



Morten fra Amager Bryghus serverede »Islands Brygge Blond« for Bryggebladets udsendte i sidste uge. Han forventer, at øllen er klar i butikkerne ultimo oktober. Foto: Ricardo Ramirez

## Brygge-øl på vej

Af Anders Godthjælp Nielsen  
redaktion@bryggebladet.dk

Islands Brygge får snart sin helt egen øl. Amager Bryghus lancerer i slutningen af oktober en Islands Brygge Blond.

Øllen er brygget og står netop nu og lagrer færdig på flasker og fåde i det lille mikrobryggeri i Kastrup.

Bryggebladet var på besøg i brygge-kælderen i sidste uge og fik lejlighed til at smage nogle af de allerførste dråber af Brygge-bryggen.

Den nye øl bliver en del af bryggeriets faste sortiment, som i forvejen består af Christianshavn Pale Ale, Sundby Stout og Dragør Tripel.

En blond er en belgisk overgæret ale. Mange kender måske Leffe Blond, og selvom de ikke er direkte sammenlignelige, så er Islands Brygge Blond også en forholdsvis nem og ukompliceret øl.

Amager Bryghus har

forsøgt at lave en knap så avanceret øltype med en forholdsvis lav alkoholprocent for at lette overgangen fra den almindelige danske pilsner til mere avancerede øltyper. Bryggebladets udsendte må konstatere, at det er lykkedes meget godt. Islands Brygge Blond er en yderst behagelig oplevelse fra et af de mere lovende mikrobryggerier på det øl-over-svømmede danske marked.

De to indehavere startede oprindeligt med at brygge øl som et htx-projekt i 1990'erne. Siden har de vundet priser blandt håndbryggere og ølentusiaster, og i foråret 2007 åbnede de et egentligt bryggeri.

I næste Bryggebladet kan du læse mere om iværksætterne i Amager Bryghus. Her kan vi formentlig også fortælle hvornår Brygge Blonden rammer butikkerne, samt ikke mindst afsløre, hvordan den lokalhistoriske mærkat kommer til at se ud.

### ROSENBEVÆGELSER

Et af tilbuddene på Afdeling for Træning og Bevægelse på Kigkurren er bryggebo Karen Vindings (til venstre) Rosenbevægelses-hold. Det er en særlig form for motion opkaldt efter den tysk-amerikanske fysioterapeut Marion Rosen, hvor man lærer at slappe af og give kroppen mulighed for at bevæge sig friere. »Rosenbevægelserne sætter fokus på velvære. Her bliver der gennem de rolige bevægelser lyttet til kroppen. Sigtet er, at få større kropsbevidsthed og større livsglæde«, fortæller Karen Vinding. Næste hold starter den 25. oktober. Privatfoto



## Nyt sundhedscenter på Kigkurren

Fysioterapeut Anne Marie Jensen står bag den nye Afdeling for Træning og Bevægelse på Havnstadsklinikken. Her tilbydes motion for alle aldersgrupper.

Af Anders Godthjælp Nielsen  
redaktion@bryggebladet.dk

Det startede for et par år siden, da to privatpraktiserende læger indrettede ny klinik på Kigkurren for at imødekomme befolkningsekspllosionen på Bryggen.

Senere flyttede fysioterapeut Anne Marie Jensen ind i lokalerne og udvidede derved behandlingsmulighederne.

Ved siden af de almene fysioterapeutiske behandlinger har Anne Marie gradvist introduceret forskellige former for holdtræning, blandt andet for gravide kvinder og kvinder, der har født for nylig.

Tidligere på året fik Anne Marie følgeskab af afspændingspædagogen Mine



Camilla Olsen, som blandt andet har lavet gymnastik for gravide, gymnastik for ældre og motionshold for stressramte.

Desuden har Mette Larsen yogahold, Bibi Veckter har

ryghold og Karen Vinding har Rosenbevægelseshold.

Alt i alt har kvinderne skabt en helt ny »Afdeling for Træning og Bevægelse i Havnstadsklinikken« med et væld af tilbud til brygge-

### EFTERFØDELSGYMNASTIK

Fysioterapeut Anne Marie Jensen (til højre) har blandt andet to hold med efterfødselsgymnastik i det nye center. Det ene er primært for kvinder, der har født inden for det seneste halvår. Her er der fokus på genoptræning af bækkenbund-, ryg- og mavemuskulatur. Derudover er der også tid til at lave øvelser og lege med de »medbragte« babyer.

Privatfoto

boerne. Havnstadsklinikken ligger på Kigkurren 8D i stuen.

Læs mere om de mange forskellige hold på [www.amj-fysio.dk](http://www.amj-fysio.dk)

## Ny fiskehandel åbnet

Af Jean Gauthier  
redaktion@bryggebladet.dk

En fiskehandler har ikke været en del af gadebilledet på Bryggen i næsten 15 år. Men det er der nu ændret på.

– Vi åbner den 10. i 10. klokken 10, siger Camilla Borg Rasmussen, bryggebo og ejer af Fiskebørsen.

I 2006, da Bryggebladet lavede sin uvidenskabelige undersøgelse af, hvilke butikker bryggeboerne savnede mest, pegede hele 52 procent

på, at Bryggen manglede en fiskehandel, kun overgået af ønsket om en slagter med 55 procent. Det er blandt andet på baggrund af den undersøgelse, at Camilla besluttede sig for at åbne en fiskehandel i Thorshavnsgade.

Iværksætteren er ikke bange for at gå nye veje. I 2003 bragte hun sushi til Bryggen og istandsatte et andet butiksløkke i Thorshavnsgade, som efter sigende havde været hjemsted for en hashklub. Sushiya har netop fejret fire års fødselsdag.

I næste nummer af Bryggebladet bringer vi et portræt af iværksætteren Camilla Borg Rasmussen har – foruden at være fiskehandler og restauratør – studeret japansk i en årrække.

### KØB DINE FISK PÅ BRYGGEN

Camillas nye fiskeforretning i Thorshavnsgade åbner i dag onsdag. Ved deadline i sidste uge var butikken endnu ikke helt klar til, så vi nøjes denne gang med et billede af den iværksættende bryggebo.

Foto: Jean Gauthier



## Nyt fitnesscenter på Artillerivej

Plads til både det elitære muskelbundet og motionsinteresserede hr. Jensen.

Af Jean Gauthier  
redaktion@bryggebladet.dk

Mens jeg venter i City Fitness' café, får jeg øje på en t-shirt med følgende tekst: »No I'm not on steroids, but thank you for asking«.

Jeg griner lidt. Det er jo nok de færreste af os, der kan gå rundt med sådan en t-shirt uden at være til grin – undertegnede inklusive. Det er altså ikke alle, der udvikler muskler, selvom man træner dagligt.

En elektriker er i gang med opsætning af seks store fladskærme på væggene. Også omkring omklædningsrummene er en mindre hær af håndværkere i gang med forskellige opgaver.

City Fitness er netop åbnet, men der mangler stadig den sidste finish.

– I løbet af en uge er vi helt færdige med byggeriet, siger Kim Kold, daglig leder af centret på Artillerivej.

– Da jeg besøgte lokalerne første gang, kunne jeg slet ikke forestille mig, hvordan det kunne komme



til at se ud. Vi fjernede 65 tons gips og stålrammer, inden vi overhovedet kunne komme i gang, forklarer Kim Kold.

Men i løbet af få måneder er lokalerne blevet til et slaffenland for folk, der har hang til fitness:

1.500 kvadratmeter træningscenter, omkring 100 maskiner til træning – heraf 20 til kredsløbstræning og 70 til styrketræning, områder til aerobic og yoga, solarier og meget mere. Der er ikke gået på kompromis

med kvaliteten.

– Vores mål er et fitnesscenter, som kan skabe gode rammer for eliten, men som også har faciliteter for bredden. Altså hr. og fru Jensen, som blot ønsker at tabe sig et par kilo, siger Kim Kold.

Kim Kold er tysk og nordisk mester i bodybuilding og fylder som sådan cirka 20 mursten i højden og en 15 mursten i bredden.

Han har i en årrække trænet i City Fitness tidligere lokaler ved Kigkurren, som næsten udelukkende

anvendtes til store muskelmænds styrketræning.

– Her skal der være plads til alle. Og man skal ikke sminke sig for at komme ind at træne, forklarer han.

Hos City Fitness har man som i de store fitnesskæder ansat ernærings- og kostvejledere og fitnessinstruktører, ligesom der er mulighed for at få en personlig træner. Her er spinning, aerobic, yoga, pilates og kredsløbstræning.

Men i modsætning til de store kæder har City Fitness også en tradition for at tiltrække eliten inden for styrketræning.

City Fitness startede i 1998 ved Kigkurren, og klubbens areal er blevet tredoblet med flytningen til de nye lokaler på Artillerivej.

Fitnesscenteret holder åbent fra kl. 6.00 til 22.00 på hverdage med mere begrænsede åbningstider i weekender og helligedage.

Man regner dog kun med at holde lukket nytårsdag, så det fortæller lidt om, hvor alvorlig man anser den daglige træning for at være.