

ÍPRÓTTIR OG TÓMSTUNDIR

Almennt um íþróttir og tómstundir

—

Regluleg hreyfing er mikilvæg til að viðhalda líkamlegri og andlegri getu og vellíðan. Raunhæf markmið, hæfilegur stígangi í álagi og góð beiting líkamans eru dæmi um atriði sem einkenna hreyfingu sem heilsurækt.

Almennar ráðleggingar varðandi hreyfingu fullorðinna er að finna á [vefsíðu Heilsuveru](#).

Hvar finn ég framboð á íþróttum og tómstundum á Suðurnesjum?

+

Sundlaugar á Suðurnesjum

+