

30. tbl.

18. sept. 2024

31 árg.

Hlaupastelpan

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Dagný Pétursdóttir-hlaupastelpan@isl.is - s: 8953386

Vatnsleikfimi á Laugum

4 vikna haust námskeið, 23. Sept – 16. Okt 2024 Verð: 18:000 kr.

Lágmarks þátttakendur eru 8 og kennt verður tvisvar í viku, 45 mín í senn á

mánudögum og miðvikudögum, kl. 10:00 – 11:00.

Öll eru velkomin en takmarkað pláss er á námskeið og því gæti námskeiðið fyllst.

Vatnsleikfimi eykur styrk, liðleika og þol og hentar fólki á öllum aldri.

Farið verður í fjölbreyttar og fyrirbyggjandi æfingar ofan í sundlaug, ýmist í grunnu vatni eða djúpu.

Líkaminn er léttari í vatninu sem veitir einnig mótstöðu og minnkar álag á vöðvum og liðamótum.

Vatnsleikfimi er góð leið til að þjálfra kvið- og bakvöðva, viðhalda beinmassa og vöðva og bætir þol.

Vatnsleikfimi bætir einnig jafnvægi, samhæfingu og líkamsstöðu.

Þetta er tilvalin leið til að byggja sig upp eftir veikindi og meiðsli eða til að koma sér aftur af stað og efla heilsu.

Athugið að pláss er takmarkað. Skráning hefst strax og lýkur kl. 12:00 föstudaginn 20 September 2024.

Skráning fer fram hjá Ástu Price með því að senda tölvupóst á asta@bjarg.co.uk með nafni, kennitölu og símanúmer eða hringja í 8989964.

Hlakka til að sjá sem flest ☺




Goslokahátíð
Kröflu

JÓIPÉ & KRÓLI

Koma fram í Jarðböðunum
við Mývatn þann
20. september í tilefni af
Goslokahátíð Kröflu.

Miðasala fer fram inn á
www.jarlbodin.is og er miði
á tónleikana innifalinn
í aðgangi í böðin.

