

CrossFit er fyrir þá sem vilja komast í form

CrossFit er íþrótt sem hæfir fólki á öllum aldri og skiptir engu hvort viðkomandi er í góðu formi eða ekki. Í nýju Reebok stöðinni í Lambhaga er boðið upp á glæsilega CrossFit aðstöðu, frábær tæki og úrvals þjálfara.

CrossFit íþróttin hefur notið mikilla vinsælda meðal landsmanna undanfarin ár og með opnun nýju stöðvarinnar í Lambhaga bjóða tvær Reebok Fitness stöðvar upp á CrossFit aðstöðu og æfingar, Holtagarðar og Lambhagi. „Hér í Lambhaga munum við bjóða upp á rúmlega 50 tíma í hverri viku. Hefðbundnir WOD-tímar (e. Workout of the day) verða í miklum meirihluta en einnig er gott úrval af tímum sem eru ólítið sérhæfðir eins og ólympískar lyftingar (þriðjudaga og sunnudaga), fimleikatími (þriðjudag), teygjutími (laugardag) að ógleymdum Endurance (sunnudag),“ segir Brynjar Ingólfsson CrossFit yfirþjálfari hjá CrossFit Kötlu

sem er með aðsetur í tveimur stöðvum Reebok Fitness.

Hæfir öllum

Til að geta mætt í hefðbundna WOD-tíma þarf þó fyrst að sækja grunnnámskeið sem stendur yfir í þrjár vikur bættir Davíð Örn Ólafsson, CrossFit yfirþjálfari, við. „Nú þegar er uppselt á öll grunnnámskeið okkar sem hefjast 1. og 2. október en næsta grunnnámskeið hefist svo 22. október og verður kennt mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga kl. 19.15 í Lambhaga.“

Þeir eru sammála um að CrossFit sé íþrótt sem hæfi fólki á öllum aldri og þá skipti engu hvort viðkomandi sé í góðu formi eða ekki. „Þú þarft klárlega ekki að vera í formi til að mæta í CrossFit. Þú mætir í CrossFit til að komast í form. Stærsti kosturinn að okkar mati við CrossFit æfingar er að þær eru ofboðslega fjölbreyttar. Vissulega kemur fyrir að við endurtökum æfingar til að mæla hvort við höfum bætt okkur en þess fyrir utan er ólíklegt að einhver leiði geri vart við sig. Annar kostur er svo að í raun þarf bara að mæta því það er búið að ákveða hvað þú átt að gera. Svo er það bara iðkandans að klára æfinguna.“

Sterkt samfélag

Margir kostir fylgja því að æfa CrossFit hjá CrossFit Kötlu enda bein tenging við Reebok Fitness stöðvarnar segja þeir félagar. „Við-

skiptavinir hafa aðgang að öllum

opnum tímum sem eru í boði í öllum Reebok stöðvum og margir af iðkendum okkar nýta sér það, sérstaklega hjólatíma, teygjutíma og Yogatíma. Einnig má nefna langan opnunartíma í Holtagarðum sem er mikill kostur. Samfélagið í Kötlu er mjög sterkt og við munum eftir fremsta megni reyna að hlúa að því eins og hægt er þó við verðum komin á tvær stöðvar. Margir hafa eignast góða vini og kunningja á æfingu í Kötlu og jafnvel lífsförunaut. Nálægð þjálfara og iðkenda spilar stóra rullu í Kötlu mæta á sömu æfingar og aðrir.“

Hjá CrossFit Kötlu starfa tíu þjálfarar á aldrinum 24-43 ára (5 konur og 5 karlar) og allir þjálfarar eru með L1 eða L2 réttindi.

Nánar á www.crossfitkatla.is.



Davíð Örn Ólafsson (t.v.) og Brynjar Helgi Ingólfsson. MYND/EYÞÓR

Vönduð og fjölbreytt námskeið í boði fyrir alla

Unnur Pálmarsdóttir líkamsræktarfrömuður er mannauðs- og fræðslustjóri Reebok Fitness og Katrín Björk Eyvindsdóttir er verkefnastjóri hóptíma. Þær segja skemmtilega tíma fram undan.

Hvað er fram undan hjá ykkur í nýju Reebok Fitness stöðinni í Lambhaganum? „Við bjóðum alla velkomna á opunarhátíð í Reebok Fitness Lambhaganum og að prófa úrval af opnum hóptímum, taka góða æfingu í tækjasal, skemmta sér eða einfaldlega lita við og skoða glæsilegu nýju stöðina og fá um leið upplýsingar um áskriftarleiðir,“ segir Unnur. „Við byrjum á frábærum spinning tíma, frumflutningur verður á nýjasta líkamsræktarkerfinu í Body Pump og Balance og boðið er upp á sjóðheitt Zumba. Einnig verður boðið upp á Fusion Pilates í innrauðum heitum sal, Hot Yoga og kynningu á nýju líkamsræktarkerfi, Gladiator Workout, sem er fyrir alla aldurshópa. Hóptímatáflan hjá okkur er mjög fjölbreytt og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.“

Hverjar eru helstu nýjungar í hóptímum og þjálfun hjá ykkur þar sem þið bjóðið upp á fjölbreytta opna hóptíma?

„Við höfum verið dugleg að fá erlenda líkamsræktarfrömuði til okkar í Reebok Fitness og að mennta starfsfólk okkar. Við erum ávallt að leitast við að bjóða upp á það besta fyrir líkama og sál fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Katrín. „Meðal vinsælla tíma má nefna Body Balance, Yoga, Shape, SWEAT, Gladiator Workout, Zumba, Fusion Pilates, Hot Body, Hot Yoga, Tabata, Body Pump, 60 ára og eldri og Trigger Point Pilates. Við bjóðum upp á fjölbreytta og nýjustu hóptíma og við sjáum

aukningu í einkaþjálfun því viðskiptavinir eru duglegir að æfa í tækjasalnum og blanda saman tækjaþjálfuninni og hóptímum. Þar sem við bjóðum upp á innrauða heita hóptímasali þá er gott að taka góðar teygjur eða skella sér í innrauðan heitan Pilates eða yogatíma fyrir líkama og sál.“

Hvada námskeið eru þið að bjóða upp á?

„Við bjóðum upp á vönduð og fjölbreytt námskeið við allra hæfi en sérstæða Reebok Fitness er að bjóða upp á líkamsrækt fyrir alla aldurshópa með ólík markmið í huga. Úrvalið hefur aldrei verið meira fyrir alla aldurshópa. Má þar nefna UnglingaFit, Young Gladiator Workout, Fusion Pilates, Karla Yoga, Hot Power Toning, Yoga og Gong námskeið, Strong is the new skinny og fleiri,“ segir Unnur. „Við hvetjum alla til að mæta í dag og setja heilsuna og markmiðin í fyrsta sætið. Við eigum aðeins einn líkama og verðum að huga vel að líkama og sál til framtíðar. Andrúmsloftið hjá okkur er notalegt, rólegt og fjölskylduvennt og við bjóðum upp á einvalalið einkaþjálfara, kennara og starfsfólks.“

Hvetjið þið ekki alla, sem eru ekki nú þegar komnir af stað, til að koma og prófa?

„Við hvetjum svo sannarlega alla til að koma og prófa líkamsræktina hjá okkur í Reebok Fitness. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu okkar, www.reebok-fitness.is, og við tökum fagnandi á móti þér,“ segja þær Unnur og Katrín að lokum.



Katrín Björk Eyvindsdóttir (t.v.) er verkefnastjóri hóptíma og Unnur Pálmarsdóttir er mannauðs- og fræðslustjóri Reebok Fitness. MYND/LAUFEY

Rokk og ballerínur

Tískuvikan í París stendur nú sem hæst. Þar sýna heimsfrægir hönnuðir vor- og sumartísku ársins 2019.



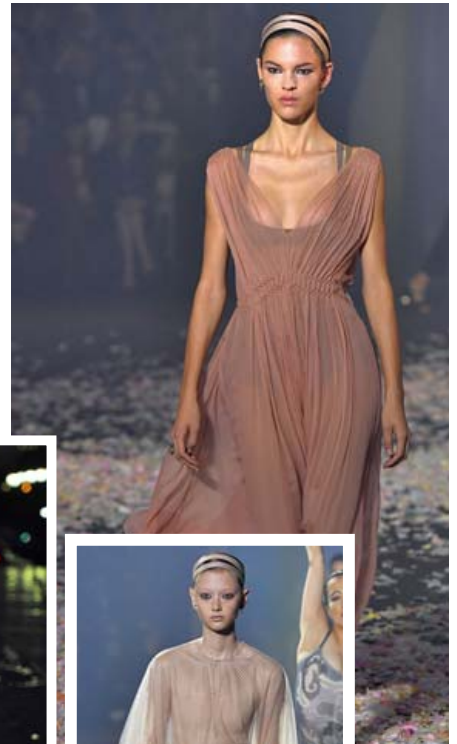
Dries Van Noten

Þægindi eru eitt af aðalsmerkjum Dries Van Noten. Þó er aldrei slegið af glæsileika eða gæðaeftum. Þar á bæ þykir lítið mál að para saman glimrandi kokteilkjöla við hermannaþuxur og útkoman er alltaf töff. Þetta tískumerki fetar vel þröngan stig hátísku og áreynsluleysis. Tískulínan í ár þótti standa undir merkjum en skærir litir á borð við gulan, kóbaltbláan og skærhvítan voru áberandi.



Mugler

Casey Cadwallader tók þátt í sinni fyrstu tískusýningu frá því hann tók við sem listrænn stjórnandi Mugler. Á sýninguna valdi hann fyrirsætur sem þykja dansa á línu þess karlmannlega og kvenlega líkt og þegar hann kynnti Resort-línu sína fyrr á árinu. Þó þóttu flikurnar kvenlegri á sýningunni nú. Jakkaföt og stuttþuxur komu sterkar inn.



Saint Laurent

Rokk sjöunda, áttunda og níunda áratugarins sveif yfir vötnum á sýningu Anthony Vaccarello fyrir Saint Laurent. Þar gat að líta flauelsjakka, leðurstuttþuxur, gagnsæja hlébarðakjöla og sanseraðar skikkjur.



Christian Dior

Maria Grazia Chiuri, hönnuður Christian Dior, elskar þemu og olli ekki vonbrigðum í þetta sinn. Prima ballerínur urðu fyrir valinu. Dansarar þeyttust um sviðið meðan fyrirsæturnar sýndu fót sem drögu dóm bæði af sviðsbúningum ballettsins og fötum sem dansarar klæðast utan sviðs og á æfingum.

Nýr
2018 Ford Transit Custom L2H1
9
SÆTI



Bein- og sjálfskiptir

forskraning@forskraning.is
s. 551 6161

Verð frá **3.690.000** án vsk.
4.575.600 m.vsk.

HAUST

RESTAURANT

VINSÆLA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR



BIG AMERICAN

★★★★★

Christmas buffet

Njótið jólanna með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust.

Grasker í karamellu, sætkartöflukrem með sykarpúðum, kleinuhringjabar, jólahús fyrir börnin, heilsteiktur kalkúnn, innbokuð hnetusteik, nautalund Wellington og margt fleira.



Verð:

9.900 kr.*

fimmtudags- til laugardagskvöld

7.900 kr.*

sunnudags- til miðvikudagskvöld

*Frítt fyrir 5 ára og yngri
og hálfv erð fyrir 6-12 ára

Bókaðu borð á haust@haustrestaurant.is
eða í síma 531 9020
Sjá nánar á haustrestaurant.is/jol



Jólabrunch

frá og með 17. nóvember
um helgar 4.950 kr.*

**Hádegisverðarhlaðborð
með jólaívafi**
alla virka daga 3.950 kr.*

**Glæsilegt
Jólahlaðborð**

Öll kvöld frá
16. nóvember
til og með
1. janúar

Íslensk þjóðlög á austræna gítara í Björtuloftum

Austlægir vindar blása um Björtuloft í Hörpu næsta miðvikudag þegar Ásgeir Ásgeirsson gítarleikari leikur ásamt hjómsveit útsetningar sínar á íslenskum þjóðlögum fyrir austræna gítara.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Það má segja að austrænir gítarar séu áhugamál hjá mér," segir Ásgeir sem hefur leikið með ýmsum þekktustu tónlistarmönnum þjóðarinnar. „Fyrir tíu árum byrjaði ég gegnum vin minn að spila austurevrópska tónlist og heillaðist svo mjög af henni að ég fór að sækja námskeið og prófa mig áfram með sífellt austrænni strengi.“

Hann segir Íslendinga fljóta að hugsa til Ameríku þegar slegið er á gítarstrengi en að við vitum minna um austrænu gítarana. „Flest lönd eiga sína útfærslu af gítar. Flestir Íslendingar þekkja gríska bouzoukið, sem hljómar til dæmis í myndinni um Grikkjann Zorba, en svo er til portúgalskur gítar og í Búlgariu er til gítar sem heitir tambúra. Í Arabaheiminum er síðan hljóðfæri sem heitir oud og er elsta strengjahljóðfærið sem er spilað á í óbreyttri mynd í dag það er vinsælasta hljóðfærið á þeim slóðum, afi gítarsins og faðir lúttunnar og afskaplega fallegt hljóðfæri.“

Fyrir fjórum árum fékk Ásgeir þá hugmynd að fara með íslensku



Ásgeir Ásgeirsson með forföður gítarsins, hið arabíska strengjahljóðfæri oud en hann leikur einmitt á það á tónleikum á miðvikudaginn. MYND: SIGTRYGGUR ARI

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stóttarfélög styrkja nemdur til náms.
- Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunátt, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingarferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þau varnir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum áruð stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólá Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefniinu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingu sem okkur ber að sýna í því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efniinu til skila.

Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir



Ferðamálastólá Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPÍÐ
8-22

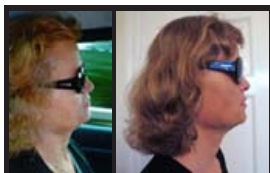
Ferðamálastólá Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.



Fyrir

Eftir

www.birkiaska.is

þjóðlög in ferðalag til Austur-Evrópu og sjá hvernig þeim semdi við framandi strengjahljóðfæri. „Ég þekki orðið mikið af toppklassa tónlistarfólki á þessum slóðum og það varð úr að í fyrra för ég til Tyrklands og tók upp plötuna Two Sides of Europe með fimm afburða tónlistarmönnum og fékk svo Sigríði Thorlacius til að syngja lög in. Platan fékk finar viðtökur og ég fékk mikla hvatningu til að halda áfram svo ég ákvað að fara aftur af stað.“ Nýja platan heitir Travelling through Culture og er tekin upp í Búlgariu. „Ég vinn með búlgarskri hljómsveit en fæ líka til liðs við mig indverskan tableleikara, grískan bouzoukileikara, austurrískan slagverksleikara og íslenskan klarinettleikara svo áhrifin koma víða að. Söngurinn er svo í höndum hinnar óviðjafnanlegu Sigríðar Thorlacius.“ Sjálfur leikur Ásgeir á þrjú framandi strengjahljóðfæri auk þess að semja fjölmarga aukakafla, innangstef og spunakafla sem eru tengd við íslensku þjóðlög in. „Helmurinn af plötunni er sunginn og helmingurinn instrumental, lög eins og Krummi svaf í klettgjá, Krummi krunkar úti og Á Sprengisandi. Sungnu lög in eru til dæmis Ljósið kemur langt og mjótt

“ Mig langar að kynna alls konar takta og skraut og hljóðfæri fyrir ungu fólki til að gefa til kynna hvað eru margir möguleikar í tónlist.

og Góða veislu gjöra skal. Hljóðheimurinn er framandi og nýr svo þá reyni ég á þessari plötu að nota þekktari lög og bý til þennan framandi hljóðheim í kringum þau.“

Aðspurður hvort þetta sé hljóðslutónlist segir hann svo ekki vera beint. „Þessi tónlist er samt hugleiðsla og fer inn á fleiri andlegar stöðvar en vestræn tónlist. Þegar ég æfi mig fer ég oft í hugleiðslugir.“

Ásgeir kennir gítarleik í Menntaskólanum í tónlist og segir plöturinn öðrum þræði vera spotttnar úr þeim jarðvegi. „Þetta er liður í því að kynna ungu fólki

hljóðfærin sem búa til hljóðheiminn á plötunni. Mig langar að vekja athygli á því að það eru til hljóðfæri utan vestrænnar tónlistarhefðar sem eru mjög áhrifamikil og sérstök.“ segir hann og nefnir sem dæmi sekkjapípu og alls konar sérkennilegar fiðlur. „Mig langar að kynna alls konar takta og skraut og hljóðfæri fyrir ungu fólki til að gefa til kynna hvað eru margir möguleikar í tónlist.“

Í tilefni af útgáfu plötunnar efnir Ásgeir til tónleika þar sem leikin verða lög af báðum plötunum en þess má geta að sú fyrri hlaut tvær tilnefningar til Íslensku tónlistarverðlaunanna. „Ég fæ til liðs við mig valinkunna íslenska hljóðfæraleikara, þau Hauk Gröndal á klarinett, Þórgím Jónsson á bassa, Sigrúnu Kristbjörgu Jónsdóttur fiðluleikara og Eric Quick og Kjartan Guðnason á slagverk. Þá kemur sérstakur gestur frá Búlgariu, Borislav Zgurovski harmonikkuleikari, en hann sá um útsetningar með mér og Sigríður Thorlacius sungur.“

Tónleikarnir verða í Björtuloftum í Hörpu næsta miðvikudagskvöld, 3. október, og hefjast kl. 21.