

## KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR

**Námskeiðshaldari:** Körfuknattleiksdeild Pórs.

**Aldur:** Stelpur og strákar f. 2010 - 2013.

Áhersla á körfuboltaþrautir, tækni og leiki.

**Tímabil:** 12. júní til 6. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud., frá kl. 11:00 - 12:15.

**Verð:** 16.000 kr. eða 5.000 kr. fyrir eina viku.

**Þjálfari:** Styrmir Snær Prastarson og aðstoðarmenn

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

## KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR

**Námskeiðshaldari:** Körfuknattleiksdeild Pórs.

**Aldur:** Stelpur og strákar f. 2014 - 2016.

Áhersla á körfuboltaþrautir, leikir og fjór.

**Tímabil:** 12. til 29. júní - 4x í viku, mánud.- fimmtud., frá kl. 12:00 - 13:00.

**Verð:** 12.000 kr. eða 5.000 kr. fyrir eina viku.

**Þjálfari:** Styrmir Snær Prastarson og aðstoðarmenn

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

## KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR

**Námskeiðshaldari:** Körfuknattleiksdeild Pórs.

**Aldur:** Stelpur og strákar f. 2009 og eldri.

Áhersla á boltatækni, skot, snerpu og styrktaræfingar.

**Tímabil:** 5. júní til 6. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud., frá kl. 16:15-17:45.

**Verð:** 22.000 kr. eða 7.000 kr. fyrir eina viku.

**Yfirþjálfarar:** Davíð Arnar og Styrmir Snær.

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

## FIMLEIKANÁMSKEIÐ

**Námskeiðshaldari:** Fimleikadeild Pórs.

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, fjóruferðum og úti æfingum.

**Aldur:** Börn fædd 2014-2016.

**Tímabil:** 12. júní til 6. júlí frá kl. 9:30 - 11:00.

4x í viku - mánudaga til fimmtudaga í ljóttamíðstöðinni.

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

**Umsjón:** Kolbrún Marín, Tálfa Fönn & Rebekka.

----

**Aldur:** Börn og unglingar fædd 2013 og eldri.

**Tímabil:** 12. júní til 6. júlí frá kl. 16:30 - 18:30.

4x í viku - mánudaga til fimmtudaga í ljóttamíðstöðinni.

**Verð:** 20.000 kr. og 7.500 kr. fyrir eina viku.

**Umsjón:** Ásdís Birta, Karen Dögg, Kolbrún Marín og Tálfa Fönn.

**Skráning og upplýsingar:** thoryfirhjalpari@gmail.com.

## FJALLAHJÓLANÁMSKEIÐ

**Námskeiðshaldari:** BMX brós

**Aldur:** Stelpur og strákar ....

BMX BRÓS verða með alvöru BMX námskeið í Gryfjunni í Þorlákshöfn þann 28.júní frá kl.16:00 til 19:00 fyrir alla aldurshópa. Þau sem ekki eiga BMX hjól geta fengið lánuð hjól á staðnum.

Námskeiðið samanstendur af kennslu, leikjum, þrautbrautum, keppnum, þáttökuverðlaunum o.fl.

**Tímabil:** 28. júní kl. 16:00-19:00.

**Verð:** 12.500 kr. eða námskeið + BMX BRÓS bolur = 17.000 kr.

**Skráning og upplýsingar:** á gryfjanbikepark@gmail.com

## SUMARFJÖR - SUMARFRÍSTUND

**Námskeiðshaldari:** Sveitarfélagið Ölfus.

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

**Tímabil 1:** 12.-16. júní.

**Tímabil 2:** 19.-23. júní.

**Tímabil 3:** 26.-30. júní

**Tímabil 4:** 10.- 14. 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 9.700 kr. - heill dagur.

Eitt tímabil 5.100 kr. - hálfur dagur.

*Ekki er hægt að nota frístundastyrkinn fyrir sumarfrístund.*

**Verkefnastjóri:** Sóley Jóhannesdóttir

**Skráning:** Sportabler frá 10. maí.

**Upplýsingar:** Sóley Jóhannesdóttir, soleyj@olfus.is

## GOLFKENNSLA FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

**Námskeiðshaldari:** Golfklúbbur Þorlákshafnar.

Ingvar Jónsson PGA golfkennari mun sjá um golfkennslu í sumar eins og síðustu ár. Æfingartímabilið verður frá 29. maí - 19. júlí. Hóparir verða þrjú að þessu sinni og má sjá hópaskiptingu og æfingartíma hér að neðan. Lökendur þurfa ekki að eiga golfklúbur en ef þær eru til er betra að þau séu með sínar eigin. Hámarksfjöldi í hópum 1 og 2 er 6 þátttakendur, fyrstir koma fyrstir fá. Ef þátttaka verður góð skoðum við að fjölga hópum.

**Tímabil:** 16. maí til 7. júlí.

**Æfingartímar:**

**Hópur 1.** 1. - 2. bekkur ( fædd 2015-2016 ).

Mánudagar og miðvikudagar frá kl. 16:00 til 17:00.

**Hópur 2.** 3. - 4. bekkur ( fædd 2013-2014 )

Mánudagar og miðvikudagar frá kl. 17:00 til 18:00.

**Hópur 3.** 5. - 10. bekkur ( fædd 2007-2012 ).

Mánudagar og miðvikudagarr frá kl. 18:00 til 19:00.

**Verð:** 7.000 kr. kr. (greiddast inn á reikning 0150-26-501 kt. 500697-2029 skýring: æfingagjöld)

**Þjálfari:** Ingvar Jónsson PGA golfkennari.

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

## SKÁKNÁMSKEIÐ Í ÖLFUSÍ

**Tímabil:** 15.-16. ágúst í Grunnskólanum í Þorlákshöfn

**Aldur:** 6-15 ára.

Rannsóknir hafa sýnt að skákiðkun bætir námsrángur barna, þjálfar rökhugsun og eykur minni þeirra.

Kennari á námskeiðinu er fyrrum landsliðsþjálfari Ástralíu, Birkir Karl Sigurdsson margfaldur Íslandsmeistari í skák og heimsmeistari ungmenna í skák í liði Salaskóla árið 2007. Birkir Karl er með skákkennararéttindi frá Alþjóðlega skáksambandinu FIDE. Námskeiðið er fyrir alla áhugasama krakka en gott er að kunna mánnganginn í skák. Hlökkum til að sjá ykkur!

**Hópur 1:** (1-4 bekkur) frá kl. 09:00 - 11:15.

**Hópur 2:** (5-7 bekkur) frá kl. 11:15 - 14:45.

**Hópur 3:** (8-10 bekkur) frá kl. 14:45 - 17:00.

**Verð:** 4.000 kr.

**Skráning:** ragnar@olfus.is



ÖLFUS

olfus.is

## FÓTBOLTASKÓLI - Sumartímar hefjast 12. júní.

**Námskeiðshaldari:** Knattspyrnufélagið Egir.

**Tímabil:** Júní, júlí og ágúst. - Sumarfrí 7. júlí til 7. ágúst.

Æfingar fara fram á grasvöllinum hjá búdarhverfinu.

**8. flokkur** (2017-2018). Miðvikudagar kl. 15:30 - 16:10.

Börnin eru sótt í leikskólann og foreldrar sækja á grasvöllinn. Börn fædd 2019 eru velkomin ef foreldri fylgir með á æfinguna. ATH! Þessi árgangur er ekki sóttur á leikskólann.

**Verð:** 8.000 kr.

**5., 6. & 7. fl.** (2011-2016). Mánud. til fimmtudaga kl. 13:00 - 14:00.

**Verð:** 18.000 kr.

**Skráning:** www.sportabler.com/shop/kfaegir

**Upplýsingar:** [fb/groups/foreldrarbarnaknattspyrnufelaginuagji](https://www.facebook.com/groups/foreldrarbarnaknattspyrnufelaginuagji)

## YFIRLIT YFIR FÓTBOLTAMÓT SUMARSINS

**5. flokkur:** N1 mótið 5.-8. júlí á Akureyri. 5. flokkur tekur einnig þátt í Íslandsmóttinu og dreifast þeir leikir á sumarid.

**6. flokkur:** Orkumótið 28. júní til 1. júlí í Vestmannaeyjum og Weetosmótið 26. ágúst á Tungubökkum.

**7. flokkur:** Jakó mótið 3.-4. júní á Selfossi. Norðurlámsmótið 23-25. júní á Akranesi og Weetosmótið 26. ágúst á Tungubökkum.

**8. flokkur:** Þátttaka í móttum í sumar er í skodun.

## REIÐNÁMSKEIÐ

**Námskeiðshaldari:** Hestamannafélagið Háfeti

**Vanir - tvisvar yfir sumarid**

**Tímabil:** 19.-23. Júní og 10.-14. Júlí kl. 9:00

**Aldur:** fædd 2013 (ca. 10 ára +)

Reiðhöll: stjórnun og jafnvægisæfingar. Reidtúr: ridið með fet, brokk, stökk. Föstudagur: nestisreiðtúr

----

**Lítið vanir - þrisvar yfir sumarid.**

**Aldur:** fædd 2015 (ca. 8 ára +)

**Tímabil:** 12.-16. Júní og 1. 9.-23. Júní kl. 9. 10.-14. Júlí kl. 13:00

Reiðhöll: stjórnun og jafnvægi. Reidtúr: gengið/ridið með fet og brokk. Föstudagur: nestisreiðtúr

----

**Byrjendur - þrisvar yfir sumarid.**

**Aldur:** ca 7 ára + eða 2016 og eldri.

**Tímabil:** 12.-16. Júní, 19.-23. Júní og 26.-30. Júní kl: 13:00

Reiðhöll: stjórnun og jafnvægi, nestispása. Reidtúr: gengið með fet. Föstudagur: nestisreiðtúr

----

**Stubbar - byrjendur**

**Aldur:** ca 7 ára + eða 2016 og eldri.

**Tímabil:** 10.-14. Júlí kl 13:00

Foreldrar teyma, yngstu börnin. Foreldri labbar með (1-2 fullorðni með barn)

Reiðhöll: stjórnun og jafnvægi. Reidtúr: gengið með fet.

----

**Stubbar - lengra komnir**

**Aldur** 2018-2016

**Tímabil:** 10.-14. Júlí kl 9:00

Foreldra labba með og teyma þegar þess þarf.

Reiðhöll: stjórnun og jafnvægi, nestispása. Reidtúr: gengið með fet.

----

**Verð:** vikunámskeið 16.000 kr. á nemandu.

**Kennari:** Sandra Lynch.

**Skráning:** Sportabler [www.sportabler.com/shop/hhafeti](http://www.sportabler.com/shop/hhafeti) og upplýsingar í síma: 616 6249.

## Þrjú daga námskeið/stubbanámskeið

**Tímabil:** Yngri hópur kl. 9:00 og eldri hópur kl. 13:00.

**Verð:** 10.000 kr.