



Rangárbing eystra

HREYFUM OKKUR Í ALLT SUMAR

í Rangárbíngi eystra 2024



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Rangárbíngi eystra

velliðan fyrir alla



Mán. og mið.

Kl. 06:10

Morgunleikfimi – hreyfing fyrir alla
Umsjón Anna Rún Einarsdóttir.



Sundnámskeið leikskólabarna

Umsjón Anna Rún og Ólafur Elí.
Skráning á annarun@hvolsvollur.is



Hefst 6. júní

4 vikur

Leikjanámskeið
fyrir 1. – 4. bekk

Umsjón Ólafur Örn, Óðinn Magnússon
og Aron Liljar.



Skannið fyrir upplýsingar um:

- Leikjanámskeið fyrir 1.-4. bekk
- Sumarnámskeið í Féló

Sumarnámskeið í Féló
fyrir 4. - 7. bekk

Alla virka daga milli kl. 13:00- 15:00.
Hefst 10. júní. Umsjón Laufey Hanna
Tómasdóttir.



Fótbolti

Fjölbreyttar fótboltaæfingar fyrir börn
á öllum aldri. Umsjón Þjálfarar KFR.

Frjálsar íþróttir

Æfingar fyrir börn á grunnskóla-
aldri byrja 3. júní og verða á mánudög-
um og fimmtudögum kl. 16:00 -17:30.
Umsjón Eyrún María.



Ringó

Ólafur Elí sér um hið geysi vinsæla
Ringó í íþróttahúsinu í sumar. Æfingar
verða sem fyrr á föstudögum en einnig
þriðjudögum.

Skátar

Von er á skátahóp sem kemur í kring-
um 22. júní. Þegar þeir koma verða
útileikir ofl. fyrir börn og unglinga



Hjólbraut í Tumastaðaskógi

Upplagt að nota hjólbrautina í
Tumastaðaskógi.

Gönguleiðir

Tilvalið er að ganga á Hvolfsfjall, Stóra
Dímon, Þríhyrning eða einhver önnur
fjöll í sveitarfélaginu. Farið bara var-
lega og njótið.

Dagur barnsins

1. júní, frítt í sund í tilefni dagsins.

Körfubolti

Stefnt er að því að hafa
körfuboltaþúðir í ágúst.



Körfuboltavöllur

Væntanlegur í sumar.

RIFT
fjölbreytt dagskrá

Stórkostleg alþjóðleg hjólakeppni
20. júlí þar sem hjólað er í fjöllum
Rangárbíngi eystra. Yfir 1000 kepp-
endur og mikið húllumhæ.



18. - 22. júní

Reiðskóli Martinu

Fyrir börn sem eiga ekki hest.
Upplýsingar gefur Martina í síma 789
7510. Skráning í gegnum Sportabler.



Golfklúbburinn

Alltaf nóg um að vera á golfvelli-
num. Nánari upplýsingar á heimasíðu.

Sundleikfimi og sundæfingar

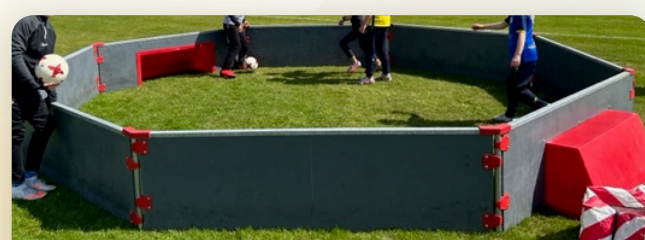
Sundæfingar verða í pásu en hví ekki
að mæta sjálf/ur í sund og gera æfing-
arnar?



20. júní

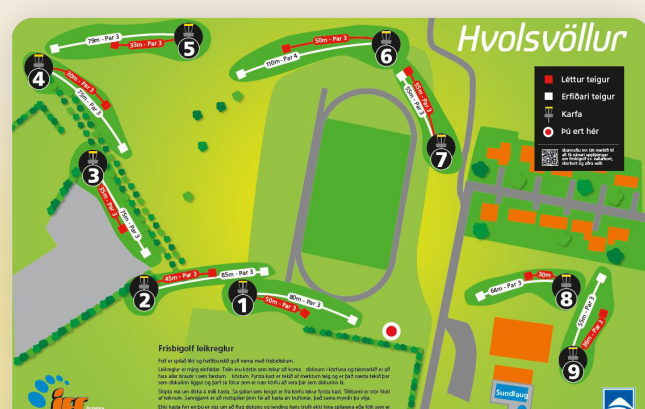
Sumarsólstöður í sundlauginni

Hreimur mætir með gítarinn, ilmliúur í
saunu, tónlist og opið til kl. 01:00 eftir
miðnætti.



Panna völlur

Væntanlegur í sumar.



Folfbrautin við íþróttahúsið

Hægt er að fá bæði diska og skorkort í
íþróttamiðstöðinni á Hvolsvelli.



Heilsuhringur

4,2 km hringur í kringum Hvolsvöll
með 15 fjölbreyttum æfingastöðvum á
leiðinni.



Hefst 3. júní

12 skipti

Sundnámskeið eldri borgara

Þriðjudaga og fimmtudaga
kl. 10-11 í sundlauginni á Hvolsvelli.
Umsjón Drífa Nikulásdóttir.



Ærslabelgur

Ærslabelgur á miðbæjartúninu.

Ferðafélag Rangæinga

Dagskrá á heimasíðu ferða-
félagsins www.ffrang.is



Skotfélagið Skyttur

Boðið verður upp á námskeið bæði í
laser- og haglabyssu í sumar.
Nánari upplýsingar á Sportabler og
heimasíðu.



Aparóla

Aparóla staðsett fyrir aftan Hvolsskóla.