

# KÖTLU

LAUGARDAGUR 4. AGÚST 2018

Helgin



Birta Líf Þórarinsdóttir keppir í flokki 14-15 ára á heimsleikunum í CrossFit í ár. Hún segir að sér hafi gengið betur í CrossFit en hún bjóst við og það hafi kveikt neista sem dreif hana á leikana í ár. ➔4



Brynjar Ingólfsson, Ágúst Ágústsson og Davíð Ólafsson hjá Reebok Fitness og CrossFit Kötlu bjóða fjölbreytta þjálfun í nýrri stöð. MYND/SYGRTYGGUR ARI

## HVER VANN?

Sportio á fréttablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



# Frábær aðstaða í nýrri CrossFit Kötlu

CrossFit Katla opnar glænýja stöð í september í Reebok Fitness á Lambhaga 15, Úlfarsfelli, við hliðina á Bauhaus. Boðið verður upp á fjölbreytta tíma og fullkomna æfingaaðstöðu. ➔2

## Framhald af forsiðu →

**A**ðstaðan verður öll hin glæsilegasta. Nýja Reebok Fitness stöðin er u.þ.b. 2.400 fermetrar að stærð og þar af fara 350 fermetrar undir CrossFit,“ segir Ágúst Ágústsson hjá Reebok Fitness og CrossFit Kötlu en ný stöð verður opnuð í september í Lambhaga 15 (við rætur Úlfarsfells, rétt við Bauhaus). Fyrir er CrossFit Katla í Reebok Fitness í Holtagörðum. Í Lambhaga er undirbúningur í fullum gangi og segir Ágúst nýju stöðina bjóða upp á aukíð úrval tíma og æfinga. CrossFit Katla Lambhaga er systurstöð CrossFit Katla Holtagarðar og mun sama æfingaprógramm vera á báðum stöðvum. Meðlimir í CrossFit Kötlu greiða eitt gjald en geta síðan valið hvort þeir mæti á æfingu í Lambhaga eða Holtagörðum, allt eftir því hvað hentar þeim. Meðlimir Kötlu geta einnig nýtt sér alla almenna tíma og aðstöðu í Reebok Fitness stöðvunum.

## Fjölbreyttir tímar

Hér verður sérstakur salur með innrauðum hita en innrauður hiti fer dýpra inn í líkamann og mykrir alla vöðva og liði. Þá geta CrossFittarar til dæmis brotið upp rútinuna með því að fara Hot yoga, Triggerpoint Pilates eða sótt teygjutíma. Hér verður boðið upp á hjólréiðatíma þar sem hjólað er eftir vöttum og einnig hægt að fara í spinning. Eftir æfingar getur fólk svo slakað á í gufubaði og dýft sér í heita og kalda potta,“ segir Ágúst. Þá verður barnapössun í boði í Lambhaga.

Ekkert sé til sparað við nýju stöðina og meðal annars hafi sérstaklega verið hugað að hljóðvist við hönnun CrossFit salarinn.

„CrossFit æfingunum getur fylgt hávaði frá lóðaköstum. Helmingurinn af gólfinu í nýja CrossFit salnum er sérstaklega útbúið til að bregðast við því. Þegar við steypum gólföld skildum við hundrað fermetra svæði eftir sem fyllt var af sandi, stuðkantar settur meðfram veggjum og svo steypit yfir. Flöturinn er því ekki járnbundinn við vegg og með því vonumst við til að hávaða leiði ekki eins um húsið. Í Holtagörðum er salurinn á 2. hæð og þar má ekki kasta lóðum, þótt það hendi öðru hvoru í hita leiksins,“ segir Ágúst.

## Tímar fyrir unglunga (8.-10. bekk)

Fljótlega eftir opnun Reebok stöðvarinnar verður boðið upp á tíma fyrir unglunga (8.-10. bekk) í Reebok Fitness og svo yngri börn í kjölfarið. Ágúst leggur áherslu á að tímarnir snúist ekki um keppnisæfingar heldur heilbrigðan lífsstíl til langframa.

„Ég hef lengi átt mér þann draum að ná fyrir til krakka og kynna fyrir þeim þetta fjölbreytta og skemmtilega æfingaform sem tengist ekkert endilega keppni, heldur því að hreyfa sig rétt, viðhalda líðleika og styrk og passa upp á góða næringu. Tílangurinn er ekki „sixpack“

heldur lífsgeðin sem fylgja hraustum líkama sem endist lengur og er sterkari gagnvart sjúkdómum. Með því að gera krakka og unglunga meðvitaða um heilbriggt lífni snemma á ævinni fjárfestir maður í heilsunni til framtíðar,“ segir Ágúst.

Unglingatímarnir verða kenndir í æfingaástöðu Kötunnar í Lambhaga og þjálfari verður Marion Fennó Múyingo.

## Alhliða þjálfun hentar öllum

Brynjar Ingólfsson, annar yfirþjálfari hjá CrossFit Kötlu, segir alla geta stundað CrossFit. Áhersla sé lögð á heimilislegt andrúmsloft og passað upp á að iðkendur framkvæmi æfingarnar rétt.

„Iðkendur í CrossFit Kötlu eru á mjög breiðu aldersbili eða frá 16 til 65 ára. Kynjahlutfallið er 60% konur, 40% karlar. Eg er búinn að vera svo lengi í þessu að nú sé ég foreldra vera farna að taka unglungana með sér á æfingar. CrossFit er sport sem fólk á ólíku getustigi getur stundað saman en á jafningjagrundvelli,“ segir Brynjar. „Við viljum að folki líði vel og höfum frekar lagt áherslu á heimilisbrag og góðan anda en keppnisæfingar þó við séum alltaf að vinna að því að folki nái sínu besta formi. CrossFit er alhliða styrktar- og úthaldsþjálfun sem er byggð upp á breytilegum æfingum sem undirbúa líkamann fyrir áskoranir af hvaða tagi sem er. Það ættu allir að geta stundað CrossFit. Það er alltaf hægt að finna æfingar og hreyfingar sem henta hverjum og einum,“ segir Brynjar. Byrja ætti á að sækja grunnnámskeið í CrossFit til að læra undirstöðuatriði og rétta tækni.

## Grunnnámskeið að hefjast

„Það þarf að taka þriggja vikna grunnnámskeið í CrossFit áður en fólk fer að æfa. Námskeiðið er kennt þrisvar í viku þar sem farið yfir helstu atriði í CrossFit, beitingu líkamans í hinum ýmsu æfingum og hvernig fólk geti „skalað“ æfingar sem framkvæmdar eru. Eftir það getur fólk mætt í Wod (Workout of the day),“ útskýrir Brynjar.

Næsta grunnnámskeið hefst 8. ágúst, kostar 19.900 krónur og er septemberaðild innifalin.

„Tíu þjálfarar starfa á stöðinni, fimm karlar og fimm konur, sem öll eru með Level 1 eða Level 2 kennsluréttindi. Við stefnum á að fjölga þjálfurum með haustinu,“ segir Davíð Ólafsson, annar yfirþjálfari hjá CrossFit Kötlu, og bætir við að í boði verða rúmlega 50 tímar í viku þegar opnað verður í Lambhaga. „Þeir sem eru meðlimir í CrossFit Kötlu geta komið og notað aðstöðuna (svokallað open box), og æft sjálfir þegar engir tímar eru í sölu. Stöðvarnar verða opnar til klukkan 22 mánuðaga til fimmtudaga, til klukkan 21 á föstudögum og til klukkan 20 um helgar,“ segir Davíð.

Heimasíða Crossfit Kötlu er [www.crossfitkatla.is](http://www.crossfitkatla.is) og Facebook-síðan [www.facebook.com/CrossfitKatla/](https://www.facebook.com/CrossfitKatla/)



Aðstaðan verður öll hin glæsilegasta í nýja húsnæðinu, gufa, heitir og kaldir pottar og barnagæsla svo fátt eitt sé nefnt. Í boði verða rúmlega 50 tímar í viku þegar opnað verður í Lambhaga í september. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



Þeir sem eru meðlimir í CrossFit Kötlu geta komið og notað aðstöðuna og æft sjálfir þegar engir tímar eru í sölu. Stöðvarnar verða opnar til klukkan 22 mánuðaga til fimmtudaga, 21 á föstudögum og 20 um helgar.



„CrossFit er sport sem fólk á ólíku getustigi getur stundað saman en á jafningjagrundvelli,“ segir Brynjar. Áhersla er lögð á heimilislegt andrúmsloft þó að ávallt sé unnið að því að fólk nái sínu besta formi.



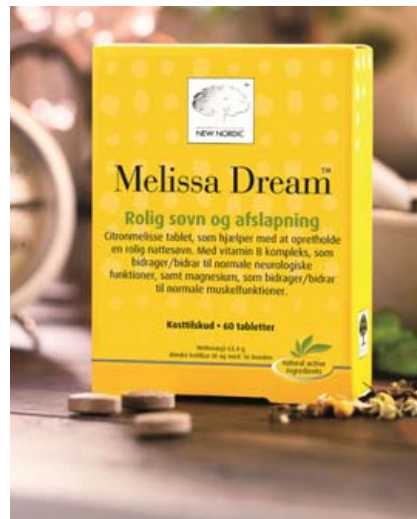
Sækja þarf þriggja vikna grunnnámskeið áður en fólk fer að æfa CrossFit. Kennir er þrisvar í viku og hefst næsta grunnnámskeið þann 8. ágúst.

# Við mælum með...

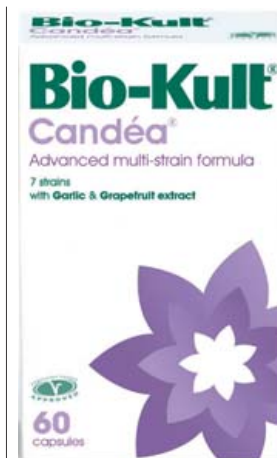
Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan, mælir með nokkrum bætiefnum, jurtum og náttúrulegum vörum sem geta gefið þetta litla auka sem stundum þarf til að bæta heilsufarið.



Apple Cider fyrir bætt meltingu, jafnari blóðsykur og lægri blóðþrýsting. Í næstum hálfa öld hefur eplaedik verið kynnt og selt sem heilsuþættandi „elixir“. Einnig er talað um að það hjálpi til við þyngdartap og hindri fjölgun sumra bakteria í líkamanum. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda, auk 1000 mg af eplaediksdufti, ætíþistil, túnfífil og kólin sem hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarsemi. Inntaka á eplaediktöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það í vökvaforni vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.



Melissa Dream fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sítrónu-melissa hefur verið notuð í aldaradri til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt aminósýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljögandi áhrif. Fátt er heilsu-samlegra en góður nætur-svefn.



Bio Kult Candéa fyrir þarmaflöruna og ónæmis-kerfið. Mjólkur-sýrugerlar ásamt hvítlauk og greipaldin-kjarnabýkenni (CSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður ger-sevppinn Candéa albicans. Heilbrigð þarmaflóra þýðir öflugt ónæmiskerfi.



Femarelle fyrir konur sem eru að komast á breytinga-skeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytinga-skeiðsaldursins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efna-sambandsins DT56a sem er í Femarelle.



Gandur fyrir þurra og sprungna húð, exem og psoriasis. Handabót, Sárabót og Hælábót eru mögnuð krem og smyrsl, framleidd úr minkaolíu og handtindum íslenskum jurtum. Minkaolían inniheldur mikið magn af omega 7 sem er afar nærandi fyrir húðina og örvar einnig endurnýjun húðfruma. Smýgur vel í húðina og er einstaklega græðandi. 100% náttúrulegar vörur frá Íslandi.



Acid Soothe er náttúruleg lausn gegn brjóstsvíða og öðrum áþekktum vandamálum. Auk ensíma og jurta inniheldur Acid Soothe sink carnosine sem sem reynist afar vel gegn ýmsum magavandamálum; bólgum, gróanda og í þessu tilfalli er það sérstaklega hugsað til þess að styrkja slímhúð magans. Eitt hylki í lok máltíðar gerir lífið bara betra og getur komið í veg fyrir mikil óþægindi, uppþembu og jafnvel svefnvandamál.



pH-strips til að mæla sýrustig líkamans. Ef pH-gildi líkamans er ekki rétt eru meiri líkur á að við þjáumst af ýmiss konar kvillum. Til viðmiðunar þá er hreint vatn með gildi 7 (pH 7), sem er alveg hlutlaust. Þvagið okkar er oft örliðið súrara og þá sérstaklega á morgnana. Þegar sýrustigið er mælt er annaðhvort að pissa á strimilinn eða dýfa honum í hreint þvág í þrjár sekúndur. Líturinn kemur strax í ljós en hann segir til um sýrustigið. Æskilegast er að vera á bilinu 6,5-7,5. Í pakkanum eru u.þ.b. 132 þrúfur þannig að hann nýtist vel og lengi.



Brizo fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvág-blöðruna, hvort sem það eru erfiðleikar við tæmingu eða truflun á nætursvefni vegna tíðra þvágilata. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.



Yes sleipiefni fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með olíubasa og vatnsbasa en það siðarnefnda klístrast ekki og má nota með verjum. Það hentar einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefti né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímhúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.



Digestive Gold fyrir góða meltingu. Öflug og náttúruleg meltingarensim sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem kljást við ýmiss konar meltingarvandamál. Gold inniheldur einnig ATPro, Q-10 og magnesíum sem gefur okkur orku og yfir undir þarmahreyfingar. Gerir daginn betri og alveg nauðsynlegt í ferðalagið.

# Velgengnin kveikti neista

Birta Lif Þórarinsdóttir keppir í flokki 14-15 ára á heimsleikunum í CrossFit í ár. Hún segir að sér hafi gengið betur í CrossFit en hún bjóst við og það hafi kveikt neista sem dreif hana á leikana í ár.

**Oddur Freyr Þorsteinsson**  
oddurfrey@frettabladid.is



**B**irta Lif Þórarinsdóttir er ein þeirra Íslendinga sem taka nú þátt í heimsleikunum í CrossFit, en Birta keppir í flokki 14-15 ára. Birta hefur stundað íþróttir árum saman en byrjaði í CrossFit fyrir um einu og hálfu ári og hefur þegar unnið Íslandsmeistararitil í sínum flokki.

Birta segist ekki hafa mikinn tíma fyrir annað en CrossFit. „Ég eyði þeim litla tíma sem ég hef í að vinna í barnagæslunni í CrossFit Reykjavík,“ segir hún. „Svo reyni ég að eyða tíma með fjölskyldunni og vinunum.“

Ég hef stundað íþróttir í mörg ár. Ég prófaði fótbolta, eins og flestir, en byrjaði svo í fimleikum og stundaði þá heillengi og vann þrjá Íslandsmeistararitla í hópímleikum,“ segir Birta. „Svo byrjaði ég í CrossFit og ólympískum lyftingum fyrir einu og hálfu ári þegar vinur þabba plataði mig með sér á æfingu og eftir það hef ég ekki hætt. Í ár vann ég síðan Íslandsmeistararitil til 15-16 ára stúlkna í CrossFit og ólympískum lyftingum.“

## Þetta er bara byrjunin

Birta ákvað að taka þátt í heimsleikunum í ár vegna þess að í fyrra gekk henni svo vel í undankeppninni fyrir sjálfa undankeppni leikanna. „Ég ákvað að taka þátt bara til að hafa gaman og það gekk miklu betur en ég bjóst við, en samt ekki nógu vel til að komast í undankeppnina sjálfa,“ segir hún. „Eftir það kviknaði einhver neisti í mér og mig fór að langa að fara á leikana. Þá ákvað ég að gera þetta af fullum krafti!“

Birta er mjög spennt fyrir þátttöknunni á heimsleikunum. „Undirbúningstímabilið fyrir leikana er búið að vera ótrúlega skemmtilegt, þannig að ég get ekki beðið eftir því að fá að komast á keppnisgölf,“ segir hún.

Henni finnst ekki ógnvekjandi að ferðast alla leið til Wisconsin í Bandaríkjunum til að keppa á svona risastóru móti. „Ég er frekar von því að fara í keppnisferðir út af fimleikumunum, þannig að ég er meira spennt frekar en að finnst þetta ógnvekjandi,“ segir hún.



Birta Lif Þórarinsdóttir er spennt fyrir því að safna reynslu á heimsleikunum í CrossFit.



Birta byrjaði í CrossFit og ólympískum lyftingum fyrir um einu og hálfu ári og hefur ekki hætt síðan.

MYND/INSTAGRAM



“Ég ákvað að taka þátt bara til að hafa gaman og það gekk miklu betur en ég bjóst við.”



Birta stundaði fimleika árum saman og hefur unnið þrjá Íslandsmeistararitla í hópímleikum. MYND/INSTAGRAM

Í ár vonast Birta til að safna reynslu fyrir frekari keppni í CrossFit. „Þetta hljómar kannski ótrúlega klassískt, en markmiðið er að gera mitt allra besta og hafa ótrúlega gaman en á sama tíma að safna eins mikilli reynslu og ég get fyrir komandi leika,“ segir hún. „Þetta er bara byrjunin.“

Birta dregur að sjálfsgöðu innblástur frá íslensku CrossFit „dætrunum“ og hún vonast til að feta í fótspor þeirra. „Íslensku dæturnar eru klárlega mínar helstu fyrirmyndir,“ segir hún. „Þær sönnuðu fyrir mér að draumurinn um að komast á leikana geti ræst.“

## Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -

**NÝTT Á ÍSLANDI**

FYRIR BÆÐI  
KONUR OG  
KARLA

Með því að nota **magnesium næst rétt sýrustig** í handarkrikanum sem **hindrar bakteríuvöxtinn** sem veldur svitalyktinni.



Söluastaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is) og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

# ÉG TEK LÝSI ALLA DAGA



Alfreð Finnbogason  
Landsliðsmaður í knattspyrnu



LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar lítilu eldsneyti.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



Til sölu Toyota Verso árg.2011. 1600, beinskíptur. Tilboð 1.200 þús. Uppl. S:868-9810

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Fornbílar



Buick Riviera 1969 til sölu. Classic fornbill írábæru standi, allur uppgerður og mjög vel með farinn, verðmætur safngripur. Vél:8 cyl. 430-4 Ekinn aðeins 10.000 millur-Litur. Olivvegren. Frekari uppl. 843-9743 Þorsteinn. Verð kr. 4.950.000- Fleiri myndir á hofbilar.is og ib.is

## Bílaþjónusta



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKKJUM Vorum að fá nýja sendingu af hinum fráberu vinnuvélaðekkjum frá Techking Búkolleðekki-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspar@simnet.is

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRÍF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

### Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA. Getum bætt við okkur verkefnum. Alhlíða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutna. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Spáðómar

#### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is  
www.fastradningar.is

## Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

### Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

#### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tókum forviðtöl og öflum umsagna.

#### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

#### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

#### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

#### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

#### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

#### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

#### ■ Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhlíða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is





Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

[www.stra.is](http://www.stra.is)

## Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is).

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinir til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta