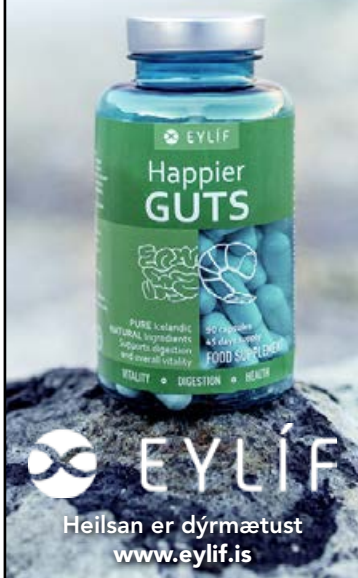




FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Heilbrigð melting er
grunnur að góðri heilsu

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI

www.celcus.is



Handboltamaðurinn Alexander Petersson hefur tekið kollagenduftið og Joint Rewind-hylkin frá Feel Iceland á hverjum morgni í tvö ár.

MYND/ADSEND

Atvinnumaður í handbolta í 23 ár

Alexander Petersson hefur tekið fæðubótarefni frá Feel Iceland í tvö ár og segir að þau hafi hjálpað honum að lengja íþróttuferilinn, sem spannar núna meira en tvo áratugi. **2**

Handboltamaðurinn Alexander Petersson notar kollagenduft og Joint Rewind-hylkin frá Feel Iceland og segir að þau eigi þátt í því að hann hefur getað haldið íþróttaferli sínum áfram eins lengi og raun ber vitni, en hann er enn að keppa sem atvinnumaður í Þýskalandi þrátt fyrir að vera orðinn 41 árs gamall.

Alexander fæddist í Riga í Lettlandi og flutti til Íslands þegar hann var 18 ára til að láta draum sinn um að verða atvinnumaður í handbolta verða að veruleika.

„Ég vildi gerast atvinnumaður en það eru fáir sem að stunda handbolta í Lettlandi og ég átti í erfiðleikum með að finna gott lið. Það var stórt skref að komast til Íslands, ég var búinn að sjá landsliðið keppa á stórmótum og heyra góða hluti um deildina, yngri leikmenn væru góðir og að það væri gott að vera á Íslandi,“ segir hann.

Ég mæli með kollagenfæðubótarefnunum frá Feel Iceland. Ég hef séð íþróttafólk taka þau inn og ég veit að það hefur hjálpað mörgum. Ég er ánægður með vörurnar og þær hafa án efa hjálpað mér að eiga svona langan feril.

Alexander Petersson

Íslendingar æfa mikið

Alexander fékk samning hjá þýsku liði árið 2003, fimm árum eftir að hann flutti til Íslands. Hann hefur nú búið í Þýskalandi í 18 ár. Hann segir að það hafi verið töluverð viðbrigði að koma þangað.

„Það er gott að vinna sem atvinnumaður í handbolta í Þýskalandi. Þú getur lifað á því og það er töluvert einfaldara að spila hér en á Íslandi,“ segir hann. „Íslendingar æfa mikið í öllum íþróttum, mun meira en atvinnu-menn æfa hér og eru kannski að taka tvær æfingar á dag á meðan þeir eru í fullri vinnu og með fjölskyldu í ofanálag, jafnvel án þess að fá greitt fyrir það.

Æfingar eru í lágmarki, veðrið er gott og það er allt skemmtilegt við að vera hérna segir Alexander. „Mér finnst gott að búa hér og tók konuna mína með á sínum tíma. Við erum búin að koma upp fjölskyldu og vera ánægð hérna allan þennan tíma.“

Frábær meðbyr frá Íslandi

Alexander fékk íslenskan ríkisborgararétt árið 2003 og byrjaði að keppa fyrir íslenska landsliðið árið 2005.



Alexander hefur átt farsælan feril, bæði með félagsliðum í Þýskalandi og með íslenska landsliðinu. Hann segir að silfrið á Ólympíuleikunum 2008 hafi líklega verið hápunkturinn á ferlinum með íslenska landsliðinu, en að bronsverðlaunin á EM 2010 standi líka upp úr.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

„Þegar mér bauðst að keppa með íslenska landsliðinu var ég ekki í vafa, því ég vildi keppa fyrir Ísland og það var frábært að komast með landsliðinu út á stórmót og keppa á evrópskum vettvangi,“ segir Alexander. „Þegar ég var í landsliðinu náðum við mjög góðum árangri, en silfrið á Ólympíuleikunum 2008 var líklega hápunkturinn. Bronsverðlaunin á EM 2010 standa líka upp úr.

Það er líka frábært að finna allt af hvað allt Ísland er með okkur, það hefur alltaf hvatt mig til að gefa meira og meira. Það eru allir að fylgjast með og allir í liðinu fá meðbvr.“ útskvirir Alexander.

„Þetta hjálpaði mér líka að vera alltaf í toppformi og gefa allt í Þýskalandi, því ég veit að Íslendingarnir eru alltaf að

fylgjast með. Svo er líka geggjað að koma til Íslands, því það eru allir svo góðir og jákvæðir í minn garð.“

Fjölskyldan skiptir öllu

Alexander byrjaði í atvinnu-mennsku 18 ára gamall og er nú 41 árs, svo hann hefur átt 23 ára feril, sem er langur tími í svona hörkuíþrótt.

„Ég held að ég hafi verið heppinn að skrokkurinn hafi haldið. Maður lærir líka alltaf mikið um líkamann og hvernig á að sjá um sig, æfa, borða, sofa og koma sér aftur í form þegar maður meiðist,“ segir hann. „Ég hef lagt mig fram við að gera sifellt betur, en ég er líka búinn að vinna mikið í því að viðhalda mér í góðu formi.

Ég fékk menningarsjokk þegar ég kom fyrst til Íslands. Þar lærði ég að æfa mikið og gefa alltaf allt í íþróttina og svo hélt ég áfram að læra í Þýskalandi um meiðsli, mataræði, svefn og allt það,“ segir

Alexander. „Svo hefur konan mín að sjálfsögðu hjálpað mér mjög mikið. Hún var ólétt þegar við fórum til Þýskalands og það er mjög gott að hafa gott bakland. Ég held að það sé mjög mikilvægt að hafa réttu manneskjuna með sér, ég hefði aldrei náð jafn langt án konunnar minnar og barnanna.“

Léttari á sér og líkaminn tilbúinn í meiri átök

Alexander tekur inn kollagenduftið og Joint Rewind-hylkin frá Feel Iceland á hverjum einasta morgni og tekur þessi efni með sér hvert sem hann fer.

„Ég tek hylkin og set kollagenið út í kaffið á hverjum morgni. Ég byrjaði að taka þessi fæðubótar-efni fyrir tveimur árum. Ég tek ýmiss konar fæðubótarefni og er alltaf að reyna að finna eitthvað nýtt sem hjálpar mér,“ segir hann.

„Það tók smá tíma að finna einhvern mun á líkamanum. Ég hef trú á þessu og mér finnst ég almennt léttari á mér,“ segir Alexander. „Ég hef líka getað haldið áfram að spila og æfa með atvinnumönnum í háum gæðaflokki í langan tíma og þetta

hlýtur að koma að gagni við að styrkja liði og hægja á öldrun þeirra, sem hjálpar mér að vera lengur í atvinnumennskunni. Mér liður líka betur en áður, sem er kannski af því að ég spila minna, en kannski var það líka þetta sem varð til þess að ég gat farið aftur í landsliðið þegar ég var 40 ára, að skrokkurinn var tilbúinn í meiri átök. Það er erfitt að segja, ég lifi eins og íþróttamaður og það er margt sem hjálpast að.

Ég mæli með kollagenfæðubótarefnunum frá Feel Iceland. Ég hef séð íþróttafólk taka þetta inn og ég veit að þetta hefur hjálpað mörgum. Það eru allir ánægðir með kollagenið og það er ég líka. Ég er ánægður með vörurnar og þær hafa án efa hjálpað mér að eiga svona langan feril,“ segir Alexander að lokum. ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupum, Fjarðar-kaupum, Apótekaranum, Frihöfninni, Jurtaapótekinu, Krónunni og Nettó. Nánar á feeliceland.com.



Allt 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.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

MYND/ADSEND

Alexander tekur inn kollagenduftið og Joint Rewind-hylkin frá Feel Iceland á hverjum einasta morgni.



CASTELLI



CUBE 2022

FORPÖNTUN

WWW.TRI.IS



DT SWISS

DT SWISS

TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Skiptir öllu máli að hafa trú á sjálfum sér

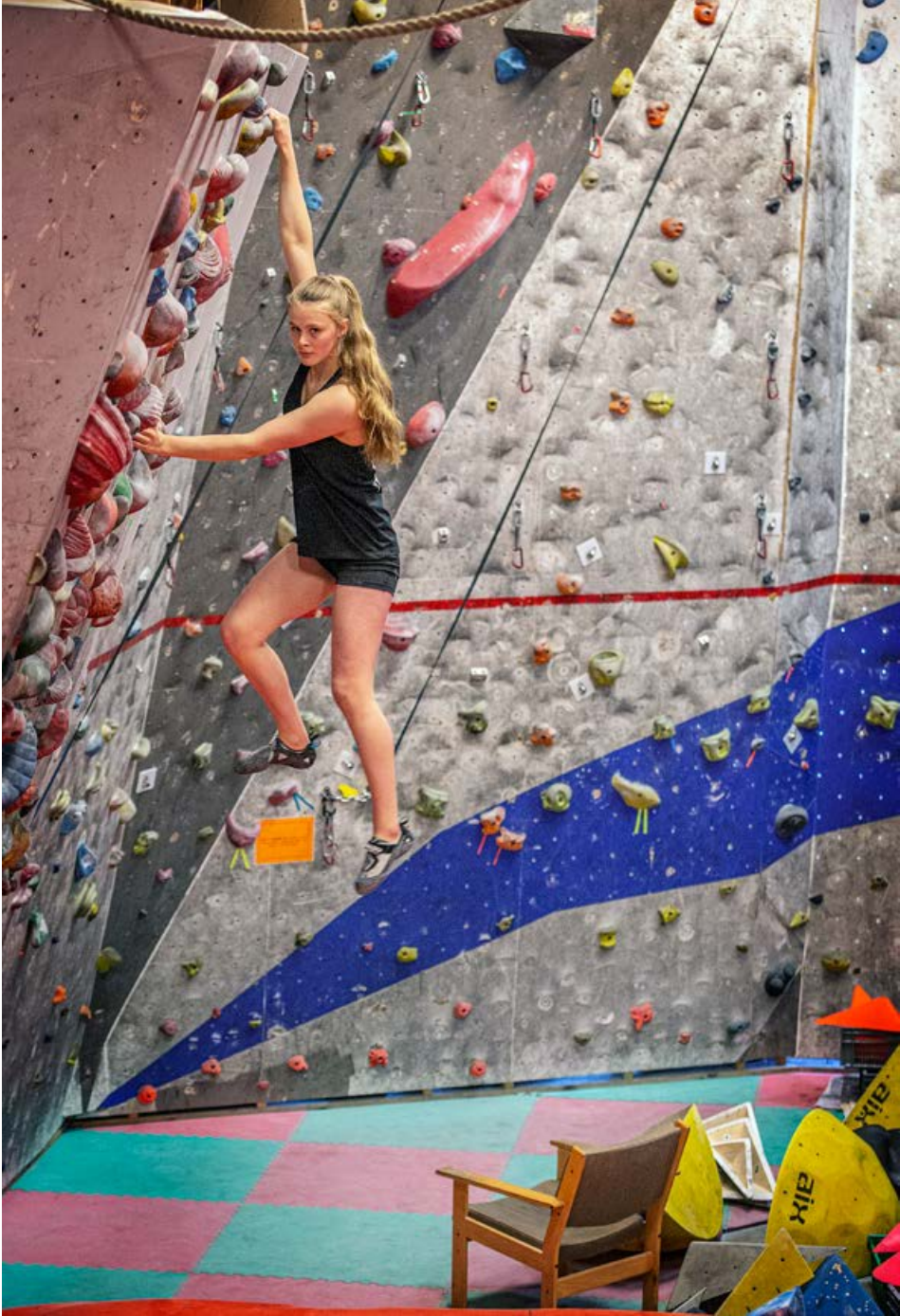


Lukka Mörk Sigurðardóttir, einn efnilegasti klifrari landsins, ákvað nýlega að hefja atvinnumennsku. Hún segir klifur vera frábæra íþrótt sem geri henni kleift að gleyma öllu og vera í sínum eigin heimi. Fram undan eru Evrópu- og Heimsmeistaramót.

Lukka Mörk Sigurðardóttir steig fyrst inn í Klifurhúsið í Reykjavík aðeins átta ára gömul. Fjórum árum síðar var henni boðið að vera hluti afrekshóps Klifurfélags Reykjavíkur og frá þeim tíma-punkti má segja að fátt annað hafi komist að í lífi hennar. Í dag er þessi öfluga íþróttakona sautján ára og tók nýlega þá ákvörðun að leggja frekara nám á hilluna í bili og einbeita sér að fullu að klifur-íþróttinni. „Frá því ég var ung stelpa hefur mig dreymt um að ferðast um heiminn og klifra. Þegar ég sá hvað margar æfinga- og keppnisferðir voru fram undan ákvað ég að þetta væri rétti tíminn til að leggja allt undir, fresta frekara námi og hella mér á fullu í klifrið. Eftir að sú ákvörðun var tekin hóf ég að leita að styrktaraðilum, setti upp vefinn www.lukkamork.com og setti kraft í Instagram síðuna mína (@lukka_mork) en ég hvet sem flesta til að fylgja mér eftir. Fyrsti stóri styrktaraðilinn kom nýlega í hús og ég er bjartsýn á framtíðina. Það skiptir öllu máli að hafa styrktaraðila sem gera mér kleift að hafa klifur að atvinnu og um leið gott bakland sem styður við mig. Þannig opnast allt önnur tækifæri til að ná árangri.“

Klifrið heillaði snemma
Lukka Mörk ólst upp í Kópavogi og eyddi flestum sumrum á ferðalögum og fjöllum innanlands með foreldrum sínum. Hún segir því ekki koma á óvart að helstu áhugamál hennar séu klifur og útivist. „Áður en ég steig fyrst inn í Klifurhúsið prófaði ég fullt af íþróttum eins og margir krakkar. Ég heillaðist þó fljótt af klifri eftir að hafa prófað fyrsta timann átta ára gömul og festist í því.“

Hún segir margt heilla við íþróttina. „Félagsskapurinn er frábær og andinn er virkilega góður innan íþróttarinnar. Samkenndin er ótrúlega mikil og vináttan líka, þrátt fyrir samkeppni og iðkendur hjálpast allir að og styðja hver annan, líka á mótum. Þetta er frábær íþrótt sem gerir mér kleift að gleyma öllu og vera í mínum eigin heimi.“



Lukka Mörk Sigurðardóttir ætlar sér stóra hluti á næstu árum.
FRÉTTABLAÐID/
VALLI

Margir titlar
Undanfarin ár hafa einkenst af mörgum verðlaunum og góðum árangri. „Mér gekk strax mjög vel og fór á pall á fyrsta mótinu fáeinum vikum eftir að ég byrjaði að æfa. Frá tíu ára aldri hef ég síðan unnið flesta titla sem voru í boði hér á landi. Á síðasta ári var fyrirkomulaginu breytt þannig að 16-17 ára kepptu bæði í sínum flokki og í opnum flokki, þannig að ég var líka að keppa við bestu fullorðnu kvenkyns klifrarana. Þá náði ég bæði Íslandsmeistaratitli í grjótglimu, sem er klifur án línu í lágum veggjum, í 16-17 ára flokki og opnum flokki og bikarmeistaratitli í 16-17 ára flokki og opnum flokki. Ég náði svo 4. sæti á Norðurlandamótinu 2019 og í ágúst lenti ég í 7. sæti á sama móti en allur undirbúningur fyrir mótið truflaðist mikið vegna Covid, enda var mótinu frestað tvisvar.“

Verður líka að vera gaman
Stærstu verkefni fram undan eru Evrópu- og Heimsmeistaramótin þar sem hún ætlar sér góðan árangur. „Fyrst tek ég þó þátt í Norðurlandamótinu í línuklifri þar sem ég set stefnuna á eitt af efstu fimm sætum og næst tekur við Evrópumótið í grjótglimu í byrjun næsta árs. Ég er einbeitt í því að standa mig sem best, bæði fyrir mig sjálfa og fyrir Ísland og íslenskt klifur. Og svo er auðvitað mikilvægast að hafa gaman af þessu öllu saman.“

Aðspurð um ráð til ungra stelpna og stráka sem vilja láta drauminn rætast þegar kemur að íþróttum, segir hún að öllu skipti að hafa trú á sjálfum sér og hafa gaman af. „Þetta er ekki auðvelt og hver og einn hefur sína erfiðleika að glíma við á leiðinni en það er þess virði og þroskar mann til framtíðar.“ ■

Fleiri myndir á frettabladid.is

Kröftug & náttúruleg andoxunarbomba

Íslensk og járnrík krækiber & rauðrófuduft

Sannkölluð ofurfæða fyrir veturinn

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

andoxun

Íslensk krækiber & rauðrófuduft
Járnrik ofurfæða
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Nýtt

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruslun og flestum stórvörumörkuðum.



MYND/SIGOGSIG



FRÉTTABLAÐID/VALLI



MYND/SIGOGSIG

SÉRSNIÐIÐ FJARNÁM ÞEGAR ÞÉR HENTAR

STAÐARNÁM STARFSTÆKIFÆRI

DATA SCIENCE
GAGNAMEISTARINN

NÝTT

DIGITAL MARKETING
GERÐU EIGIN HERFERÐ

NÝTT

VERKEFNASTJÓRNUN
Á MANNAMÁLI

NÝTT

MANNAUÐSSTJÓRNUN
Á MANNAMÁLI

NÝTT

STJÓRNUN - OG
LEIÐTOGAFÆRNI

NÝTT

APP & VEFHÖNNUN

NÝTT

ANIMATION
Í AFTER EFFECTS

WORDPRESS FRÁ GRUNNI
AÐ FULLBÚNUM VEF

NÝTT

FLEIRI SPENNANDI NÁMSLEIÐIR
Í BOÐI, SJÁ HEIMASÍÐU ntv.is



NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv



Karen Jónsdóttir, sem er að öllu jöfnu kölluð Kaja, þekkja margir sem konuna á bak við Matarbúr Kaju og Café Kaju, veit ekkert betra en að fá nýja, íslenska uppskeru til að njóta.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Nýjar kartöflur og ristað grænkál uppáhalds

Karen Jónsdóttir, sem er að öllu jöfnu kölluð Kaja og flestir þekkja sem konuna bak við Matarbúr Kaju og Café Kaju, veit ekkert betra en að fá nýja, íslenska uppskeru til að njóta.

sjöfn@frettabladid.is

Haustið er sá tími sem uppskera sumarsins kemur í hús og margir matgæðingar vita fátt eftirsóknarverðara en að fá nýja, ferska íslenska uppskeru til að vinna með í eldhúsinu. „Ég veit ekkert betra en nýuppteknar kartöflur og að sjálfsögðu lífrænar, því þær eru mun bragðmeiri en þessar ólífrænu og ekki er verra ef maður ræktar þær sjálfur án tilbúins áburðar. Og ekki má gleyma grænkálinu sem er algjör snilld, ristað og borðað sem snakk,“ segir Kaja sem ætlar jafnframt að svipta hulunni afsínum uppáhaldshaustréttum.

Er einhver saga á bak við þennan rétt sem þú heldur mest upp á?
„Það má með sanni segja það. Mamma fór í enskuskóla til Englands þegar hún var ung og kynntist nýjum matarhefðum þar. Þar fékk hún kartöflur sem voru einstaklega góðar, svo góðar að hún hefur talað um þær í gegnum tíðina. Á einhverjum tímamarki fórum við mæðgurnar að garfa í því hvernig þessar dásamlegu kartöflur voru eldaðar. Þegar uppskriftin var komin þá var hún tekin og dössuð eftir mínum smekk. Þessar kartöflur eru góðar með öllu og ekki síðri eintómar með smá salati. Ristað grænkál keypti ég stundum af Fjallkonunni á Selfossi þegar sú verslun var og hét og þá byrjaði maður að fíkta í því og nú finnst mér best að búa



Uppáhaldskartöflurnar hennar Karenar líta vel út.

» Ég veit ekkert betra en nýuppteknar kartöflur og að sjálfsögðu lífrænar, því þær eru mun bragðmeiri.

til kasjúhnetusósu og dassa yfir og rista grænkálið,“ segir Kaja og tekur fram að matreiðslan breytist sjálfkrafa þegar haustið gengur í garð, þá víki grillmaturinn fyrir hinni hefðbundnu eldamennsku. Kaja á sér líka eina ósk, en hún myndi vilja sjá meira lífrænt í stórverslunum landsins og allra helst íslenskt. Kaja trúir því staðfastlega að við séum það sem við borðum.

Uppáhaldskartöflur Kaju

- 1 poki lífrænar kartöflur frá Móður Jörð
- 1 lítri vatn
- 3 msk. salt
- 2 msk. Natali viðbit (lífrænt og vegan)
- 1 msk. Kaju grillkrydd (fæst í Frú Laugu og Matarbúri Kaju)

Byrjið á því að hita ofninn í 180°C. Einn lítri af vatni settur í pott og þremur matskeiðum af salti stráð yfir og soðið saman. Sudan látin koma upp. Kartöflurnar eru skornar í tvennt og settar út í eftir að sudan er komin upp. Það á ekki að fullsjóða kartöflurnar, gott viðmið er að hafa þær rúmlega hálfsoðnar. Vatninu er síðan hellt



Ristað grænkál með kasjúhnetusósu.

Kasjúhnetusósa

- 100 g kasjúhnetur
- 1,5 msk. sítrónusafi frá Beutelsbacher
- ½ tsk. sjávarsalt
- ½ tsk. cayenne pipar
- ½ bolli lífræn ólífuoía
- 0,75 ml vatn
- 2 msk. næringarger

Byrjið á því að hita ofninn í 120°C. Allt hráefnið sett í blandara og blandað þar til að blandan verður að þykkri sósu. Sósunni síðan dreift yfir grænkálið á ofnplötunni og ofnplatan með grænkálinu í kasjúhnetusósunni sett í ofn og þetta bakað í um það bil 20-30 mínútur við 120°C, best að hafa ofninn á blæstri. ■

Ristað grænkál með kasjúhnetusósu

- 1 poki lífrænt grænkál frá Engi

Setjið grænkálið allt saman á ofnplötu með smjörpappír undir. Undirbúið síðan kasjúhnetusósuna.

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Vörubílar



Iveco 190EL28 árgæð 2014. Ekinn aðeins 161þ. 6.3 m pallur með lyftu. Lítið ekinn snyrtilegur bíll sem hentar vel verktökum. Verð: Tilboð Nánari upplýsingar á finnbogi@stjornublikk.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Búslóðaflutningar

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

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjófðum einstaklingum framtalsaðstöð og fyrirtækjum allhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

+++ EDALVERK +++

ÞJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á SVIÐI JARÞVEGVIÐVUNN OG FRÁGANGI Í KRINGUM EIGNA

Gröfþjónusta - Hellulagnir - Grjóthleðsla
Lóðalausnir - Frágangur - Nýsmíði
Endurbætur - Húsaþróðir - Viðhald þak - Gluggaskipti - Hábrýstþvottur
Húsklæðningar - Múr - Málningavinnu Steinsögun ...meira og fleira

FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

FERÐAVAGNAGEYMSLA
Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað i Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Eigum nokkur laus stæði fyrir ferðavagna í Þorlákshöfn. Uppl. Síma 8933347

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

SIR ARNAR GAUTI
LÍFSSTÍLSÞÁTTUR

FIMMTUDAGA KL. 20.00

Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn. Háfa, burstar, hitamæla, klór og margt fleira.

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

Sigurlaug 124.500 kr.	Gvendarlaug 177.000 kr.	Grettislaug 239.000 kr.	Geirslaug 257.000 kr.	Unnarlaug 285.000 kr.	Snorrulaug 278.000 kr.	

NÚ EIGUM VIÐ OKKAR VINSÆLUSTU POTTA TIL Á LAGER!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

**Keypt
& Selt**

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar
á tilboði**

**Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali**
Verð við allra hæfi

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

**Skólar &
Námskeið**

Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN, DANISH &
SWEDISH F. FOREIGNERS -
ENSKA, NORSKA, DANSKA,
SÆNSKA**

Only 2-5 students per course
! Special Icelandic for Thais,
Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f.
Tælendinga, Vietnamá og
Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir
Heibrigðisstarfsfólk/Also Special
courses for Health Personell. Enska
fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for
Guides. Start: 27/9, 4/10, 1/11,
18/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays
or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM.
Price: 49.500. Labour Unions pay
back 50-90 % of price. Stéttarfélag
endurgreiða 50-90% námsgjalds.
www.iceschool.is - ff@icetrans. Is
- facebook.com/icetrans. IceSchool-
Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108,
s. 8981175.

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

**Sérfræðingar í
ráðningum**

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og
ráðgjafapjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og
veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla
upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru
lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur
gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Dolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/
þyngjast, og láta sér líða betur á
margan annan máta.

**Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr.
og dáleiðslukennari**
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhoft.is

EYJALIND

Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóla og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur