

Íþróttavika Evrópu 23.-30. september
Hreyfivika í Garðabæ
vertu með

Garðabær hvetur íbúa til að stunda hreyfingu allt árið. Nú í Evrópskri hreyfiviku minnir bærinn á fjölbreytta möguleika sem fólk hefur til skemmtilegrar hreyfingar bæði utanhúss og innan. Mikið af þessari aðstöðu er opin en þanta þarf tíma í söluum með tölvupósti á kristjanh@gardabaer.is. Einnig er vert að skoða tilboð ýmissa félaga og einkaaðila hér í bænum til líkamsræktar og skemmtunar.

ALMENNINGSSUNDLAUGAR

Í Garðabæ eru tvær almenningssundlaugar, í Ásgarði og við Breiðumýri á Álftanesi. Báðar eru afar vinsælar og Garðabæingar nýta þær vel.



DANSSALIR

Í Ásgarði og Sjúlandsskóla eru danssalir með speglavegg. Dansskólar hafa þar starfsemi auk félaga og einkaaðila.



FJÖLNOTA ÍÞRÓTTASALIR

Íþróttasalirnir í Ásgarði, Mýrinni, Sjúlandsskóla og Breiðumýri eru allir fjölnota salir með aðstöðu fyrir körfubolta, handbolta blak og badminton. Hópar geta þanta tíma sem íþróttafélögin nýta ekki.



MÍÐGARÐUR

Í Miðgarði er knattspyrnuvöllur í fullri stærð og klifurveggur innanhúss auk teygju- og upphitunaraðstöðu. Þar er fyrsta flokks styrktar- og þrekæfingaaðstaða ásamt tilheyrandi stoðrymum. Almennig er frjálst að nýta göngubrautina á svölum íþróttasalarins á opnunartíma hússins þegar ekki eru viðburðir með áhorfendum.



Opin svæði



HEIÐMÖRK

Í Heiðmörk eru möguleikar til fjölbreyttrar útivistar. Fyrir utan frábærar og skemmtilegar gönguleiðir, fuglalíf og fallega náttúru má meðal annars nefna svæði til boltaleikja, tjaldsvæði og grillsvæði.



VÖTN OG VEIÐI

Hægt er að ganga í kring um vötnin okkar til dæmis Urriðavatn, en aðeins má veiða í Vífilstaðavatni og þar þarf veiðikort (veiði 1. apríl-15. sept. ár hvert). Töluvert af andfuglum verpið við vötnin okkar og mófuglar umhverfis þau.



FRISBÍGOLF

Frisbígolf er ört vaxandi íþróttgrein á heimsvísu sem fer fram á svipaðan hátt og venjulegt golf, en í stað golfkylfa og golfbolta nota leikmenn frisbídiska. Völlurinn á Vífilstöðum er með 10 körfum. Völlurinn er staðsettur í garðinum sunnan við Vífilstaði.



VINAGARÐUR Í URRIÐAHOLTI

Vinagarður í Urriðaholti er staður þar sem krakkar á öllum aldri geta notið útivistar. Í Vinagarði er allt til alls, meðal annars fótþolavöllur, körfuboltafellur, líkamsræktartæki og ærslabelg.



BMX-HJÓLABRAUT

Brautina er nú að finna í efri Lundum, norðan við leikskólann Lundaból, þar er einnig frábær 440m hjólabraut sem er nýppgerð.



BARNALEIKVELLIR

Í Garðabæ er alltaf stutt í næsta leikvöll en yfir 40 leiksvæði eru í bænum. Mikil áhersla hefur er lögð á barnvænt umhverfi inni í hverfunum. Undanfarið ár hafa fjölmargir leikvöllir verið endurbættir í Garðabæ og aðrir nýir bæst við.



GÖNGULEIÐIR Í WAP-APPINU

Söguleiðir og hreyfileiðir eru í boði í Wap appinu. Íbúar Garðabæjar geta nálgast upplýsingar um áhugaverðar gönguleiðir, sögulegan fróðleik um menningarmínjar og útivistarmöguleika í landi Garðabæjar.



SJÓSUND Á ÁLFTANESI

Gott aðgengi er að sjónum á Álftanesi fyrir sjósundsáhugafólk.



GOLFEVILLIR

Golfklúbburinn Oddur, Golfklúbburinn GKG og Golfklúbbur Álftaness bjóða allir upp á framúrskarandi aðstöðu til golfleikunar.



BÆJARGARÐUR

Í bæjargarðinum okkar við Hraunkotslæk er allt til alls fyrir börn að stunda útivist, meðal annars sívinsæll ærslabelgur, fótþolavöllur og svo margt fleira. Sjáumst þar!



HREYSTIVELLIR

Eru við Arnarneslækinn, Sannuflöt, í Bæjargarðinum, í Vinagarði og á Álftanesi við sundlaugina. Þar er upplagt að koma við í göngu dagsins og stæla vöðvana. Sérstaklega er gætt að aðgengi fyrir hjólastóla á þessum hreystivöllum.



BRETTAPALLAR

Við Sjúland og íþróttavöllinn á Álftanesi eru brettapallar með opnu aðgengi.



SPARKVELLIR

Í íbúðahverfum bæjarins eru sparkvöllir og opin leiksvæði. Þar er tilvalið að fara og taka leik, sparka á milli eða skjóta í körfur sem eru þar líka.

