



## SUMARSTARF UMF STJÖRNUNNAR 2017

Sumarstarf Stjórnunnar verður með aðstöðu í Ásgarði og boðið upp á sameiginlega gæslu í byrjun og lok dags. Eins verður boðið upp á sameiginlegt matarhlé í hádeginu. Öll námskeiðin eru í formi hálf dags og gefst þar sveigjanleiki í vali. Ef áhugi er fyrir heils dags dagskrá er hægt að velja námskeið fyrir og eftir hádegi.

Undanþága frá þessu verða sundnámskeiðin sem verða kennd í TM höllinni (Mýrinni) vegna lokunnar Ásgarðslaugar og svo Álftaneslaug. Sjá nánar neðst í skjali undir sunddeild.

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**

### GÆSLA OG HÁDEGISHLÉ:

Gæsla er innifalin í verði námskeiða og er í boði milli kl. 8:00-9:00 á morgnanna og eins milli kl. 16:00-17:00 seinnipart dags. Í hádeginu er boðið upp á sameiginlegt matarhlé þar sem iðkendur sem eru að fara á æfingar eftir hádegi eða verða áfram á námskeiði eftir hádegi geta borðað nesti undir umsjón starfsmanna.

Mikilvægt er að láta starfsmann vita hvernig iðkandi og forráðamaður hafa hugsað sér að nýta gæsluna, fyrsta dag námskeiðs.

### NÁMSKEIÐSFRAMBOÐ:

Mismunandi framboð er á námskeiðum eftir vikum, hér fyrir neðan er að finna töflur yfir framboð námskeiða eftir vikum.

**Vika: 12.júní til 16 .júní 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli í Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**



**Vika: 19.júní til 23.júní 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**

**Vika: 26.júní til 30.júní 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**

**Vika: 3.júlí til 7.júlí 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla



**Vika: 10.júlí til 14.júlí 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**

**Vika: 8.ágúst til 11.ágúst 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	<b>Gæsla</b>	<b>Gæsla</b>	<b>Gæsla</b>	<b>Gæsla</b>	<b>Gæsla</b>

**Sjá sundnámskeið neðst í skjali**

**Vika: 14.ágúst til 18.ágúst 2017**

	<b>mánudag</b>	<b>þriðjudag</b>	<b>miðvikudag</b>	<b>fimmtudag</b>	<b>föstudag</b>
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla



## ÁHERSLUR NÁMSKEIÐA/SKÓLA:

### ÍÞRÓTTASKÓLI:

**Vikur í boði:** 12. júní – 14. júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

**Verð:** 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla er lögð á frjálsan leik og skipulagt frístundastarf ekki svo ósvipað því sem á sér stað í frístundaheimilum skólanna. Fjölbreytt dagskrá verður í boði þar sem meðal annars verður einhverjar vikur í boði að fara í sund (valfrjálst) á Álftanesi, ævintýraferð, heimsókn á bókasafnið og vettvangsferðir.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað og klædd til útiveru. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér.

**Gæsla:** Iðkendur geta mætt milli kl. 12-13 í hádegishléinu og eins verið í gæslu milli kl. 16-17 í lok dags.

### FIMLEIKASKÓLI:

**Vikur í boði:** 12. júní – 7. Júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

**Verð:** 7.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla verður lögð á skemmtilegar fimleikaæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendur verður skipt upp í hópa eftir því hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnar fjölbreytta og kynnst iðkendur stórum trampólínunum og öðrum fimleikaáhöldum sem notuð eru til iðkunar, ef veður er gott verður hugsanlega farið út með loftdýnur og önnur áhöld og æft í sólinni.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með fimleika/íþróttafatnað með sér. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

**Gæsla:** Iðkendur geta mætt milli kl. 12-13 í hádegishléinu og eins verið í gæslu milli kl. 16-17 í lok dags.



### **HANDBOLTASKÓLI:**

**Vikur í boði:** 12. júní – 30. júní & 8. ágúst til 18. ágúst

**Verð:** 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa svo allir fái þjálfun við hæfi. Lögð áhersla á styrk, fótavinnu, tækni og leikskilning hjá þeim sem hafa öðlast grunn í handbolta. Stuðlað verður að því að hafa dagskrána fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum handboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti.

**Gæsla:** Iðkendur geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

### **KNATTSPYRNUSKÓLI:**

**Vikur í boði:** 12. júní – 14. júlí og 14. ágúst til 18. ágúst

**Verð:** 8.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla verður lögð á grunnþætti leiksins með æfingum, þrautum og leikjum. Námskeiðið er fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir svo allir ættu af fá þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskrána fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum fótoltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér og klædd eftir veðri. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

**Gæsla:** Iðkendur geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

### **KÖRFUBOLTASKÓLI:**

**Vikur í boði:** 12. júní – 14. júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

**Verð:** 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-11 ára.

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt í hópa svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskrána fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum körfuboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti.

**Gæsla:** Iðkendur geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.



## SUNDNÁMSKEIÐ STJÖRNUNNAR

Í sumar mun sunddeildin bjóða upp á námskeið þar sem reyndir þjálfarar kenna á líflegan hátt réttu tókin á sundinu. Námskeiðin hafa vakið mikla lukku enda miklar framfarir hjá þeim iðkendum sem hafa tekið þátt.

ATH. Vegna lokunnar Ásgarðs munum við nýta frábæra laug í TM höllinni (Mýrin) og svo auðvitað á Álftanesi

Nám1: 12-23.júní		Nám2: 26.júní-7.júlí	
Mýrin		Mýrin	
9.15-9.55	3-6ára m.foreldra	9.15-9.55	7-10ára
10.00-10.40	5-7ára	10.00-10.40	5-7ára
10.45-11.25	7-10 ára	10.45-11.25	3-6ára m.foreldra
Álftanes		Álftanes	
12.40-13.20	7-10ára	12.40-13.20	7-10ára
13.25-14.05	5-7ára	13.25-14.05	5-7ára
14.10-14.50	3-6ára m.foreldra	14.10-14.50	3-6ára m.foreldra
Nám3: 10.júlí-21.júlí		Nám4: 8.ágúst-18.ágúst	
Álftanes		Mýrin	
9.30-10.10	8-12ára	9.15-9.55	7-10ára
10.15-10.55	5-7ára	10.00-10.40	5-7ára
11.00-11.40	3-6ára m.foreldra	10.45-11.25	3-6ára m.foreldra
Álftanes		Álftanes	
12.40-13.20	7-10ára	12.40-13.20	7-10ára
13.25-14.05	5-7ára	13.25-14.05	5-7ára
14.10-14.50	3-6ára m.foreldra	14.10-14.50	3-6ára m.foreldra

Sækjum 5&6ára í leikskóla Álftanes

Sækjum 5&6ára í leikskóla Álftanes

Sækjum 5&6ára í leikskóla Álftanes

Þjálfarar: Ólöf Embla Kristinsdóttir og Elfa Ingvadóttir ásamt aðstoðarþjálfurum.

Yfirþjálfari: Friðbjörn Pálsson



Verð: Námskeiðini kosta 7500 kr en 3-5 ára námskeiðin kostar 8000 kr.

Skráning á [Stjarnan.is](http://Stjarnan.is)

Fyrirspurnir beinist á [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is) eða hafið samband við Friðbjörn yfirþjálfara í síma 661-3210 eftir kl.17 á daginn.

Ef æskilegur fjöldi næst ekki þá mun sunddeildin nýta sér þann möguleika að fella niður tímann. En eins og vanalega munu bestu tímarnir fyllast fyrst svo um að gera vera tímalega.

Hlökkum til að sjá ykkur í sumar, þjálfarar