yndifitness

Galdandi frá 4. juli og til 4. september 2005

AEROBIC

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
					16.00-16.55 **Aerobic/Trimmari** Mix
18.00-18.55 **Aerobic** Mix			18.00-19.00 **Trimmari** Mix		
	19.00-19.55 **Trimmari** Mix	19.00-19.55 **Stepp/styrki** Mix			

SPINNING

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
					15.00-16.00 **Spinn/Trimm** Mix
17.15-18.15 **Spinn/Trimm** Óluva	17.00-18.00 **Spinn/Trimm** Ann				
			19.00-20.00 **Spinn/Trimm** Ann		

SKERD AEROBIC/SPINNING SKRÁ VEGNA SUMMARFRÍ

yndifitness

TEL 311 311 · FAX 322 411 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO

TÓRSHAVNAR KOMMUNA

Frítíðarskúlin í Badmintonhøllini

Í frítíðarskúlanum ganga uml. 65 børn og her starvast 7 fólk.

- onnur leys størv? Hygg á www.torshavn.fo

Leiðari til Frítíðarskúlan í Badmintonhøllini

Tórshavnar kommuna søkir eftir leiðara, fyri leiðara í farloyvi, at arbeiða 40 tímar um vikuna til Frítíðarskúlan í Badmintonhøllini at byrja 1. august 2005 ella eftir nærri avtalu. Starvstíðin er 1 ár.

Vit bjóða
- eitt áhugavert starv, har tú fært møguleika at seta dám á stovnin
- møguleika fyri ráðgeving

Vit vænta at tú
- ert útbúgvin pedagogur
- hevur leiðsluroyndir
- kanst arbeiða sjálvstøðugt og taka avgerðir
- hevur hugsjónir um virksemi í einum frítíðarskúla
- hevur hug og áræði at skapa ein fjølbroyttan og tryggan gerandisdag, við virðing og umsorgan fyri tí einstaka barninum, foreldrunum og starvsfeløgunum
- kanst virka í góðum samstarvi við starvsfelagar og foreldur
- dugir væl at samskifta, bæði innan- og uttanhýsis
- hevur teldukunnleika á brúkarastøði
- skalt tola møguligar bygnaðarbroytingar

Setanarviðurskifti
løn sambært sáttmála millum Føroya Pedagogfelag og Kommunala Arbeiðsgevarafelag Føroya

Meiri fæst at vita
um starvið við at venda sær til Katrin Petersen, samskipara ella Gunnleyg Durhuus, trivnaðarstjóra tlf. 302010.

Umsókn
saman við viðmælum, upplýsingum um útbúgving og royndir skal vera Tórshavnar kommunu, Postboks 32, FO-110 Tórshavn í hendi í seinasta lagi mánadagin 18. juli 2005.

ShapeWorks™
Independent Distributor

Við hjálp frá shapeworks ber til at regulera tey óynsktu kiloini

- einfalt og nemt
- orku og yvirskot
- úrslit

Tú fært alla tað vegleiðing og stuðul tær tørvar.

Um hetta ljóðar áhugavert, so ring fyri at hoyra nærri.

Daniela & Willi Olsen
TEL 422367 · WWW.NYGGJANFIGUR.NU
sjálvstøðugir Herbalife forhandlarar

Sosialurin 341800

Koyri-kort?

Teoriskeið til motorsúkklu byrjar **týsdagin 05.07 kl. 19.30**

SISEFO 301800

FØRARASETRIÐ
KOYRISKÚLI

Stanley A. Olsen
koyrilærari
tel 21 10 99

John A. Christiansen
koyrilærari
tel 21 47 75

Jekaragøta 10 • Tórshavn

Massaga:

Hevur tú pínu í rygginum, høvuðpínu ella vil tú bara tjúkla um teg sjálvan

Royn Dr. Magic!

Í okkara "Relax Room" í J.C. Svabosgøtu, fært tú frálíka massagu. Stóla massaga verður viðmælt av fysioterapeuti og kiropraktori. Vit hava verið runt knøttin og leitað, og hava funnið tað besta av tí besta innan massagustólar, og hava vit 3 stólar. Stólurin eitur ikki minni enn Dr. Magic.

Dr. Magic:
Hevur ein telduskerm sum vísir hvussu og hvar tínar vøddaspenningar eru, finnur tínar akslar og kann veruliga taka fatt.
· Nakka massagu
· Rygg massagu
· Lenda massagu
· Trýstmassagu til endan og leggjar
· Zoneterapi
· o.a.

Teldustýrd viðgerð júst eftir tínum kroppi og tørvi
Kom og royn hann!

Gávukort fæst!

Opið er hvønn gerandisdag til kl. 17.30, og leygardag kl. 10.00 - 14.00

Sosialurin 341800

"Massagen giver indre ro og ydre velvære."
Stolen går virkelig i dybden, og giver rigtig massage. Den er god til af finde de ømme punkter, og løsne for spændte muskler. Behandlingen virker både terapeutisk og afstressende.
Efter en lang arbejdsdag som fyrioterapeut, med handicappede børn og unge bruger Eliza selv massagestolen til at forebygge rygproblemer og smerter. Hun anbefaler at den bruges hveranden dag for at forebygge rygproblemer og smerter.

Eliza Jacobsen, Vittarp, Fysioterapeut

Ergo & Hjálpartól
- alt saman hjálpartól -

J.C. Svabosgøta 8 · FR-100 Tórshavn · Tel 315 777 · Fax 315 772 · Fartel 215 778
Teldupost: ergo@ergo.fo · Heimasíða: www.ergo.fo

Mekanikari søkist

At taka sær av servicu og umvælingum av gravimaskinum

Ring 422394 ella 210394

O.K. Heilsølan

Sosialurin
www.sosialurin.fo

Lesið Sosialin