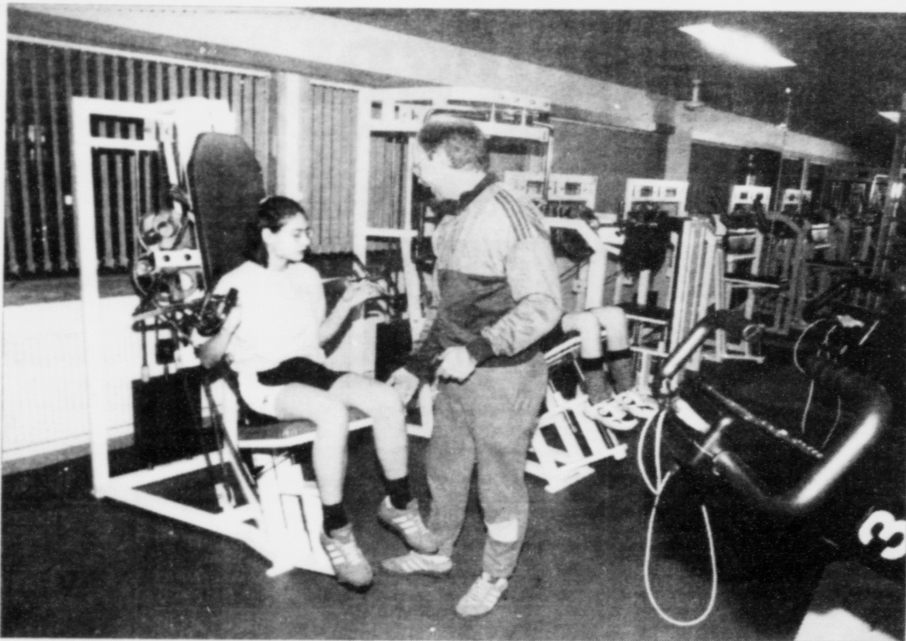




John Rødgaard er sjálfur á venjingarmiðstöðini, og tær fyrstu ferðirnar leggur hann fólki lag á Mynd: Rógvi Johansen

Venjing er góð fyri alt

Fysioterapeuturin John Rødgaard roynir nú, um tað ikki fæst at bera til at reka venjingarmiðstöðina í Ítróttarhøllini í Trongisvági

RANDI JACOBSEN

John Rødgaard, ið starvast sum fysioterapeutur á Suðuroyar Sjúkrahúsi, hevur leigað venjingarmiðstöðina Nautulus frá kommununi.

Hann hevur havt opið nú í tær vikur, og nakað av fólki hevur verið hesar báðar vikurnar og mykt sær vøddarnar.

John Rødgaard hevur fyrribils leigað venjingarmiðstöðina í triggjar mánaðir fyri at vita, um tað ber til.

Tey fyrstu kvøldini komu ikki so nógv fólk, men nú er haldi, at gongd er við at koma, sigur John.

Hann hevur opið mána-kvøld, týskvøld og hóskvøld, øll kvøldini frá kl. 18 til 22.

Slik venjing er góð fyri alt. Fólk fáa tað betri í allar mátar, tá tey kropsliga eru væl fyri. Nógv kenna seg móð og troytt, tá arbeiðsdagurin er av. So koma tey higir, og aftaná eru tey nógv betur fyri, sigur John.

A venjingarmiðstöðini eru als kyns maskinur, 18 í tali, har fólk kunnu mykja vøddarnar. Sól og sauna eru eisini.

Nøkur koma higir fyri sum heild at fáa tað betri, men summi hava onkrar trupulleikar at dragast við,

hava ilt í rygginum, stívan nakka e.a. Fyri fólk við slíkum trupulleikum er hetta óført, tí maskinurnar eru soleiðis, at tær kunnu ikki gera nakran skaða. Eg leggi teimum eisini lag á í fyrstu, og sum fysioterapeutur kann eg eisini ráðgeva, sigur John.

Hann heldur ikki, at hann við venjingarmiðstöðina á nakran hátt kappast við sitt arbeiðspláss, tí har er langur bíðilisti. Í sínum arbeiði á sjúkrahúsinum kemur hann sær ikki at mæla fólki til at fara á venjingarmiðstöðina.

John heldur tað vera skilagott, tá fólk fara í felag at venja, tí tað kann vera

torført hjá tí einstaka at taka seg saman, og tað kann vera stuttligt at venja fleiri í senn.

Eg mæli eisini fólki, sum royna at sleppa av við nøkur kilo, at koma á venjingarmiðstöðina, tí rørsla skal til. Tað hjálpir ikki bara at eta minni.

Tað kostar 30 krónur at fara á venjingarmiðstöðina eitt kvøld at venja í upp til fyra tímar. Avsláttarkort fyri 10 ferðir kostar 250 krónur, og mánaðarkortið 300 krónur. Sölin kostar eyka, 30 krónur hvørja ferð. Avsláttarkort fyri 10 ferðir til sölin kostar sumleiðis 250 krónur.

SER TILBOÐ

50%

við myndaøking

50x75 cm. Fyrr 245,- NÚ **95:-**

40x60 cm. Fyrr 178,- NÚ **85:-**

30x45 cm. Fyrr 128,- NÚ **65:-**

20x30 cm. Fyrr 48,- NÚ **25:-**

SMS FOTO

Tlf. 19820

Óvanligt tónleikartiltak

Mótaframsýning verður í sambandi við tónleikartiltakið, sum verður í Ítróttarhøllini á Hálsi leygarkvøldið 30. mars

Konsertirnar í Føroyum eru ov triviðar, og ofta ganga tey somu nøvnini aftur og aftur. Hetta halda nakrir ungir menn, at teir skuldu gera okkurt við. Tískil stovnaðu teir eitt nýtt felag, sum skal stíla fyri tónleikartiløkum, ið eru eitt sindur út um tað vanliga.

Hetta felag er enn so nýtt, at tað ikki hevur fingið navn. Teir, ið eru við í hesum felag, eru: Rúni Jacobsen, Martin Simonsen,

Poul Laust Christensen, John René Wilhelmssen og Jonhard Mikkelsen.

At hetta felagið gongur nýggjar leiðir, vísa framtidarettanir teirra. Teir ætla t. d. at stíla fyri Disc Jockey føroyameistaraskapi og sumleiðis eini Stand-up comedy føroyameistaraskapi.

Tað fyrsta tiltakið, ið hesir ungu menn stíla fyri, er tónleika- og mótatiltakið á Hálsi tann 30. mars.

Tónleikabólkarnir, ið lut-taka, verða: Hanus, Ess-mol (Ebm), Z2 og so Mark no Limits.

Í Ess-mol spæla: Rókur, Hallur, Eyðbjørn og Mikael. Í Mark No Limits spæla: Mark, Teitur, Remi, Mikkjal og Lena syngur. Ein nýggjur bólkur verður við hvørja ferð, hetta nýggja felagið stílar fyri einum tiltaki, og í hesum førum er tað Z2. Við í Z2 eru: Jóhan Magnús, Jákup

Pauli og Jóhan Ziskasson.

Konsertin byrjar klokkan 22 og endar klokkan 3.30. Á miðnætt verður stór mótaframsýning, har handlarir Grugg, Garpur og Sprundið hava eina heldur óvanliga mótasýning. Onkur vil vera við, at hetta verður tann "frekasta" mótasýning, ið enn hevur verið í Føroyum.

Fyri ljóði og ljósi hetta kvøldið stendur CAL.

Vit siggjast á Hálsi hin 30. mars klokkan 22.

ALTÍÐ OKKURT SPENN-ANDI

til gentur og dreingir

is not arrogant

GRUGG

SMS • TLF. 18185