SUMARNÁMSKEIÐ 2025 Í ÞORLÁKSHÖFN

ÖLFUS

Fylgist vel með viðburðadagatali Ölfuss á heimasíðu sveitarfélagsins olfus.is en þar má finna upplýsingar um öll sumarnámskeiðin. Einnig má sjá nánari upplýsingar hjá námskeiðshöldurum. Athugið að fleiri námskeið eru fyrirhuguð í sumar sem verða auglýst síðar á olfus.is.

KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 7 til 9 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Þórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2016 - 2018.
Áhersla á alhliða hreyfingu, leiki, körfuboltaþrautir og fjör.

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud., frá kl. 8:30:00 - 9:30.

Verð: 15.500 kr. eða 6.000 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Sigrún Elfa Ágústsdóttir og aðstoðarmenn

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.

KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 10 til 12 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Þórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2013 - 2015.
Áhersla á alhliða hreyfingu, leiki, körfuboltaþrautir og fjör.

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud.,
frá kl. 12:00 - 13:15.
Verð: 16.500 kr. eða 6.000 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Sævar Elí Kjartansson og aðstoðarmenn

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.

KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 13 til 17 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Þórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2008 - 2012.

Áherslur í hverri viku:
Vika 1: Skottækni. **Vika 2:** Vörn. **Vika 3:** Fráköst.
Vika 4: Sókn. **Vika 5:** Tækniæfingar.
Einnig verður 2x í viku plyometrics drillur og
3x í viku styrktaræfingar inní þessum æfingum

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 5x í viku, mánud.- fimmtud.,
frá kl. 16:10 - 17:40 og föstud. 12:30 - 14:00.

Verð: 25.500 kr. eða 7.500 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Davíð Arnar Ágústsson

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.

NÁMSKEIÐ Í SKAPANDI SKRIFUM

Námskeiðshaldari: Sveitarfélagið Ölfus.

Aldur: 4. til 7. bekkur (f. 2012 - 2015.)

Tímabil : 7. til 11. júlí frá kl. 9:00 - 12:00.

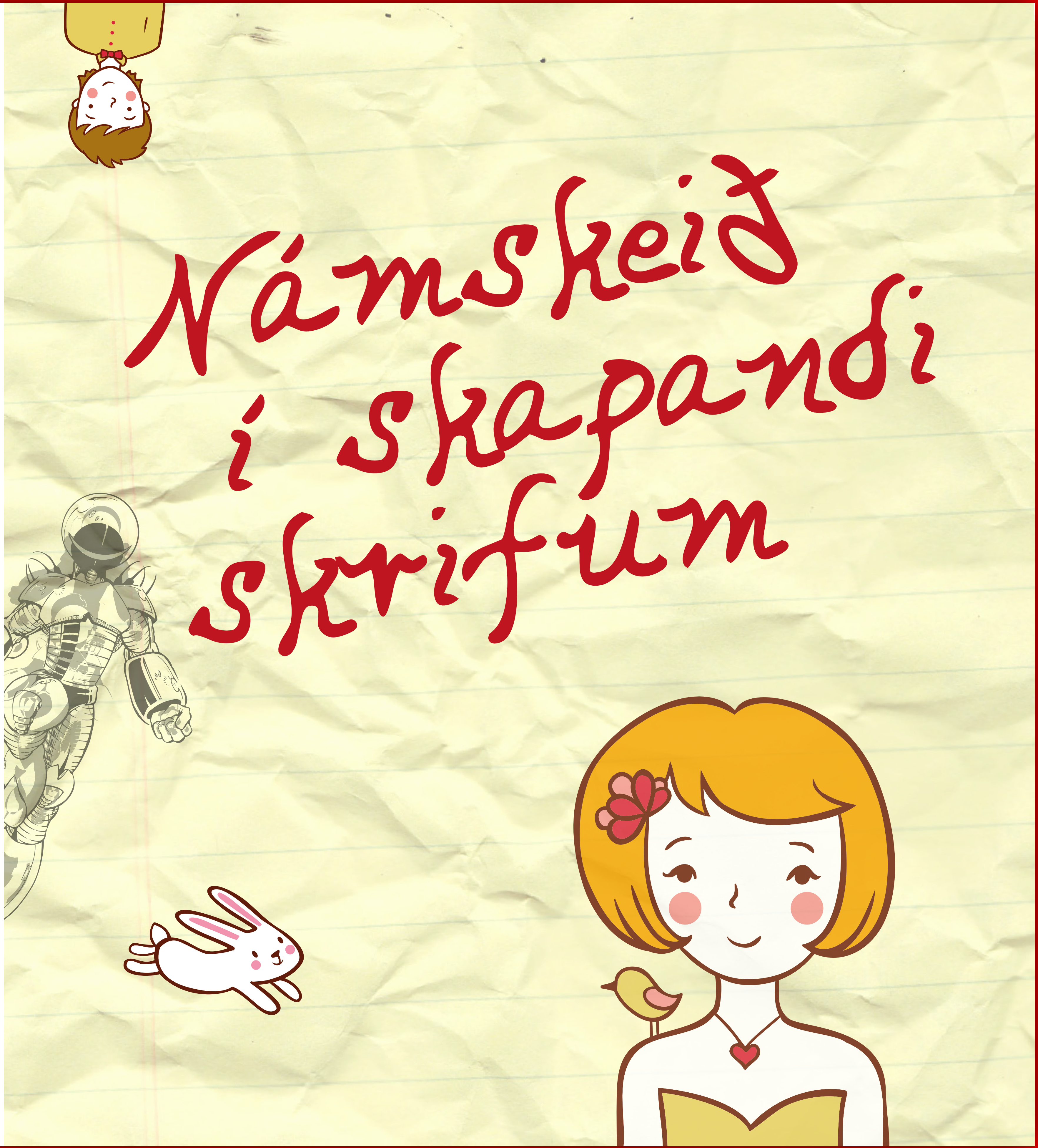
Fjöldi: Hámark 15

Um námskeiðið: Bergrún Íris, rit- og myndhöfundur, verður með fimm daga námskeið í skapandi skrifum.
Á námskeiðinu læra krakkarnir að skrifa og myndlýsa sögur, vinna með hugmyndakveikjur, teikna myndstiklur, hanna sögupersónur og kynnast útgáfuferlinu frá hugmynd að tilbúinni bók.
Mikið verður unnið með teikningar og höfðar námskeiðið því jafnt til þeirra sem kjósa að segja sögur í orðum og/eða myndum.

Verð: 10.000 kr.

Staðsetning: Bókasafn Ölfuss

Skráning og upplýsingar: arny@olfus.is



LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Námskeiðshaldari: Leikfélag Ölfuss.

Aldur: Börn f. 2012 - 2014 frá kl 9:00 - 12:00
og f. 2015 - 2017 frá kl. 13:00-16:00.

Fjöldi: mest 20 börn á námskeið

Tímabil : 16.-20. júní (frí 17. júní) og endar á sýningu fyrir foreldra/forráðafólk.

Verð: 10.000 kr. - nesti innifalið.

Leiðbeinendur: Erla Dan og Magnþóra Kristjánsd. frá LÖ.

Skráning: hjá Erlu Dan í síma 844 9590 fyrir 1. júní

LEIK LISTAR NÁMSKEIÐ

Í LEIKHÚSINU

FÓTBOLTASKÓLI 7. og 8. flokkur- 1. maí til 31. ágúst

Námskeiðshaldari: Knattspyrnufélagið Ægir.

Tímabil: Júní, júlí og ágúst. - Sumarfrí 10. júlí til 11. ágúst.
Æfingar fara fram á gervigrasvellinum í maí og gamla grasvellinum hjá búðarhverfinu í sumar.

8. flokkur (f. 2019 – 2020). **Maí** - Fimmtudaga kl. 16:15 - 17:00
Sumar - Miðvikudaga kl. 15:30 - 16:10
Börnin eru sótt í leikskólann og foreldrar sækja á grasvöllinn.
Muna að klæða sig eftir veðri.
Verð: 10.000 kr.
Þjálfari: Torfi H. Björnsson, Sigurður B. Torfason o.fl.

7. flokkur (f. 2017 – 2018). **Maí** - Miðv.d. kl. 14:40-15:30 og föstud. kl. 13:00 - 14:00.
Sumar - Mánud., þriðjud. & Fimmtud. kl. 13:00 - 14:00
Muna að klæða sig eftir veðri.
Verð: 20.000 kr.
Þjálfari: Torfi H. Björnsson og aðstoðarþjálfarar.

Skráning: www.abler.io/shop/kfaegir

Birt með fyrirvara um breytingar. Fylgist með fésbókarsíðu Ægis.

FÓTBOLTASKÓLI 4. til 6. flokkur - 1. maí til 31. ágúst

Námskeiðshaldari: Knattspyrnufélagið Ægir.

Tímabil: Júní, júlí og ágúst. - Sumarfrí 10. júlí til 11. ágúst.
Æfingar fara fram á gervigrasvellinum í maí og gamla grasvellinum hjá búðarhverfinu í sumar.

6. flokkur (f. 2015 – 2016). **Maí** - Mánud. kl. 13:30 - 14:30. Þriðjud. kl. 14:00 - 15:00.
Miðvikud. kl. 13:30 - 14:30. **Sumar** - Mánu-, þriðju- og fimmtud. kl. 13:00 - 14:00
Muna að klæða sig eftir veðri.
Verð: 30.000 kr.
Þjálfari: Halldór S. Grímsson og aðstoðarþjálfarar.

4 & 5. fl. (f. 2011 – 2014). **Maí** - Mánud. kl. 15:30 - 16:30. Fimmtud. kl. 15:00 - 16:00
og laugard. kl. 10:00 - 11:00 **Sumar** - Mánud. til fimmtud. kl. 17:00 - 18:00
Sameiginlegar æfingar með Hamri 1x í viku.

ATH! Sumarfrí 22. júlí til 11. ágúst
Verð: 35.000 kr.
Þjálfari: Gunnar A. Jónsson, Lárus Arnar Guðmundsson og aðstoðarmenn.

Skráning: www.abler.io/shop/kfaegir

Birt með fyrirvara um breytingar. Fylgist með fésbókarsíðu Ægis.

FÓTBOLTASKÓLI 6. til 7. flokkur kvenna
- 1. maí til 31. ágúst

Námskeiðshaldari: Knattspyrnufélagið Ægir.

Tímabil: Júní, júlí og ágúst. - Sumarfrí 10. júlí til 11. ágúst.
Æfingar fara fram á gervigrasvellinum í maí og gamla grasvellinum hjá búðarhverfinu í sumar. Hafa kost á að æfa í sínum flokkum samhliða þessum æfingum.

Æfingatími: **Tvisvar í viku -** Mánudaga kl. 14:00 - 15:00.
Miðvikudaga kl. 13:30 - 14:30.
Muna að klæða sig eftir veðri.
Verð: 30.000 kr.

Þjálfarar: Ingibjörg Steinunn, Halldór Sævar og Torfi Hjörvar.

Skráning: www.abler.io/shop/kfaegir

Birt með fyrirvara um breytingar. Fylgist með fésbókarsíðu Ægis.

GOLFÆFINGAR FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

Námskeiðshaldari: Golfklúbbur Þorlákshafnar.

Ingvar Jónsson PGA golfkennari mun sjá um golfkennslu í sumar eins og síðustu ár. Æfingatími verður með breyttu móti þetta árið. Skoðið fyrikomulag á heimasíðu Golfklúbbsins: ***www.thorgolf.is/felagsstarf/barna-og-unglingastarf***
Æfingar fara fram á æfingasvæði Golfklúbbs Þorlákshafnar neðan við bílastæðin.
Yðkendur þurfa ekki að eiga kylfur til að æfa.

Tímabil: hefst 5. maí.
Æfingar oftast á mánudögum en best að fylgjast með á heimasíðunni.

Æfingatímar:

Hópur 1. 2. – 3. bekkur (f. 2016 - 2017) kl. 16:00 til 17:00.

Hópur 2. 4. – 6. bekkur (f. 2013 - 2015) kl. 17:00 til 18:00.

Hópur 3. 7. – 10. bekkur (f. 2009 - 2012) kl. 18:00 til 19:30.

Verð: 10.000 kr.

Þjálfari: Ingvar Jónsson PGA golfkennari.

Skráning og upplýsingar: Ingvar Jónsson, ingvar@thorgolf.is eða 899-9820.

FIMLEIKANÁMSKEIÐ

Námskeiðshaldari: Fimleikadeild Þórs.

Námskeiðin eru opin fyrir alla og er ekki nauðsynlegt að hafa verið í fimleikum áður. Á námskeiðunum verða æfingar brotnar upp reglulega með leikjum, sundferðum, fjöruferðum og úti æfingum.

Aldur: Börn f. 2014-2018.

Tímabil: 9. til 25. júní frá kl. 9:30 - 11:00 (Þrjár vikur).
3x í viku - mánu-, þriðju- og miðvikudaga í Íþróttamiðstöðinni.

Verð: 15.000 kr. og 5.000 kr. fyrir eina viku.

Þjálfarar: Elín Ösp og Ingibjörg Steinunn.

SUMARFJÖR - SUMARFRÍSTUND

Námskeiðshaldari: Sveitarfélagið Ölfus.

Um námskeiðið: Áhersla er lögð á útiveru, hreyfingu, listgreinar ogfróðleik. Börnin upplifa ævintýri náttúrunnar og efla hæfni í listsköpun, hreyfingu og frjálsum leik. Námskeiðin hefjast í Suðurvör Grunnskólans í Þorlákshöfn.

Vika 1: 10.-13. júní. **Vika 2:** 16.-20. júní. **Vika 3:** 23.-27. júní
Vika 4: 30. júní - 4. júlí. **Vika 5:** 7.- 8. júlí.

Aldur: 1.-4. bekkur.

Tími: Alla virka daga frá kl. 8:00-16:00 - heill dagur.
Hálfur dagur frá kl. 8:00-12:00 eða 12:00-16:00.

Verð: Eitt tímabil 10.730 kr. - heill dagur.
Eitt tímabil 5.640 kr. - hálfur dagur.
Vika 5: 7.-8. júlí - heill dagur 4.292 kr. - hálfur dagur 2.256 kr.

Ekki er hægt að nota frístundastyrkinn fyrir sumarfrístund.

Verkefnastjóri og upplýsingar: Sóley Jóhannesdóttir, soleyj@olfus.is

Skráning: í íbúagátt á olfus.is

SKÖPUM OKKUR NÝJAN HEIM MEÐ FORMUM OG LITUM

Námskeiðshaldari: Sveitarfélagið Ölfus.

Aldur: Fyrir stelpur og stráka á aldrinum 10-12 ára (5., 6. og 7. bekkur)

Tímabil : Júní til júlí 2x í viku frá kl. 9:00 - 12:00.
Stelpuhópur: 23. og 24. júní og 30. júní og 1. júlí (mánud.- og þriðjudagsmorgna)
Strákahópur: 26. og 27. júní og 3. og 4. júlí (fimmtud- og föstudagsmorgna)

Um námskeiðið: Skemmtilegt sumarnámskeið í hönnun og listsköpun þar sem börnunum verður gefinn kostur á að vinna með og þroska rýmistilfinningu og læra að vinna með fjölbreytt efni, gera módel, stækka upp og mála.

Hugmyndin byggir á því að börnin fái tækifæri til að leyfa hugmyndafluginu að skapa sinn eigin heim með formum og litum. Öll mannvirkjagerð, hönnun og listir mannfólksins byggir einmitt á því hvernig form eru samsett og uppbyggð til að skapa efnisheiminn.

Leiðbeinandi: Guðrún Arndís Tryggvadóttir myndlistarmaður. www.tryggvadottir.com

Staðsetning: Ráðhús Þorlákshafnar

Verð: 10.000 kr.

Skráning og upplýsingar: ragnar@olfus.is

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR

Námskeiðshaldari: Frjálsíþróttadeild Þórs.

Frjálsíþróttavöllurinn í Þorlákshöfn á miðvikudögum. Æfðar verða hlaupagreinar, kastgreinar og stökk – ásamt skemmtilegum leikjum. Ekki þarf að skrá sig - bara mæta á völlinn.

Aldur: Börn f. 2015-2019 kl. 14:00 - 15:00.
Börn f. 2010-2014 kl. 15:00 - 16:00.

Tímabil: Æfingar hefjast miðvikudaginn 4. júní.

Verð: Frítt.

Þjálfarar: Rúnar Hjálmarsson ásamt fyrrum iðkendum úr Þór.

FRISBÍGOLF (FOLF)

Námskeiðshaldari: Ölfuss.

Um námskeiðið: Farið verður yfir allt það helsta sem tengist frisbígolfi, hvernig haldið er á frisbígolfdiskum, hvernig skal kasta og almennar reglur í kringum sportið.
Diskar verða til sölu á staðnum fyrir þá sem ekki eiga.

Dagsetning: Sunnud. 15. júní kl. 13:00 til 15:00
á Frisbígolfvelli Þorlákshafnar (bakvið frálsíþróttavöllinn)

Kennarar: Árni Sigurjónsson. Þrefaldur Islandsmeistari 40+ Frisbígolfkennari í yfir 7 ár og Bjarni Þór Bjarnason. Einn kastlengsti frisbígolfspilari landsins, hefur spilað frá 11 ára aldri og veitt leiðsögn og kennslu í frisbigolfi í yfir 5 ár.

Skráning á sundlaug @olfus.is

Þetta er fyrir alla aldurshópa og kostar ekkert.

RAPPNÁMSKEIÐ

Námskeiðshaldari: Sveitarfélagið Ölfus.

Aldur: Fyrir stelpur og stráka á aldrinum 10-12 ára (5., 6. og 7. bekkur)

Dagsetning: 14. til 17. júlí.

Fjöldi: hámark 16

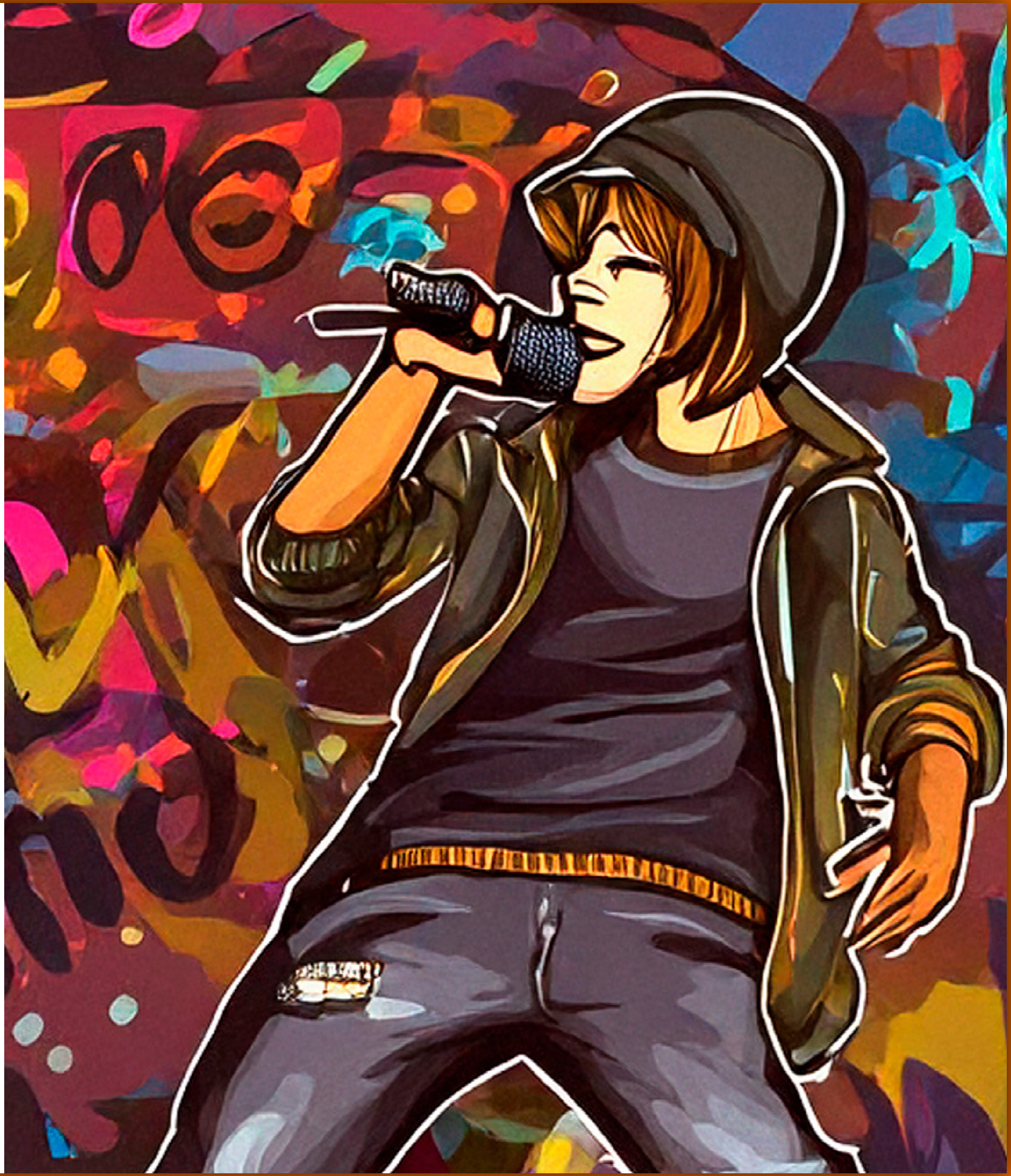
Um námskeiðið: Smiðjurnar okkar eru 2 - 2,5 klst á hóp og henta best fyrir börn í 4.-7. bekk. Við byrjum á því að fræða þátttakendur um rapptónlist og textasmíð og leggjum áherslu á hugtökin inntak, flæði og flutningur. Seinni hluti smiðjunnar fer í það að semja texta undir okkar handleiðslu og að prófa að flytja textann fyrir okkur og hina þátttakendurna..

Leiðbeinendur: Steinunn og Þura Stína úr Reykjavíkurdætrum og Hrafnkell Örn úr Agent fresco

Verð: 10.000 kr.

Staðsetning: Grunnskóli Þorlákshafnar

Skráning og upplýsingar: arny@olfus.is



BOGFIMIKYNNING

Námskeiðshaldari: Ölfuss.

Um námskeiðið: Fyrirhugað er að vera með kynningu á bogfimi í tengslum við íslandsmeistaramót í bogfimi sem haldið verður í Þorlákshöfn í sumar. Nánar auglýst síðar.