

www.ihs.dk



Tag på Idrætshøjskole i Sønderborg og få økonomisk støtte

Idrætshøjskolen i Sønderborg har nu et specielt tilbud til færinge, hvor der kan ansøges om økonomisk støtte 300,- kr. pr. uge til at gennemføre et: 18 ugers højskoleophold på to perioder.

- 1. periode 8 uger speciale med personlig dygtigørelse i fagene: **Surf, Sejlads, Beachvolley, Triathlon, IHS 360 og Showdance.**
- En rejseuge med specialetur til Club La Santa, Sydfrankrig.
- 2. periode 9 uger træner/instruktør uddannelse i en af følgende idrætsgrene: **Volleyball, Fodbold, Håndbold, Idrætscross, Aerobic, Fitness.**

Uddannelsen starter den 13. august 2008 på Idrætshøjskolen i Sønderborg

Tilmeld dig på www.ihs.dk

Eller send os en mail med dine personlige data admin@ihs.dk

Du kan også send din tilmelding pr. post til os på nedenstående adresse (du skal være fyldt 17½ år).

Normal prisen pr. uge er 1.250,- kr. ink. kost, logi og undervisning.

Din pris er efter tilskud kun 950,- kr. pr. uge. (Vi har 10 pladser med økonomisk støtte)

Idrætshøjskolen i Sønderborg · Friheds alle 42 · 6400 Sønderborg
Tlf: 74421848 · Fax: 74422389 · www.ihs.dk

Der vil blive afholdt informationsmøde i ISF- húsinum, i Tórshavn Tírsdag den 8. april kl. 19.30 ved Erling Joensen.



Handilslærlingur

Handilslærlingur til TOYSTOVUNA á Tvøroyri

Søkt verður eftir røskum fyrirkomandi læringi, ið er kreativur og áhugaður í klæðnamóta.

Ein treyt er at tú hevur FHS, HH ella líknandi prógv.

Er hetta nakað fyri teg so send eina skrivliga umsókn til okkara innan 1. mai.

Toystovan

Sjógøta 1 · Tvøroyri

Alt: Desiree Mortensen Potts

um...
Söskilur
Söskilur
Söskilur
Söskilur

...er lisin

-so ert tú við!

Lesið Söskilin -so eru tit við!

Hvønn dag í apríl mánaða verða Sudoku uppgávur at finna í Söskilinum.

Jú fleiri uppgávur, ið tú hevur loyst, tess størri møguleika hevur tú at vinna.

Sendið okkum loysnina innan mánaðagin 5. mai 2008 kl. 10.00 og merkið brævbjálvan »Sudoku«.

Drigið verður aðru vikuna í mai.

Fyri at vera við í kappingini, skal øll uppgávan verða loyst.



Stramma kroppin upp, meðan tú slappar av og lurtar eftir tónleiki ella hyggur at einum filmi. Kanningar vísa at 45 minuttir í Tei systemi svarar til uml. 7 tímar í venjingarhøli. Við Tei kanst tú millum annað:

- Stramma kroppin upp
- Minka um ella fáa appelsinhúð burtur
- Minka um strekkmerkir
- Linna pínu í musklum
- Uppstramma kroppin eftir føðing

Viðgerðin er fyri bæði kvinnur og menn

Salus – Heilsu og klænkiviðgerð

Tlf. 742054 · Eyðargøta 10, FO-512 Norðragøta
www.slanksund.dk



Tapti 2 kg uppá 2 vikur

*Økt vælvera og vakurleiki
við Tei system*

Q-TV testaði Tei

Line royndi Tei systemið í tvær vikur og fekk sera góð úrslit. Hygg at úrslitinum á www.slanksund.dk

APRÍL-KAPPINGIN

2		7		9			1
			4				
	6		1	5		7	
	5		9		6		
7							4
		4		2		8	
	9		3	8		5	
				6			
4			2		3		9

Navn: _____

Bústaður: _____

Telefon: _____

Sendið til: Söskilin · Boks 76 · 110 Tórshavn

Merkið brævbjálvan »Sudoku«

Vinningurin í apríl

Gávukort frá SALUS.

Virði Kr. 4.000,-

SUDOKU

Söskilur