



# MAGASINET

Magasin for Hadeland Treningssenter - September 2014

Vi smeller i gang høsten med

## BALLONGFEST!



Sprekk en ballong ved innmelding  
og du vinner premie på trening fra  
**549 KRONER**

Tilbudet er begrenset til de 100 første!

**PRØV OSS  
GRATIS I 2 UKER!**

Send navn og kodeord "prøvetrening"  
til 95 33 25 55

## POTETFESTIVALEN

12. og 13. september - Besøk vår stand i Storgata!

## HELSENS DAG

på Gran lørdag 20. september

En dag for DEG,  
medlem eller snart medlem

• Mer info på side 2

**SEND OSS  
DIN SØKNAD**

og bli den heldige vinner av  
et år med trening og oppfølging!

SE BAKSIDEN!

**TIPP**

hvilken plass vi  
kommer på i Korslaget  
og vinn flotte premier!

Lever tipset ditt på treningssenteret  
eller på vår stand under  
Potetfestivalen!

# HELSENS DAG

PÅ HADELAND TRENINGSSENTER GRAN LØRDAG 20. SEPTEMBER

ÅPENT HUS 10.00 - 16.00

Disse møter du på Helsen Dag:

## Sport 1

Nils Arne fra sport 1 Hadeland utfører fotanalyse, tilpasser og støper såler etter ditt behov. Kl.11-15



## Diabetesforbundet

diabetesforbundet

## Mary Kay Hudpleier

## LHL Hadeland



## Hadeland Landhandel

HADELAND LANDHANDEL AS

## Hadeland Helse

ved Ingvild Børtnes



## Multipower



## PT-ene våre på Hadeland Treningssenter

## Spretten

Aktiviteter for barna med premier til alle.



## Spretten

har aktiviteter for barna mellom klokka 12.00 og 13.00, så bli med du også...

## KNALLTILBUD

PERSONLIG TRENER!

KJØP 5 TIMER MED PERSONLIG TRENER

OG FÅ

**1 TIME**

PÅ KJØPET!

VERDI **650,-**

## Gratis Tanita Kroppsanalyse

På Helsen Dag kan du få en test på hvordan det står til med kroppen din. Du vil kunne bruke denne til eventuelle endringer i hverdagen.

Ingeborg står klar til å bistå og det er gratis å ta testen denne dagen

## GRATIS GRUPPETRENING!

På Helsen Dag er det gratis å delta på alle gruppetimer.

Har du lyst til å ha med en venn på trening, så er også det gratis denne dagen.

## DU FÅR ET EKSTRA GUNSTIG TILBUD

- hvis du jobber i Fagforbundet, Politiet og nødetatene i Gran og Lunner
- eller er medlem i GOBB!

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!

Vi serverer gratis kaffe og vafler!

# -Jeg fikk et helt nytt liv!

I oktober i fjor veide Wenche Berg 92 kilo, og hun likte seg absolutt ikke. Sammen med en god venn bestemte hun seg for å begynne å trene hos oss. Prøvetimen hos Avancia ble en god opplevelse og nå tar hun turen flere ganger i uka til Hadeland Treningssenter. Det har virkelig gjort susen. På under et år har Wenche redusert vekta med 30 kilo. –Jeg har fått et helt nytt liv. Det er nesten ikke til å tro. I tillegg har jeg blitt i mye bedre form, forteller hun.

Sunn mat og trening har vært oppskriften. –Jeg har prøvd å tenke annerledes, endret kostholdet mitt og prøvd å fjerne uvaner. Trodde det skulle bli vanskelig å kutte ut sjokoladen, men suget ble rett og slett borte med andre matvaner. Før spiste jeg mye mat i tide og utide. Det eneste jeg gjorde av fysisk aktivitet var å gå til postkassa. Jeg hadde veid 30 kilo for mye i 30 år. Noe måtte gjøres.

## Trening ga resultater

Wenche hadde ikke helt trua i starten, men sykling og styrketrening ga resultater. –Da jeg så 70-tallet på vekta skjønte jeg at det gikk rette veien. Det var bare å stå på og fortsette å trene. Etter 6 uker fikk jeg nytt treningsprogram og framgangen fortsatte, sier hun.

Treningssenter var ikke helt ukjent for Wenche. Hun hadde vært innom i sine yngre dager. – I starten var det en stor fordel å ha en å gå på trening sammen med. Det var helt ufarlig å komme hit. Vi ble så godt mottatt. Her var det folk i alle aldre med alle slags kropper. En dag annenhver uke har vi gitt oss selv en belønning. Vi gikk ut og spiste helt vanlig mat. Det var så hyggelig.

## Mange gruppetimer

–Gruppetrening virket skummelt, men så tok jeg mot til meg og heiv meg ut i det. Det startet med styrke, såkalt Bodywork. Det gikk så bra, så nå har jeg prøvd flere nye ting. Hadeland Treningssenter har så mange



*Wenche Berg innså at noe måtte gjøres både med vekta og formen. Hun la om kostholdet og begynte å trene på Hadeland Treningssenter. I dag, under ett år seinere, har hun gått ned 30 kilo og blitt i mye bedre form. –Jeg har fått et helt nytt liv, sier hun.*

gruppetimer å velge i og så mange flinke instruktører. Det var ikke noe farlig i det hele tatt. Og så er det så flott å trene sammen med andre, forteller Wenche.

Hun synes den sosiale faktoren på treningssenteret er viktig. – Her treffer du folk, du blir på hils med folk og du blir kjent med nye folk som du kan ta en kaffe sammen med. Det er også et stort pluss at det har kommet nøkkelkortløsning på Brandbu, noe som passer meg midt i blinken. Da kan jeg trene når det passer meg, til og med i helgene. Det er så gøy å trene, avslører den sprudlende dama.

## Enkle regler

Så stor vektreduksjon har ført med seg mange fordeler. – Nå kan jeg gå i alle klesbutikk og i alle avdelingene. Det har jeg ikke kunnet gjort de siste årene. Oppskriften har vært enkel, sunnere mat og mer trening. Noen enkle regler har jeg laget meg. Jeg tar trappa. Det er forbudt å bruke heisen. Det er forbudt å bruke bilen hvis jeg bare skal til naboen. Jeg går for eksempel fire turer, selv om jeg kunne fått med meg alt på en tur. Jeg bestemmer meg for hva jeg har lov til å spise i bursdagsselskaper, og jeg klarer det.

Over  
**20 år**  
med fokus  
på helse

DET FEIRER VI MED

Å GI BORT

ETT ÅR GRATIS TRENING

Send oss din søknad!

SE BAKSIDEN!

– Det er helt fantastisk. Jeg føler en tilfredshet, som gjør at jeg ønsker å fortsette å trene og kanskje ta av noen kilo til. Men fokus nå er treninga for å komme i bedre form. Jeg ønsker å se mer veltrent ut og skal få hjelp av en Personlig Trener. Det tror jeg er løsningen for å klare det.

## Roser betjeningen

Wenche får ikke fullrost betjeningen på Hadeland Treningssenter. –Vi blir alltid sett. De kommer bort til oss og spør hvordan vi har det og hvordan det går med treningen. Det er rett og slett en god følelse. De bryr seg virkelig om oss. Kunne det være en idé å ha ei lita oppslagstavle i kaffekroken? Et sted hvor vi kan komme med ønsker. Jeg har lyst til å trene sammen med noen som meg. Kanskje vi kan hjelpe og inspirere hverandre til fortsatt å oppnå gode resultater, avslutter en kjempefornøyd Wenche Berg.

Nils Arne fra Sport 1 Hadeland utfører fotanalyse, tilpasser og støper såler etter ditt behov. Kl 11-15.

ANBE-  
FALES!

VONDE KNÆR ELLER  
DÅRLIG RYGG?

1 PAR SPESIALTILPASSEDE SÅLER

Vi spesialtilpasser såler til dine føtter på  
10 minutter. Veil. 999,-

**699,-**

sport 1  
Hadeland

Konsulent  
fra  
Mary Kay



Madelen Mensach Dyrud, frittstående hudpleiekonsulent fra Mary Kay, vil være på plass hos oss denne dagen.

Hun vil vise høstens moter og trender og det vil bli mulig å booke personlig hudpleie og makeupveiledning.

Om du har lyst til å få lagt make up og få tips som passer nettopp deg, send SMS til 95 33 25 55 og vi vil trekke ut to heldige damer.

Dette vil da være kl. 12.00 og 13.00 på Helsens Dag.

# Send oss din søknad

og bli den heldige vinner av  
et år med trening og oppfølging!

## VI SØKER DEG

### som ønsker å komme i bedre form!



Send oss en e-post eller skriv et brev med opplysninger om deg selv.

Hvor mye tid setter du i dag av til trening og helse?

**Fortell oss hvorfor vi skal velge akkurat deg.**

Vi tar din helse på alvor, gjør det du også!

**Vi plukker ut 1 heldig kandidat som får:**

- 1 medlemskap på 1 års trening,  
inkludert 12 oppfølgingstimer

**Alle som sender oss en søknad får en premie.**

Send din søknad til [gunn@hadelandtreningssenter.no](mailto:gunn@hadelandtreningssenter.no)  
eller kom innom oss i Smiegata 3 på Gran innen **20.09.14**.

**Vi gleder oss til å høre fra deg!**

# MELD DEG INN NÅ!

Sprekk en ballong  
ved innmelding  
og du vinner premie  
på trening fra

# 549 KRONER



Gran og Brandbu:

# 61 31 36 50

**Vi samarbeider**

også med alle Avancia-sentrene,  
så nå kan du trene hvor du vil på våre sentre  
fra Askim til Fagernes!

[post@hadelandtreningssenter.no](mailto:post@hadelandtreningssenter.no)  
[www.hadelandtreningssenter.no](http://www.hadelandtreningssenter.no)