

# heimili & hönnun

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM HÍBÝLI]

ágúst 2011



## ÞRÓAST YFIR Í LÍFSSTÍLSVÖRUMERKI

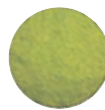
Heimilislínunni Andersen & Lauth Home hefur verið vel tekið.

SÍÐA 6

## FERÐALAG FRJÓKORNS

Textilhönnuðurinn Bryndís Bolladóttir vann lokaða samkeppni um listskreytingar í Framhaldsskóla Mosfellsbæjar.

SÍÐA 2



## LAMPAR TAKA VIÐ AF SUMARBIRTU

Heimilisljós og lampar taka nú við af sumarbirtunni og tími til að laga heimilið að haustinu.

Síða 4

21,5"

acer  
LCD SKJÁR

Acer  
V223HQBOB

21.5" LCD skjár með Full HD 1920 x 1080p upplausn, 50.000:1 skerpu, 5ms viðbragðstíma, VGA, TN filmu o.fl.

1920x1080p  
UPPLAUSN

VIKUTILBOÐ Á LCD

19.990

FULLT VERÐ  
KR. 22.990

SEX  
VERSLANIR

ALLTAF  
BETRA  
VERÐ

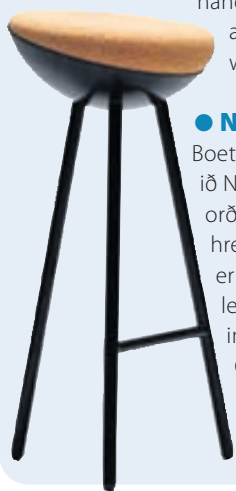
TÖLVULISTINN

TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFOSS • HAFNARFJÖRÐUR



● **VESKI OG LYKLAKIPPUR FRÁ TULIPOP** Tulipop setti nýverið á markað skemmtileg veski þar sem fjórar Tulipop-figúrur eru í lykilhutverki. Á hverju veski er litríkur miði sem inniheldur sögu um figúruna. Veskin má til dæmis nota sem pennaveski eða snyrtiveski. Einnig voru að koma í verslanir tvær tegundir af lyklakippum í myndskreyttum öskjum þar sem er að finna sögu figúrunnar á lyklakippunni. Figúrurnar eru allar handmálaðar. Veskin og lyklakippurnar fást meðal annars í Aurum í Bankastræti, Epal, Hrími og Sirku og á [www.tulipop.com](http://www.tulipop.com).



● **NÝR STÓLL FRÁ NOTE DESIGN STUDIO**

Boet er heiti stóls sem sænska hönnunarfyrirtækið Note Design Studio sendi frá sér nýverið. Sænska orðið „boet“ þýðir hreiður en form stólsins minnir á hreiður í tré sem borðið er uppi af greinum. Stóllinn er úr málmni en setan sjálf úr korki. Boet verður framleiddur í nokkrum litum og bæði hár og lágur. Stóllinn verður til sýnis í byrjun september á sýningunni Couplicite á Maison Et Object 2011. Heimasíða Note Design Studio er [www.notedesignstudio.se](http://www.notedesignstudio.se)



● **Forsíðumynd:** Nordicphotos/getty **Útgáfufélag:** 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, s. 512 5000 **Ritstjórn:** Vera Einarsdóttir [vera@frettabladid.is](mailto:vera@frettabladid.is) og Sólvéig Gísladóttir [solveig@frettabladid.is](mailto:solveig@frettabladid.is) **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir s. 512 5462 og Ívar Örn Hansen s. 512 5429 **Útlitshönnuður:** Sæmundur Freyr Árnason [sfa@frettabladid.is](mailto:sfa@frettabladid.is)



„Elskan mín, þetta er allt í kaffinu“

Merrild



Litaðir glergluggar með litum skólans munu prýða skólabygginguna.

# Skapað úr hringrás lífsins

● Frjór farvegur til framtíðar var verðlaunahugsun Bryndísar Bolladóttur sem sigraði samkeppni í listskreytingum við fyrirhugaðan Framhaldsskóla Mosfellsbæjar.

„Ég fékk sting í hjartað því sigurinn kom verulega á óvart og í sjálfu sér nógu mikill heiður að fá að taka þátt í samkeppninni. En ég ákvað að vanda mig eins mikið og ég mögulega gat og það skilaði árangri,“ segir Bryndís í einlægni um hugmyndavinnu sína að listaverki í gólfi, litapallettu og listaverki fyrir skólann sem tekinn verður í notkun 2013.

„Skólinn á að vera hluti af landslaginu og landslagið hluti af skólanum. Verkið er hugsað sem frjókorn og ferðalag þess sem er svo táknrænt fyrir lífið. Í skólanum er frjókornum veittar kjöraðstæður í jarðvegi lærdóms og þekkingarleit, sem og sjálfstæðri og skapandi hugsun. Byggingin mun því hýsa sáðkorn þessa lands; unga fólkið sem þarf á næringu skólans að halda til að skapa sér og afkomendum sínum glæsta framtíð, sem aftur fæst ekki nema með tilhlýðilegri virðingu fyrir náttúrunni og auðlindum hennar,“ segir Bryndís sem í glæstu glergólfi skapar einmitt slíkan jarðveg með táknmynd frjókorna í marglitum glersalla sem mynda mun fagurt samspil við sibreytileg birtuskilyrði.

„Ósk um listaverk í gólfi sat í mér því gólflötur fyrstu hæðarinnar er engin smá völlum, heilir 500 fermetrar. Hugmyndin að glergólfinu kviknaði þegar ég fór í Endurvinnsluna og sá þar vél mylja niður glerflöskur í marglitan glersalla, en síðan hef ég unnið að vinnuferli til að hreinsa og slípa glersallann svo leggja megri hann eins og steinteppi,“ upplýsir Bryndís.

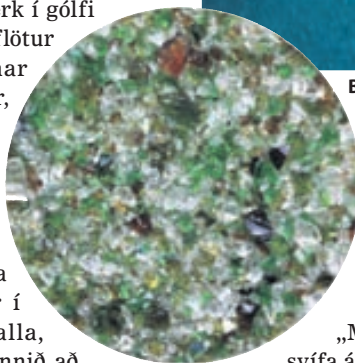
Undanfarin tvö ár hefur Bryndís sérhæft sig í hljóðvist með ullarverkum sem hafa fagurfræðilegt gildi um leið og þau eru hljóðdempandi og hljóðdreifandi. Í verðlaunatillögu Bryndísar er gert ráð fyrir stórum ullarkúlum sem svífa um í lofti og á veggjum, eins og frjókorn bifukolla sem sá sér að nýju.



Bryndís Bolladóttir myndlistamaður og textillistakona gleðst mjög yfir því að fá að sanna sig í keppni sem þessari.

MYND/ANNA MARÍA SIGURJÓNSDÓTTIR

Hér má sjá hvernig glermulningurinn í glergólfinu litur út.



„Með því að láta þær svífa á víxl um rýmið fæst enn betri hljóðvist. Þá veitir ullin skemmtilegt mótspil við glans glergólfsins og á stöku stað litað gler hússins,“ segir Bryndís sem í ullarverkum skólans valdi íslenska, þæfða ull.

Skólabygginguna sjálfa hanna AF arkitektar. Þeir fengu þá nýstárlegu hugmynd að leita til listamanns áður en bygging-

arframkvæmdir hefjast, en í hverjum skóla er listskreytingasjóður ætlaður til listaverkakaupa í skólabygginguna. „Venjan hefur verið að kaupa listaverk eftir að byggingin er fullbúin, en með því að fá listamann til liðs við sig áður en byggt er verður hugmynd hans hluti af húsinu frá byrjun og heildarútlit byggingarinnar sterkara.“

- þlg

Kúlur Bryndísar úr íslenskrí ull hafa einstaklega gott ísog og eru kjörnar til hljóðdempunar.



# ego dekor



Eikarskenkur

Stærð: 180 cm

Verð: 159.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 119.925,-

Stækkanlegt eikarborð

Stærð: 160(248)x100

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 97.930,-



AIR tungusófi

Stærð: 285x165

Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

183.750,-



Borð - Hvítt háglans

Stærð: 180x100

Verð: 83.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

58.100,-



AURORA sófaborð - Hvítt háglans

Stærð: 120x70 Verð: 49.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 34.930,-

## ÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20-50% AFSLÁTTUR



WIND tungusófi

Stærð: 292x167 Verð: 244.000,-

ÚTSÖLUVERÐ 195.200,-

SKRAUTPÚÐAR FYLGJA



Hnotuskenkur

Stærð: 150 cm

Verð: 119.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 95.200,-



SICILY tungusófi

Stærð: 268x165 Verð: 219.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 175.200,-



Hnotuborð

Stærð: 180x100

Verð: 99.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.930,-



MARGARET tungusófi

Stærð: 286x172 Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 196.000,-



CLIO leðurstóll

ÚTSÖLUVERÐ

11.925,-

SABINE leðurstóll

ÚTSÖLUVERÐ

13.520,-

OLIVER stóll

ÚTSÖLUVERÐ

14.175,-

Opið mán-fös: 10:00 - 18:00  
Opið um helgina: Lau 10:00 - 16:00 Sun 13:00 - 16:00

Ego Dekor - Bæjarlind 12  
S: 5444420 - [www.egodekor.is](http://www.egodekor.is)

## Haustlegar nýjungar

● **RÚMFÖT OG VEGGMYND** Plakötin sem fengist hafa í IKEA síðustu árin hafa þótt skemmtileg og ekki of dýr veggskreyting en í IKEA-bæklingnum nýjasta, sem er kominn í



hús hjá íbúum höfuðborgarsvæðisins, má sjá þessa nýjustu útgáfu, BILD-plakat-ið Hinn þögla skóg. Einnig má nefna sérstaklega mjúk rúmföt sem eru úr kembdri bómull, þéttofin úr fínunum þræði. Þau kallast LYCKOAX, fást í nokkrum stærðum og litum.



Í stórum stofum getur komið vel út að mála einn vegg í til að mynda súkkulaðiþrúnum lit. Góðir leslampar eru þarfaping við lesstólinn eða -bekkinn. AJ-lampinn eftir Arne Jacobsen er sérstaklega fallegur leslampi en frá því á síðasta ári hefur hann fengist í átta litum.



Eldhúsið er vistarvera sem þarf vandaða lýsingu, svo sem góð vinnuljós sem má svo deyfa þegar sest er til borðs. Innfellt ljós henta þar vel, sem setja má í loft, undir innréttingu og á fleiri staði.

## Textíll



● **ÓLÍK MYNSTRUR** Köflótt, röndótt, doppótt og mynstur af öllum gerðum er það sem koma skal í vetur. Mottur, sófaáklæði, dúkar, gardínur og textílvara eru á boðstólum í spennandi litum, þar sem blár, rauður, gulur, brúnn og svartur eru áberandi. Það allra flottasta er að blanda mynstrunum saman, hafa textíllinn í stofunni, gardínur, sófaáklæði og teppi í ólíkum mynstrum.

# Heimilið lagað að ha

● Lampar og ljós heimilisins taka aftur við keflinu af sumarbirtnu norðurslóða um þessar mundir. Það ferðir til að sníða heimilið að haustinu, þar sem góð lýsing er efst á lista.

Herbergi heimila hafa hvert og eitt mismunandi hlutverkum að gegna og þar af leiðandi er það með ýmsu móti hvers konar lýsing er nauðsynleg í hverju rými fyrir sig. Þá er ekki úr vegi um leið og farið er yfir ljósakostinn að poppa upp þau rými sem mest er dvalið í yfir vetrartímum svo sem stofu og svefnherbergi.

■ Þrátt fyrir að herbergi þurfi mismunandi lýsingu er gott að fara yfir hvort grunnlýsing heimilisins myndi yfir það heila ákveðinn heildarsvip. Með grunnlýsingu er átt við góð loftljós sem þurfa að vera í hverju herbergi þótt þau séu endilega ekki mikið notuð nema þegar flóðlýsa þarf herbergin, enda eru margir ljósaðhönnuðir á því að góð lýsing sé sköpuð með vegg-, gólf- og borðlömpum. Loftljós í dag eru enda flest hver með ljósdeyfi til að hægt sé að stýra lýsingunni nákvæmlega en best fer á því að blanda hvassri og mjúkri lýsingu saman.



Í litlum rýmum er um að gera að nýta vegg undir ljós og ekki síður kertastjaka og spara þannig borðpláss.

■ Stofan er eitt skemmtilegasta leiksvæði heimilisins fyrir lampa af öllum stærðum og gerðum. Sumir segja að það sé afar erfitt að ofhlaða stofuna af lömpum og undirrituð verður að taka undir það. Listin er að gæta ákveðins

samræmis, gæta að ljósgjafar dreifist nokkuð jafnt í alla króka og kima og það er ekki stórt atriði að lýsingin sé sterk. Yfir borðstofuborðið er þó gott að velja loftljós með möguleika á að hægt

sé að deyfa ljósið sem og að styrkja. Borðstofuljós hafa reyndar verið afar áberandi afurðir hönnuða út um allan heim, úr öllum regnbogans litum, af öllum stærðum og gerðum og form þeirra eru afar fjölbreytt.

■ Svefnherbergið má við því að birtan sé sem allra minnst. Þó þarf gott loftljós að vera til staðar sem er þá nær einungis notað þegar þrifið er. Tveir góðir náttlampar, hvort sem er á vegg, náttborði eða hangandi lampar í

**Vitamix**

Blandarinn sem allir eru að tala um!

Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er  
Hnoðar deig  
Býr til heita súpu og ís  
Uppskriftarbók og DVD diskur fylgir

Vita Mix svunta og kannu fylgja með á meðan birgðir endast



S. 440-1800 [www.kaelitaekni.is](http://www.kaelitaekni.is)

Okkar þekking nýtist þér ...



**Íbúðalánasjóður**

## Kynntu þér lán og aðra þjónustu Íbúðalánasjóðs

- Lán til íbúðakaupa
- Lán til endurbóta og viðbygginga
- Aukalán vegna sérþarfa (skert starfsorka)
- Úrræði í greiðsluvanda

**www.ils.is**

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969



# ustinu

Heimili og hönnun skoðaði ýmsar

löngum snúrum, sem nokkuð hefur borið á undanfarid, eru í raun allt sem þarf. Gott er að ákveða hvers konar lampar eru notaðir út frá stærð herbergisins, veggglampar eru oft góðir í litlum rýmum sem og ljósín sem hanga.

■ Eldhúsið þarf sterkari lýsingu en önnur rými íbúðarinnar og þar er því minna lagt upp úr lömpum og stemningsljósum.

Í staðinn er góð vinnulýsing, yfir borðum, oft staðsett undir efri innréttingu, yfir vaski, eldunaraðstöðu sem og eldhúsbörðinu. Innfellt ljós henta afar vel í eldhúsið þar sem hægt er að staðsetja þau nákvæmlega yfir þeim svæðum sem mest unnið er á en þá eru ljósdeyfar líka alger nauðsyn.

-jma

## NOSTALGÍA Á VEGG

Vélmennaveggfóður frá Studio Ditte kallar fram nostalgíu enda vélmennin ekki af nýjustu gerð heldur stór og kubbsleg. Litirnir eru auk þess mildir og jafnvel örlítið máðir og þó að veggfóðrið sé í raun glænýtt má auðveldlega láta blekkjast.

Hollenska hönnunarteymið skreytir hvert vélmenni með gömlu prenti og litlum smáatriðum svo hrein unun er að skoða það gaumgæfilega. Veggfóðrið má ýmist setja á vegg, inn í ramma eða jafnvel á húsgögn og setur sterkan svip á umhverfið.



# SUMARTILBOÐ OG NÝJAR VÖRUR

12 mánaða  
vaxtalausar  
greiðslur

**SAGA OG ÞÓR**  
Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur

Verðdæmi:  
SAGA Queen rúm **129.900**  
ÞÓR Queen rúm **149.900**

**70% afsláttur**  
af þífu pilsum á rúm  
Er til rykk og slétt, í mörgum litum og stærðum.



**50% afsláttur af rúmstæðum**  
í ljósum og dökkum kirsuberjavið  
160 cm, 180 cm og 193 cm.  
Verð frá **41.450**



**BOARD S-CAPE**  
WALLHUGGER

dregst að veggnum eins og nafnið bendir til. Einn mest seldi ameríski botninn í heiminum. Fæst í eftirfarandi breiddum: 80, 90, 97, 120, 140 og 150 cm

Board hefur allt sem gott stillanlegt rúm þarf að hafa á fábæru verði. S-Cape er einnig með þráðlausa fjarstýringu og nuddi.



**50% afsláttur**  
af Lille rúmstæðum



Stóri stuðningspúðinn  
kominn aftur **19.900**

**IQ-CARE**  
Ein besta heilsudýna í heimi

Þrýstijöfnun er lykilorðið Svæðisskiptar heilsudýnur með betri stuðningi, mýkra axlasvæði og góðum stuðningi við mjóbak Betri öndun Til í öllum algengustu rúmstærðunum

**ÚRVAL STILLANLEGRA HEILSURÚMA**

**PROFLEX**

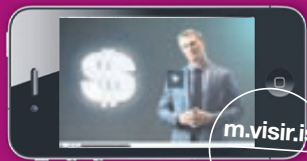
Mest selda stillanlega heilsurúmið hjá Svefn og heilsu með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu.



www.svefn.is



FORSÍDA VÍÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFID UMRÆÐAN



## ÞÚ ERT MEÐ FRÆGA FÓLKID Í VASANUM MEÐ VÍSI

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísir.



Meiri Vísir.



Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00



Gunni og Kolla vildu framlengja heim Andersen & Lauth inn á heimilið og inniheldur heimilislínuna púða, sessur og teppi sem kallast á við fötin. MYND/ANDERSEN & LAUTH

# Óhætt að setjast í sófann

●Fatahönnuðimir Gunnar Hilmarsson og Kolla Petrea Gunnarsdóttir, eða Gunni og Kolla hjá Andersen & Lauth, sendu frá sér sína fyrstu heimilislínu nú í vor. Línan heitir einfaldlega Andersen & Lauth Home.

„Okkur langaði að halda áfram með Andersen & Lauth heiminn, inn á heimilið,“ útskýrir Gunnar. „Við vinnum út frá ákveðinni stemmingu í litum og útsaumi í flíkunum og tengjum það við liti á veggjum og í púðum á sýningum, svo allt virki sem heild. Því lá beint við að þróa merkið áfram.“

Línan Andersen & Lauth Home kom á markaðinn nú í vor og inniheldur púða, teppi, sessur og rúmteppi. Vörurnar hafa fengið góðar viðtökur og segir Gunnar Íslendinga óhrædda við palliættur og indverskan útsaum í bland við hinn skandínávíska hreinleika.

„Skandínávísk heimili eru oft skemmtileg blanda af þessu tvennu og íslensku heimilin virð-

ast nægilega „bóhemsk“ til að línan passi þar inn. Vörurnar eru seldar í Tekki og Sirku á Akureyri en okkur fannst þær smellpassa inn í þær verslanir,“ segir Gunnar.

Heimilislínuna vinna Gunnar og Kolla samhliða hönnun tískulína Andersen & Lauth. Vörurnar eru einnig framleiddar af sömu fyrirtækjum sem sauma flíkurnar og segir Gunnar heimilislínuna kallast á við fötin.

„Þetta eru mikið til sömu litirnir í grunninn og sami útsaumur og við leikum okkur með palliættur sem hafa verið notaðar á kjóla. Við vinnum mikið í Indlandi og mörg framleiðslufyrirtækjanna þar eru að sauma út í púða og teppi. Þetta er því í sjálfu sér ekki flókið fyrir



Gunnar Hilmarsson segir Andersen & Lauth vera að þróast yfir í lífsstílsfyrirtæki. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

okkur og við höfum gaman af þessu. Andersen & Lauth er að þróast yfir í að vera lífsstílsvörumerki líka.“

En er þá óhætt að tylla sér í sófa í kjól frá Andersen & Lauth, án þess að renna saman við púðana og teppin?

„Já, við útfærum heimilisvörurnar allt öðruvísi,“ segir Gunni hlæjandi. „Það mun aldrei gerast að þú setjist í sófa í felulitunum.“ -rat

## AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblaða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.



### AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Ívar Örn Hansen S: 5125429, gsm 6154349 ivarorn@365.is  
 Sigríður Dagný S: 5125462, gsm 8233344 sigridurdagny@365.is  
 Sigríður Hallgríms S: 5125432, gsm 6924700 sigridurh@365.is

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar – mars 2011



Ský er hirsla fyrir bindi, belti og fleira smálegt sem vill týnast í skúffum. MYND/MARÝ



Samskot er sameiginlegt skotglas fyrir tvo eða fleiri. MYND/JÓN MUNDUR GÍSLASON

Marý er önnur tveggja Íslendinga sem fjallað er um í bókinni Nordic Designers. MYND/ARVINIUS FÖRLAG

# Hönnun Marý í bók

Ölöf María Ólafsdóttir vöruhönnuður, eða Marý, er önnur tveggja Íslendinga sem fjallað er um í nýttkominni bók, Nordic Designers, eftir David Sokol.

Hún segir umfjöllun sem þessa skipta miklu máli en viðtal við Marý auk mynda fyllir sex síður í bókinni. „Umfjöllunin er ýtarleg og ég er þarna innan um stór nöfn. Það er ótrúlega gaman og bókinn sjálf er mjög falleg og vel upp sett. Henni er dreift víða svo þetta er mikil auglýsing. Ég finn fyrir því strax,“ segir Marý, sem átti ekki von á að komast í hönnunarbækurnar stuttu eftir útskrift. „Ég trúði þessu ekki alveg fyrst en þau höfðu samband við mig strax sumarið 2008, ári eftir að ég útskrifaðist frá LHÍ. Á sama tíma var ég að taka ákvörðun um að flytja til Svíþjóðar svo mér fannst eins og það væri strax verið að bjóða mig velkomna.“

Marý starfar við eigin hönnun í Stokkhólmi og segir spennandi tíma fram undan. „Nú gerast hlutir hraðar en áður sem er ótrúlega gefandi, því nú bý ég yfir meiri reynslu og þekkingu. Draumurinn er auðvitað að gera allt sem mann langar til, eða næstum því. Þetta gæti ekki verið betra!“

Heimasíða Marý er www.mary.is



# M-SÓFINN íslensk framleiðsla sniðin að þínum þörfum.



Þjóðum það besta í evrópskri húsgagnahönnun  
og glæsilegt úrval gjafavöru.

## MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / [www.modern.is](http://www.modern.is)  
Opíð alla virka daga frá 11-18 og laugardaga 11-16.

## heimili &amp; hönnun

## HEIMA VIÐ

UNNUR JÖKULSDÓTTIR  
RITHÖFUNDUR

Síðasti hlutur sem ég keypti mér var Ziegler-teppi frá Afganistan úr kameldýraull á gólfið í innri forstofunni.

**Eftirlætishúsgagnið mitt er stór** og mjúkur hornsófi með ótrúlegu efni sem sést ekki á þó að smábörn, hundar og kettir hafi hreiðr að þar um sig, oft öll í einu.

Í gær var ég að hugsa um að ég ætti kannski að fara að fá mér borðbúnað. Hér er allt ósamstætt, sem hefur vissulega ákveðinn sjarma.



**Stofan og eldhúsið** eru í sama rými, stúkuð af með kamínu og hvít-kölluðum reyk-háfi. Þetta rými er hjarta heimilisins. Kveikt er í kamínunni allan veturinn og þarna rúmast ótrúlega margt fólk í litlu plássi.

**Næsta framkvæmd er að mála** tröppurnar sem liggja niður í kjallarann. Og svo eru það þessir þakgluggar...

**Uppi á vegg hangir** málverk eftir Arngunni Ýri í dularfullum litum. Ég hef notið þess árum saman að hafa það fyrir augunum.



## ÁRANGUR

## Árangur / 1

## 6-vikna byrjendanámskeið

Átaksnámskeið fyrir þær sem vilja léttast, styrkjast og losna við aukakílóin. Kílóin fjúka á þessu uppfærða og endurbætta námskeiði sem miðar sérstaklega að því að þú nái markmiðum þínum. Einfaldar, skemmtilegar og árangursríkar æfingar og leiðir til að ná varanlega tökum á réttu neyslumynstri. Vertu með, njóttu þess að ná árangri í bættri heilsu og vellíðan!

## Árangur / 2

## 6-vikna framhaldsnámskeið

Ítarlegra átaksnámskeið fyrir þær sem hafa stundað reglulega þjálfun síðastliðna mánuði og vilja taka þjálfunina enn fastari tökum, komast út úr stöðnun og ná enn betri árangri. Fjölbreyttar æfingar í hverjum tíma svo líkaminn er sífellt að takast á við nýjar áskoranir. Sérstök áhersla er á að ná eftirbruna.

## Árangur / dans fitness

## 6-vikna námskeið

Átaksnámskeið fyrir þær sem hafa áhuga á að dansa. Samsett átak- og dansfitness námskeið sem hentar bæði byrjendum og lengra komnum. Fjölbreyttar og skemmtilegar dans-samsetningar sem auka þol og fitubruna. Skemmtilegt námskeið fyrir konur sem vilja dansa sig í gott form og vilja aðhald til að ná árangri. Dansunnendur ættu alls ekki að missa af þessu!

Innifalið í námskeiðunum:

- Lokaðir tímar 3x í viku
- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal
- Aðgangur að 240 opnum tímum á mánuði
- Aðgangur að glæsilegri útiaðstöðu – m.a. jarðsjávarpotti
- Mælingar – vigtun og fitumælingar
- Hvatning, fróðleikur og uppskriftir frá Ágústu Johnson og Guðbjörgu Finns 2x í viku inni á lokuðu heimasvæði á netinu

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin, tímasetningu, verð og skráningu finnur þú á [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

Skráðu þig núna í vefverslun Hreyfingar eða í síma 414 4000

**Fáðu fría uppskriftabók!**

Farðu á [www.hreyfing.is/betrikostur](http://www.hreyfing.is/betrikostur) og náðu í fría uppskriftabók með léttum kjúklingaréttum.

**HREYFING**  
HEILSULIND

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

Álfheimar 74  
414 4000  
hreyfing@hreyfing.is  
www.hreyfing.is

ER TITILLINN KOMINN Í ÁSKRIFT Á OLD TRAFFORD?  
**ENSKI BOLTINN**  
**STÆRRI EN ALLT**  
**TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT**

SPORT 2  
enski boltinn

Síminn ICELANDAIR 101 OPIN KERFI