

FIMMTUDAGUR 29. NÓVEMBER 2012

NÁMSKEIÐ

Í JÓLAPAKKANN

Kynningarblað Sögnámskeið, dansnámskeið,
vínsmökkunarnámskeið, netnámskeið og körfuboltanámskeið.



Söngnám í jólagjöf

Söngskólinn í Reykjavík hefur undanfarin ár gefið kost á gjafabréfum á söngnámskeið. Gjafabréfin eru vinsæl jólagjöf og verða gjarnan kveikja að farsælu söngnámi eða gefandi kórstarfi. Hvert námskeið stendur í sjö vikur.

Námskeiðin eru hvort tveggja; skemmtilegt frístundagaman fyrir þá sem hafa áhuga á að syngja og einnig mjög góður undirbúningur fyrir frekara söngnám,“ segir Ásrún Davíðsdóttir, aðstoðarskólalastjóri Söngskólans í Reykjavík. „Oft hefur svona gjafabréf orðið kveikjan að farsælu söngnámi eða hvatning til þess að fólk, sem hefur haft áhuga á að fara í kór en ekki haft sig í það, gengur til liðs við kór að námskeiði loknu,“ bætir hún við.

Námskeið Söngskólans í Reykjavík fara fram utan venjulegs vinnutíma og eru ætluð fólki á öllum aldri. Námskeiðin samanstanda af söng, tónfræði og nótnalestri og farið er í rétta raddbeitingu og túlkun. Lagaval á námskeiðinu er sett saman eftir óskum hvers og eins. Í litlum hópum er svo kennd tónfræði og undirstöðuatriði nótnalesturs.

„Það er mikill fengur fyrir fólk sem syngur í kór. Fólki finnst heill heimur ljúkast upp fyrir því þegar það áttar sig á því hvað nóturnar þýða,“ segir Ásrún. „Tvisvar á hverju námskeiði hittast svo allir með píanóleikara og kenn-



Ásrún Davíðsdóttir, aðstoðarskólalastjóri Söngskólans í Reykjavík, segir gjafabréf á söngnámskeið oft verða kveikjuna að farsælu söngnámi. MYND/PIJTUR

ara og þjálfast í því að syngja fyrir framan áhorfendur.“

Hvert námskeið stendur í sjö vikur og hefst næsta námskeið mánudaginn 14. janúar. Hægt er

að skrá sig á vefsíðuskólans www.songskolinn.is

Gjafakort á námskeiðin eru til sölu á skrifstofu skólans, Snorra- braut 54, sími 552 7366.



Erótíkin selur vel

Með tilkomu bókarinnar Fimmtú gráir skuggar virðist hafa opnast flóðgátt fyrir erótískar bókmenntir. Bókaútfendur á Íslandi hafa ýjað að því að jólin 2013 muni verða erótísk jól í íslenskri bókaútgáfu. Það er því ekki úr vegi fyrir rithöfunda að byrja að æfa sig.

Vefsíðan www.wade-erotic.co.uk býður upp á kennslu í ritun erótískra bókmennta. Þar kemur fram að ekki sé nóg að lýsa hversdagslífi og ímynduðum hugarheimi sínum, heldur þurfi að skapa og skýra persónur þannig að þær þróist í gegnum söguna, sem þurfi líka að þróa. Enn fremur segir að fólk sem sé með ensku sem annað tungumál skrifi jafnvel betur, þar sem stíllinn verði beittari, frásögnin skýrari og flækjur og flúr í texta minni.

Námskeiðið fer fram á netinu og byggist upp á fyrirlesturum og verkefnum sem lögð eru fyrir nemendur í framhaldi. Þá er einnig hægt að fá einkakennslu samhliða námskeiðinu og í nokkra mánuði eftir að því lýkur. Námskeiðið tekur um hálf tón og er stefnt að því að hver nemandi klári í það minnsta eina sögu og fái hana útgefna einhvers staðar. Til þess að ná þessum markmiðum er líka kennsla í því hvernig skuli nálgast útgefendur, upplýsingar um höfundarétt og lagatæknileg mál.

Söngskólinn í Reykjavík

JÓLAGJAFAKORT

7 vikna söngnámskeið

söngur / tækni / túlkun

hjá reyndum söngkennurum •
námskeið ætluð öllum á öllum aldri •
kennt utan venjulegs vinnutíma •
næsta námskeið hefst 14. janúar •

Úrval íslenskra og erlendra söngbóka fyrir söngvara og nemendur, sumar með undirleik á CD

songskolinn.is • 552 7366



KÖRFUBOLTI Í BANDARÍKJUNUM

Mekka körfuboltans er í Bandaríkjunum. Þangað hafa margir íslenskir körfuboltamenn og félög farið undanfarna áratugi og sótt körfuboltanámskeið og æfingabúðir. Mörg lið í bandarísku atvinnumannadeildinni, NBA, bjóða upp á æfingabúðir fyrir börn og unglínga yfir sumartímann auk þess sem ótal æfingabúðir eru skipulagðar í háskólum landsins á sama tíma. Æfingabúðir NBA-félaganna eru yfirleitt haldnar í heimaborg liðsins, til dæmis New York, Boston og Los Angeles, og ýmist haldnar á æfingasvæði félagsins eða á keppnisleikvangi liðsins. Bæði þjálfarar úr þjálfarateymi félagsins og leikmenn félagsins sjá um þjálfun og leiðsögn á slíkum æfingabúðum sem börnum og unglíngum þykir ekki leiðinlegt. Bandaríska háskóladeildin í körfubolta er ein sú sterkasta í heimi. Flestir háskólar landsins bjóða upp á æfingabúðir yfir sumartímann sem eru í umsjón þjálfara skólanna. Leikmenn háskólalíðanna aðstoða iðulega við æfingabúðirnar og algengt er að gamlar körfuboltakempur úr viðkomandi háskóla kíkji í heimsókn.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Gjafabréf á Heilsustofnun

– heilsusamleg og góð gjöf

Gjafabréf á Heilsustofnun er góður kostur fyrir þá sem vilja styðja við sína nánustu sem koma til dvalar á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði til lengri eða skemmri tíma.

Gjafabréf með upphæð að eigin vali
Gjafabréfin er hægt að nýta sem innborgun fyrir dvöl í læknisfræðilega endurhæfingu, heilsudvöl, námskeið eða stakar meðferðir.

Gjafabréf fyrir heilsudvöl
Hentar vel fyrir þá sem vilja gefa t.d. heilsudvöl, helgardvöl, námskeið, 5 daga heilsudvöl og heilsuviku.

Nánari upplýsingar á heimasíðu okkar www.hnlfi.is og í síma 483 0300

Berum ábyrgð á eigin heilsu



Hestamennska er heillandi sport en krefst kunnáttu sem öðlast má á reiðnámskeiði.

MYND/GVA

Öll námskeið aðgengileg og flokkuð á einum stað

Á Íslandi er hverju sinni gnótt áhugaverðra námskeiða í boði og erfitt að fylgjast með hvar og hvenær námskeið við hæfi eru haldin.

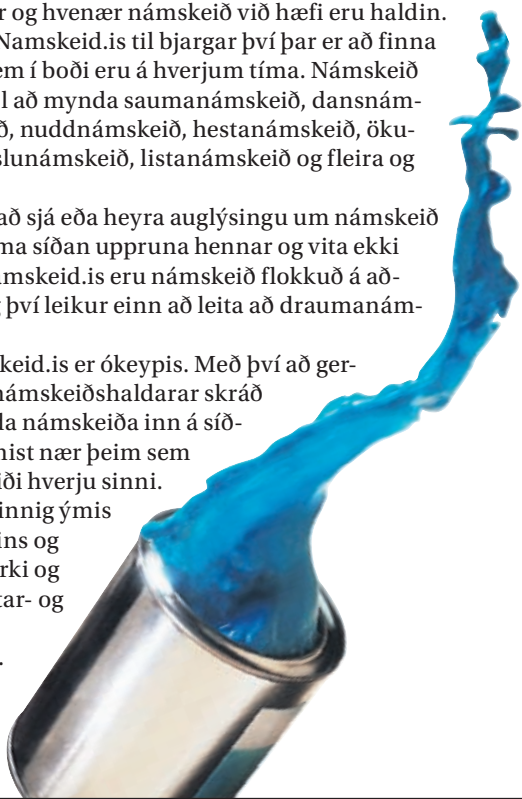
Þá kemur vefsíðan Namskeid.is til bjargar því þar er að finna flestöll námskeið sem í boði eru á hverjum tíma. Námskeið eru af öllum toga, til að mynda saumanámskeið, dansnámskeið, jóganámskeið, nuddnámskeið, hestanámskeið, ökunámskeið, matreiðslunámskeið, listanámskeið og fleira og fleira.

Flestir kannast við að sjá eða heyra auglýsingu um námskeið sem heillar en gleyma síðan uppruna hennar og vita ekki hvar á að leita. Á Namskeid.is eru námskeið flokkuð á aðgengilegan máta og því leikur einn að leita að draumanámskeiðinu.

Skráning á namskeid.is er ókeypis. Með því að gerast meðlimur geta námskeiðshaldarar skráð ótakmarkaðan fjölda námskeiða inn á síðuna og með því komist nær þeim sem leita sér að námskeiði hverju sinni.

Á vefsíðunni er einnig ýmis önnur þjónustua, eins og upplýsingar um styrki og niðurgreiðslur sveitar- og stéttarfélagana.

Sjá nánar á www.namskeid.is.



Vinsæl gjöf fyrir vínáhugamanninn

Gjafabréf á vínsmökkunarnámskeið hjá Vínskólanum er spennandi gjöf fyrir alla sækera. Það hefur verið vinsæl jólagjöf undanfarin ár.

Vínskólinn býður upp á gjafabréf á hin ýmsu vínsmökkunarnámskeið sem eru tilvalin jólagjöf. Námskeiðin eru fyrir alla þá sem hafa áhuga á að fræðast um vín og vinnmenningu. „Flest námskeiðin eru almenns eðlis og reynt er að halda þeim á aðgengilegum nótum,“ segir Dominique Plédel Jónsson, vínsérfræðingur hjá Vínskólanum. „Fróðleikur, fagmennska, aðgengi og leiðsögn um vínheiminn eru kjörorðin hjá okkur. Námskeiðin eru fyrir alla, almennig, fagfólk og starfsmannafélög. Það hefur verið mikið að gera hjá okkur þessi síðastliðnu sjö ár sem ég hef verið að kenna í Vínskólanum.“

Dominique segir vinsælustu námskeiðin vera tvö, byrjendanámskeið sem kallast Listin að smakka og annað sem kallast er Matur og vín. „Listin að smakka er grunnnámskeið um hvernig best er að nálgast vínin og námskeið-



Dominique Plédel Jónsson, vínsérfræðingur hjá Vínskólanum, mælir með gjafabréfi á vinnnámskeið í jólagjöf.

id Matur og vín fjallar um það hvernig para á saman mat og vín. Ég mæli með þessum námskeiðum í jólapakkann en þau eru frekar ódýr, kosta þrjú þúsund krónur fyrir manninn.“

Vínskólinn býður einnig upp á námskeið í samstarfi við Ostabúðina þar sem samsetning matar og vins verður í fyrirrúmi. „Það verður alltaf aðalmarkmiðið þegar maður kaupir eina flösku af víni



Fjölmörg námskeið eru í boði fyrir börn og fullorðna hjá Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Dans er góð hreyfing

Fjölmörg spennandi og skemmtileg námskeið eru í boði í vetur hjá Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar. Gjafabréf á dansnámskeið er tilvalin jólagjöf.

Dansinn er bráðhollur fyrir fólk á öllum aldri,“ segir Edgar Konráð Gapunay, skólastjóri Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar. Dansskólinn býður upp á mikið úrval dansnámskeiða fyrir fólk á öllum aldri og segir Edgar gjafabréf frá skólanum vera mjög vinsæla jólagjöf en bæði er hægt að gefa inneign á námskeið eða heil námskeið í jólagjöf. „Við erum með margs konar námskeið fyrir unga sem aldna. Það má til dæmis nefna Zumba sem er það heitasta og nýjasta í boði í dansi á Íslandi í dag. Zumba er fín hreyfing og rosalega skemmtileg fyrir fólk á öllum aldri enda blanda af dansi og leikfimi. Einnig bjóðum við upp á margs konar dansnámskeið fyrir fullorðna, allt frá einstaklingstímum í gömlu góðu samkvæmisdans-

ana.“ Dansskólinn býður einnig upp á mikið úrval námskeiða fyrir börn og unglunga, til dæmis breikdans og samkvæmisdans.

Edgar segir öll námskeið skólans vera skemmtileg enda sé dans í eðli sínu mjög skemmtilegur. „Dansinn er bæði bráðhollur og fjörugur. Það er algengt að börn slái saman í gjafakort fyrir foreldra sína og síðan hafa karlmenn mikið gefið kærustum sínum gjafakort sem hefur heldur betur slegið í gegn hjá stúlkunum. Þannig er auðvelt að vinna sér inn gott prik hjá frúnni. Síðan er líka vinsælt að gefa nokkra staka tíma sem henta vel fyrir upprifjun bæði fyrir einstaklinga og pör.“

Edgar bendir einnig á að dans sé eitthvað það heilbrigðasta sem fólk getur stundað, til dæmis fyrir

þá sem eru hjartveikir. Dansinn sé alhliða hreyfing sem reynir ekki síður á heilabúið en vöðvana. „Það má líka nefna að gamli góði samkvæmisdansinn er alltaf klassískur og breytist aldrei. Fólk vill að samkvæmisdansinn sé tiltölulega óbreyttur og hægt sé að ganga að honum vísun.“

Dansskóli Sigurðar er einn elsti dansskóli landsins. „Við höldum upp á 30 ára afmæli okkar fyrir ekki löngu síðan. Sigurður stofnaði og rak skólann lengi vel. Við erum með öll námskeið okkar í húsnæði skólans við Auðbrekku 17 í Kópavogi. Síðan kennum við í mörgum grunnskólum í Kópavogi og í Garðabæ en þá komum við inn í dægradvölinu og erum hluti af starfi grunnskólanna þar sem við kennum ungum krökkum dans.“

Matreiðslunámskeið.is



Fjöldi spennandi námskeiða á nýju ári!

- Indverskt
- Ítalskt
- Thailenskt
- Grænmeti
- Sushi
- Kransakökur
- Páskaegg
- Sumarnámskeið
- og margt fleira

Gjafabréf á námskeið er frábær gjöf fyrir sækera og góður kostur fyrir þá sem eiga allt.

MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ.IS

ALLSKONAR MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ
matreidslunamskeid@matreidslunamskeid.is



Góð jólagjöf!

Reykjavíkur apótek verður með fjölbreytt úrval af allskyns gjafavöru fyrir jólin. Mikið úrval af bað- og ilmvöru auk ýmissa annarra góðra kosta.

1.180 kr.



1.133 kr.



6.489 kr.



5.489 kr.

1.841 kr.

12.754 kr.



7.948 kr.



6.990 kr.



4.150 kr.

6.990 kr.



6.990 kr.



5.990 kr.



21.461 kr.



9.520 kr.



Reykjavíkur  Apótek