

SPORTHÚSIÐ

MÁNUDAGUR 2. SEPTEMBER 2013

KÓPAVOGI



” Crossfitsport samfélagið hefur reynst mér einstaklega vel, en ég fékk mikinn stuðning og hvatningu frá æfingafélögunum fyrir keppnina.

Hraustasti maður í heimi

Crossfit Sporthúsinu eignaðist heimsmeistara í lok sumars þegar Hilmar Þór Harðarson tryggði sér heimsmeistaratitilinn í mastersflokki í aldursflokknum 55-59 ára á heimsleikunum í crossfit.

Kependur í mastersflokki vinna sér inn keppnisrétt með því að verða meðal tuttugu efstu í sínum aldursflokkum á Crossfit Open sem fer vanalega fram á bilinu febrúar til mars ár hvert. Hilmar tryggði sig inn á heimsleikana annað árið í röð og kom til leiks reynslunni ríkari í ár eftir að hafa hafnað í fjórða sæti í fyrra.

Margir samverkandi þættir

Hilmar segir enga eina ástæðu fyrir bætingunni á milli ára heldur sé um marga samverkandi þætti að ræða. „Ég var í líkamlega góðu ástandi, æfði crossfit markvisst allan veturinn og hugsaði vel um mataræðið og var meðvitaður um mikilvægi hvíldarinnar.“

Tveimur og hálfum mánuði fyrir keppni fór Hilmar að æfa tvisvar á dag, sex daga vikunnar. „Snillingurinn hann Davíð Arnar sá um að þjálfar mig á þessu tímabili en hann er mjög fær bæði í styrktar- og liðleikaæfingum. Mér fór mikið fram á þessum tíma. Í keppninni sjálfri var ég svo mjög einbeittur, agaður og vandvirkur, og skilaði það sér í

fáum ógildum repsum (endurtekninum).“

Segist Hilmar hafa skipulagt hverja æfingu fyrirfram og hvernig hann skipti henni upp og fylgdi því út keppnina. „Leifur Geir og Davíð Arnar voru mér hjálplegir við það, enda þekka þeir mig vel, en ég held að þetta atriði hafi hjálpað mér mikið.“

Vissi að allt væri mögulegt

Hilmar vill meina að keppnisreynslan á síðasta ári hafi komið sér vel í ár. „Ég lærði af þeim mistökum sem ég gerði þá. Ég passaði mig líka að vera ekki með neinar sérstakar væntingar fyrir keppni en vissi að allt var mögulegt. Ég var því kannski ekki að velta hlutunum of mikið fyrir mér, ákvað bara að gera mitt besta og hafa gaman af.“

Hilmar segir hugarfarið hins vegar skipta öllu þegar í keppnina er komið. „Maður finnur sig svolítið einan þarna úti og verður að passa sig að láta ekki stressið ná tökum á sér, hugsa um eitthvað jákvætt og skemmtilegt, gera sitt besta og njóta þess að vera þátttakandi í þessu móti

sem fáir komast í. Mér tókst alltaf að vera rólegur þegar ég var kominn inn á leikvanginn, hugsaði til æfingafélaga, vina og ættingja sem voru að fylgjast með heima og það var góð tilfinning.“

Hilmar átti erfitt með að trúá því þegar hann fór fyrstur manna yfir marklínuna og það vel á undan næsta manni. „Þetta var ótrúleg tilfinning og mikil sigurvíma sem fór um líkamann.“ Eftir að hafa tekið við góðum kveðjum úr öllum átum skellti Hilmar sér í ísbað til að ná sér niður á jörðina.

Hefur engan bakgrunn úr íþróttum

Það á vel við í tilfelli Hilmar að það er aldrei of seint að byrja, en hann hefur engan bakgrunn úr íþróttum. „Ég byrjaði að hreyfa mig reglulega í kringum árið 2000 en þá var ég vel yfir kjörþyngd og rétt náði að skokka á milli ljósastaura. Ég fór svo að mæta í Sporthúsið árið 2005 og hef verið þar síðan og verið duglegur að taka þátt í ýmsum keppnum með þeim góða félagsskap sem þar er.“ Núna hefur Hilmar nafnbótina „The Fittest on Earth“ í sínum aldursflokkum.

Opnir tímar fyrir korthafa	Mánudagur opið 5:50 - 23:30	Þriðjudagur opið 5:50 - 23:30	Miðvikudagur opið 5:50 - 23:30	Fimmtudagur opið 5:50 - 23:30	Föstudagur opið 5:50 - 22:30
06:00-07:00		Body pump - Bjarney P (1)		Body pump - Bjarney P (1)	
06:00-06:55	Spinning (55 mín) - Sunna (2)		Spinning (55 mín) - Sunna (2)		
06:00-07:00		Tabata - Jens Andri (3)		Tabata - Jens Andri (3)	
06:05-07:05	Interval express - Valdís K (10)		Interval express - Valdís K (10)		Interval express - Valdís K (1)
07:00-07:30		Hot CXworx - Svanborg (5)		Hot cxwork - Svanborg (5)	
08:30-09:30	Morgunjaxlar - Jóhanna (1)		Morgunjaxlar - Jóhanna (1)		Morgunjaxlar - Jóhanna (1)
09:00-10:00		Styrkur & teygjur - Jens Andri (10)		Styrkur & teygjur - Jens Andri (10)	
08:45-09:45		Foam flex - Auður (5)		Foam flex - Auður (5)	
12:05-13:00	Spinning - Gunnhildur (2)	Tabata - Óli (3)	Spinning - Gunnhildur (2)	Tabata - Óli (3)	Foam flex - Valdís S (5)
12:05-13:00	Hádegispúl - Jens Andri (1)	Body pump express Bjarney P (1)	Hádegispúl - Jens Andri (1)	Body pump express - Bjarney P (1)	Hádegispúl - Jens Andri (1)
16:30-17:30	Súperþrek - Kristín V (1)		Súperþrek - Kristín V (1)		
17:30-18:30		Vaxtarmótun - Bára (1)		Vaxtarmótun - Bára (1)	Partíspinning - Jóna Ellen (2)
17:30-18:30	Body combat - Ragnheiður (1)	Power spinning - Gunnhildur (2)	Body attack - Jóna Ellen (1)	Power-spinning - Gunnhildur (2)	
17:30-18:30		Body attack - Jóna Ellen (9)			Body pump - Bjarney P (1)
17:30-18:30		Fit pilates - Áslaug (10)		Fit-pilates - Áslaug (10)	
17:30-18:40	Iron spinning - Valdís K (2)		Spinning extreme - Valdís K (2)		
17:30-18:45	Yoga - Arnbjörg (8)		Yoga - Arnbjörg (8)		
18:30-19:30		Zumba - Bára (1)		Zumba - Bára (1)	
18:30-19:30	Body pump - Steinunn (1)		Body pump - Steinunn (1)		
18:30-19:30	Tabata - Óli (4)		Tabata - Óli (4)		
19:40-20:40	Zumba - Auður (9)		Zumba - Auður (9)		
20:45-21:45	Foam flex - Gummi (5)		Foam flex - Gummi (5)		
Laugardagur opið 8.00 - 19.00		Sunnudagur opið 9:00 - 22:30			
10:00-11:00	Zumba - Bára (9)	10:00-11:00	Body pump - Bjarney P (1)		
10:00-11:00	Body pump - Svanborg (1)	11:00-12:00	Spinning - Bjarney B (2)		
10:00-11:30	Power spinning (90 mín) - Gunnh. (2)	11:00-12:00	Foam flex - Valdís S (5)		
11:00-12:00	Tabata - Jens Andri (1)	12:15-13:15	Foam flex - Eydís (5)		
11:00-12:30	Hot yoga stakur tími 90 mín (5)				





Magni að störfum.



Guðmundur, Jón Arnar, Magni og Gunnsteinn.



Glæsilegur hópur sjúkráþjálfara.

Sjúkráþjálfunin SPORTHÚSINU

Þverfaglegt samstarf

Áhrifamikið samstarf ríkir milli sjúkráþjálfara, kiropraktora, nuddara og þjálfara í Sporthúsinu en samstarfið er það fyrsta sinnar tegundar hérlandis.

Sjúkráþjálfunin í Sporthúsinu hefur verið starfrækt frá 8. febrúar 2010. Um er að ræða fullbúna sjúkráþjálfunarstofu með sjö lokuðum starfsstöðvum og beinni tengingu við heilsurækt Sporthússins. Þar vinna átta sjúkráþjálfarar og móttökuritari.

Lögð er áhersla á forvarnir og eftirfylgni. Forvarnir eru einkum í formi hreyfigreiningar og ráðgjafar, heilsufarsmælinga og fræðslu, jafnt á námskeiðum sem opnum fyrirlesturum innanhúss eða úti í bæ.

Styrkur stofunnar liggur í staðsetningunni og því þverfaglega samstarfi sem þar er. Einkaþjálfarar hafa sent skjólstæðinga sína í greiningu og meðferð til sjúkráþjálfaranna, sem á móti hafa sent sína skjólstæðinga til áframhaldandi uppbyggingar hjá einkaþjálfurinum. Nuddstofa er í húsinu, en nudd reynist oft áhrifaríkt samhliða annarri meðferð. Kiropraktorstofa Íslands hefur verið rekin við hlið sjúkráþjálfunarinnar frá því í nóvember 2010. Fyrirkomulag samstarfs þessara



Sólveig Þráinsdóttir og Hildur Kristín Sveinsdóttir.

tveggja stofa er hið fyrsta sinnar tegundar á landinu. Sérfræðingarnir greina sömu skjólstæðinga út frá mismunandi nálgun, sem stuðlar að breiðari greiningu sem aftur ætti að leiða til betri árangurs.

Í nóvember árið 2010 opnaði Magni Bernhardsson Kiropraktor-

stofu Íslands í Sporthúsinu. Í dag starfa þar fjórir kiropraktorar og tveir móttökuritarar.

Starf kiropraktorsins er að finna og leiðrétta skekkju í stoðkerfi líkamans svo taugakerfið geti starfað á hámarksgetu.

Í fyrstu heimsókn tekur kiropraktorinn standandi röntgen-

myndir og er Kírópraktorstofa Íslands með stafræn röntgentæki sem eru þau bestu sem völ er á. Öll greiningarvinna á röntgenmyndum fer fram á tölvuskjá fyrir framán viðskiptavininn, sem fær strax greiningu á vanda sínum. Að sjá hrygginn og fá útskýringar myndrænt hjálpar viðskiptavininum að skilja vandamálið og hvernig leiðrétting getur átt sér stað. Einnig eru gerðar styrktar- og hreyfigreiningar, því kiropraktorinn leggur mikið upp úr því að kenna fólki sérhæfðar teygjur og æfingar og þar af leiðandi verða meiri líkur á að langvarandi árangur náist. Kírópraktor meðhöndlar ekki eingöngu einkennin heldur finnur orsök vandans og leiðréttingu. Með því að koma eðlilegri hreyfigetu aftur á með réttum aðferðum getur líkaminn myndað smám saman stöðugleika og stöðvað óeðlilegan hraða á sliti.

Hryggurinn er grunnur að góðri heilsu. Láttu ekki verki og óþægindi koma í bakið á þér!

HEILSUSTOÐ

STUÐNINGUR TIL AUKINNA LÍFSGÆÐA

Heilsustoð var stofnuð í febrúar 2013 og er samstarfsverkefni Sporthússins, Sjúkráþjálfunarinnar Sporthúsinu og Kírópraktorstofu Íslands.

Markmið Heilsustoðar er að veita þjónustu á sviði líkamspjálfunar fyrir einstaklinga og hópa sem þurfa á stuðningi fagfólks að halda eða vilja bæta líkamlega getu sína með stuðningi háskólamenntaðs fagfólks. Þjónustan hentar því vel þeim sem eru að ljúka meðferðum, hvort sem er hjá sjúkráþjálfara á stofu eða á stofnunum, s.s. Reykjalundi, á Grensá, í Hveragerði o.s.frv.

Heilsustoð ehf. býður upp á námskeið sem miða að því að efla almenna heilsu og hreyfigetu þeirra sem þurfa á endurhæfingu eða sérstökum stuðningi fagfólks að halda eða vilja stuðning við að breyta um lífsstíl. Í boði eru fjölbreytt námskeið sem henta vel bæði einstaklingum og hópum sem vilja auka líkamlegan styrk og virkni. Öll kennsla er í höndum fagfólks og eru gerðar ríkar kröfur til kennara félagsins hvað varðar gæði og ábyrgð.

Á MEÐAL NÁMSKEIÐA SEM VERÐA Í BOÐI Í HAUST ERU:

Stoðkerfisskóli I & II

Stoðkerfisskólinn er ætlaður fólki sem á við mikinn stoðkerfisvanda að stríða. Markmið skólans er að fræða skjólstæðingana, kenna þeim rétta líkamsbeitingu til að fyrirbyggja áframhaldandi vanda og að efla álagsspol og hreyfigetu fyrir dagleg störf. Allir þátttakendur Stoðkerfisskóla I fara í gegnum einstaklingsmat hjá sjúkráþjálfara áður en námskeið hefst. Í Stoðkerfisskólanum setja þátttakendur sér markmið og njóta stuðnings reyndra sjúkráþjálfara. Boðið er upp á fræðslu og æfingar á myndum til að nota á milli tíma.

Heilsuklúbbur – sex vikna námskeið fyrir þá sem ekki eiga við stoðkerfisvanda að stríða en vilja halda áfram uppbyggingu sinni úr öðrum úrræðum.

Hjartaklúbbur – fyrir einstaklinga sem eiga eða hafa átt við hjartasjúkdóma að etja.

Sykursýkisklúbbur – fyrir þá sem þjást af sykursýki.



60+ klúbbur

– fyrir einstaklinga 60 ára og eldri sem vilja auka lífsgæði með markvissri og fjölbreyttri hreyfingu. Liðleiki og styrkur. Fræðsla um ýmis heilsutengd málefni.

Karلاكlúbbur – fjölbreytt hreyfing fyrir karla.

Kvennaklúbbur – fjölbreytt hreyfing fyrir konur.

Hjónaklúbbur – fyrir hjón sem vilja stunda hreyfingu saman og í félagsskap annarra hjóna. Fjölbreytt hreyfing og fræðsla.

Heilsustoð býður einnig upp á fyrirlestra á ýmsum sviðum, s.s. um mataræði og fjölbreytta hreyfingu, geðheilsu, svefn o.s.frv. Fyrirlestrarnir eru þátttakendum á námskeiðum Heilsustoðar að kostnaðarlausu. Öll kennsla er á ábyrgð sjúkráþjálfara sem búa yfir áralangri reynslu af meðferð og uppbyggingu álagsspols einstaklinga til bættrar líkamlegrar og andlegrar vellíðunar. Að auki fá þátttakendur hvatningu og stuðning til þess að halda áfram uppbyggingu sjálfir, samhliða eða eftir að námskeiði lýkur.

Heilsustoð er með starfsemi í Sporthúsinu í Kópavogi og Reykjanesbæ.

Heilsustoð ehf. kt. 660213-2360.

Nánari upplýsingar og skráningar á netfangi heilsustod@heilsustod.is og í síma 863 5559.

HOT YOGA ÁSKORUN

4 vikur

Verð: 14.900 kr.

Ótakmarkaður aðgangur að 17 hot yoga tímum í viku + aðgangur að tækjasal og opnum hóptímum.

Hot yoga ÁSKORUN er upprunalega komin frá Bikram Choudhery, sem stofnaði hot yoga eða nánar tiltekið bikram yoga. Skorað er á fólk að mæta á hverjum degi í fjórar vikur. Árangurinn lætur ekki á sér standa og við höfum heyrt skemmtilegar frásagnir frá ólíkum einstaklingum sem hafa tekið áskoruninni og áhrifin eru allt frá því að léttast og styrkjast yfir í að losna við bakverki og aðra kvilla.

“Ég tók hot yoga-áskorun og æfði á hverjum degi í fjórar vikur og léttist um tíu kíló.”

“Hot yoga hefur gjorsamlega bjargað mjóbakinu á mér.”

“Hot yoga heldur mér við og ég er laus við stífar axlir og almenna stífni í líkamanum.”



Ár framkvæmda og fjárfestinga

Það var í ársbyrjun 2008 sem við bræðurnir keyptum rekstur Sporthússins. Á þessum tíma hefur mikið gerst, bæði í samfélaginu og ekki síður í rekstrinum. Strax í upphafi var það ætlun okkar að gera þessa stærstu líkamsræktarstöð landsins að leiðandi aðila á markaðnum og um leið að byggja upp sterkan og arðbæran rekstur. Núna, tæpum sex árum seinna, hefur margt gerst og við teljum okkur á réttri leið. Á þessum tíma hefur Sporthúsið breyst úr því



Þróstur Jón Sigurðsson, eigandi Sporthússins.

að vera tækjasalur og fótboltavellir yfir í það að verða stærsta námskeiðastöð landsins með tíu sérútbúna námskeiðasali. Hér er einnig búið að opna sjúkrahjálfun, kírópraktorstofu, nuddstofu, snyrtistofu, verslun og fleira.

Flest þau verkefni sem við höfum ráðist í hafa gengið vel en því miður gengur auðvitað ekki allt upp. Við höfum þó það mottó að framkvæma hlutina og sætta okkur við að gera mistök.

Þrátt fyrir að búið sé að ráðast í mörg stór og kostnaðarsöm verkefni á þessum tæpu sex árum hefur rekstur Sporthússins aldrei gengið betur. Því höfum við nú ráðist í stærsta verkefni okkar til þessa, en það er að endurnýja stóran hluta tækjabúnaðarins hjá okkur. Fjárfesting okkar í nýjum tækjabúnaði er upp á nærri 200 milljónir króna og vonumst við til að tækin verði tilbúin til notkunar um miðjan október næstkomandi. Allur tækjabúnaðurinn er frá ítalska fyrirtækinu Technogym, langstærsta og jafnframt þekktasta framleiðanda líkamsræktartækja í heiminum. Tækin frá Technogym eru þekkt fyrir gæði, hönnun og útlit og skora nánast undantekningarlaust best allra í samanburði við önnur líkamsræktartæki. Technogym hefur yfirburðahlutdeild á markaði á heimsvísu.

Við ætlum þó ekki einungis að skipta út núverandi tækjabúnaði, heldur ætlum við einnig að opna „nýja líkamsræktarstöð“. Stöðin verður í núverandi húsnæði í Kópavoginum, en með séraðgangi og búningsaðstöðu. Þetta gerum við til þess að svara kalli þeirra sem treysta sé ekki til að æfa í þeim hraða og látum sem fylgja stórum líkamsræktarsal. Stöðin verður búin öllum þeim búnaði sem gengur og gerist í hefðbundinni líkamsræktarstöð, auk þess verður þar mikill tækjabúnaður tengdur endurhæfingu og sjúkrahjálfun. Fyrirhugað er að þessi nýja stöð verði opnuð í lok desember.

Helsti styrkur Sporthússins liggur þó í þeim frábæra starfsanda sem myndast hefur í stöðinni. Innan veggja Sporthússins Kópavogi starfa nú um 180 manns og hefur starfsandinn aldrei verið betri.

Markmið Sporthússins er að bjóða þeim upp á framúrskarandi aðstöðu sem vilja ná árangri með æfingum og líkamsrækt. Við leggjum áherslu á jákvætt og gott viðmót starfsmanna, tækjabúnað sem ávallt er í lagi og gert hratt við þegar eitthvað bregst, góð þríf, góðar sturtur, jákvæða upplifun, árangur og smá hómur. Áherslan hefur ekki verið á íburð og yfirbyggingu.

Við hvetjum alla til þess að koma og skoða aðstöðuna hjá okkur. Ráðgjafar okkar taka glaðir á móti þér og sýna þér hvað við höfum upp á að bjóða.

Það verður sérstaklega ánægjulegt að taka á móti öllum þeim sem voru í Sporthúsinu fyrir breytingar og verða vitni að viðbrögðum þeirra við breytingunum.

Í Sporthúsinu geta ALLIR fundið eitthvað við sitt hæfi!

Afrísk stemning og trylltur trommusláttur

Sigrún Grendal mun ásamt fleiri kennurum kenna ósvikinn afródans í Sporthúsinu í vetur en í tímunum verður einnig lifandi tónlist.

Sigrún Grendal hefur dansað nánast sleitulaust frá fimm ára aldri og afródans síðan hann var fyrst kynntur hér á Íslandi. Hún hefur farið nánast árlega til Gíneu síðustu fimm títán árin til að dansa og kynna gíneskri menningu. „Ég stofnaði Afróskóla Sigrúnar Grendal árið 1999 og hef kennt afródans síðan þá bæði hérlandis og á Norðurlöndunum.“ Sennilega hefur enginn Íslendingur dansað afró jafn lengi og hún.

Sigrún er hvergi nærri hætt að kenna Íslendingum að dansa og ætlar að bjóða upp á ósvikna afríska stemningu í Sporthúsinu í haust ásamt því að vera með lifandi tónlist í tímunum.

Námskeiðið hefst 10. september en það eru fjórir kennarar úr Afró-

skóla Sigrúnar Grendal sem munu sjá um kennsluna með Baba Bangoura í fararbroddi. Baba er frá Gíneu í Vestur-Afríku og er með virtustu og eftirsóttustu danskennurum og kóreógröfum í sínu landi. Hann stjórnaði m.a. danshópnum Sourakhata sem hlotið hefur viðurkenningar fyrir frábærar og metnaðarfullar sýningar. Baba dansaði m.a. í vinsælli sýningu, „AFRIKA AFRIKA“, sem sýnd hefur verið undanfarin ár í London og Þýskalandi. Hér er því kjörið tækifæri til að læra afródans eins og hann gerist bestur.

„Í tímunum verður lögð áhersla á að þátttakendur upplifi ósvikna afríska stemningu þar sem leystist úr læðingi ótrúleg orka og gleði við að hreyfa sig eftir trylltum

Nánari upplýsingar og fyrirspurnir sendist á gunnhildur@sporthusid.is eða í síma 564-4050

trommuslætti meistara Bangoura.“ Ekta afrískar hreyfingar og spor eru undirstaðan í upphituninni sem felst í því að undirbúa líkamann undir sjálfan afródansinn sem síðan er kenndur.

„Afró eru miklir brennslutímar sem hæfa fólki á öllum aldri. Afródansinn getur verið mjúkur og seiðandi og einnig kraftmikill og orkuríkur. Dansinn gefur hverjum og einum svigrúm til að njóta sín á eigin forsendum, jafnt vönum sem óvönum,“ segir Sigrún að lokum.



BÁRA SLÆR Í GEGN

Bára Hilmarsdóttir, miðill og líkamsræktarkennari, sló heldur betur í gegn með nýjum námskeiðum í vor þar sem hún lagði mikla áherslu á samvinnu huga og líkama til að ná árangri. Bárá hefur lengi kennt hugleiðslu og blandaði henni á skemmtilegan hátt inn í námskeiðin. Námskeiðin, sem heita einfaldlega Hugsaðu þig í form, hefjast að nýju þann 9. og 10. september.

NÁMSKEIÐSLÝSING:

Skemmtilegir tímar þar sem æfingarnar eru mjög fjölbreytilegar. Hver og einn vinnur eftir sinni getu og að sínu markmiði, jafnt líkamlega sem andlega. Lögð verður áhersla á góðar teygjur og hugleiðslu eftir hvern tíma. Þar munu þátttakendur læra hvernig hugurinn getur haft áhrif á mótun líkamans og hvernig hægt er að beina huganum að því að hafa gaman af líkamsrækt, heilsu og heilbrigðu lífni.

Lögð verður áhersla á bæði líkamlegt og andlegt heilbrigði á sama tíma. Þjálfari, sem er miðill, mun einnig nota miðilshæfileika sína til að meta og sjá hvað hver og einn getur gert betur til að ná hámarksárangri. Munurinn á námskeiðunum Kraftur og Mýkt er eins og nöfnin bera með sér sá, að meiri kraftur er settur í æfingarnar á námskeiðinu Kraftur og farið verður mýkra í æfingar á námskeiðinu Mýkt.

„Námskeiðið var frábært, hefði mátt vera þrisvar sinnum í viku. Kem svo sannarlega aftur.“

„Ég er mjög ánægð með námskeiðið og hefði svo gjarnan viljað byrja strax aftur en svona er það þegar sumarið kemur. Mér finnst frábært hvað tímarnir eru fjölbreyttir og þó að hugleiðslan sé stutt hefur hún mjög mikið að segja.“

OPNUNARTÍMI SPORTHÚSSINS

Mánud.-fimmtud.
05.50-23.30

Föstudaga
05.50-22.30

Laugardaga
08.00-19.00

Sunnudaga
09.00-22.30

Tækjasalur lokar 30 mínútum fyrr

Glæsilegir kaupaukar með öllum 12 mánaða kortum hjá Sporthúsinu.

 Tveir 3ja daga gestapassar	 Heilsubaka eða naarwich	 Tími í tennis	 Kjúklingasalot	 Tími í tennis	 Kjúklingasalot	 Klipping	 Kjúklingasalot og Toppur
 1 tími í Collagen	 Lasertag fyrir tvo	 Kjúklingasalot og Toppur	 Heilsurétur	 Heilsurétur	 Lasertag fyrir tvo	 Indversk vefja	 Kjúklingasalot
 1 tími í ljós	 Hódegisverður	 Sportbrenna frá LYSI	 SCIMX hristibrúsi	 Kjúklingasalot & Kristall	 Tveir 3ja daga gestapassar	 Hódegisverður	 Smoothie
 Brúsi og tími með einkapjálara	 Kjúklingasalot & Kristall	 Smoothie	 Heimalöguð súpa með brauði	 Heimalöguð súpa með brauði	<p>Aðgangur í tækjasal Sporthússins ásamt miklu úrvali af opnum hóptímum samkvæmt stundatöflu.</p> <p>Bættu við 1.490 kr. og láðu drótt í TRX eða TRX samlaugangar</p>		
 Hleðsla frá M5	 Kjúklingasalot	 Klipping	 Rúlla vikunnar				
<p>12 mánaða samningur á aðeins 5.990 kr. Hægt er að skuldfæra greiðslur af debet- eða kreditkortu mánaðarlega.</p> <p>Þín þróun...</p>				<p>SKÓLAKORT</p> <p>12 mánaða samningur á aðeins 4.990 kr. Hægt er að skuldfæra greiðslur af debet- eða kreditkortu mánaðarlega.</p> <p>Þín þróun...</p> <p>Gildir frá 1. september 2013 til 31. maí 2014</p>			
<p> Indversk vefja</p> <p> Lilil skydrykkur</p>				<p> 12 mánaða samningur á aðeins 4.990 kr. Hægt er að skuldfæra greiðslur af debet- eða kreditkortu mánaðarlega.</p> <p>Þín þróun...</p> <p>WWW.SPORTHUSID.IS</p>			

Spennandi námskeið framundan



Gunnhildur Práinsdóttir, deildarstjóri námskeiða og hóptíma

„Hjá okkur í Sporthúsinu eru spennandi tíma framundan í vetur og úrval námskeiða hefur aldrei verið meira. Námskeiðin verða kennd af þaulreyndum kennurum þar sem vandaðir kennsluhættir verða í fyrirrúmi. Áhersla verður lögð á líkamlega og andlega uppbyggingu og einnig á að fólk nái persónulegum markmiðum. Náðu árangri og skemmtu þér með okkur í Sporthúsinu í vetur!“

◆ Afró

10. september NÝTT

„Upplifðu ósvikna afríska stemningu þar sem leystist úr læðingi ótrúleg orka og gleði við að hreyfa sig eftir trylltum trommuslætti.“

◆ Crossfit grunnnámskeið

11. september

„Örugg og fagleg þjálfun sem eflir heilsu og atgervi fólks til frambúðar.“

◆ Krakka- og unglingsþjálfun Crossfit

10. september

„Í krakka- og unglingsþjálfun Crossfitsport vinnum við fyrst og fremst með líkamshyngd þáttakenda og leggjum allt af höfuðáherslu á öryggi og heilsu þeirra.“

◆ Dansskóli Birnu Björns

9. september

„Vandað og spennandi dansnám fyrir alla aldurshópa.“

◆ Mömmu- og meðgönguleikfimi

2. og 3. september

„Markviss og örugg líkamsrækt fyrir nýbakaðar mæður og konur á meðgöngu.“

◆ Happy yoga

12. september

„Frábært æfingakerfi sem sameinar bætt heilsufar og aukna hamingju.“

◆ Hot yoga ÁSKORUN

9. september

„Við skorum á þig að stunda hot yoga fimm daga vikunnar í fjórar vikur og þú munt sjá og finna einstakan árangur.“

◆ Hópatak Valdísar

9. september

„Hörkunámskeið fyrir konur/stelpur sem vilja mikið aðhald í þjálfun og mataræði.“

◆ Hóppþjálfun – nýtt námskeið hefst í hverri viku

„Öflugt námskeið með tveimur þjálfurum fyrir konur og karla sem vilja æfa í skemmtilegum hópi fólks.“

◆ Hugsaðu þig í form

9. september

„Námskeið sem sameinar huga og líkama undir leiðsögn þrautreynds líkamsræktarkennara og starfandi miðils.“

◆ Í form með Sóleyju

9. september

Góð og skemmtileg líkamsrækt fyrir konur. Það liðkar, byggir upp og styrkir þig frá toppi til tóttar.“

◆ Pilates

10. september

„Æfingar sem lengja, styrkja og stæla líkamann.“

◆ Power burn

9. september

„Einstaklingsmiðuð og árangursrík hópeinkapjálfun.“

◆ TRX bjöllur

9. september

„Blanda af þremur vinsælustu æfingakerfum í dag; TRX, ketilbjöllum og tabata.“

◆ Rope yoga

12. september

„Æfingar sem styrkja alla vöðvahópa líkamans með áherslu á kvið-, bak- og lærvöðva. Rope yoga eykur einnig brennslu og línar bakverki.“

◆ Sterkasta kona Íslands – þjálfun

14. september

„Farið yfir og æft fyrir keppnina Sterkustu konur Íslands sem verður haldin 9. nóvember.“

◆ Weigh to go

10. september

„Fyrir konur/stelpur sem vilja öruggan árangur. Strangt mataræði, stíf þjálfun og skyldumæting sex daga vikunnar.“



Sporthúsið á facebook

Fylgstu með okkur á Facebook – við erum í gjafastuði þessa dagana.