



MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Gjøvik, Lena og Raufoss - Januar 2013

KNALLTILBUD TIL MEDLEMMER PÅ SPA-BEHANDLING I JANUAR!

• SE SIDE 3



Toten Treningssenter har tatt over
Otium Spa på Quality Hotel Strand



Nå kan du få både trening og velvære på medlemskapet ditt!

Les mer på SIDE 3

NYTTÅRSFORSETT?

GLADE MOSJONIST du også!

Benytt deg av vår januarkampanje • SE BAKSIDEN

Prøv
HVITE TIMER

• SE SIDE 6

Medlemskap
gir FORDELER!

• OVERSIKT SIDE 10

Det er ikke så
skummelt som du tror!

• SE SIDE 4 og 5

Bare gjør det!

Nytt år er tid for gode forsetter. Det har vi vel alle opplevd. Bare vi kommer ut på nyåret skal vi gjøre ditt og gjøre datt. Du drømmer kanskje om å jogge på en solfylt sandstrand på sydligere breddegrader til sommeren? For å oppfylle den drømmen må du begynne å trene. Men ofte blir vi bare sittende i sofaen og tenke på at ting burde vært annerledes.

Hadde jeg bare hatt litt bedre tid, skulle jeg ha fått det til. Hvordan klarer vennene mine og kollegaene mine å få det til? Er de supermennesker? Svaret er klart nei. Det handler om å bestemme seg og ta seg tid. De som kommer i gang opplever å få mer energi og overskudd ved regelmessig trening, og slik får du følelsen av at du selv har blitt et slags supermenneske.

Vi på Toten Treningssenter kan hjelpe deg med å komme i gang og få gode treningsvaner. Hos oss blir du tatt god imot og får den hjelpen du trenger av våre dyktige medarbeidere. Du får et treningsprogram tilpasset dine forutsetninger og behov. Det er trygt og ikke minst sosialt. Vi har alltid smilet på lur, du møter kanskje gamle kjente eller får nye venner. Etter trening kan du slappe av med en kopp kaffe eller stresse ned i en av våre massasjestoler.

Vi er klar til å ta imot deg, men det er du som må bestemme deg for å begynne. Oppfordringen er enkel: Bare gjør det, nå med en gang!

Grip sjansen!

Bli medlem på Toten Treningssenter, så blir du en del av distriktets beste totalkonsept for trening, helse og velvære. Melder du deg inn før 31. januar, får du et eksklusivt foredrag spekket med tips innen trening, kosthold og motivasjonsteknikker. Dette vil gi deg det lille ekstra for å lykkes.

Tina Løkken Molstadkroken



Nissen datt ta lasse...

I fjor etter nyttår skreiv vi om julenissen som hadde nyttårsforsetter. Han kom godt i gang på Toten Treningssenter, men inn mot julestrida att så vart det så travelt for nissen at han datt ta lasse...

Å huff, å huff! Nå sitt je hær å uffer meg att. Var så gått i gang mæ trening i fjor vinter å vår. En to, tre gonger i vikua tok je tur'n frå neunder Tjuvåskampen å tæl Toten Treningssenter. Ja, je bynte tæl å mæ på dætta EasyLife. Magan vært nesten borte, å je kâm i mye bære form. Je flaug så lett neri bygda om kvæl å såg på glastruten om unga var snille.



Nå har je bestæmt meg. Je har fått på meg T-skjorta å er klar for å byne å treine att. Medlemskape mitt skar je bruke hele året. Kænskje je får smaka dænna goe EasyLife-grauten ænda en gong?

Men ætter ferin vart det stopp. Ja, for en nisse må jo ha feri, hænn å. Å ætter ferien byner julestria for ælvor for meg. Da kjæm dei fyste ønskelisten inn, å je får nok å gjøra mæ å få tak i ting som står på dom. Tida strækk rætt å slett itte tæl, føler je, å da ær det lett å kutte ut slike ting som trening.

Så nå sitt je som sagt hær på det nye åre å har nye forsætter. Je skar byne å treine at. For det var jo så koseli på Toten Treningssenter. Så mange blie folk som tok så gått i mot meg å jærtte meg mæ ælt je spurde ætter. Å på dætta dom kælte EasyLife hadde dom no vedderstyggli go graut.

Magan vært nesten borte, å je vart i kjæmpe nisseform. Men nå har magan vøksi å vørti stor at, å je er like utbrent å slitin som ætter førrige jul. Ryggen værker, skuldra ær stive å vonde og beina tonge som bly. Nei, nå må je tæl att!

Kænskje du kjinner att deg, du å. Je håper itte je er den eneste som har døtti ta lasse. Men det ær godt vi har dætta nye åre, for da kænn vi bestæmme oss på nytt. Blir du mæ å trener att? Je trur vi har gått ta det både du å je.

Når sammarn kjæm nå, så skar magan ha minke att, å je skar flyge Totenåsen rundt uten at det leiter meg no. Å nå skar je fortsætta å treine utåver høsten å helt tæl jul. Dæ ær bære så enkelt å sætta ta ti tæl dæ, rætt å slett planlegge vikua litt bære.

Hvis je sætt ta ti tæl trening midt i værste julestria, så får je gjort mye mer ætterpå. Je årker rætt å slett mer. Ha større åverskudd, kæller dom de. Å nå er det slutt på nyttårsforsetten, for nå skar je bruke medlemskape mitt på Toten Treningssenter hele åre. Dæ har je bestæmt meg for! Har du??



Nytt fordelstilbud:

-Nå kan du få både trening og velvære på medlemskapet ditt!

Hotelldirektør Ådne Skurdal og Lene Anita Solberg Olsby i Toten Treningscenter har mange planer for hva de kan få til i Otium Spa på Strand Hotell. Faglig leder Ava Twang og resepsjonsjef Beatrice Collin gleder seg til å møte medlemmene fra treningscenteret.

Etter en god treningsøkt er det godt å pleie en sliten kropp, godt å slappe av, godt å stresse ned og kjenne godfølelsen av velvære snike seg inn. Nå har du muligheten til å kunne oppleve dette gjennom medlemskapet ditt på Toten Treningscenter.

-Benytt deg av kampanjen vår, så får du både trening og velvære på medlemskortet ditt, oppfordrer Lene Anita Solberg Olsby.

Fra nyttår tok Toten Treningscenter over driften av Otium Spa på Strand Hotel, og Lene har vært med i prosessen som har gått i rekordfart. -Dette blir et helt nytt tilbud for alle våre medlemmer. Du kan få inngang på Otium Spa med på medlemskapet ditt.

Spennende mix

Hun snakker entusiastisk om det nye tilbudet og de mulighetene det gir. -Vi har jo allerede vært inne en tid på Otium Spa, med to timer Yoga i uka. Etter hvert vil treningstilbudet bli utvidet, og jeg tror vi skal få til en spennende mix med elementene trening, aktiviteter, vann og velvære. Vi trenger bare litt tid på oss for å utvikle det nye konseptet. Og det kommer til å bli bra, det er jeg helt sikker på, sier Lene.

Ser mange muligheter

Også hotelldirektør Ådne Skurdal er i fyr og flamme. -Med en så solid, sterk og

kunnskapsrik partner som Toten Treningscenter har vi muligheter til å lage nye, spennende konsepter for våre hotellgjester. Vi kan skreddersy opplegg for våre konferansegjester, og forretningsreisende har muligheten til å trene her eller hos Toten Treningscenter i Storgata. I tillegg ønsker vi medlemmene i Toten Treningscenter velkommen til oss. Vi gleder oss til å møte dem.

Hotelldirektøren har allerede mange tanker om hvilke muligheter dette samarbeidet kan gi. Kanskje kan elementene trening og velvære bli et helt unikt tilbud for Gjøvik-hotellet. - Jeg har ikke hørt om lignende hotellkonsepter her i landet, sier Ådne Skurdal.

Unn deg litt velvære

Toten Treningscenter jobber kontinuerlig med samarbeidspartnere som kan gi medlemmene fordeler. - Jeg håper mange vil benytte seg av denne muligheten. Stress har blitt en del av hverdagen vår. Tidsklemma har innhentet oss for lenge siden. Derfor kan det være en god investering å legge litt ekstra i medlemskapet sitt hos oss.

-Det er "in" å ta vare på seg selv. Unn deg noen gode stunder der du kan pleie deg selv, stresse ned og få høye spenninger ut av kroppen. Det gir deg ny energi til å ta fatt på de daglige gjøremålene og føle at de er overkommelige, tross alt, avslutter Lene Anita Solberg Olsby.

Knalltilbud til medlemmer i januar!

Benytt deg av knalltilbudet vårt i januar på Spa-behandling.

Havets renselsesfest:

En oppstrammende behandling der kroppen skrubbet og pakkes inn i en terapeutisk sort leire som er svært mineralrik for huden. Den virker avslappende og lindrer smerte i muskulatur og ledd. I tillegg virker den slankende og fettforbrennende på kroppen. Behandlingen avsluttes med en fuktgivende kroppskrem.

1.000,-

Sjokoladedrøm:

For deg som elsker lukten av sjokolade og vil at kroppen skal få det beste. Sjokolade stimulerer gledeshormonet vårt (dopamin) og er en meget kraftig antioksidant som stimulerer immunforsvaret i cellene våre. Behandlingen starter med en kroppsskrubb, etterfulgt av en 100% naturlig kroppsmaske som virker: Fettforbrennende og drenerende, slankende og avstressende, remineraliserende, rensende og muskelavslappende. Behandlingen avsluttes med en bit sjokolade.

1.000,-

Aldersgrense 18 år i Otium Spa



- Du kan trygt begynne på Toten Treningssenter!



Legen anbefalte Arne Sandbæk å begynne og trene etter en lungeoperasjon i fjor vår. Han tok kontakt med Toten Treningssenter på Lena, og der ble han veldig godt tatt i mot. - Det var helt ufarlig å komme hit, ikke skummelt i det hele tatt. Du kan trygt begynne å trene på Toten Treningssenter, konkluderer Arne etter tre måneder med trening.

Nå ser 66-åringen fra Skreia fram til de tre gangene han er på senteret i uka. - Her er alle blide og hyggelige, og jeg har blitt tatt godt vare på og fulgt opp hele veien. Spesielt har medlemsrådgiveren Elin vært fantastisk. Jeg har fått et treningsprogram som er tilpasset mitt utgangspunkt og får hjelp og veiledning hvis jeg trenger det. Føler virkelig at alle som jobber her har omsorg for meg, sier han.

Mange husker kanskje Arne som sjef for Kjelstad Bakeri på Krabyskogen. Nå er det sønnen som har overtatt sjefstolen. I sine yngre dager var han aktiv friidrettsløper, men de siste årene har det blitt dårlig med fysisk aktivitet.

- Da jeg møtte opp første gang hadde jeg problemer med å komme opp trappa og var i dårlig fysisk og psykisk form. Men allerede etter tre måneder har det forandret seg mye. Trappene går greit, jeg ser lysere på livet og er i mye bedre humør.

Legen er også veldig fornøyd. Den siste medisinske testen viste stor framgang. Lungekapasiteten var allerede bedre enn før operasjonen. Framgangen gir motivasjon til å fortsette.

- Har du ikke gjort noe med det før, så er det på tide å komme i gang for å få bedre livskvalitet og bli kvitt enkelte plager når du nærmer deg 70 år. Det er aldri for seint. Jeg fungerer mye bedre i hverdagen, og så får jeg så mye positiv energi av å være her, avslutter Arne Sandbæk blid og fornøyd.

På neste side kan du følge Arne gjennom hans første møte med Toten Treningssenter. Der finner du svar på noen av de tingene du sikkert lurar på.

GJØVIK



**På Gjøvik er det
Lene og Anders som tar imot deg!**

RAUFOSS



**På Raufoss er det
Ine og Jonas som tar imot deg!**

Det første møtet...

...er ikke så skummelt som du tror!!!



Arne blir ønsket velkommen av Mona i resepsjonen.



Medlemsrådgiver Elin kommer og tar imot Arne.



Hun tar med Arne inn på kontoret for en prat.



Elin forteller om hva Toten Treningssenter har å tilby. - Du kan starte rett på trening hos oss. Vi tilrettelegger et opplegg som passer for alle uansett utgangspunkt.



Før omvisningen byr Elin på en kopp kaffe. Det sosiale er en viktig del av det å være på et treningssenter. Rundt dette bordet løses det stadig "verdensproblemer" og du treffer folk i alle aldre.



Etter trening kan det være godt å stresse ned i en av massasjestolene. De kan du bruke når du måtte ønske det!



Vi har et variert utvalg av forskjellige gruppetimer. Spinning kan være fin avveksling til styrketreningen, forklarer Elin. -Spinning har jeg lyst til å prøve etter hvert, svarer Arne.



-Bare slapp av, beroliger Elin. -Du får et eget program, og vi er alltid til stede slik at du får den hjelpen du trenger.



Fysioterapeut Svein Roger Løken slår av en prat. Han er tilgjengelig for medlemmene på Lena, svarer på spørsmål og gir råd om trening.



Arne inngår avtale med Toten Treningssenter og får alle fordeler det er å være medlem, blant annet T-skjorte, fordelskort, gjestetreningskort og loggbok.



Det første møtet med Toten Treningssenter går mot slutten, og Elin finner ny time for avtale med en treningsveileder.



Arne er kjempefornøyd. Han gleder seg til å komme tilbake for å begynne å trene.



Treningsveilederen har satt opp et tilpasset program, og Elin gjennomgår det med Arne. -Trening en til to ganger i uka er bra i starten.



Arne er i gang med treninga, og oppdager at det er flere kjente som også trener på Toten Treningssenter.

På TT Lena



Ole Bakke

-Startet etter at jeg var her til fysisk behandling for åtte år siden. Treningen har hjulpet meg veldig bra. Tar turen hit to ganger i uka, og det vil jeg fortsette med så lenge jeg klarer. Det er et spesielt godt miljø her. Lett å komme i kontakt med folk og alltid noen å prate med. Og etter treninga løser vi mange problemer rundt kaffebordet.



Elisabet Petterson

-Jeg har vært medlem siden Toten Treningscenter var i "gamlebanken". Synes det er viktig å holde seg i form og er her to ganger i uka. Er med på gruppetimer. Synes det er fint at flere trener sammen. Det er en fin blanding av kjønn og alder. Også er det ikke noe motepress. Du kan trene i de klærne du har. Kaffe med en prat etter treninga er gull verdt.



Olav Nyhagen

-Jeg hadde 20-års jubileum som medlem i sommer. Er her to til tre ganger i uka. Og så har jeg danset gammeldans i over 60 år. Det er bra med masurka og rock i tillegg til treninga. Det jeg ikke får på dansen, får jeg her. Her er det alltid mange å prate med og mye å prate om. Dette vil jeg ikke miste så lenge jeg kan være med i gamet.

- Prøv yoga og du får det bedre med deg selv, sier instruktørene Helene Opsahl (t.v.) og Nina Nedberg



Er du stresset eller har vondt i skuldre, nakke og rygg?

Prøv yoga!

-Opplever du mye stress i hverdagen og føler at du har store spenninger i kroppen, da bør du prøve yoga, anbefaler Helene Opsahl og Nina Nedberg. De er Yoga-instruktører på Toten Treningscenter Raufoss og Lena.

Yoga er et relativt nytt tilbud på disse to sentrene. På Lena er det en formiddagstime på onsdag, mens Raufoss har kveldstime både tirsdag og onsdag.

Hjelper mot stress

-Stress setter seg ofte i skuldre, nakke, rygg og hofter. Yoga har mange øvelser for disse utsatte kropsdelene, øvelser som raskt gir slipp på spenninger i muskler og sener. Det er viktig å ikke ta med seg ting inn i en yoga-time. Legg vekk alt det andre og bare nyt opplevelsen av å være her og nå. I en hektisk hverdag kan det være en stor utfordring for mange, sier Helene og Nina.

Stressreduksjon er en stor og viktig virkning av yoga, men det er også konsentrasjonsfremmende og god mental trening. Mange har godt av en time med yoga og det passer for alle.

Pust er viktig

-Det finnes forskjellige typer yoga, men på Lena

og Raufoss tilbyr vi den klassiske formen. Vi starter timen med avspenning for å komme ned i riktig modus. Noen øvelser er mer fysisk krevende enn andre. Pust er et viktig moment, som vi kanskje ikke alltid er så opptatt av i andre treningsformer. Gjennom yoga får du en god balanse mellom bevegelse og pust, fortsetter de to instruktørene.

Yogatimen avsluttes med felles meditasjon. Det er godt å få samlet seg litt før hverdagen møter deg på nytt.

Instruktører med erfaring

Helene Opsahl har hentet inspirasjon fra Østen og har trent mye yoga. -Det har fungert bra for meg og kan absolutt anbefales. Nå er jeg utdannet instruktør og har stor glede av å lære andre det jeg har lært, sier hun.

Ninas første befatning med Yoga var en bok hun fikk som 16-åring. -Jeg leste om øvelser og brukte disse hjemme. Opp gjennom tiden har jeg prøvd mange stilarter og tatt utdanning som instruktør. Du behøver ikke være slangemenneske, som står på hodet, for å være med på våre timer. Vår yoga passer for alle, avslutter Nina Nedberg.

Ved å øke ditt aktivitetsnivå kan du:

- Redusere risiko for hjertesykdommer, slag og diabetes
- Forbedre stabiliteten i leddene dine
- Holde ved like eller forbedre bevegeligheten
- Opprettholde bentettheten i skjelettet
- Få bedre humør og redusere symptomer på angst og depresjoner
- Forbedret selvbilde
- Eldre får bedre hukommelse
- Redusere stress

Enkle tips:

- Spis mer frukt
- Legg inn grønnsaker i måltidene dine
- Unngå fete dressinger til salaten
- Unngå fete meieriprodukter
- Gjør endringer:
Se gjennom kjøleskapet ditt.
Finn 3 matvarer du spiser mye av.
Noter deg næringsinnholdet.
Finnes det matvarer som kan erstatte disse med et mer fornuftig næringsinnhold?
- Å skape seg en sunnere livsstil behøver ikke å bety drastiske endringer. Faktisk kan drastiske endringer føre til at du mislykkes. Gjør små endringer hver dag!

Toten Hud og Kropp



Velkommen til en rolig og hyggelig atmosfære her hos oss, avslutter Mari Sveen (t.v.) og Anja Østby.

Helse- og velværeavdelingen på Toten Treningssenter Lena går nå under navnet Toten Hud og Kropp. Her finner vi hud- og kropps-terapeut, naprapat og to fysioterapeuter.

Anja Østby har jobbet som hud- og kropps-terapeut i disse lokalene i fire år, mens Mari Sveen startet opp i fjor. Hun er naprapat, og den eneste som driver slik behandling i Østre Toten kommune. -Unn deg litt behandling og ekstra velvære. Husk at det også er som trening og kan forebygge ting, sier Anja og Mari.

Utvidet behandlingstilbud

I løpet av 2012 har Anja utvidet behandlingstilbudet med tre nye behandlingsformer:

- **md Formulations penslinger:** Viser til gode resultater på kviser, pigmentflekker og rynker/linjer. Kur eller som enkelt behandling.
- **Accura apparat:** Jobber med hjelp av strøm helt ned på cellednivå i huden. Kur eller som enkelt behandling.
- **Bio Energiser D-Tox fotbad:** Et medisinsk godkjent apparat som starter en naturlig avgiftnings-prosess. Positive resultater på muskel- og leddsmerter, psoriasis/eksem, allergi, hodepine/migrene m.m. Mange føler at de får mer overskudd og energi.

Øvrige hudpleiebehandlinger og prisliste finner du på:

www.totentreningssenter.no

Produkter vi fører:

- **Decleor:** En serie bygget på aromatisk plantessenser. Produkter for ansikt og kropp.
- **bareMinerals:** En 100 % naturlig mineral sminke med solbeskyttelse UVB og UVA. Enkel å bruke og gir et naturlig resultat.
- **md formulations:** En problemløser for ansikt og kropp med dokumenterte effekter. En mellomting av kosmetikk og legemiddel.

Ungdommen stortrives

Etter sommerferien i fjor har det blitt flere og flere ungdommer som trener på Toten Treningssenter på Lena. Her stortrives de og er på besøk så ofte de kan, ikke bare når de skal trene. -Vi er her nesten hver dag hvis vi får det til i forhold til skolearbeidet, forteller Ingrid Meyer og Marita Holmstad.

De har spilt fotball sammen siden 10-årsalderen og har alltid likt å trene. Nå er fotballen lagt litt på hylla og treningen lagt innendørs. -Jeg var med pappa hit første gangen. Syntes de var så koselige både de som jobbet og trente her. Derfor bestemte jeg meg for å melde meg inn og få med flere, sier Ingrid.

Sammen med Marita har hun vervet mange av skolekameratene på Lena videregående skole, og de har blitt en bra gjeng med både jenter og gutter. Og ungdommene får ros av de ansatte. -De er jo alltid så blide og hyggelige. Et smil fra dem kan faktisk gjøre en litt dårlig dag til en veldig god dag, sier Mona i resepsjonen.

På treningssenteret på Lena tilbringer de mye av tida etter skolen. Til og med midt på dagen kan de dukke opp. - Mens andre går på kafé eller i matbutikken i storefri, tar vi lunsjen vår her. En fredag vi hadde fri i fjor høst var vi her nesten hele dagen. Toten Treningssenter har blitt vårt andre hjem, ler Ingrid og Marita.



Ungdommene stortrives på TT Lena. Foran fra venstre: Maria L. Thomassen, Ingrid Meyer og Anna T. Engeli. Bak fra venstre: Marita Holmstad, Hanne Holmstad, Thomas Foreman, Hanne Hagen og Nora Hodt.

NAPRAPATI – Behandling av muskel- og skjelettplager

Som naprapat behandler Mari både muskler og ledd for å få en mer funksjonell og bevegelig kropp.

-Kort oppsummert er naprapati en behandlingsmetode der jeg først tilbakestillers funksjonen i muskler og skjelett, for deretter å følge opp og hjelpe til, slik at pasienten får de beste mulighetene til å forebygge fremtidige problemer. Behandlingen bygger på ortopedisk medisin kombinert med god kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon, forteller Mari.

I behandlingen bruker hun ulike behandlingsmetoder der leddspesifikke teknikker i form av manipulasjon og mobilisering kombineres med ulike typer av muskelbehandling. Eksempler på dette er behandling av triggerpunkter, massasje og tøying av muskler. Hjemmeøvelser, rehabiliterende trening og ergonomisk rådgivning er også en del av behandlingen.

Hva behandler naprapaten?

-Vonde rygger og nakker er den vanligste årsaken til at pasienter søker hjelp, men jeg behandler alle typer akutte og kroniske plager som er relatert til muskler, sener og skjelett. Eksempler på tilstander som behandles effektivt er: stiv nakke, hodepine, lumbago, ischias, musearm, skulder, hofte, kne og achilles problemer, sier Mari.

KLIPP UT

RABATTKUPONG

Klipp ut og ta med denne kupongen så får du

20% RABATT

på valgfri behandling hos
NAPRAPAT OG HUD- OG KROPPSTERAPEUT!

Kupongen kan benyttes i januar og februar 2013!



KLIPP UT



Per Arne Støen

-For fire år siden fant jeg ut at matchvekta hadde blitt for høy. Følte jeg måtte gjøre grep og begynte her på Raufoss. Tre treninger i uka har ført til at vekta har gått ned og formen har blitt adskillig bedre. Dette er et passe stort senter, intimt og nesten litt "hemkoslig". Har truffet mange nye bekjentskaper, så det blir som oftest en liten prat og en kopp kaffe etter trening.



Anne Karin Østeng

-Jeg trener for å ha en god helse lengst mulig. Har lang fartstid på treningssentre rundt om i distriktet, og synes det var flott da vi fikk et på Raufoss. Trives veldig godt med denne formen for trening. Den er allsidig og bra for hele kroppen. Jeg er her to ganger i uka og får nesten dårlig samvittighet, hvis jeg må stå over en gang. Det sosiale miljøet er også viktig for meg.



Bjørn H. Karlsen

-Når du blir eldre får du behov for å stramme opp litt. Derfor begynte jeg her for drøyt to år siden. Det har gått veldig bra. Jeg trener tre ganger i uka og merker stor forskjell. Orker mye mere nå enn før jeg startet. Trives godt her og betjeningen er hyggelig. I tillegg ligger treningssenteret på Raufoss sentralt i forhold til hvor jeg bor.

Alle kan ha personlig trener!



Tidligere ble det regnet som litt råflott å ha egen personlig trener. Det var helst kjendiser og rikfolk som kostet på seg det, men nå har det blitt et tilbud som er tilgjengelig for et helt vanlig medlem på et treningssenter. På Toten Treningssenter har de fem personlige trenere som stadig får flere og flere oppdrag.

-En personlig trener er en motivator som får deg til å yte det lille ekstra gjennom ei treningsøkt. Vi pusher deg litt ut av komfortsonen din. Det handler ikke bare om tøffere trening, men også om å lære å trene riktig og få bedre kunnskap om trening. Større kunnskap gir også bedre kvalitet på de øktene du gjennomfører alene, forteller Hege Slåttum og Kjetil Malterud. De er PT på Toten Treningssenter Gjøvik.

God investering

For å få best mulig utbytte bør du ha personlig trener i 10 uker og oppover. – Vi gir tett oppfølging, legger opp trening ut fra dine individuelle mål i et langsiktig perspektiv og hjelper deg med å nå disse målene. En personlig trener kan være en god investering i egen helse, tilføyer Hege.

Det er stor forskjell i bakgrunn for de som ønsker å bruke personlig trener. Hege har flere fra helsesektoren. De har som mål å bli sterkere for å fungere bedre i jobben sin. En time med PT i uka i tillegg til to eller tre treningsøkter på egenhånd gir bra utbytte.

Bedre livskvalitet

-Ingen av de som bruker oss trener til Bikini-sesongen. Derimot er det flere som gjør det av helsemessige årsaker. Ved rehabilitering, opptrening eller ved spesielle helseproblemer kan vi hjelpe deg, slik at du etter hvert fungerer bedre i hverdagen. Det handler om en endring til høyere livskvalitet, forteller Kjetil.

Aldri for sent

Blant de som trener med Hege og Kjetil på Gjøvik er det stor aldersspredning, fra den yngste på 15 år til den eldste på 78 år. – Det viser at det aldri er for sent å bruke personlig trener. Du får god oppfølging, veiledning og utbytte av treninga di uansett alder. Prøv et opplegg med en av oss på Gjøvik, Raufoss eller Lena, så vil du få en ny og kjempegod treningsopplevelse, oppfordrer de to til slutt.



Bjørn Førde
Personlig trener
på TT Raufoss



Are Roterud
Personlig trener
på TT Raufoss



Geir Atle Evensen
Personlig trener
på TT Lena



Hege Slåttum
Personlig trener
på TT Gjøvik



Kjetil Malterud
Personlig trener
på TT Gjøvik

Blid svenske i resepsjonen

På Toten Treningssenter Raufoss blir du møtt av en blid svenske i resepsjonen. Jonas Karlsson startet 1. oktober i fjor og på spørsmålet om hva som fikk han til Toten, svarer han: -En dame naturligvis. Jeg ble rundlurt. Men trives utrolig bra.

Jonas har jobbet i servicebransjen i hele sitt voksne liv og var flyvert i Star Tour før han kom til Raufoss. Nå er det medlemmene på treningssenteret som nyter godt av den flotte måten



han behandler dem på. Jonas serverer mer en gjerne kaffe og har alltid noen hyggelige ord til deg både før og etter trening. Etter nyttår er han også medlemsrådgiver på Raufoss.

Massør Beate er tilbake

Massør Beate Lindenhoff-Cummins er tilbake på Toten Treningssenter Raufoss. Ring eller send en sms så finner hun en tid som passer for deg. Det er også mulig å få time på lørdager. Du trenger ikke være medlem på Toten Treningssenter for å bestille time hos Beate.

Telefon: 93 45 15 48

Solsenger på Raufoss

På Raufoss har vi betjent solstudio. Åpent for alle selv om du ikke er medlem på treningssenteret.

Medlemskap gir fordeler

 Kropp og Helseklinikken	 AASHAUG	 LEKELAND 1	 DOS Amigos PIZZA	 MANGE TING GAVER & INTERIØR & KLÆR
 sport 1 TORKEHAGEN SPORT	 sport 1 Kjøp SPORT	 Zizzi	 sport 1 Raufoss	 INTERSPORT SPORT TO THE PEOPLE Kaspeergården
 b.young Gjøvik	 Din Kafe	 BRUKTBUA KAFÉ i Storgata 21	 Kleppes salong Dame og herrefriser	 EUROSKO Gjøvik Sentrum og Kaspeergården
 vitus apotek Gjøvik Sentrum	 DOLLY DIMPLE'S pizza	 Soft Drømmer	 BM BYGGMAKKER Skattum Gjøvik Raufoss Dokka	 ciao bella! SPRACHTHERAPIE & PIZZERIA
 Dekkmann	 Leke-Olsen AS Gjøvik	 Bakke El-installasjon AS Aut. Elektroinstallatører - 15000 www.bakkeel.no Telefon 61 12 87 89	 BEAUTY ANGELS www.beautyangels.no Rikke Brensdal - 98 21 23 22	 bliss
 Big Horn Steak House	 café pi	 My Fashion Gjøvik	 Tingeling Dance & Barndance	 EUROSKO Narumsgården - Lena



Se etter denne plakaten!

BLOMSTER

Interflora Aashaug Blomster
10% rabatt

SPORT

Intersport Gjøvik

15% rabatt på
1. Løpetøy fra Craft, Protouch, Nike og Asics
2. Løpesko fra Mizuno, Adidas, Asics og Nike
3. Sykkeltøy og sykkel. 10% rabatt på pulsklokker fra Polar.

Sport 1 Lena - Sport 1 Raufoss - Sport1 Torkehagen

15% rabatt på treningsklær - løpesko - aerobicsko - sykkel. Sykler (Merida, Scott, Specialized, Xeed): 20% på alle modeller over veil. pris kr. 8.000,-. Alle sykler leveres med gratis første gangs service. Det betales kun for deler. Rabatten gjelder på veiledende utsalgspriser.

HELSE - HÅR

Beauty Angels

Tilbyr GRATIS hudpleiekurs og makeupeveiledning
15% rabatt på våre produkter

Bliss Hud og Kroppsterapi

10% rabatt på førstegangsbehandling av ansikt
Gjelder alle ansiktsbehandlinger
10% rabatt på alle produkter
Kan ikke kombineres med andre rabatter eller tilbud.
Gjelder ikke ved kjøp av gavekort.

Bliss Naprapatene

10% rabatt på førstegangsbehandling

Shape4life Kropp og Helseklinikken

20% rabatt på de tre første massasjehandlingene

Vitus Apotek Gjøvik Sentrum

10% rabatt på handelsvarer
Gjelder ikke legemidler med eller uten resept

Kleppes Salong AS

15% rabatt på videresalgprodukter

LEKER - AKTIVITETER

Lekeland 1

10% rabatt på inngang.
Gjelder kun ordinær inngang for barn og voksne

LekeOlsen

15% rabatt

SERVERING

Big Horn

15% rabatt

Bruktbua Kaffe

20% rabatt

Café Pi

15% rabatt

Ciao Bella

10% rabatt på mat fra à la carte menyen mandag til fredag
10% rabatt på mat ved bestilling av større arrangement med over 10 personer som barnedåp, bursdager, jubileum, bryllup etc.
Gratis leie av selskapslokalet "Kongestua" på Grand Hotel, inkl. duker, servietter og lys ved bestilling av arrangement med over 10 personer.
15% rabatt på arrangement som Ciao Bella arrangerer, som vinsmaking, italiensk kurs eller italiens aften.
Bonuskort til alle medlemmer som kjøper take-away.

Din Kafé

20% rabatt på mat som du spiser i kaféen.
15% rabatt på mat du tar med deg.

Dolly Dimple's Pizza

15% rabatt på all mat og drikke
Gjelder ikke tilbudskampanjer og ved utkjøring.

Dos Amigos Pizza

10% rabatt

BIL - BYGG - ELEKTRISK

Bakke El-intallasjon AS

10% på El-installasjoner
20% på belysning. Gjelder kun ordinære varer

Byggmakker Skattum

Bruk fordelskortet hos Byggmakker Skattum på Gjøvik, Raufoss og Dokka og du får godt rabatterte priser fra første krone.

Dekkmann AS

10% rabatt på nettopriser. Gjelder dekk etc.

KLÆR - SKO - INTERIØR

BYoung Gjøvik

15% rabatt. Gjelder kun veiledende priser.

Mange Ting

10% rabatt

My Fashion

10% rabatt. Gjelder kun ordinære varer
Rabatten gjelder også i brudesalongen.

Søte Drømmer

15% rabatt

Zizzi

Meld deg inn i Zizzi kundeklubb og få:
10% rabatt på hvert 5. kjøp
20% rabatt på hvert 10. kjøp.
Ved å være medlem i Zizzi klubben, får dere invitasjon til kundekvelder, samt informasjon direkte på sms/mail vedr. kampanjer. Medlemskapet er gratis.
Rabattkortene kan hentes på Zizzi.

Eurosko Gjøvik sentrum, Eurosko Kaspeergården og Eurosko Lena

10% rabatt varer
Rabatten gjelder på veiledende utsalgspriser

Tingeling

20% rabatt på klær til baby og helt opp til voksen dame.

Tilbudene gjelder kun for medlemmer mot framvisning av gyldig medlemskort!

Hele byen i bevegelse

Toten Treningssenter og "Byen vår Gjøvik" inngikk en samarbeidsavtale i fjor høst. Samtidig lanserte de mottoet "Hele byen i bevegelse". Samarbeidet fortsetter i 2013, da får enda flere muligheten til å begynne å trene med gunstige fordeler.

-Jobber du i en bedrift som er medlem i "Byen vår Gjøvik", så har du klubbkontingenten dekket ved oppstart. Det gjelder også for ektefeller og samboere. Er du ansatt i Gjøvik kommune går du også inn under denne avtalen. Den største fordelen ved å begynne å trene er tross alt det at du kommer i bedre fysisk form, sier Lene Anita Solberg Olsby i Toten Treningssenter Gjøvik.

Hun oppfordrer flest mulig av de som kan dra nytte av avtalen med "Byen vår Gjøvik" til å ha trening som et nyttårforsett. Da får du garantert en god start på det nye året, og vi får en større del av "byen vår" i bevegelse.

Trening – en medlemsfordel i GOBB

Gjøvik og Omegn Boligbyggelag og Toten Treningssenter har det siste året vært samarbeidspartnere. Mange medlemmer i GOBB har benyttet seg av denne avtalen og har begynt å trene.

Nå blir det også nye muligheter for de som ikke har startet enda. Toten Treningssenter og GOBB forlenger avtalen. Er du medlem i GOBB er du hjertelig velkommen til sentrene som Toten Treningssenter har på Gjøvik, Lena, Raufoss og Dokka.

-Melder du deg inn hos oss er klubbkontingenten dekket. Har du ektefelle eller samboer går de også inn under avtalen. Det er viktig å ha ting og gjøre sammen. Trening er et positivt innslag i hverdagen for begge to. Dere går bilde, fornøye og med god samvitthet hjem etter ei helsebringende treningsøkt og får i tillegg ei fin kveldsstund sammen. Trening er godt for kropp og sjel, både for kvinne og mann i alle aldre, sier Lene Anita Solberg Olsby.



-Dette ser litt skummelt ut, synes Beatrice Collin.
-Det er det slettes ikke. Hos oss blir du tatt godt i mot og får all den hjelp du trenger. Du bør benytte deg av at arbeidsplassen din har blitt "En Friskere Bedrift" hos oss, sier Lene Anita Solberg Olsby i Toten Treningssenter. Hotelldirektør Ådne Skurdal trener mye selv og vil prøve å påvirke de ansatte til å begynne. Ava Twang ser ut til å være i fyr og flamme over treningstilbudet!

God helse og trening henger sammen

Som en del av avtalen mellom Quality Hotel Strand og Toten Treningssenter blir nå hotellet "En Friskere Bedrift". Rundt 120 ansatt på Quality Hotel Strand og Comfort Hotel Grand får tilbud om å begynne å trene. -Det er liten tvil om at god helse og trening henger nøye sammen, derfor blir dette en fantastisk mulighet for våre ansatte som jeg håper riktig mange vil benytte seg av, sier hotelldirektør Ådne Skurdal.

Han trener mye selv og vil nå prøve å påvirke sine ansatte til å få gode treningsvaner. -Vi gjør dette for den helsemessige gevinsten og tar konsekvensen av at våre ansatte har arbeidsdager i høyt tempo og med mange tunge løft.

Bedre hverdag på jobben

-Dette gjør vi som en gest til de ansatte og håper det vil føre noe positivt med seg, slik at de får en bedre hverdag. I tillegg ser jeg for meg at vi, sammen med Toten Treningssenter, kan få til temakvelder med fokus på trening, helse og kosthold.

Skurdal forteller at sykefraværet er høyere enn det bør være og håper at dette kan være ett av tiltakene for å få det ned.

-Som belønning vil vi dekke deler av den månedlige medlemsavgiften hos Toten Treningssenter.

Også ektefelle og samboer

En slik avtale gir også flere fordeler. -Som en følge av avtalen får du dekket klubbkontingenten når du melder deg inn. Det samme gjelder for ektefellen eller samboeren din, for det er jo alltid hyggelig å kunne gjøre ting sammen.

-I tillegg kan du trene der det passer best for deg. Avtalen gjelder også for sentrene på Lena, Raufoss og Dokka, forteller Lene Anita Solberg Olsby i Toten Treningssenter Gjøvik.

Skreddersydd opplegg

Hun lover at de som ønsker å benytte seg av tilbudet skal bli tatt godt i mot. Det er overhodet ikke farlig og slett ikke skummelt. -I en samtale med en av våre medlemsrådgivere går vi gjennom en enkel helseplan. Det er viktig å kartlegge hvilke ting vi må ta hensyn til og hvilke ønsker og behov du har. Ut fra dette blir det satt opp et treningsprogram som er skreddersydd nettopp for deg. Du får hjelp til å

komme i gang, og våre medlemstrenere er tilgjengelig for spørsmål og gode råd når du trenger det.

-Det er viktig å ikke ha for store ambisjoner i starten. Du må starte på riktig nivå. En til to økter i uka er bra til å begynne med, så kan du heller øke etter hvert når du føler for det. Husk at en trening i uka i løpet av et år er 52 ganger bedre enn ingenting, sier Lene Anita.

Mange muligheter

Det er viktig å få fram hvilke muligheter bedriftene har gjennom avtalen, slik at de kan få mest mulig ut av den. -Med den kompetansen vi har i Toten Treningssenter kan vi tilby flere typer pakkedøsninger med tjenester utover det som bare går på trening.

-Vi har fysioterapeuter, kiropraktor, ergonom, personlige trenere, kostholdseksperter, testutstyr og ansatte som er utdannet sykepleiere. I tillegg samarbeider vi med Frisk HMS i forhold til bedriftshelsetjeneste, så her er det mye som vi kan benytte oss av i "En Friskere Bedrift"-avtale, avslutter Lene Anita.

“En Friskere Bedrift”-medlemmer

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabiler. På Gjøvik og Toten er det mange bedrifter som har serviceavtaler for de ansatte. Det har de med Toten Treningssenter!		Vil du vite mer ta kontakt med: Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningssenter.no Anders Haug - anders@totentreningssenter.no		

Samarbeidspartnere

NYTTÅRSFORSETT?

Bli den GLADE MOSJONIST du også!

MELD DEG INN I JANUAR OG FÅ:

- Medlemskap til 2012-priser
- Utvidet medlemskap på Otium Spa til introduksjonspris
- Eksklusivt foredrag
Spekket med tips innen trening, kosthold og motivasjonsteknikker.
- Flott treningsbag



Vi selger treningsstøy fra Helly Hansen

Fra 1. februar selger vi treningsstøy fra Helly Hansen i vår "shop" på Toten Treningssenter Gjovik.

Parkering på Gjovik

Medlemskortet ditt på Toten Treningssenter gir gratis parkering i 2,5 time på "taket".

Finner du ikke parkeringsplass på "taket", når du skal trene? Da kan du parkere på en annen kommunal parkeringsplass i byen. Vi re-funderer parkeringsavgiften din

på inntil 2,5 time. Forutsetningen er at det er fullt på "taket", og at du har parkert på en kommunal parkeringsplass.

Blir dette aktuelt for deg, så tar du bare kontakt med resepsjonen for nærmere informasjon og avtale.

Gjøvik:

61 13 10 90

Lena:

61 16 88 90

Raufoss:

61 19 70 00

Dokka:

61 11 23 88



post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

