



Ku-kampanje

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Gjøvik

Har du lyst til å bytte beite?

Kanskje graset er grønnere hos oss?

Vår ku-kampanje er løsningen for deg!

Tren for
49 kroner
pr. mnd fram til 20. juli!

• Se baksiden



Våre glade kuer
gir den beste melka!

Suverent best på gruppetimer

• Se side 3, 4 og 5

NYTT TILBUD PÅ TOTEN TRENINGSSENTER:
Patricia Thorbjørnsen Løfgren kan vise til gode resultater med kombinasjonen akupunktur, massasje og trening. Nå har hun blitt en del av Toten Treningssenter og dermed får du alt på samme sted.

Patricia gir deg bedre livskvalitet!

Fra første april er Patricia Thormodsen Løfgren ansatt i Toten Treningssenter på Gjøvik. Hun er autorisert akupunktør, idrettsmassør og qigong-instruktør. – Kombinasjonen av nåler, massasje og trening er veldig bra og gir svært gode resultater. Det kan gi deg en bedre livskvalitet. Nå får du alt dette på samme sted, forteller Patricia.

Hun har utdannelsen sin fra Norge, men har praktisert hos den mest anerkjente akupunktøren i Kina. – Det var tøft, men utrolig lærerikt.

Godt rykte

Patricia har drevet egen praksis i byen i 13 år og opparbeidet seg et godt rykte. Ikke bare i distriktet, men folk kommer langveisfra for å få behandling. –Jeg har en kar som kommer helt fra Bergen. Han sliter med ME og påstår han blir mye bedre etter et besøk hos meg, sier hun og ler.

–Det handler om å gi folk som sliter livskvaliteten tilbake, fortsetter Patricia. –Livskvalitet innebærer et godt liv med mye energi, livslust og uten smerter. Jeg kan hjelpe deg med rygg- og nakkeproblemer, muskel- og leddsmerter, betennelser, migrene og ikke minst manglende overskudd. Akupunktur åpner blokkeringer i energibanen din, energiflyten i kroppen gjenopprettes og overskuddet kommer tilbake.

Regelmessig massasje løser opp muskulaturen, får kroppen til å slappe av, gjør sinnet roligere og gir en følelse av velvære.

God kombinasjon

Qigong står på timeplanen til Toten Treningssenter og påvirker kroppens energistrømmer gjennom bevegelse. Kombinasjonen av øvelser og riktig pusteteknikk gir økt bevegelse og balanse og bedrer både den fysiske og mentale formen. Yoga og Qigong har blitt veldig populært for medlemmene i treningssenteret.

Ørjan har tegnet forsiden

Ørjan Svendsen har tegnet forsiden på dette magasinet, og hans illustrasjon av "Bytt beite"-kampanjen har gitt magasinet en ny dimensjon. Vi vil i framtiden benytte oss av Ørjan til å lage tema-tegninger, som vil gjøre forsiden vår mer spenstig og interessant.

Ørjan er en 27 år gammel totning, som bor på Kopperud. Han har drevet med tegning og musikk hele livet. – Det var dataspill som først inspirerte meg til å tegne. Jeg likte tanken på å kunne forme en verden akkurat som jeg ville, og la andre få oppleve den gjennom spillmediet. Etter som tida har gått er jeg blitt mer interessert i kunsten enn spillene, så jeg jobber nå freelance for å få muligheten til å tegne andre ting, forteller Ørjan.



Ved siden av tegningen og vikarjobb på Bjørnsveen Ungdomsskole spiller han i gjøvikbandet "Hello Radio" og hamarbandet "Lazy Daze".

Er du ute etter en skreddersydd illustrasjon kan du kontakte Ørjan på telefon 478 88 629 eller orsvend@gmail.com.



–Kombinasjonen av disse tre elementene, nåler massasje og trening, har jeg svært gode erfaringer med. De gir rask framgang og bedring og er en behagelig opplevelse. Nå kan vi tilby hele pakka her på Toten Treningssenter på Gjøvik. Flere medlemmer har allerede bestilt timer. Det synes jeg er veldig hyggelig. Men du kan komme og få behandling hos meg selv om du ikke er medlem også. Denne pakka kan også anbefales til bedrifter for sine ansatte, en fin måte å få ned sykefraværet på, sier Patricia.

Godt mottatt

Hun skryter av mottagelsen hun har fått på treningssentret. – Alle er så hyggelige, og de gir uttrykk for at de synes det er koselig at jeg er her. Det setter jeg stor pris på.

Du vil treffe Patricia litt rundt på huset. Hun skal også være litt i resepsjonen, har ansvaret for hvite timer, være instruktør og bistå med rådgivning. –Jeg er som poteten og kan brukes til flere ting. Det er spennende å komme til et nytt og større miljø, og treningsmiljøet på Toten Treningssenter er utrolig bra. Jeg gleder meg skikkelig og ønsker alle velkommen til en kopp kaffe og en prat om behandling og trening, avslutter Patricia.

EASYLIFE 12 måneder
START: Tirsdag 29. april kl. 19.30

EASYLIFE Lettere 6 måneder
START: Tirsdag 29. april kl. 17.00

For mer info se www.totentreningssenter.no

eller ta direkte kontakt med Toten Treningssenter Gjøvik.

Sprek og voksen

Funksjonell og morsom kondisjon og styrketrening for deg som ønsker lavterskeltrening.

Kondis

Tøff og morsom kondisjons-trening med enkle trinn.

Tidsklemma

40 minutter sykkel og 30 minutter styrketrening.

Dynamisk yoga

Helsefremmende treningsform for hele kroppen som gjør deg både sterk, bevegelig og full av energi.

KondisStep

Tøff og morsom kondisjons-trening med enkle trinn på stepkasse.

DanceParty

Timen hvor alt kan skje! Bli med på en time full av energi, trinn-kombinasjoner og danseglede.. Garantert høy partyfaktor!

Salkombi

Litt av alt. Enkle trinn med og uten stepkasse. Avsluttes med styrke.

Pulsintervall 55

En tøff treningsøkt. Passer for deg som har trent fra før.

Kundalini yoga

Trening for kropp og sjel. Rolig yogaform med vekt på meditasjon. Fantastisk for deg med stiv nakke, vonde skuldre, stress, ryggplager og hodepine.

GULE TIMER

Disse timene er perfekt for deg som ikke har trent på lenge, eller aldri har vært på en gruppetime før.

BLÅ TIMER

Disse timene passer deg som vil ha det enkelt, men effektivt. Passer for deg som har trent litt fra før.

ORANSJE TIMER

Dansetimer, her kan alle være med

RØDE TIMER

Disse timene har noe koreografi, og passer for deg som har vært med en liten stund på gruppetimer.

GRØNNE TIMER

Grønne timer er timekonsepter som er utviklet av våre egne instruktører i Toten Treningssenter.

HVITE TIMER

Disse timene har fokus på avspenning, styrke og kroppskontroll.

Suverent best på gruppetimer!



Vi har et mangfold av timetyper og inspiratører
få andre sentre i Norge kan vise maken til!

Du finner helt sikker noe som passer for DEG!

StepStyrke

En tøff intervall med enkel kondisjonstrening på stepkasser og styrketrening med stang og frivekter.

Flyt og balanse

Inspirert av yoga, pilates og thi-chi. Utfordrer bevegelighet, styrke og balanse.

X-fit

Funksjonell, variert og intensiv trening med personlig trener i sal.

Styrkesirkel

Sirkeltrening med stående apparater.

Helbredende yoga

Fokus på pust, avspenning og meditasjon. Rettet spesielt mot de med ME, fibromyalgi, utbrenthet, stress m.m.

Catslide

Tøff, effektiv og funksjonell styrketrening med sklimatter.

Qigong

Flyt – energi – pust. Trening for kropp og sjel. En time for alle, og er fantastisk for deg med kroniske sykdommer, muskelplager og utbrenthet.

Antistress yoga

Rolig time for kropp og sjel. Pusteteknikker, yogastillinger og bevegelser bidrar til økt bevegelighet, redusert spenning i muskulaturen og bedre energibalanse i kroppen.

TRX

Funksjonell styrketrening med slynge. Fokus på kjernemuskulatur.

Småsterk

Lett styrketrening med manualer.

Zumba

Morsom dansetime inspirert av latin-amerikansk dans.

XX-fit

Se x-fit, men denne timen er ikke like krevende som x-fit

Sykkel 45

Denne timen passer for de som aldri har vært på spinning.

Kondis-Dans

En "krydret" kondistime med morsomme dansetrinn.

Aerobox

Effektiv og morsom boksetime, vi bruker hansker og slagputer.

Bli med oss på trening!

Bent Ture Tomtum

Bent Ture har vært instruktør siden 1997 på Sats, Spenst og Toten Treningssenter Gjøvik.

Kjører spinningtimer, både gule og blå.

Treningsmotto:
Trening skal være morsomt!

Min time

Sykkel 45

Hvis du ikke har vært på spinning før, men har lyst til å prøve så inviterer jeg deg til Sykkel 45. Det er en time med et moderat intensitetsnivå som passer for alle. Jeg lover å gi deg en time med glimt i øye og løs i snippen. Trener du regelmessig, men ønsker en litt kortere og roligere økt anbefaler jeg også Sykkel 45.

Hanne Olsen

Hanne startet som instruktør i Kristiansand for 14 år siden. På Gjøvik har hun tidligere vært på Sats og Spenst og er nå hos oss på Toten Treningssenter.

Blå timer er min greie. Jeg liker enkle tøffe timer med kondisjon og styrke. Det å treffe folk på trening gir meg energi, sier Hanne.

Treningsmotto:
Motivere gruppa, slik at hver enkelt yter det lille ekstra.

Min time

Step Styrke 55

Hvis du vil ha en litt tøff økt med kondisjon og styrke, så blir du med meg på Step Styrke 55. Det er en time med kondisjonstrening på stepkasser og stryketrening med stang og frivekter. Passer best for de som er vant til å trene, men kan tilpasses så alle kan bli med.

Petter Skretting

Petter kan se tilbake på 13 år som instruktør på Sats, Spenst og Toten Treningssenter.

Har styrketreningstimen TRX 55.

De første 21. gangene er verst. Etter det blir det en vane. Slik er det også med trening. Gjør du det til en vane går det mye lettere, sier Petter.

Treningsmotto:
Trening en god investering både for kropp og sjel. Du går aldri sur hjem fra Toten Treningssenter.

På Toten Treningssenter Gjøvik har vi mange dyktige instruktører med lang erfaring. Her presenterer vi et knippe av dem, og de inviterer deg til å bli med på en time sammen med dem. Tar du imot invitasjonen?

Anja Hegge Larsen

De siste 9 årene har Anja vært instruktør på Spenst og Toten Treningssenter Gjøvik

Hun har en forkjærlighet for blå timer og har nå Step Styrke 55 og Kondis-Dans 55

Treningsmotto:
Vi skal alle hjelpe hverandre, slik at vi blir gode og i bedre form.

Min time

Kondis-Dans 55

Er du glad i dans, bevegelse og fengende musikk så bør du bli med meg på Kondis-Dans 55. Passer for alle, fra ungdom til pensjonister, som vi ha det gøy på trening. Timen er bygget opp med enkle dansetrinn og kondisøvelser, som alle kan følge.

Min time

TRX 55

Hvis du vil være med på en fin treningsform som forbereder deg til det du skal klare i hverdagen, så er TRX 55 tingen. Det er funksjonell styrketrening i slynger med din egen kroppsvekt som belastning. Styrker kjernemuskulatur, og gjør deg mer mottakelig for uventede bevegelser. Passer for alle, men du må ikke være redd for å ta i litt.

Kondis uten hopp 30 Småsterk 30

Bli med meg på Kondis uten hopp 30. Enkel og morsom kondisjonstrening på gulv uten hopp. Eller du kan velge Småsterk 30, som er lett styrketrening i sal med manualer eller stang og matte. Timene passer for deg som ikke har trent på en stund eller for deg som ikke har vært med på en gruppetime før.

Mine timer

Ingerlise Snuggerud

Ingerlise er vår mest erfarne instruktør og har holdt på siden 1980. Hun var den første i Gjøvik som startet opp med aerobic-kurs

Har Kondis uten hopp 30 og Småsterk 30 – gule timer

Jeg har lang erfaring som instruktør og synes det fortsatt er morsomt og inspirerende. Jeg legger vekt på trivsel i timene mine. Det skal være ufarlig, lystbetont, morsomt og inspirerende. Det er viktig at alle blir sett, sier Ingerlise.

Treningsmotto:
Trening gir overskudd og velvære.

Vegar Jønsson

Har vært instruktør siden 1997 på Sats, Spenst og Toten Treningssenter Gjøvik.

Kjører alle typer spinningtimer, både gule og blå. Har en forkjærlighet for intervall.

Treningsmotto:
Gjør alltid det beste du kan.

Min time

Pulsintervall 55

Har du trent en del før og ønsker en tøff spinningøkt, så er du velkommen til å bli med meg på Pulsintervall 55. På denne timen får du god effekt i forhold til den tiden du velger å investere i trening. Du vil oppleve den som enkel, morsom, ganske slitsom og uhyre effektiv.

Mari Ørud

Mari har vært instruktør siden 1999 på Spenst og Toten Treningssenter Gjøvik.

-For meg er det viktig å få med seg alle, slik at de føler å få brukt seg litt i løpet av timen, sier Mari.

Kjører alle typer spinningtimer og Styrkesirkel 30.

Treningsmotto:
Trening skal være en glede.

Min time

Styrkesirkel 30

Er du ute etter en halvtime med variert og skånsom styrketrening bør du bli med meg på Styrkesirkel 30. Det er god, gammeldags sirkeltrening med stående apparater. Du trener styrke, du får puls og får dermed også trent hjerte og lunger. Samtidig er det morsomt å trene sammen med andre. Enkle øvelser og relativt korte intervaller på hver stasjon. Alle kan være med.

Eva Lill Nilsen

Eva Lill har lang erfaring etter 15 år som instruktør. Har bakgrunn fra utdanningssystemet til Sats og fylt på med kurs.

Hos oss har hun StepStyrke, Kondis og Catslide, alle blå.

Jeg elsker jobben som instruktør og er glad, sprudlende og uhøytidelig men profesjonell. Har masse erfaring og oppbygd kunnskap som jeg gjerne deler med kundene mine, slik at de får en best mulig treningsopplevelse.

Treningsmotto: Have fun train hard

Min time

Catslide 45

Catslide er en time der vi trener kjernemuskulatur. Vi bruker kun egen kroppsstyngde ved hjelp av fire små matter som hjelper oss til å utfordre musklaturen og til å bli sterkere både i mage og rygg, indre og ytre muskulatur. Denne timen passer best for folk som har trent litt før men alle øvelser gis det flere alternativer til.

Treningsbonus er allerede en suksess

Overgangen fra den tidligere rabattavtalen vi hadde til treningsbonusen har blitt en suksess. Treningsbonus er eksklusiv for våre medlemmer, og gir deg bonus når du handler. Forutsetningen er at du registrer deg og betaler med bankkortet ditt i de butikkene som har bonusavtale med oss. Flere og flere registrer seg, og vi får tilbakemeldinger på at ordningen er enkel og oversiktlig. Den er helt gratis for deg, så nå kan du spare penger på å være medlem ved Toten Treningssenter.

Syskrinet på Lena gir deg treningsbonus!

Hos Syskrinet på Lena får du treningsbonus når du handler. I en måned har de vært med på ordningen, og tallene viser at overraskende mange medlemmer i Toten Treningssenter allerede har benyttet seg av tilbudet.

-Da vi sjekket oversikten for noen dager siden var det flere enn jeg trodde som hadde handlet hos oss og fått treningsbonus. Det er tydelig at det er mange medlemmer på treningssenteret som har registrert seg, forteller eieren av Syskrinet Gunn Sylvi Bratberg.

Code bonuser
Bonusene som Syskrinet gir er gode. 15 prosent i parfumeriet og 20 prosent i Syskrinet og klesbutikken i kjelleren. Absolutt noe du bør benytte deg av som medlem i Toten Treningssenter.

-Det er en veldig enkel og grei måte for oss å betjene bonusen på. Har du som medlem registrert deg er det bare å bruke bankkortet ditt når du handler hos oss, så blir bonusen registrert. Du har hele tiden full oversikt på "min side". Vil du bruke bonusen utløser du ønsket beløp, som blir bekreftet med en gang på mobilen din, og vi trekker fra bonusen som en rabatt.

Stort vareutvalg
Syskrinet feiret 10 års jubileum i fjor høst. Som navnet tilsier er butikken litt som "skrinet med det rarer i". Vareutvalget er stort og veldig variert. Utrolig hva de har fått plass til



Laila Øfstbø (t.h.) er ivrig medlem på Toten Treningssenter. Nå gir hun treningsbonus til de andre medlemmene når de kjøper klær av henne i MoteKjeller'n. -Du får også treningsbonus i Syskrinet og Lena Parfumeri, sier Gunn Sylvi Bratberg (t.v.)

i hyllene. Garn og strikkeitilbehør, stoffer og sytilbehør, utstyrsvarer, gardiner med utstyr, hobbyartikler, bilder og malersaker, interiørtting, lys og servietter. Du kan også få deg ny pute og dyne, hvis du trenger det.

For to år siden startet de med parfumeri. -Da det tidligere parfumeriet på Lena ble borte tok vi sjansen, og det har gått bra. Vi har hatt en positiv mottagelse og utvikling. Det er tydelig behov for et parfumeri.

Gir bonus
I fjor kom siste tilveksten, MoteKjeller'n, med

klær for unge og voksne damer. Her jobber to ivrige medlemmer på Toten Treningssenter, Laila Øfstbø og Wenche Lindborg Skinstad. Nå gir de treningsbonus til andre medlemmer når de handler klær hos dem.

-Her har vi har absolutt litt for en hver smak. Hvis du ikke strikker, så har du kanskje behov for nye klær eller hud- og hårprodukter, "godlukt" og make-up. Mange blir nok overrasket når de kommer inn og ser hvor mye forskjellige varer vi har å tilby, og som du kan få treningsbonus på, avslutter Gunn Sylvi Bratberg i Syskrinet.

TRENINGS-BONUS

My Fashion Gjøvik

EUROSKO Gjøvik - Lena - Raufoss

ASHAUG

GULLSMED WESTBY Lena

Her får du treningsbonus!

Tingeling

bliss

Toten;libris

Soft Summer

INTERSPORT Gjøvik

SYSKRINET

yes!

Gullsmid Gullhagen

MANGE TING GAVER & INTERIØR & KLÆR

Lena Parfumeri

JERNVARE AS

SKAPEGLEDE ...et kreativt verksted

b.young Gjøvik

MoteKjeller'n

Gamletorvet Spiseri

Njil

Glenn Tjernø i Intersport på Gjøvik er med på bonusavtalen, og han mener den er en kjempefin gulrot for medlemmene i Toten Treningssenter.



En gulrot for medlemmene

Treningsbonus bør være en skikkelig gulrot for medlemmene, samtidig som det er en bra ordning for oss, sier Glenn Tjernø hos Intersport på Gjøvik. De har lenge vært en samarbeidspartner for Toten Treningssenter, og da var det også naturlig å bli med på treningsbonusen.

-Treningsbonus er lett å holde orden på for begge parter. Har medlemmene registrert seg får de automatisk bonus når de betaler med bankkortet sitt. Bonus får de på alt de handler fra første krone, til og med på tilbudsvare. For oss blir det interessant å se hvor mye vi selger til medlemmer i Toten Treningssenter. Det får vi enkelt fram en oversikt på.

Glenn understreker at det er bare registrerte medlemmer som har krav på bonusen og som får den. En annen fordel er at Intersport kan bruke avtalen til å sende ut spesielle kampanjetilbud bare til disse medlemmene. Det er en mulighet de vil benytte seg av etter hvert.

- Mange bruker mye penger på sportsutstyr. Handler du hos oss og er medlem i Toten Treningssenter kan det gi en hyggelig bonus i løpet av et år. Våren er en hektisk periode for alle. Jeg oppfordrer medlemmene til å komme og bruke treningsbonusen når de skal kjøpe ny sykkel, nytt treningstøy eller nye joggesko. Det gir penger til gode, som du kan handle for senere, oppfordrer Glenn Tjernø.



Hvordan registrerer du deg?
Send TT til 2310 eller du kan fylle ut registreringsskjema og levere det i resepsjonen på ditt TT-senter.

Når får du bonus
Bonus får du når du handler og betaler med bankkortet ditt hos våre samarbeidspartnere. Oversikt over bonusen er tilgjengelig til en hver tid på "min side" på nettet, når du bruker pc eller smarttelefon

Hvordan løser jeg ut bonusen
På "min side" finner du oversikten over bonusen du har til gode der du har handlet. Du kan løse ut det beløpet du ønsker å bruke. Med smarttelefon kan du gjøre dette når du handler i en butikk. Du får da en bekreftelse med en gang, og bonusen blir trukket fra som en rabatt.

Bruker du pc må du løse ut ønsket bonus før du går og handler. Du får da et bonusbevis tilsendt på mail. Dette må du printe ut og ta med i butikken.

Jobber du i en "En Friskere Bedrift"?

Da får du et GUNSTIG TILBUD når du starter opp!

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!

“En Friskere Bedrift”-medlemmer

telenor Kundeservice	HUNTON FIBER	Sykehuset Innlandet Gjøvik	Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
HELSETJENESTENS DRIFTSORGANISASJON	transport Partner	Hundremeterskogen Barnehage	BM BYGGMAKKER Skattum
TELKJØP	Tragerskogen BARNEHAGE	Grønsås Vikleverksted AS	NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK
plastal	BETONMAST TOTEN BYGG OG ANLEGG	INTEK engineering as	Gjøvik videregående skole
nav Vestre Toten	BENTELER Automotive	RAUFOSS VIDERE GÅENDE SKOLE	Grimåsskogen Barnehage
HUSKESTUA	ivflo	RAUFOSS OFFSHORE	RAPP PYROTEC
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	NATURBRUK	KAPP NÆRINGSKAGE
MULTISPEED	Mustad Næringspark	OPUS	Totens Sparebank
nav Hjelpemiddel-sentralen Oppland	EG Retail Gjøvik	Miljøbygg	syljuåsen
McDonalds	Arvid Nilsson	Kjelstad	Kleppes salong
		MECA	QUALITY
		STEERTEC RAUFOSS AS	FAGFORBUNDET Hadeland

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabil. På Gjøvik og Toten er det mange bedrifter som har serviceavtale 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

Samarbeids-partnere

Think SILVERCON Innovative bemanningsløsninger

KRE@TIV data

ELKAM

BDO

PROFILHUSET

6

7



TTRosa og TTStjerna har allerede gjort det!

Har du også lyst til å bytte beite?

Kanskje graset er grønnere hos oss?

Ønsker du å bytte beite fra sofaen eller fra et annet treningstilbud til oss på Toten Treningssenter, så er vår ku-kampanje løsningen for deg!

Tren for
49 kroner
pr. mnd fram til 20. juli!

Forutsetter tegning av medlemskap
som løper fra 20. juli 2014!

Tilbudet er begrenset til de 100 første!

Ønsker du mer informasjon om ku-kampanjen send MØ til 971 85 583!

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

