

HG – Hrönn Grímsdóttir
SRH – Salóme Rut Harðardóttir

BLG – Berglind Lilja Guðlaugsdóttir
PLS – Petra Lind Sigurðardóttir

	Tími	Námsefni og yfirferð	Klst.
1	19. sept. mánudagur kl. 16:30	Kynning, kortlagning og markmiðasetning HG	2
2	26. sept. mánudagur kl. 16:30	Vani, hugarfar og jákvæðar tilfinningar HG	2
3	3. okt. mánudagur kl. 16:30	Hreyfing, mismunandi tegundir hreyfingar, ávinningur hreyfingar HG	2
4	4.-12. okt. Einstaklingsviðtöl	Einstaklingsviðtöl þar sem þátttakendur setja sér markmið HG	½ á mann
5	31. okt. Mánudagur Kl. 16:30	Heilsusamlegt mataræði, ráðleggingar um mataræði, fyrstu skrefin í átt að heilbrigðum matarvenjum BLG	2
6	4. nóvember Skil á markmiðum	Nemendur skila inn endurskoðuðum markmiðum varðandi hreyfingu og nýjum markmiðum varðandi mataræði HG	
	9. janúar mánudagur Kl. 16:30	Farið yfir stöðuna. Streita, kulnun, núvitund, hugleiðsla HG	2
	16. janúar mánudagur Kl. 16:30	Skráning á hreyfingu, uppbygging hreyfingar, álag og púls SRH	2
	23. Janúar Mánudagur skil á markmiðum	Nemendur skila inn markmiðum varðandi: hreyfingu, mataræði og streitustjórnun HG	
7	13. mars mánudagur Kl. 16:30	Svefn, mikilvægi svefns og svefnráð PLS	2
8	20. mars mánudagur kl. 16:30	Mataræði, heilbriggt samband við mat – að borða í núvitund, innkaup og góð ráð, mýtur um mataræði og kúrar BLG	2
9	17. apríl mánudagur kl. 16:30	Teams hópfundur þar sem reynslu er deilt, stuðningsfundur HG	1
10	21. apríl Föstudagur	Skil á lokamarkmiðum HG	
11	12. maí Föstudagur Kl 15:00	Slútt Ganga, sund, borða hvað sem fólk vill HG	4