

HOLDPLAN

galdandi frá 28.februar

Mánadag	Tísdag	Mikudag	Hósdag	Leygardag
	8.30-9.00 Sirkul PULS Lis		8.30-9.15 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana	
	10.00-11.00 Sirkul KAFFI 65+ Jana / Lis		10.00-11.00 Móður/barn HOLD	10.00-11.55 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana
16.00-16.45 Sirkul BARN Barbara	16.30-17.00 Sirkul PULS Barbara	16.00-16.45 Sirkul BARN Barbara		11.00-11.55 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana
17.00-17.45 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana	17.00-18.00 Sirkul SLANK HOLD Jana	17.00-17.45 Sirkul PULS + búk/lendar Jana	17.00-18.00 Fitness SLANK HOLD Jana	13.00-13.55 ZUMBA Lis / Erla Maria
18.00-18.45 ZUMBA in Sirkul Erla Maria		18.00-18.45 ZUMBA in Sirkul Lis	18.00-18.45 Sirkul STYRKI Barbara	
19.00-19.55 ZUMBA Erla Maria		19.00-19.55 GRAVIDITETS venjing HOLD Lis		

Har tað stendur **HOLD**, meldar mann seg til í x antal vikur. Hini holdini teknað mann seg til pr. ferð.

Sirkul Puls - er sirkulvenjing í maskinum, har vit hoppa ½ minutt á steppbonki, ímillum maskinurnar, so pulsurn fer upp. Sera góð intervall venjing. Fyri kvinnur og menn.

Sirkul Styrki – minnir eitt sindur um Sirkul Puls, men har vit nýta hondvektir, stengur og kettlebells á steppbonkinum í millum maskinurnar. Ikki so nógv

hopp. Sera uppstrammandi. Fyri kvinnur og menn

Sirkul Barn - Sirkulvenjing fyri børn 9 – 16 ár, kanska serliga til tey, sum viga ov nógv. Læra eisini um kost.

Sirkul Zumba - her dansar mann Zumba í millum maskinurnar. Nýtt og stuttligt.

Zumba - stuttligur dansur til latinamerikanskar rútmur.

Móður og barn - er fyri tey, sum just hava átt og vilja styrkja seg aftur.

Graviditetsvenjing - Lær at brúka kroppin rætt og styrkja teir vøddar, sum serligur tørvur er á.

Sirkul Kaffi - Sirkulvenjing fyri eldri 65 + og kaffi aftaná.

Sirkul Slank - Fyri teg, sum hevur eitt "seriøst" ynski um at tapa teg. Individuell kostætlan og 3 feitt testir. 10 vikur **HOLD** – 3 x vikuna tús + hós kl.17.00 + 1 frivenjing. Kr.2500,-

TILMELDING:
tel. 517100 / 317100 ella faroefitness@gmail.com

Alt á einum stað:
Styrki/konditiónsvenjing, holdvenjing, persónlig venjing, kostráðgeving, feitt test o.a.

FAROE FITNESS

Sí prisir og upplatingartíðir inni á www.faroefitness.fo

Dj. í Geilsgotu 5, 100 Tórshavn, tel. 517100 / 317100, www.faroefitness.fo, faroefitness@gmail.com

Starvslýsing

STJÓRNARSKRIVARI TIL TF SAMTAKIÐ

Vilt tú vera við til at bera eitt spennandi samtak framá? Klárar tú at hava fleiri bóltar í luftini í senn og halda høvdið kalt? Ert tú analytisk/ur? Dugir tú at orða teg væl í skrift og talu? So er eitt spennandi starv at søkja í TF samtakinum.

Vit kunnu bjóða:
Eitt fjølbroytt og avbjóðandi starv í einum spennandi samtaki, sum er í stóðugari menn-ing. Eitt starv í einum samtaki við greiðum málum, virkisfúsum starvsfólki og góðum ar-beiðsumstøðum. Eitt samtak við fimm ítøkiligum kjarnuvirðum. Har vit hava vilja til lönandi vøks-tur, virða heildina, eru ágrýtin og nærløgd, hava

eina langtíðarhugsjón og eru broytingarsinnað. Til rætta fólkið hava vit eitt gott og avbjóðandi starv við kappingarførari lön, góðum setanar-treytum, sjálvstøðugum arbeidsøki og góðum móguleikum fyri stóðugari førleikamenn-ing, har viðkomandi sjálv/ur verður við til at byggja starvið upp og mynda tað frameftir.

Talan er um nýtt starv, so tillagingar kunnu móguliga ávirka uppgávuinnhaldið. Tann, sum verður settur, má tí kunna tola móguligar broytingar/tillagingar í starvinum.

Stjórnarskrivarin arbeiðir tætt at stjóranum og skal samskipa mál og ráðgeva stjórn og nevnd í TF samtakinum. Stjórnarskrivarin hevur eisini tætt samstarv við sekretariatið í Samtakinum.

Arbeiðið fevnir millum annað um at:
↳ lýsa mál og gera frágreiðingar
↳ gera innstillingar til nevnd og stjórn

↳ fyrireika nevndarfundir
↳ vera við í fyriskipan av tiltøkum og átøkum rundanum stjórn og nevnd

Vit vænta, at tú:
↳ hevur hóskað hægri útbúgving, t.d. kandidat ella master innan lögfrøði og/ella búskap
↳ hevur arbeiðsroyndir í minsta lagi svarandi til fulltrúastøði í eini miðalstórari fyrisiting
↳ hevur kunneleika til føroyskt vinnulív og umsiting
↳ dugir at arbeiða sjálvstøðugt og miðvíst
↳ hevur góð samstarvsevni og vilja
↳ dugir væl at samskipa, bæði á føroyskum, norðurlenskum og enskum

Lönar-og setanartreytir:
Starvið verður sett sambært sáttmála millum Yrkisfelagið Trygdina og Arbeidsgevarafelagið fyri Figgjarstovnar í Føroyum.

Lønin verður ásett í mun til royndir og førleika. Hevur tú spurningar til starvið, kanst tú seta teg í samband við Regin Hammer, stjóra, við telduposti til rh@trygging.fo ella Mariu á Dul, deildarstjóra, við telduposti til mad@trygging.fo.

Umsóknarfreistin er 11.marts 2011 kl. 12.00.

Umsókn við avriti av viðkomandi prógvum skal sendast til:
Tryggingarfelagið Føroyar
Starvsfólkadeildin
Postmoga 329
FO-110 Tórshavn
ella umvegis www.trygging.fo

TF HOLDING