

Góðir FaMosfélagar

Í stjórn íþróttanefndar eru auk mín, Sigrún Kröyer, Ursula Jünemann og Hafdís Rut Pétursdóttir.

Starfið hefur verið með hefðbundnum hætti, vatnsleikfimi 3svar í viku í Lágafellslaug. Þar höfum við frábæra þjálfara þær Karin Mattsson og Ursulu Jünemann.

Ringó og Boccia er í Varmá, einnig eru Bocciatímar á Eirhömrum. Ég hvet FaMosféлага til að skoða heimasíðuna famos.is, þar eru frábærar myndir af starfi okkar, endilega komið með í góða hreyfilist og frábæran félagsskap.

Leikfimi er á Eirhömrum undir stjórn Karin Mattsson. Gönguhópurinn er 3svar í viku frá Eirhömrum.

Vígsla á nýju fjölnota íþróttahúsi að Varmá, FELLIÐ, var 9. nóvember. Þar er göngubraut, 235 metrar, sem FaMosfélagar hafa til gönguferða innanhúss. Einnig á upphituðum útivelli Varmár.

Skáktímar eru á mánudögum. Stólajóga er á föstudögum kl. 10:00, þar stjórnar Edith Ólafía Gunnarsdóttir.

Karl Loftsson hefur stjórnað púttæfingum, félagsvist og bingó.

Ég vil að lokum geta þess að gönguhópur 60+ var stofnaður nú í janúar 2020. Hvatamaður er Guðjón Svansson.

Einnig vil ég benda á dansleikfimi sem hófst nú í febrúar 2020, Auður Harpa Andrésdóttir stjórnar stuðinu, mikill fjöldi var skráður í fyrsta tíma.

Ég hvet alla FaMosféлага til að vera með í hreyfilistinni, þetta er svo gaman.

Pétur Guðmundsson, form. Íþr.nefndar FaMos