

Heilbrigði og vellíðan

Markmið

- Auka gleði barna og fullorðinna
- Auka líkamlega og andlega vellíðan

Leiðir

- Efla styrk og þol með fjölbreyttum líkamsæfingu.
- Læra um umhirðu t.d þvo hendur eftir útiveru
- Læra nokkrar slökunaraðferðir

29.okt-2.nóv	5. – 9. nóv	12. – 16. nóv	19. – 23. nóv	26. – 30. nóv	3. – 7. des	10. – 14. des	17. -21. des
Hreyfing vikunnar: Höfuð herðar hné og tær	Hreyfing vikunnar: Jógaæfingar Hvolpa- og kattar æfing	Hreyfing vikunnar: Dans	Hreyfing vikunnar: Slökun og teygjur	Hreyfing vikunnar: Jafnvægisæfingar	Hreyfing vikunnar: Dans	Hreyfing vikunnar: Kjarkæfingar	Hreyfing vikunnar: Frjálsar æfingar