



Sumarnámskeið Stjórnunnar 2016

Körfuboltaskóli Stjórnunnar

Fyrir börn 6-10 ára (fædd árin 2006-2010)

Umsjón: Berry Timmermans

Aðsetur: Ásgarður

Vika 1 13/6-16/6

Vika 2 20/6-24/6

Vika 3 27/6-1/7

Vika 4 4/7-8/7

Vika 5 2/8-5/8

Vika 6 8/8-12/8

Vika 7 15/8-19/8

Tími:

Námskeiðið stendur milli kl. 13:00 – 16:00.

Dagskrá:

Þáttakendur læra helstu grunnatriði körfubolta í gegnum skemmtilega leiki. Aðalmarkmið hvers námskeiðs er að hafa gaman.

Skráning:

<https://stjarnan.felog.is/>

Nauðsynlegt er að búið sé að skrá börn áður en mætt er á námskeið. Ekki verður mögulegt að skrá á staðnum. Hægt er að fá aðstoð við skráningu á skrifstofu Stjórnunnar frá kl. 13-16 alla virka daga.

Verð:

5500 krónur fyrir vikuna. Fjögurra daga vika kostar 4400 krónur.

Íþróttaskóli Stjörnunnar

Fyrir börn 6-10 ára (fædd árin 2006-2010)

Umsjón: Bryndís Hanna Hreinsdóttir

Aðsetur: Flataskóli

Sumaríþróttaskólinn verður starfræktur samfleytt í 9. Vikur eða frá 13. júní – 12. ágúst. Boðið er upp á heilan eða hálfan dag, hvert námskeið er ein vika (5 dagar) nema 1. vika og 8. vika sem eru 4 dagar.

Vika 1	13/6-16/6
Vika 2	20/6-24/6
Vika 3	27/6-1/7
Vika 4	4/7-8/7
Vika 5	11/7-15/7
Vika 6	18/7-22/7
Vika 7	25/7-29/7
Vika 8	2/8-5/8
Vika 9	8/8-12/8

Tími:

Hægt er að vera allan daginn frá kl. 09:00 – 16:00, eða hálfan daginn frá 09:00 – 12:00 eða frá kl. 13:00 – 16:00. Innifalin er gæsla í hádeginu frá kl. 12-13.

Hægt er að greiða fyrir gæslu frá kl. 08:00 – 09:00 og kl. 16:00 – 17:00.

Verð:

Allur dagurinn frá klukkan 9-16 í heila viku kostar 9.200 krónur. Greiða þarf aukalega fyrir gæslu frá 8-9, 550 krónur á viku og frá klukkan 16-17 þarf að greiða 550 krónur á viku. Hálfur dagurinn frá klukkan 9-12 eða 13-16 kostar 5100 krónur í heila viku, innifalin er gæsla í hádeginu frá klukkan 12-13.

Námskeið í viku 1 og 8 kosta 7300 krónur fyrir allan daginn og 4100 krónur fyrir hálfan daginn. Gæslan í þeirri viku er 400 krónur fyrir gæslu frá klukkan 8-9 og 400 krónur fyrir gæslu frá klukkan 16-17.

Knattspyrnuskóli Stjörnunnar

Fyrir börn 6-12 ára (Fædd árin 2004-2010)

7., 6. og 5.flokkur

Umsjónarmenn námskeiða: Knattspyrnuþjálfarar Stjörnunnar og leikmenn meistaraflokks hjá Stjörnunni.

Lengd námskeiðs: Mánudagur til föstudags (5 dagar)

Aðsetur: Æfingavöllur (bakvið Samsung-aðalvöllinn)

Dagsetning:

- Námskeið 1. 13. júní til 16. júní
- Námskeið 2. 20. júní til 24. júní
- Námskeið 3. 27. júní til 1. júlí
- Námskeið 4. 4. júlí til 8. júlí
- Námskeið 5. 11. júlí – 15. júlí
- Námskeið 6. 8. ágúst – 12. ágúst

Tími: 13:00-15:00

Verð: 5500 kr. (5 dagar). 4400 kr. (4 dagar).

Dagskrá: Markmið námskeiðsins er að æfa grunnþætti leiksins með æfingum, þrautum og leikjum. Aðaláhersla er lögð á skemmtanagildi og faglega kennslu fyrir öll getustig.

Skráning: <https://stjarnan.felog.is/>

Handboltaskóli Stjórnunnar

Fyrir börn 6-13 ára

Námskeiðin eru fyrir börn fædd 2003 - 2010

Umsjón: Einar Jónsson og leikmenn meistaraflokka Stjórnunnar.

Handbolta námskeið fyrir krakka fædda 2005, 2004 og 2003.

Tími: 9-12.

Helstu áherslur eru styrkur, fótavinna, tækni og leikskilningur.

Aðsetur: TM Höllin

Verð: 5500 krónur vikan.

Dagsetning:

Námskeið 1. 13.júní – 16.júní. (4 dagar). 4400 kr

Námskeið 2. 20.júní – 24.júní.

Námskeið 3. 27.júní – 1.júlí.

Námskeið 4. 8.ágúst – 12.ágúst.

Námskeið 5. 15.ágúst – 19.ágúst.

Leikja- og handboltanámskeið fyrir krakka fædda 2010, 2009, 2008, 2007, 2006.

Tími: 9-12.

Helsur áherslur eru leikir og skemmtun ásamt grunnatriðum handbotans.

Verð: 5500 krónur vikan.

Námskeið 1. 13.júní – 16.júní. (4 dagar). 4400 kr

Námskeið 2. 20.júní – 24.júní.

Námskeið 3. 27.júní – 1.júlí.

Námskeið 4. 8.ágúst – 12.ágúst.

Námskeið 5. 15.ágúst – 19.ágúst.

Skráning: <https://stjarnan.felog.is/>

Sundnámskeið

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

Námskeið 1: 13-24.jún			
	Ásgarður		Álftanes
		13.00-13.40	7-10 ára
9.15-9.55	5-7 ára	13.45-14.25	5-7 ára
10.00-10.40	3-5 ára m. foreldra	14.30-15.10	3-5 ára m. foreldra
10.45-11.25	5-7 ára		
11.30-12.10	7-10 ára		

Námskeið 2: 27.Júní - 9.Júlí			
	Ásgarður		Álftanes
12.50-13.30	5-7 ára	8.30-9.10	8-12 ára
13.35-14.15	7-10 ára	9.15-9.55	5-7 ára
14.20-15.00	3-5 ára m. foreldra	10.00-10.40	7-10 ára
		10.45-11.25	3-5 ára m. foreldra

Námskeið 3: 11.júlí-22.júlí			
	Ásgarður		Álftanes
8.30-9.10	8-12 ára	12.50-13.30	5-7 ára
9.15-9.55	5-7 ára	13.35-14.15	7-10 ára
10.00-10.40	7-10 ára	14.20-15.00	3-5 ára m. foreldra
10.45-11.25	3-5 ára m. foreldra		

Námskeið 4: 25.júlí-5 ágúst			
	Ásgarður		Álftanes
12.50-13.30	5-7 ára	9.15-9.55	5-7 ára
13.35-14.15	7-10 ára	10.00-10.40	7-10 ára
14.20-15.00	3-5 ára m. foreldra	10.45-11.25	3-5 ára m. foreldra

Námskeið 5: 8-19.ágúst			
	Ásgarður		Álftanes
9.15-9.55	5-7 ára	12.50-13.30	5-7 ára
10.00-10.40	7-10 ára	13.35-14.15	7-10 ára
10.45-11.25	3-5 ára m. foreldra	14.20-15.00	3-5 ára m. foreldra

Þjálfarar: Kristín Lúdvíksdóttir og Ólöf Embla Kristinsdóttir ásamt aðstoðarþjálfurum. **Yfirþjálfari:** Friðbjörn Pálsson

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

Fyrirspurnir beinist á sund@stjarnan.is eða hafið samband við Friðbjörn yfirþjálfara í síma 661-3210 eftir kl.17 á daginn.

Skráning: <https://stjarnan.felog.is/>

Fimleikaskóli Stjörnunnar

Námskeið í boði:

#1	13. – 16. júní	kl. 13-16	kr. 4400 (4 dagar)
#2	20. – 24. júní	kl. 13-16	kr. 5500
#3	27.júní – 1. júlí	kl. 13-16	kr. 5500
#4	2.-5. ágúst	kl.13-16	kr. 4400 (4 dagar)
#5	8.-12. ágúst	kl.13-16	kr. 5500
#6	15.-19. ágúst	kl.13-16	kr. 5500

Mæting í anddyri íþróttahússins Ásgarðs, þjálfarar skipta börnum í hópa eftir aldri og getu. Gott er að hafa smávegis nesti meðferðis.

Skráning: <https://stjarnan.felog.is/>

