

#BEACTIVE

ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU

23. – 30. september

DAGSKRÁ OG UPPLÝSINGAR
SCHEDULE AND INFORMATION
INFORMACJE I ROZKŁAD AKTYWNOŚCI



ÍSAFJARÐARBÆR



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Ísafjarðarbær
vettiban fyrir alla



#BEACTIVE

23. - 30. SEPTEMBER

ALLA VIKUNA

THROUGHOUT THE WEEK - CAŁY TYDZIEŃ

Sundlaugar opnar – frítt í laugina

Frítt í sundlaugar Ísafjarðarbæjar, Ísafirði, Flateyri, Suðureyri og Þingeyri.

Free access to swimming pools in Ísafjarðarbær, Ísafjörður, Flateyri, Suðureyri, and Þingeyri throughout the week.

Baseny otwarte - wejście na basen będzie bezpłatne

Bezpłatne wejściówki na baseny w obrębie gminy Ísafjörður, (Ísafjörður, Flateyri, Suðureyri i Þingeyri.)

Opnar æfingar hjá körfuknattleiksdeild Vestra. Frekari upplýsingar um æfingartíma er að finna á heimasíðunni Vestri.is/korfubolti

Basketball training sessions by Vestri's basketball are open all week. Further information can be found on their website vestri.is/korfubolti.

Przez cały tydzień będzie otwarty wstęp na treningi ligi koszykówki „VESTRI„

Więcej informacji na temat godzin treningów można znaleźć na stronie internetowej Vestri.is/korfubolti



#BEACTIVE

23. SEPTEMBER

LAUGARDAGUR - SATURDAY - SOBOTA

10:00-11:00

Sundleikfimi fullorðinna undir stjórn Leyre Maza (Þingeyri) Íþróttafélagið Höfrungur býður áhugasömum í sundleikfimi í sundlaug Þingeyrar.

Adult aqua fitness session led by Leyre Maza at the Þingeyri Swimming Pool organized by Íþróttafélagið Höfrungur.

Aerobik wodny dla dorosłych prowadzony przez Leyre Maza (Þingeyri) Klub sportowy Höfrungur zaprasza na basen w Þingeyri wszystkich zainteresowanych aerobikiem wodnym.



STAÐSETNING

LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

24. SEPTEMBER

SUNNUDAGUR - SUNDAY - NIEDZIELA

10:30-12:00

Opin íþróttta- og leikjatími Höfrungs fyrir alla fjölskylduna í íþróttahúsinu á Þingeyri.

Open sports and playtime for families at the Þingeyri Sports Hall. Hosted by Höfrungur.

W hali sportowej Höfrung w Þingeyri dla wszystkich rodzin dostępne będą zajęcia sportowe i gry.



12:00

Arnar Pétursson – fyrirlestur og hlaupaæfing - á sal Grunnskólans á Ísafirði.

Arnar Pétursson hefur gaman af því að veita fólki nýja sýn á hlaupin og hreyfingu yfir höfuð. Þá er líka gefandi að taka þetta skrefinu lengra og tala um markmiðasetningu, andlega þáttinn og aðra þætti sem gera leiðina að árangri skemmtilegri. Að loknum fyrirlestri mun Arnar Pétursson leiða hlaupaæfingu.



Lecture and running exercises by Arnar Pétursson at the Grunnskóli Ísafjarðar.

Arnar Pétursson enjoys offering a new perspective on running and physical activity in general. After the lecture, there will be a running exercise.

Arnar Pétursson – sala Szkoły Podstawowej w Ísafjörður – wykład i ćwiczenia biegowe

Arnar Pétursson lubi dzielić się z ludźmi swoim nowatorskim spojrzeniem na temat biegania i ćwiczeń. Warto też pójść o krok dalej i porozmawiać o wyznaczaniu sobie celów, aspekcie mentalnym oraz innych czynnikach, które sprawiają, że droga do sukcesu staje się przyjemniejsza. Po wykładzie Arnar Pétursson poprowadzi ćwiczenia biegowe



#BEACTIVE

25. SEPTEMBER

MÁNUDAGUR - MONDAY - PONIEDZIAŁEK

10:00

Yoga heldri borgara í leikfimisalnum á Hlíf.

Yoga for senior citizens in the gym at Hlíf.

Joga dla seniorów na sali gimnastycznej budynku Hlíf.



10:30

Heldri hreysti í stöðinni Heilsurækt, opin tími - í vinnslusal. Unnið er með styrk, liðleika, úthald og jafnvægi. Æfingarnar eru aðlagðar að hverjum og einum. Þjálfari Heba Dís Þrastardóttir.

Elderly fitness at Heilsurækt, open session in the workout room.



Gimnastyka dla seniorów w centrum Fitness, „Stöðin Heilsurækt,„ zajęcia na sali. Pracujemy nad siłą, elastycznością, wytrzymałością i równowagą. Ćwiczenia dostosowane są indywidualnie do każdej osoby. Trener Heba Dís Þrastardóttir.

12:00

Styrkur í stöðinni Heilsurækt, opin tími - í vinnslusal. Í Styrk er áherslan lögð á styrk og lyftingar. Tog, pressur, réttstöðulyftur og hnébeygjur eru aðal atriði í Styrk og unnið er með ýmsar útfærslur af þessum og fleiri lyftum. Alhliða styrkur með góða tækni og líkamsbeitingu er í fyrirrúmi í Styrk tímunum. Þjálfari Heba Dís Þrastardóttir.

Strength training at Heilsurækt, open session in the workout room, focusing on strength and lifting.



Trening siłowy w centrum Fitness, wolny wstęp na salę. Trening siłowy to ćwiczenia, w których nacisk położony jest na siłę i podnoszenie. Podciąganie, wyciskanie, martwy ciąg i przysiady to najważniejsze elementy treningu siłowego, podczas gdzie my pracujemy z różnymi wersjami tych i innych ćwiczeń. W zajęciach treningu siłowego najważniejsza jest wszechstronna siła połączona z dobrą techniką i ćwiczeniami fizycznymi. Trener Heba Dís Þrastardóttir.



#BEACTIVE

13:30

Heilsuganga heldri borgara - Hlíf.
Göngutúr og samvera, gengið frá miðjuinngangi Hlífar
og kaffisþjall á eftir

Walking tour with elderly residents, meeting point is in
Hlíf.

Spacer z seniorami. Zbiórka w holu budynku Hlíf.

20:00

Gönguhópur Höfrungs á Þingeyri. Holl hreyfing
í góðum félagsskap fyrir allan aldur. Mæting við
íþróttahúsið á Þingeyri, öll velkomin.

Walking group Höfrungur at Þingeyri for people of all
ages.

Grupa spacerowa Höfrung w Þingeyri. Zdrowe ćwiczenia w dobrym
towarzystwie i dla osób w każdym wieku. Wszystkich serdecznie
zapraszamy na spotkanie w hali sportowej w Þingeyri.





#BEACTIVE

26. SEPTEMBER

ÞRIÐJUDAGUR - TUESDAY - WTOREK

10:30

Meðgöngu og mömmuþjálfun í stöðinni Heilsurækt, opin tími – í vinnslusal. Í þessum tímum verður farið yfir liðleika, styrktar og þrekþjálfun sem hentar vel á meðgöngu og eftir fæðingu. Hver æfing er aðlöguð að hverri og einni. Verður einnig farið yfir æfingar fyrir grindabotn, innri kviðvöðva og öndunaræfingar. Þjálfari Heba Dís Þrastardóttir.

Pregnancy and postpartum training at Stöðin Heilsurækt, open session tailored to pregnancy and post-birth fitness.

Trening dla ciężarnych i matek w Centrum Fitness „Stöðin Heilsurækt”, „wstęp na salę wolny. Na tych zajęciach omówiony zostanie trening elastyczności, siły i wytrzymałości odpowiedni w czasie ciąży i po porodzie. Każde ćwiczenie jest dostosowane indywidualnie do każdego. Omówione zostaną także ćwiczenia mięśni dna miednicy, wewnętrznych mięśni brzucha oraz ćwiczenia oddechowe. Trener Heba Dís Þrastardóttir.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

13:30

Heilsuganga heldri borgara - Hlíf. Göngutúr og samvera, gengið frá miðjuinngangi Hlífar og kaffispjall á eftir

Walking tour with elderly residents, meeting point is in Hlíf.

Spacer z seniorami. Zbiórka w holu budynku Hlíf.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

17:00

Styrktar hlaup Riddara Rósu. Árlegt styrktar hlaup, fyrir fólk á öllum aldri. Það má bæði hlaupa eða ganga - Hlaupið frá stjórnsýsluhúsplánu.

Annual charity run Riddara Rósu - for the whole family. The run starts from Stjórnsýsluhúsið.

Bieg sponsorowany „Riddara Rósu”, „Coroczny bieg sponsorowany przeznaczony jest dla osób w każdym wieku i każdy jest mile widziany. W dobrym towarzystwie można biec lub spacerować.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

18:00

Karlahreysti, hist við íþróttahúsið á Torfnesi. Karlar á öllum aldri velkomnir, Árni Heiðar Ívarsson heldur utan um hópinn, frekari upplýsingar á staðnum.

Men's fitness (Karlahreysti) meeting point is at Torfnes sports hall, open to men of all ages.

Gimnastyka dla mężczyzn, zbiórka w hali sportowej w Torfnes. Mile widziani mężczyźni w każdym wieku, grupę poprowadzi Árni Heiðar Ívarsson, więcej informacji na miejscu.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

27. SEPTEMBER

MIDVIKUDAGUR - WEDNESDAY - ŚRODA

09:54

Leikfimi heldri borgara í leikfimissalnum á Hlíf.

Gymnastics for elderly citizens at Hlíf.

Aerobik dla seniorów w sali gimnastycznej na Hlíf.

10:30

Heldri hreysti í stöðinni Heilsurækt, opin tími - í vinnslusal

Unnið er með styrk, liðleika, úthald og jafnvægi. Æfingarnar eru aðlagaðar að hverjum og einum. Þjálfari Heba Dís Þrastardóttir.

Intermediate fitness at Heilsurækt, open session in the workout room. Gimnastyka dla seniorów w Centrum Fitness „Stöðin Heilsurækt”, wstęp na salę wolny. Pracujemy nad wzmocnieniem, elastycznością, wytrzymałością i równowagą. Ćwiczenia dostosowane są indywidualnie do potrzeb. Trener Heba Dís Þrastardóttir.

13:30

Heilsuganga heldri borgara - Hlíf.

Göngutúr og samvera, gengið frá miðjuinngangi Hlífar og kaffisþjall á eftir

Walking tour with elderly residents, meeting point is in Hlíf.

Spacer z seniorami. Zbiórka w holu budynku Hlíf.

17:00

Hlaupaæfing undir leiðsögn Snorra Einarssonar. Opin skíðaæfing SFÍ.

Running exercises led by Snorri Einarsson in open ski training at SFÍ.

Trening biegowy pod okiem Snorra Einarssona. Otwarty trening narciarski SFÍ

STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

17:00

HlaupahópurINN á Flateyri. Hittast við sundlaugina á Flateyri, öll velkomin.

Running group HlaupahópurINN at Flateyri, meeting at the Flateyri swimming pool.

Grupa biegowa w Flateyri. Zbiórka przy basenie w Flateyri, wszystkich serdecznie zapraszamy.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

17:00-17:45

Körfuboltaleikir – opinn tími fyrir áhugasöm. Leikir og skotkeppni á Torfnesi.

Basketball games – open session for everyone at Torfnes.

Mecze koszykówki –dla zainteresowanych wstęp wolny. Gry i zawody strzeleckie na sali sportowej Torfnes.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

17:30

Opinn blaktími í íþróttahúsinu á Þingeyri. Fyrir byrjendur sem þauhvana í stjórn Guðrúnar.

Open volleyball session at Þingeyri sports hall for beginners and more experienced, led by Guðrún.

Síatkóvka w hali sportowej w Þingeyri wstęp wolny. Trening dla początkujących pod okiem doświadczonej Guðrún.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

28. SEPTEMBER

FIMMTUDAGUR - THURSDAY - CZWARTEK

13:30

Heilsuganga heldri borgara - Hlíf.
Göngutúr og samvera, gengið frá miðjuinngangi Hlífar
og kaffispjall á eftir

Walking tour with elderly residents, meeting point is in
Hlíf.

Spacer z seniorami. Zbiórka w holu budynku Hlíf.



16:45

Sjósund við bryggjuna í Holti. Öll velkomin.

Sea swimming at the pier in Holt, all are welcome.

„Morsowanie„ kąpiel w morzu na molo w Holt.
Wszyscy są mile widziani.



16:00

Handboltaæfing fyrir 5 til 7 ára, íþróttahúsinu
Austurvegi. Ávextir og glaðningur.

Handball training for boys aged 5 to 7 at the
Austurvegur sports hall.

Trening piłki ręcznej dla dzieci w wieku 5-7 lat, sala
gimnastyczna Austurvegi. Owoce i niespodzianki.



15:00- 18:00

Klifurfélagið opið hús Skátaheimili, Mjallargötu. Ný
stofnað klifurfélag kynnrir aðstöðu sína.

Open house by the newly established climbing club at
the scout headquarters on Mjallargata.

Dzień otwarty Klifurfélagið- Klub wspinaczkowy
(budynek harcerski znajdujący się przy ulicy Mjallargata). Nowo powstały
klub wspinaczkowy prezentuje swoje zaplecze.





#BEACTIVE

18:00

Karlahreysti, hist við íþróttahúsið á Torfnesi. Karlar á öllum aldri velkomnir, Árni Heiðar Ívarsson heldur utan um hópinn, frekari upplýsingar á staðnum.

Men's fitness (Karlahreysti) meeting point is at Torfnes sports hall, open to men of all ages.

Gimnastyka dla mężczyzn, zbiórka w hali sportowej w Torfnes. Mile widziani mężczyźni w każdym wieku, grupę poprowadzi Árni Heiðar Ívarsson, więcej informacji na miejscu.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

29. SEPTEMBER

FÖSTUDAGUR - FRIDAY - PIĄTEK

09:00

Ringó kynningartími - skemmtileg hreyfing fyrir fullorðna í íþróttahúsinu á Þingeyri.

Introduction to Ringó – fun exercise for adults at Þingeyri sports hall.

Prezentacja Ringó – zabawne ćwiczenia dla dorosłych w hali sportowej w Þingeyri.



09:45

Leikfimi heldri borgara í leikfimissalnum á Hlíf.

Gymnastics for elderly citizens at Hlíf.

Aerobik dla seniorów w sali gimnastycznej na Hlíf.



13:30

Heilsuganga heldri borgara - Hlíf.

Göngutúr og samvera, gengið frá miðjuinngangi Hlífar og kaffisþjall á eftir

Walking tour with elderly residents, meeting point is in Hlíf.

Spacer z seniorami. Zbiórka w holu budynku Hlíf.



17:00

Hlaupaæfing undir leiðsögn Snorra Einarssonar. Opn skíðaæfing SFÍ.

Running exercises led by Snorri Einarsson in open ski training at SFÍ.

Trening biegowy pod okiem Snorra Einarssona. Otwarty trening narciarski SFÍ.





#BEACTIVE

11:45-13:45

Opin boccia-æfing hjá Íþróttafélaginu Kubba á Torfnesi. Forsvarsmenn Kubba kynna íþróttina og kenna eftir fremsta megni.

Open boccia training with Íþróttafélagið Kubba at Torfnesi. Kubba's athletes will introduce the sport and provide instruction.

Otwarty trening Boccia w Klubie Sportowym-Kubba mieszczący się na hali sportowej Torfnes. Przedstawiciele klubu zaprezentuj ten sport i pomogą w jego nauce.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

15:00-18:00

Klifurfélagið opið hús Skátaheimili, Mjallargötu. Ný stofnað klifurfélag kynnr aðstöðu sína.

Open house by the newly established climbing club at the scout headquarters on Mjallargata.

Dzień otwarty Klifurfélagið- Klub wspinaczkowy (budynek harcerski znajdujący się przy ulicy Mjallargata). Nowo powstały klub wspinaczkowy prezentuje swoje zaplecze.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

15:00

Handboltaæfing – 3 til 7 bekkur strákar. Ávextir og glaðningur.

Handball training – boys in grades 3 to 7, with snacks and fun.

Trening piłki ręcznej – chłopcy z klas III-VII. Owoce i niespodzianki.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

16:00

Handboltaæfing – 3 til 7 bekkur stelpur. Ávextir og glaðningur.

Handball training – girls in grades 3 to 7, with snacks and fun.

Trening piłki ręcznej – klasy III-VII dziewcząt. Owoce i niespodzianki.



STAÐSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA



#BEACTIVE

30. SEPTEMBER

LAUGARDAGUR - SATURDAY - SOBOTA

09:00

Karlahreysti, hist við íþróttahúsið á Torfnesi. Karlar á öllum aldri velkomnir, Árni Heiðar Ívarsson heldur utan um hópinn, frekari upplýsingar á staðnum.

Men's fitness (Karlahreysti) meeting point is at Torfnes sports hall, open to men of all ages.

Gimnastyka dla mężczyzn, zbiórka w hali sportowej w Torfnes. Mile widziani mężczyźni w każdym wieku, grupę poprowadzi Árni Heiðar Ívarsson, więcej informacji na miejscu.

STADSETNING



LOCATION

LOKALIZACJA

#BEACTIVE

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

23. – 30. september