“Eg venji ikki fyri at gerast yngri,
- men fyri at gerast eldri”

- **Konditiónsvenjing**
- **Styrkivenjing**
- **Samvera**
- **Lívsgóðska**

Runavik

Miku - og fríggjadag kl 10.45 -11.45

Skála

Týs - og hósdag kl 11 -12

RODIN
ØKISTÆNASTAN

Friðartún 1,
620 Runavík

Telefon 478200
Fax 478202
rodin@rodin.fo

RODIN
ØKISTÆNASTAN

bjóðar borgarum, sum eru 67 ár og eldri til venjing og samveru

Venjingin fer fram

Í Bylgjuni í Runavík

&

Í Ítróttarhøllini á Skála

Venjing og samvera

Ert tú 67 ár ella eldri og hevur hug at gera eitthvørt gott fyri egna heilsu og samstundis hava eina góða løtu saman við øðrum, - so er hetta tilboð júst til tín.

Tilboðið:

Vit bjóða venjingar upp í tvær ferðir um vikuna í ein tíma, við tí fyri eyga, at økja konditiónina og vøddastyrkina og betra balansuna. Hetta kann fyribyrgja fall og lívstílssjúkur og meta vit, at tað eisini kann stuðla undir vælveru og lívsgleði.

Dentur verður lagdur á, at venjingarnar eru fjølbroyttar og at øll kunnu vera við.

Tíð og høvið verður eisini til samveru aftaná venjingina

Tilboðið kann stuðla undir:

- at megna gerandisdagin
- størri lívsgleði
- longri lív
- meira orku
- betri svøvn
- Sunnari- og fastari kropp
- betri minni

Vit vænta at tit:

- møta væl upp
- eru í klæðum, sum tit kunnu røra tykkum í

Tilmelding er ikki neyðug. Møtið bara upp :)

Gjald

Goldið verður við bankaflyting , sum verður útflýggjað í høllini

mánaðarligi kostnaðurin er:

170,- fyri 2 ferðir um vikuna

130,- fyri 1 ferð um vikuna

Terapeuttoymi stendur fyri venjingunum