

## Íþróttanefnd FaMos 2017 yfirlit

Í stjórn íþróttanefndar eru auk mín **Sigrún Kröyer**, **Gunnvör Björnsdóttir** og **Ursula Jünemann**.

Starfið 2017 hefur verið með hefðbundnum hætti, að vísu er **vatnsleikfimi** nú þrisvar sinnum í viku, þar eru frábærir þjálfarar, þær **Karin Mattson** og **Ursula Jünemann**.

Það hefur heldur fækkað á **Boccia** æfingum, ég hvet FaMos félagi til að koma og efla **Boccia** starfið.

Það er alltaf að fjölga í **Ringó hópnum**, við æfum nú á tveim völlum. **Ringó hópurinn** vann **Silfurverðlaun** á Hvolsvelli og **Gullverðlaun** á landsmóti **UMFÍ 50+** í Hveragerði. Fyrir landsmótsmeistaratitilinn fékk Ringóhópurinn viðurkenningu frá Mosfellsbæ. Þessi árangur var og er ótvírætt hvatning til fjölgunar í hópnum eins og ég gat um.

**Leikfimi** er í **Hlaðhömrum** undir stjórn **Karin Mattson**.

**Karl Loftsson** hefur stjórnað púttæfingum, einnig hefur hann sem fyrr séð um **félagsvist og bingó**.

**Qigong**, kínversk leikfimi er í boði fyrir FaMos félagi í íþróttahúsinu að Varmá.

**Dansleikfimi** var mikið vinsæl í íþróttahúsinu að Varmá.

Íþróttakennarar sem fylgdust með okkur í Ringó, nefndu það, hvort við gætum komið með kynningartíma fyrir unga fólkið á Ringóíþróttinni? Þetta þótti mér vænt um.

Eldra og unga fólkið vinnur saman að hreyfilistinni því þetta er svo gaman.

Hvatningarhrópin eru nú **ÁFRAM AFTURELDING** og **ÁFRAM FaMos**.

Íþr.nefnd FaMos 19. feb. 2018 Pétur Guðmundsson form.