



Krakkar mega klifra Fjölskylduleiðsögn verður í Ásmundarsafni á morgun klukkan tvö um sýninguna Ég kys blómlegar konur og endurgerð af vinnustofu Ásmundar Sveinssonar. Klara Þórhallsdóttir, myndlistarmaður og kennari, leiðir gesti um sýninguna. Ásmundarsafn er mjög skemmtilegt til heimsóknar fyrir börn. Þar er nefnilega löng hefð fyrir því að leyfa krökkum að klifra í stytum Ásmundar, hann leyfði það sjálfur meðan hann lifði. Það gildir aðeins ein regla: Ef stytan er hvít og minni en mannhæð þá má ekki klifra í henni en annars er velkomnið að skoða þær og kanna frá hinum ýmsu sjónarhornum. Safnið er opið alla daga frá tíu til fjögur.



Skyr með berjum Berjatímminn er í hámarki um þessar mundir. Þá er um að gera að nota hugmyndaflugið og reida ber á borð fyrir börn og fullorðna með sem fjölbreytilegustum hætti. Skyr með bláberjum og rjóma-blandi er klassískur og góður réttur. En svo er til dæmis hægt að gera góðan hafragraut enn betri með því að bæta út í hann berjum þegar hann er soðinn, þar er til dæmis hægt að nýta rífsber úr garðinum.

Fíasól snýr aftur Leiksýningin vinsæla um Fíasól sem sýnd var í Kúlnni í Þjóðleikhúsinu verður tekin upp á nýjan leik um næstu helgi. Fíasól skemmti leikhúsgestum síðasta vetur fimmtíu sinnum og hlaut afbrigðisdóma.



Vilt þú fá meira út úr lífinu?

Kannast þú við eftirfarandi?

- Enginn tími fyrir hreyfingu og hollan mat
- Verki í baki, vöðvum eða liðum
- Borða „ekki neitt“ en fitna samt
- Svefnleysi, slen og streitu
- Niðurrif og neikvæða hugsun
- Átak án varanlegs árangurs

Heilsuborg er með lausnina fyrir þá sem vilja læra að lifa heilbrigðu lífi!

Heilbrigt líf – Heilsulausn 1

Námskeið fyrir hraust fólk sem vill tileinka sér heilbrigt líf. Hefst 30. ágúst – 4 vikur. Mán, mi og fö kl. 07.30 eða 17.30. Verð **29.900 kr.** Verð á námsk. + árskort kr. 5.930 pr. mán í eitt ár.

Betra líf – Heilsulausn 2

Námskeið fyrir þá sem glíma við mein í stoðkerfi s.s. bakverki, álagsmeiðsli, vöðvabólgu eða afleiðingar slysa. Hefst 30. ágúst – 8 vikur. Mán, mi og fö kl. 8.30 eða 16.30. Verð á námsk. + árskort **8.360 kr.** pr. mán í eitt ár.

Léttara líf – Heilsulausn 3

Námskeið fyrir fólk sem glímur við lífsstílstengda sjúkdóma s.s. offitu, sykursýki og/eða hjartasjúkdóma. Hefst 30. ágúst – 12 vikur. Mán, mi og fö, kl. 10.00, 14.00 eða 18.30 (uppselt, biðlisti). Verð á námsk. + árskort **11.900 kr.** pr. mán í eitt ár.

Morgunhanar

6. sept – 4 vikur. Mán, mið og fös, kl. 6.20. Verð 13.900 kr.

Yoga

Ingibjörg Stefánsdóttir 6. sept. Mán og mið, kl. 12.05 Verð 14.900 kr.

60 ára og eldri

6. sept – 4 vikur. Mán, mið, kl. 11.00. Verð 9.900 kr.

Bakleikfimi – Breiðu bökinn

Harpa Helgadóttir, sjúkráþjálfari. 7. sept – haustönn. Þri og fim, kl. 12.05, 16.20 eða 17.20.

Hraðlest í hádeginu

6. sept – 4 vikur – kl. 12.10. Byrjendur þri og fim. Verð 10.900 kr. Framhald mán, mið og fös. Verð 13.900 kr.

HAM betra sjálfsmat

Hafurín Kristjánsdóttir, sálfræðingur Margrét Hauksdóttir, sálfræðingur. Miðvikud., kl. 17.00-19.00. Verð 34.500 kr.

HAM offita

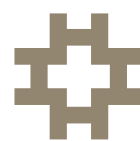
Áhersla á hugsun, hegðun og liðan tengdri ofþyngd. Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur, Valgerður Margrét Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur. 12. ágúst, þri eða fim, kl. 17.00-19.00. Verð 34.500 kr.

Heilsumat og ráðgjöf

Veistu ekki hvað hentar þér? Fáðu mat og ráðgjöf um þína heilsu. a) Mæling í líkamsgreiningartæki b) Mat og ráðgjöf sjúkráþjálfara c) Mat og ráðgjöf læknis

Ýmis þjónusta í Heilsuborg Faxafeni

- Nudd: Tóta (Þórhildur Guðmundsdóttir)
- Útibú frá Sjúkráþjálfun Íslands
- Dásemd, fótaaðgerðastofa
- Næringarsetrið



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Árskort í líkamsrækt
aðeins 3.900 kr. pr mán.

Meðal samstarfsaðila
Heilsuborgar eru:



Listhlaupadeild Skautafélags Reykjavíkur
Skautaskóli fyrir börn og unglina hefst í skautahöllinni í Laugardal sunnudaginn 5. September.
Skráning er hafin og fer fram á heimasíðu félagsins skautafelag.is

Nú er kátt í höllinni
Munið Frístundakortið.

