

Kvennaleikfimi og Yogafitness

ÍR býður upp á kvennaleikfimi og Yogafitness. *Kvennaleikfimi* er fjölbreytt líkamsþjálfun og leikfimi fyrir konur á öllum aldri, þar sem áhersla er lögð á góðar æfingar og tónlist. Svava Ýr Baldvinsdóttir íþróttakennari sér um tímana. Allar konur eru velkomnar að koma í tíma og prófa. *Yogafitness* býður uppá einstakar jóga- og pilatesæfingar. Styrktaræfingar fyrir djúpvöðva líkamans og sérstök áhersla lögð á kvið- og bakvöðva, krefjandi teygju- og jafnvægisæfingar og góð slökun í lok tímans. Tími fyrir fólk á öllum aldri. Frábært til bæta styrk, auka liðleika og minnka stress. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu ÍR (www.ir.is)

Viðburðir september

Dags	Atburður	Tímasetning/staður
4.9	Víkingur - ÍR m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	14:00 Víkingsvöllur
6.9	Vetrarstarf ÍR byrjar af fullum krafti	
11.9	ÍR - ÍA m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	14:00 ÍR-völlur
12.9	Pepsi mót ÍR í Keilu	20:00 Keiluhöllinni
15.9	Powerade-bikarinn í körfubolta hefst	
18.9	Þróttur - ÍR m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	14:00 Valbjarnarv.
19.9	Pepsi mót ÍR í Keilu	20:00 Keiluhöllinni

OKKUR STYRKJA



7.tbl - september 2010 – 1. árgangur

Nú í september eru ÍR fréttir gefnar út í sjöunda sinn. Því miður er ekki hægt að koma öllu fyrir í þennan einblöðung og því bendum við áhugasömum á að skoða heimasíðu ÍR sem finna má á vefslóðinni www.ir.is Hafir þú einhverja ábendingu eða frétt endilega hafðu samband við Ingólf markaðsfulltrúa ÍR (ingolfur@ir.is).

Póstlisti og happadrætti ÍR fréttu

Skráðu þig á póstlista ÍR fréttu og um leið ertu búinn að skrá þig í happadrætti ÍR fréttu. Þú skráir þig með því að senda rafpóst á ingolfur@ir.is (gefur upp nafn) og þá færð þú ÍR fréttir sendar mánaðarlega og átt einnig möguleika á því að hljóta vinninga sem dregnir verða út. Vinningar verða meðal annars ÍR bókin sem er glæsilegt rit um sögu ÍR ásamt fleiri flottum vinningum.

Vetrarstarfið farið af stað

Vetrarstarf ÍR er nú komið á fullt. Æfingatöflur eru komnar á forsíðu heimasíðu ÍR og síður deilda, undir rauðum flipa "Æfingatöflur og gjöld". Allar taka þær gildi 1.sept. nema Dans sem byrjar laugardaginn 4.september og Keila og Íþróttaskóli 3-6 ára sem hefjast mánudaginn 6.september. Hafa ber í huga að íþróttahús Seljaskóla er lokað í september og þangað til við komumst með æfingar þangað inn taka vissar deildir á sig skerðingu. Æfingatöflur í körfu og handbolta eru því tvískiptar. Knattspyrnutímabilinu lýkur nú í sept. og ný vetrartafla hjá deildinni tekur gildi 1.okt. Hún kemur inn von bráðar inn á heimasíðu ÍR.

ÍR sigurvegari á Reykjanes Cup

Körfuboltið ÍR gerði sér lítið fyrir og lagði Fjölni í úrslitaleik á Reykjanes Cup með 98 stigum gegn 91. Þess má geta að Kelly Beidler leikmaður ÍR var valinn í úrvalslíð mótsins og einnig valinn besti maður mótsins. Það er vonandi að sigurinn í mótinu sé það sem koma skal hjá ÍR í körfubolta en liðið er nú í óða önn að búa sig undir baráttuna í Iceland Express deildinni. Liðið hefur lagt hart að sér í sumar og virðist liðið í frábæru formi þessa dagana undir styrkri stjórn Gunnars Sverrissonar þjálfara. Það er óhætt að segja að veturinn verði spennandi hjá ÍR í körfubolta.



Konur í köstin

Um miðjan september hefst verkefnið „Konur í Köstin“ sem styrkt er af Forvarnar- og framfarasjóði Reykjavíkurborgar árið 2010. Markmiðið með verkefninu er að ná til stúlkna og ungra kvenna sem ekki stunda íþróttir markvisst og bjóða þeim að æfa með Frjálsíþróttadeild ÍR. Þjálfunin felur í sér styrktar-, kast- og grunnþolsþjálfun, auk næringarfræðslu og fræðslu á sviði íþróttasálarfræði.

Pétur Guðmundsson kastþjálfari Frjálsíþróttadeildar ÍR mun sjá um styrktar- og kastþjálfun og Soffía Theodóra Tryggvadóttir þrek-, styrktar- og liðleikþjálfun auk áhugahvetjandi æfinga. Mikil áhersla er lögð á að hafa þjálfunina skemmtilega og áhugaverða og einstaklingsmiðaða að líkamlegu formi og áhugasviði hvarrar konu. Lagt er upp með þrjár sameiginlegar æfingar í viku. Áhugasamar geta sett sig í samband við Pétur Guðmundsson í síma 693-0189 eða gpg@internet.is

Framúrskarandi árangur hjá Frjálsíþróttadeild ÍR

Iðkendur Frjálsíþróttadeildar ÍR hafa náð þeim stórkostlega árangri í ár að verða Íslandsmeistarar félagsliða árið 2010 í öllum aldursflokkum utanhúss og inni ásamt því að vera bikarmeistarar í frjálsíþróttum utanhúss og inni og bikarmeistarar 16 ára og yngri. Frjálsíþróttafólkið í ÍR hefur með öðrum orðum unnið alla stóru titlana sem í boði eru héraðs í sinni íþróttgrein. Árangur sem þessi verður ekki til á einni nóttu. Hann er afrakstur mikillar vinnu fjölmargra einstaklinga með þjálfarana í broddi fylkingar. Þessi uppbygging hófst fyrir 10 árum og síðan þá hefur markvisst verið unnið að því að hlúa vel að iðkendum. Allir hafa tekið virkan þátt og lagt sig fram um að starfið í deildinni væri jákvætt og gefandi fyrir alla sem taka þátt. Frjálsíþróttadeild ÍR er stórt og mikið „þorp“ sem heldur vel utan um börnin sín. Á myndinni hér fyrir neðan má sjá föngulegan hóp úr frjálsíþróttadeild ÍR.

