnsleifimi: 5 x í viku | umsjón: Ester Hjartardóttir s. 6974400

Jógahornið: Hatha jóga 3 x í viku | umsjón: Sóley Einarsdóttir s. 8623422

Einkaþjálfun /spinning /þrektímar: Í Ræktinni í Íþróttamiðstöð Þorlákshafna | Nánari upplýsingar s. 4803890

Golfnámskeið á sumrin: | umsjón: Ingvar Jónsson PGA golfkennari s. 8999820

[Slitgigtarskólinn](#): Þri og fim | kl.10-11 | Íþróttahúsið Þorlákshöfn

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 Helli, Útskálum 5 | 530 kr/stk

Rangárþing eystra

860 Hvolfsvöllur

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

900 Vestmannaeyjabær

Janus heilsuefling: [Janus heilsuefling](#)

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Vestmannaeyjar, Brimhólalaut | 1000 kr/stk