

# Outdoor Fitness og Fugl Fønix

Søren Mallings nye bog om træning i det fri og billetter til familiemusicalen i Tivoli med flere unge scenetalenter fra Gentofte-området sættes på højkant i Villabyernes efterårskonkurrence

## Træn i det fri!

– Leg dig til en stærk krop med Outdoor Fitness

Vil du i gang med at træne, men orker du ikke lange løbeture eller triste timer i fitnesscenteret? Vil du gerne være udenfor året rundt, få frisk luft i lungerne, træne både kondition og kredsløb – og have det sjovt med dine træ-

ningskammerater? Ja, så kan reflexolog og Gentofte-borger Søren Mallings nye bog være noget for dig.

I bogen 'Træn i det fri', som er den første i Danmark af sin art, får du færdige træningsprogrammer og masser af

øvelser, som laves under åben himmel – hvor som helst. Det eneste, det kræver, er noget træningstøj og en træningselastik. Så er du i gang.

Bogen er egnet for både begyndere og erfarne motionister, og træner du 2-3 gange om ugen, burde du få en stærkere krop på rekordtid.

Søren Malling har over 30 års erfaring med behandling af skader hos elitesportsudøvere. Han har bl.a. samarbejdet med Michael Laudrup – med stor succes.

Malling driver klinik i Hellerup og er selv en ivrig dyrker af Outdoor Fitness.

(ah)



Af Søren Malling

Strandberg Publishing

192 sider

249,95 kr.



Amelina Svenstrup er nr. 2 fra venstre



Roberta tv, Pernille Bonnesen midt og Maria Vinther th

## Fugl Fønix

– Eventyrteatrets familieforestilling i Tivoli

I oktober er der atter familie-musical i Tivoli, når Eventyrteatret opfører Fugl Fønix i Glassalen.

Sidste år blev Eventyrteatrets musical set af 35.000 børn og voksne og bl.a. kåret som 'Byens bedste familieoplevelse' af Berlingskes AOK. Så der er noget at leve op til, når tæppet går for årets forestilling den 3. oktober.

Blandt de 100 medvirkende er seks piger fra Gentofte-området. Den kun 8-årige Emma Grant-Rosendahl fra Gentofte debutterer i forestillingen i rollen som den Lille Fugl Fønix, der genopstår af asken, efter at den store Fugl Fønix er brændt på himlen.

En anden debutant er 14-årige Roberta Zobel Kølpin fra Klampenborg, som

spiller kosakpige. Det samme gør 16-årige Maria Overgaard Vinther fra Charlottenlund – Maria er i øvrigt en del af Villabyernes Ungeredaktion – og 15-årige Pernille Bonnesen, ligeledes fra Charlottenlund.

12-årige Amelina Svenstrup fra Gentofte er en af forestillingens i alt fem Babushka-dukker i alle størrelser, og 14-årige Victoria Schel-

ling, også fra Gentofte, spiller en af Gnomerne, der beskytter Fugl Fønix.

Nu har tre heldige læsere mulighed for at vinde hver fire billetter, inkl. fri adgang til Tivolis Halloween, til en valgfri forestilling i efterårsferien, fra lørdag den 10. til søndag den 18. oktober.

(ah)



Roberta Zobel Kølpin



Emma Grant-Rosendahl

Fotos: Hergaard Fotografi

## VIND

Deltag i efterårskonkurrencen om at vinde et af de fem eksemplarer af bogen 'Træn i det fri' eller billetter til årets familie-musical i Tivoli, Fugl Fønix. Tre heldige læsere vinder hver fire billetter til forestillingen.

Sådan gør du:

Find svarene på spørgsmålene her i tillægget:

- Hvem arrangerede den catwalk, Martia Huusfeldt deltog i?
- Hvilket grønt område foretrækker Fie Adamas?
- Hvilken dato er det Lyserød Lørdag i år?

Send dine svar, navn, adresse og telefonnummer til konkurrence@villabyerne.dk **senest tirsdag den 6. oktober.**

HUSK at skrive **TRÆN** eller **FØNIX** i emnefeltet.

Vi trækker lod blandt de rigtige besvarelser og giver vinderne direkte besked.

Bøgerne skal afhentes på Villabyernes Medie Center, Ordrupvej 101, 3.

Billetterne får man yderligere information om.

Vindernavnene offentliggøres i Villabyerne.

**KONKURRENCE**