

W E Ó E

FIMMTUDAGUR 10. JANÚAR 2019

Tíska



Söngkonan Guðrún Árný Karlsdóttir er peysufík-ill og vill ekki vera eins og allir aðrir. Hún hefur í nógu að snúast alla daga en fyrsta föstudag í hverjum mánuði er hún með píanó-partí á Kryddi í Hafnarborg, þar sem hún syngur og spilar og allir mega syngja með.

→4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Anna Claessen hefur dansað frá unga aldri og kennt bæði eldri sem yngri sporin. Hún segir að dans sé góður bæði andlega og líkamlega. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Dans er gleðisprengja

Anna Claessen er framkvæmdastjóri Dansíþróttasambands Íslands. Hún kennir zumba og jallabina í World Class og er á leið með Íslendinga til Marokkó. →2

Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Anna hefur langan feril að baki í dansinum, tíu ár í samkvæmisdans, 15 ár í djassballett og tiskudönsum. Hún hefur kennt zumba hér á landi í fimm ár með hléum frá árinu 2010. Þá hefur hún verið að kenna dans í Vínarborg í Austurríki og Los Angeles. Hún rekur einnig Dans og kúltúr ásamt Friðriki Agna Arnasyni. Það má því með sannri segja að nóg sé að gera hjá henni.

Um þessar mundir er Anna að undirbúa stórt mót, RIG – Reykjavík International Games, (www.rig.is) sem fram fer í Laugardalshöll 27. janúar. Mótið er á vegum ÍBR og margar íþróttagreinar mæta til leiks. „Við eigum ótrúlega mörg glæsileg danspör sem hafa staðið sig frábærlega á mótum. Kristinn Þór Sigurðsson og Lilja Rún Gísla-

dóttir urðu til dæmis í fyrsta sæti í U21 latin í danskeppninni Champions of Tomorrow sem haldin var í Blackpool í Englandi um daginn. Aðrir íslenskir keppendur stóðu sig einnig frábærlega,“ segir Anna sem lifir og hrærist í heimi dansins.

Hún segir að dansáhugi á Íslandi hafi vaxið mikið á undanförunum árum. „Það er svo mikið framboð af frábærum dansskólum sem bjóða upp á mismunandi danskennslu og flestir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Dansþættirnir á Stöð 2, Allir geta dansað, höfðu sömuleiðis hvetjandi áhrif á marga. Það eru svo margir að byggja upp skemmtilega dansmenningu hér á landi sem skiptir ótrúlega miklu máli fyrir greinina. Þegar við Friðrik stofnuðum Dans og kúltúr fundum við greinilega fyrir þörfinni að koma með eitthvað nýtt. Það eru alltaf að koma nýir skemmtilegir dansar fram á sjónarsviðið og alltaf hægt að bæta við sig. Á síðunni okkar er hægt að kynna sér alla dansskóla og hvað er í boði hjá þeim. Við höldum til



Anna klæðist gjarnan fötum sem passa við þann dans sem hún dansar hverju sinni. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Í tangó klæðist maður eftir menningu og hefðum í Argentínu.



ÚTSALAN Í FULLUM GANGI
-30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

My Style tiskuhús
Stærðir 38-52
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Útsala - Útsala
40-60% afsláttur

Kjolar
Peysur
Buxur
Bolir
Túnukur
Toppar
Jakkar
Úlpur

Ríta

Við erum á Facebook
Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Dansskórnir eru mismunandi eftir því hvað á að dansa.

dæmis þrjú danspartí í fyrra þar sem við buðum dansfélögum að koma og vera með. Á einu kvöldi var hægt að kynna alls kyns dansstíla sem eru í boði. Þetta var mjög góð leið fyrir dansfélögin að kynna sig,“ útskýrir Anna.

„Krackar geta meðal annars fundið skemmtilega break-dansa á meðan eldra fólkið hefur gaman af salsa eða tangó. Það geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi, þetta er fjölbreyttur heimur. Það er mikil gróska í dansinum þessa dagana og margir iðkendur. Okkur finnst þetta ánægjuleg þróun og viljum fá enn fleiri til að dansa því það veitir svo mikla gleði. Dansinn er góður fyrir okkur andlega og líkamlega. Ég fæ oft að heyra sögur hjá þeim sem stunda zumba og jallabina hvað þetta geri fólki gott og sé algjör gleðisprengja. Dansinn gefur manni mikla orku,“ segir Anna.

„Fólk á öllum aldri nær ótrúlega vel saman í dansinum. Það verður svo gaman að fara með hóp til Marrakech í Marokkó til að dansa og skoða. Við Friðrik erum bæði með fjölbreyttan dansferil að baki. Hann hefur starfað víða um heim, meðal annars í Ástralíu, Svíþjóð, á

Ítalíu og í Dúbaí. Við höfum áður farið í slíkar ferðir til Salou á Spáni sem hafa verið mjög vel heppnaðar.“

Anna segir að fatnaður í dansinum geti verið mjög misjafn. „Það sem er skemmtilegt við dansinn er að fatastillinn sem hentar honum fer eftir menningu þess lands sem hann kemur frá. Í latindönsum og dönsum frá suðrænum, heitum löndum er oft léttari fatnaður heldur en í vestrænum dönsum, til dæmis í valsi. Það er mjög gaman að velta fyrir sér hinum ýmsum búningum sem tilheyra dönsum eins og flamenum eða tangó. Kúltúr og dans eiga oft samleið,“ segir Anna. „Þeir sem keppa í dansi þurfa að vera í búningum en þeir sem dansa í fritímanum ráða sjálfir hvers konar fötum þeir klæðast. Skórnir skipta líka máli og er misjafn eftir dönsum. Þegar maður dansar zumba, jallabina, eða hip hop eru íþróttaskór bestir. Í magadansi dansar maður berfættur.“

Anna hefur auðvitað safnað að sér óteljandi dansbúningum í gegnum tíðina en segist vera búin að selja þá flesta. „Núna reyni ég að gera mína eigin búninga og

stíl. Jallabina er miðausturlenskt dans-fitness þar sem arabískir þjóddansar og tónlist mæta samhæfðum styrktaræfingum og það er gaman að leyfa sér að klæða sig í þeim anda, til dæmis á sýningum.

Tíska er einstaklingsbundin og það er gaman að fylgjast með i mismunandi löndum hvernig fata-kúltúrin hefur þróast í dansinum. Ég er ekki mikið að spá í tisku almennt en finnst mjög skemmtilegt að gera það í sambandi við dansinn. Í daglegu lífi hentar mér best að vera í þægilegum fatnaði en vil þó vera elegant. Það er ágætt að blanda saman stílum. Ég elska að vera í svörtu og rauðu en reyni að blanda fleiri litum inn í fata-skápin minn.“

Dans og kúltúr er danssamfélag sem er blanda af danskennslu, sýningum og ferðalögum. „Markmið okkar er að sameina mismunandi dansa í landinu. Við höfum meðal annars sýnt á árhátíðum og öðrum viðburðum. Lif mitt snýst um dansinn,“ segir Anna. „Dansgleðin bætir lífsgæðin og fer aldrei frá manni,“ bætir hún við en Anna byrjaði að læra dans aðeins fjögurra ára. „Fólk ætti að senda börnin sín í dansskóla því það bætir samskipti kynjanna og er afar lærdómsríkt. Félaglega er dansinn afar góður. Maður er heldur aldrei of gamall til að byrja að læra dans. Gott er að rækta sjálfan sig í dansinum og svo hafa mörg pör orðið til í dansinum,“ segir Anna og glottir.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Nú 40%
af öllum úlpum
á útsölnni
Stærðir 36-52

ÚTSALAN ER HAFIN!
30-50% afsláttur

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



PARKET, FLÍSAM, HURÐIR

RISA ÚTSALA

40 **TIL** 70
% AFSLÁTTUR
AF LAGERVÖRU

Birgisson®

Það gamla verður aftur smart

Söngkonan Guðrún Árný Karlsdóttir er peysufíkill og vill ekki vera eins og allir aðrir. Hún hefur í nógu að snúast alla daga en fyrsta föstudag í hverjum mánuði er hún með píanó-partí á Kryddi í Hafnarborg, þar sem hún syngur og spilar og allir mega syngja með.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Sþáir þú mikið í tísku?

Nei, en ég spái mikið í hvað fer mér vel og hentar mér.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl?

Sem rómantískum peysustíl. Ég elska peysur og á allt of mikið af þeim. Annars finnst mér skemmtilegast að eiga það sem ekki er auðvelt að fá. Það sem er handgert

og jafnvel gamalt finnst mér mjög gaman að eiga. En ég á líka bara þessar almennu bómullarflikur með sem allir ganga í.

Hvar kaupir þú fötin þín?

Alls staðar. Ég spái í efni, vil ekki peysur úr akril því þær hnökra svo hratt. Ég versla í Hagkaup, Vero Moda, Kultur, bara eftir því hvaða flik kallar á mig.

Eyðir þú miklu í fót?

Nei, en ég reyni að endurnýja fót um leið og þau verða lúin, en ég á geggjaða hnökraflíkur sem ég renni yfir góðu peysurnar og held þeim eins og nýjum.



Stærðir 38-58

ÚTSALAN ER HAFIN

-30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Verslunin Belladonna



ÚTSALAN
er hafin

30-50%
afsláttur

Gerid góð kaup á fallegum fatnaði á frábæru verði.

Kikið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15



Peysur eru í algeru upphaldi hjá Guðrúnu Árnýju og hún segist eiga allt of mikið af þeim. MYND/STEFAN

Hver er upphaldsflikin þín?

Það er blómpeysa úr Vero Moda. Ég er svakalega oft í henni. Hún er svo létt og þægileg. Svo eru það glimmerskórinn mínir og jú, úlpan mín. Upphaldskjöllinn minn er úr Kultur og mussan sem ég fékk í Míu núna um daginn, hún er heklud. Held til dæmis stundum að ég sé eina manneskj-an sem er í svona flikum en mér er alveg sama því mér líður svakalega vel í honum.

Upphaldshönnuður?

Veistu, ég þekki ekki marga, en ég á blómakjól frá Andreu sem ég er svakalega ánægð með, og á kraga sem ekki eru lengur framleiddir eftir hana Áróru.

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti?

Peysur, peysur, peysur, og flikur sem eru handgerðar.

Notar þú fylgihluti?

Já, helst þá sem mamma mín gerir, Auður Bergsteinsdóttir. Hún gerir að mínu mati bestu skartgripina. Kragarnir mínir eru upphalds, svo á ég geggjaða snúru eftir Unni Gunnarsdóttur frænku mína, í mínum fölbléika lit.



Hekluð mussa úr versluninni Míu sem Guðrún Árný keypti um daginn og heldur mikið uppá.

Áttu þér tiskufyrirmynd?

Nei, þeir sem eru þeir sjálfir eru mín fyrirmynd. Fólk sem finnur

það sem hentar því, ekki endilega það sem er inn. Ég vil að stelpur leyfi sér líka að vera aftur og aftur í sömu fötunum. Það er allt í lagi, einn kragi, annað hálsmen, annar skófatnaður breytir heilu dressi. Svo verður þetta gamla aftur og aftur smart. Ekki henda því sem er í lagi. Setja það frekar til hliðar í smá tíma og taka það fram seinna.

Hvað stendur upp úr á síðasta ári?

Það er erfitt að svara þessu. Svo margt sem ég gerði. En svona í tónlistargeiranum er það að hafa komið lagi inn á Spotify, sem er alls ekki auðvelt. Svo eru það klárlega tónleikarnir mínir í desember. Þeir eru það flottasta sem ég hef gert. Ég tók þá upp og á eftir að vinna það efni fyrir þetta ár.

Hvað er fram undan?

Nóg fram undan. Veislustjörn, brúðkaup, jarðarfari, skírnir. Svo er ég fyrsta föstudag í mánuði á Kryddi í Hafnarborg, með svona píanó-partí þar sem allir syngja með. Alltaf milli 21 og 24. Það er svakalega skemmtilegt. Alltaf pakkað.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

STÓRA
BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Dísel 4x4.
Árgerð 2015, ekinn 52 P.KM, Tilboð 2.490.000. Rnr.136771.



Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



Viðgerðir

VAKA
VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Spái í spil, tek fólki heim. Tímabantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kviða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímabantanir í síma 864-1273

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 110 m² 4ja herb. íbúð á 1. hæð í Breiðholti. Leigist fjölskyldu. Leiguverð 220 þús án rafmagn. Upplýsingar í síma: 775-1231.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU

Til leigu 142 fm. iðnaðarhúsn. við Gjahellu í Hafnarfirði undir snyrtilega starfsemi. Stór innkeyrsludyr, mikil lofthæð. Malbikað bilaplan.

Uppl: Bergsveinn 863-5868

TIL LEIGU.

Til leigu 165 fm. iðnaðarhúsn. endabil við Norðurhelli í Hafnarfirði. Tvær stórar innkeyrsludyr og hægt að keyra í gegnum húsið.

Uppl. Ólafur 824-6703

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afskiptur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

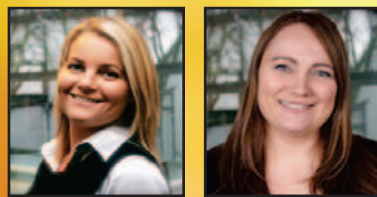
GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

EYJALIND
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkan á augabrúnir
Verð 7.000,-

Munið gjafabréfin okkar.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞAÐ ER ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTEKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Bilvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is