

# Med stor fart ut av



Det blir god trening og mye hygge for både mor og barn når Siri Carlin leder minibootcampen på St. Hanshaugen.

BEGGE FOTO: GABRIELLE GRAATRUD

## Når vareutvalget teller

**3 DAGERS!**

**Årets ferske lammelår**  
med mørbrad og knoke, pr. kg.

**69,90**

Årets ferske grytekjøtt av lam  
Til frikål og frikasse, pr. kg.

**49,90**

Ali kaffe  
filtermalt 250 gr.  
40,00/kg

**10,-**

Laksefilet  
fersk, med skinn  
pr.kg.

**79,90**

Årets ferske lammesadel  
pr.kg.

**79,90**

Anita hesteko  
iskake, Hennig-Olsen, 1 liter

**14,90**

Plukk & mix flasker av dine favoritter.  
Kjøp kjøp med eller uten kassen.

Fast lavpris

Mineralvann  
1x1,5 liter ass.  
5,27/liter

**79,-**

**MATVAREHUSET**

**ULTRA**

Bryn Senter  
Åpent: 10-21 (09-20) Tlf: 22 75 79 00  
Tilbudet gjelder: f.o.m tors. 21.9 t.o.m lør. 23.9

# ammetåken

**ST. HANSHAUGEN** To ganger i uken kan du se damer med vogn fyke rundt om i parken. Da er det bootcamp for nybakte mødre.

GABRIELLE GRAATRUD

– Det har vært umulig for meg å bevege meg, ler Elise Nyborg Eriksen når hun dukker opp til bootcamp på St. Hanshaugen. Eriksen hadde sin første treningsøkt forrige uke. Det kjennes på kroppen, men er verdt det, forteller mødrene.

– Den helt geniale trening for småbarnsmødre, sier Trine Harstad.

– Etter bare fire uker kommer jeg inn i de lekre svarte buksene jeg aldri trodde jeg skulle få på igjen. Det er helt utrolig, sier Cathrine Siem.

## I form igjen

Og akkurat det er ideen til AktivPersonligTrener, firmaet som driver Minibootcamp for mødre.

– De fleste som har født, har et ønske om å komme i form igjen. De vil ha mer energi og komme ned i vekt, sier Siri Carlin, som har startet firmaet sammen med sin engelske mann. Carlin er utdannet innen kiropraktikk, og ville skape en trening som tar hensyn til plagene og skadene man får etter en fødsel.

Firmaet startet med mødretreningen i Frognerparken for sommeren. 29. august kom tilbudet til St. Hanshaugen, og neste uke starter de opp rundt Østensjøvannet. Bootcampideen fikk de etter å ha jobbet med treningsformen i Australia.

– Bootcamp er egentlig ameri-



Vognen fungerer som ekstra motvekt i bakkene. Ofte får mødrene vekter i vognen til enkelte styrkeøvelser.

## Bootcamp

**Minibootcamp** er spesialtrening for nybakte mødre.

**Treningene** foregår utendørs på dagtid man., ons., og fre. i Frognerparken. Tir. og tor. på St. Hanshaugen. Når det blir kaldt flytter treningen inn.

**Pris:** Første time: 80 kroner. Nivå 1: 100 kroner/time. Nivå 2: 110 kroner/time.

kansk militærtrening som ble plukket opp av fitness-trenere. Det er trening utendørs i grupper hvor alle får personlig oppfølging. Ofte tenker folk at det er streng disiplin, men det har vi ikke her, smiler hun.

Mødretreningen starter i rolig gange opp den første bakken og deretter er det spurring som gjelder.

– Rett opp ryggen! Nei, håndledene skal være rette, roper Carlin mens mødrene pusher vogn.

Så er det tid for knebøy.

– Er det noen som teller? Jeg husker ikke. Er helt i ammetåken, ler en sliten Siem.

## Slipper barnevakt

Mot timens slutt er det tid for styrke og uttøying. Vognene og barna stasjoneres på plenen, mens mødrene tar plass ved parkens benker for styrkeøvelser. Forsiktig klynking høres fra barna, mens mødrene bobler over av godord.

– Dette er kjempesosialt, sier Trine Harstad.

– Ja, også for barna, de ligger jo der sammen på teppet, mener Cathrine Siem.

– Det er så deilig å slippe å tenke på barnevakt, det er bare å ta med vognen og gå, mener Elke Wangen.

– Det er jo også et konkurranseaspekt. Jeg hadde gitt meg mye tidligere om jeg skulle gjort dette alene, sier Sissel Gåre Andersen.

– Jeg er fortsatt ikke over at jeg kommer inn i den trange buksen, ler Siem.

## klubben i mitt hjerte



Espen Eilertsen (34), styreleder St. Hanshaugen IF

## Fotball i nærmiljøet



– Gi en kort beskrivelse av klubben din.

– St. Hanshaugen IF ble stiftet i 1922. I dag har klubben en fotballavdeling med ca. 80 medlemmer. Spillergruppen består av omkring 40 barn og 40 voksne. St. Hanshaugen IF har lag for de

aller minste i alderen 7-11 år. For voksne har St. Hanshaugen et seniorlag i tredje divisjon og ett lag i sjette divisjon.

Barna trener på banen som ligger på taket på nær-senteret på Ila, mens de voksne trener på Norges idrettshøgskole.

Inntil i fjor hadde vi også en håndballavdeling, men den er nå nedlagt.

– Hva er det morsomste som skjer i klubben fremover?

– Vi har en spennende serieavslutning for seniorlagene i september hvor St. Hanshaugen 1 gjør det bra i tredje divisjon, mens St. Hanshaugen 2 leder sin avdeling i sjette divisjon. G09 og G11 lagene har også sin serieavslutning i september, som er både spennende og artig.

– Hvem er aktive i klubben?

– Vi har aktive i alder fra syv år til nærmere 40 år. De aktive hos oss er folk som spiller fotball for å ha det gøy.

– Hvilke utøvere trenger dere flere av?

– Vi ønsker både barn, unge og voksne velkommen til oss! Både de som ønsker å bidra på banen og utenfor banen. Vi ønsker å være en breddeklubb for nærmiljøet på St. Hanshaugen og Ila.

– Hvorfor bør andre melde seg inn hos dere?

– Vi har et godt miljø, gode treningsforhold og oppnår gode sportslige resultater. For mer informasjon om klubben se [www.hauen.org](http://www.hauen.org).

## BJØRKLUND BRYN SENTER LØRDAG 23. SEPT.

Kom innom for en hyggelig diamantprat med Skandinavias fremste diamantekspert. Han forteller om hvorfor slip, symmetri og riktige proposjoner er viktig for brilliansen i en diamant.



Tilbudene gjelder torsdag, fredag og lørdag!

MØT DEN PROFESJONELLE DIAMANTSLIPER

# Morten Flygel

Ta med dine diamanter for en fagmessig vurdering

Nå  
**1.198,-**  
Før 2.198,-

**3**  
DAGERS!

XDP21107W  
Anheng i hvitt gull  
m/diamant 0,07ct. WSI

**KNALLTILBUD!**

Nå  
**9.419,-**  
Før 11.421,-  
Begrenset antall!

RDR20142H3  
Diamantring  
0,42ct. WSI



**BJØRKLUND**  
URMAKER GULLSMED