

# HREYFIVIKAN



MÁNUDAGUR  
10:30-11:15

## CORN-HOLE

2-MANNA LIÐ

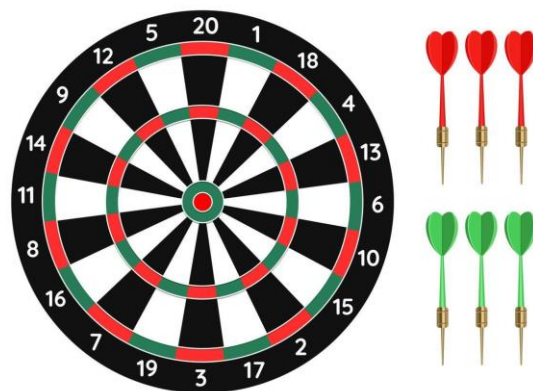
Útsláttakeppni



## PÍLUKAST

HÆSTA SKOR

6 pílur



## FIMLEIKAFJÖR

20:00-21:00

ípr.húsið Varmá



# Í BOÐI MOSÓ FJALLAHJÓL

---

**Hvað:** Kynning á fjallahjólamennsku. Hjólað eftir stígum mosfellsku alpanna

**Hvenær:** Mánudaginn 23. sept

**Mæting kl:** 18-20

**Hvar:** Íþróttamiðstöðin Varmá

**Leiðbeinendur:** Hjóladeild Aftureldingar

**Mynd = 2 mætingar í íþróttir (skila inn á INNU)**



# HREYFIVIKAN



ÞRIÐJUDAGUR  
10:30-11:15

**10:30-11:30**

**FÓTBOLTI Í FELLINU – VARMÁ**  
**\* leyfi fyrir þá sem mæta**



# HUGLEIÐSLA

með Ingu Þóru  
Geisli 3. hæð



# Í BOÐI MOSÓ

## „ÞRAUTAHLAUP EINARS“

---

**Hvað:** Kynning á þrautarhlaupum;  
6 KM hlaup með 10 þrautum

**Hvenær:** Þriðjudagurinn 24. sept.

**Mæting kl:** 17-19

**Hvar:** Íþróttmiðstöðin Varmá

**Leiðbeinendur:** Forsvarsmenn KB þrautarinnar

**Mynd = 2 mætingar í íþróttir (skila inn á INNU)**



# HREYFIVIKAN

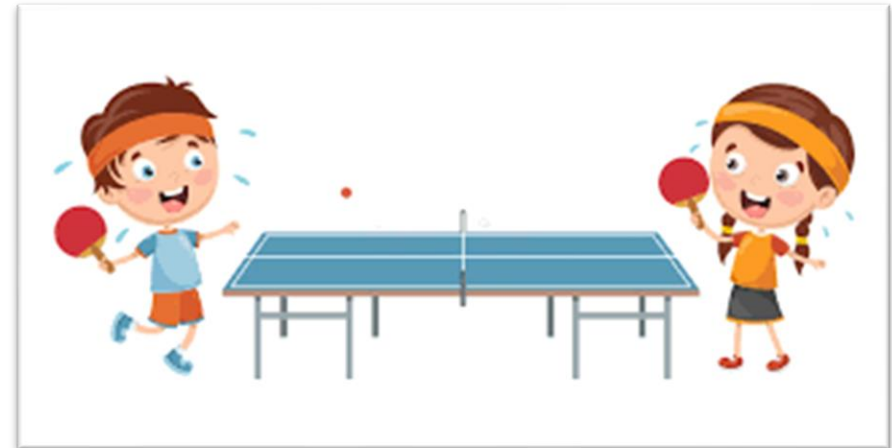


MIÐVIKUDAGUR  
10:30-11:15

**STINGER-KEPPNI**



**BORÐTENNISMÓT**



# Í BOÐI MOSÓ

## Standbretti (SUP)

---

**Hvað:** Kennsla og kynning á Standbretti (SUP)

**Hvenær:** Miðvikudaginn 25. sept

**Mæting kl:** 18-20

**Hvar:** Hafravatn – fjaran næst Mosfellsbæ

**Leiðbeinendur:** GG sport

**Mynd =** 2 mætingar í íþróttir (skila á INNU)



# HREYFIVIKAN



## FIMMTUDAGUR

### 13:00

## DETTUM RÉTT

Anna Soffía Víkingsdóttir judokona  
sér um kennslu



## SKÁKMÓT

Félag eldri borgara skora á nemendur FMOS



# SPILUM, LEIKUM & TÖLUM SAMAN

FIMMTUDAGINN 26. SEPT KL. 19-20

OPIÐ HÚS FYRIR ALLA  
Í FMOS





# Í BOÐI MOSÓ

## UTANVEGAHLAUP

---

**Hvað:** Grunnkennsla í utanvegahlaupi og léttur fellahringur

**Hvenær:** Fimmtudaginn 26. sept

**Mæting kl:** 18-19:30

**Hvar:** Reykjalundur – efra bílastæði

**Leiðbeinendur:** Hlaupahópur  
Aftureldingar

**Mynd = 2 mætingar í íþróttir**  
(skila á INNU)





# HVERNIG VERÐUM VIÐ ENN BETRI ? HUGARÞJÁLFUN OG NÆRING ÁN ÖFGA



## FMOS FIMMTUDAGINN 26. SEPT KL. 20-21:30

Geir Gunnar Markússon – næringarfræðingur  
Grímur Gunnarsson - íþróttasálfræðingur



# HREYFIVIKAN



FÖSTUDAGUR  
10:30

**BEKKPRESSUKEPPNI  
1 MAX PEP**



**VERÐLAUNAÁAFHENDING**



# Í BOÐI MOSÓ

## FRISBÍGOLF

---

**Hvað:** Grunnkennsla og svo spilaður 9 holu hringur

**Hvenær:** Föstudaginn 27. sept

**Mæting kl:** 18-20

**Hvar:** Ævintýragarðurinn

**Leiðbeinendur:** Íslenska fribígolfsambandið

**Mynd** = 2 mætingar í íþróttir  
(skila á INNU)

