



MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Gjøvik - 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!

10 år med EasyLife

SE SIDE 3

HELSENS DAG

på Gjøvik tirsdag 16. september

En dag for DEG,
medlem eller snart medlem

- Mer info på side 2

Velkommen!

**PRØV OSS
GRATIS I 2 UKER!**

Send navn og kodeord "prøvetrening"
til 97 18 55 83

**SEND OSS
DIN SØKNAD**

og bli den heldige vinner av
et år med trening eller
et EasyLife-kurs

SE BAKSIDEN!

HELSENS DAG

PÅ TOTEN TRENINGSSENTER GJØVIK TIRSDAG 16. SEPTEMBER

ÅPENT HUS
hele dagen!

Vi serverer
gratis kaffe
og sunne vafler!

Du møter

dyktig fagpersonell
på Helsens Dag

- EasyLife-kursholdere
- Treningsveiledere
- Personlige trenere
- Kiropraktor
- Hudpleier
- Spaterapeut
- Massasjeterapeut
- Medlemsrådgivere
- med flere...

GRATIS GRUPPETRENING!

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

KNALLTILBUD PERSONLIG TRENER!

3 TIMER MED
PERSONLIG
TRENER

KUN **990,-**

Ordinær pris: Kr. 1.600,-
FØRST TIL MØLLA
KUN 10 PAKKER!

Program

Kl. 17.00:

• Spretten

inviterer til aktiviteter for barna

• Demo-time

med Personlig Trener

Kl. 18.15:

• Foredrag

Kiropraktikk
Ved Stein Tore Narten

Kl. 20.00:

• Foredrag

Ro, meditasjon og pust
Ved Patricia Thormodsen Løfgren

Kl. 20.30:

• Qigong

Rolig trening for kropp og sjel.
Med Patricia Thormodsen Løfgren

Gratis Tanita Kroppsanalyse

På Helsens Dag kan du ta kropps-
analyse hos oss. Denne gir deg over-
sikt over hva kroppen består av og
hvordan muskelmassen er fordelt.
Den vil gi deg muligheten til å følge
endringer i helse, form og trenings-
effekt fra test til test.
På Helsens Dag er analysen gratis.



Sprettten
kommer
selvsagt!
Kommer du?

Aktiviteter
for barna
fra kl. 17.00

Foredrag kl. 18.15:

Kiropraktikk

Kiropraktor Stein Tore Narten (42) har jobbet i 15 år ved Gjøvik kiropraktors-
enter sammen med kollega Per Straumsheim. Han har fem års utdanning fra
AECC/University of Portsmouth med master grad og to år ved Universitetet i
Oslo. I tillegg har han en rekke kurs og tilleggsutdannelser utover dette.

En kiropraktor diagnostiserer og behandler et problem av biomekanisk bakgrunn med eller
uten henvisning fra lege. Gjøvik kiropraktorsenter har et generelt godt samarbeid med leger,
fysioterapeuter, massasjeterapeuter, treningsveiledere og spesialister.

Forelesningen vil gi et innblikk i hva kiropraktikk er, hvordan en kiropraktor jobber, tenker og
løser problemer. Vi vil ha benk der med demonstrasjon og det vil bli åpent for spørsmål!



Foredrag kl. 20.00:

Ro, meditasjon og pust

Patricia Thormodsen Løfgren er akupunktør
og massasjeterapeut på Toten treningssenter
Gjøvik. Hun har fem års utdanning innen
akupunktur og massasje og fire år på Norges qigong og Tai
Chi-skole. Vært i Kina og jobbet med dette og utdannet seg
til qigong-terapeut. (energiterapeut). I tillegg har Patricia
flere kurs og tilleggsutdannelser. Hun er ansvarlig for de hvite
timene på Toten Treningssenter.

Akupunktur, massasje og energiarbeid står sentralt i arbeidet
hun utfører. Hun samarbeider også med fysioterapeuter,
kiropraktorer og leger.

På Helsens Dag vil Patricia være på huset.



DU FÅR ET EKSTRA GUNSTIG TILBUD hvis du jobber i

- Gjøvik kommune,
 - en bedrift som er medlem av "Byen vår Gjøvik"
 - eller er medlem i GOBB!
- Avtalen gjelder også for
ektefelle og samboer!

-Vi nådde målene våre!

For 10 år siden startet Toten Treningssenter med EasyLife-kurs på Lena. Tove Lien og Ann-Cristin Gabrielsen var med på det andre kurset, som startet i februar 2005. Drøyt ni år senere er de fortsatt like ivrige og trener regelmessig på Toten Treningssenter. De nyter begge en god pensjonisttilværelse på henholdsvis Raufoss og Gjøvik. – Vi nådde målene våre og fikk et godt liv med Easy-Life, forteller de to.

Et ønske om å gå ned i vekt og komme i bedre form var bakgrunnen for at Tove og Ann-Cristin valgte EasyLife. Begge ønskene ble oppfylt. –Det var ikke første gangen vi prøvde å slanke oss, men EasyLife ble den siste. Vi gikk ned det vi hadde satt oss som mål, og siden har vi klart å holde vekta. Etter seks måneder med programmet, for ni års siden, har et sunt kosthold og trening blitt en livsstil for oss.

Helse er viktigst

Begge understreker at ei god helse er viktigst. Trening gir en sterkere og friskere kropp som er mer motstandsdyktig. –Jeg føler meg ikke som 10 år eldre nå, enn da vi gikk på kurs. Når noen spør meg hvordan jeg klarer å holde meg i så god form, så svarer jeg at det startet med EasyLife og fortsatte med trening på Toten Treningssenter, forteller Ann-Cristin.

–Det sosiale har også vært kjempeviktig, skyter Tove inn. Vi var heldige med EasyLife-gruppa vår. Den var et skikkelig fyrverkeri til tider. Det var lærerikt, men også masse moro. Vi var så ivrige og var på hver eneste leksjon og trening. Geir Atle var kjempeflink instruktør og god til å motivere oss, slik at det gikk overraskende greit å gjennomføre opplegget. Det er lettere å få til noe sammen med andre.

Spise riktig og ofte

De to humørfylte damene er enige om at kunnskapen de fikk gjennom EasyLife, om et sunt og godt kosthold, er selve suksessformelen for at de har lyktes. – Vi lærte å spise riktig, å spise ofte og drikke nok vann. I begynnelsen var det en utfordring å få i seg fem måltider om dagen, men etter hvert ble vi veldig beviste på det. For å kunne få fullt utbytte må du også forstå hvorfor det må være slik. Etter hvert gjorde vi det og da kom også resultatene.

Tove og Ann-Cristin stortrives på Toten Treningssenter. –Det er alltid så hyggelig å komme hit, og så er det fint å kunne trene på forskjellige steder. Vi kan velge mellom Lena, Raufoss og Gjøvik, sier de to.

”Det startet med EasyLife og fortsatte med trening på Toten Treningssenter.”



Tove Lien (t.v.) og Ann-Cristin Gabrielsen var med på EasyLife-kurs vinteren 2005. De nådde målene sine og etterpå har de trent jevnt og trutt på Toten Treningssenter. Og vekta, den har holdt seg stabil. Og formen, den har blitt mye bedre.

Gruppetimer er tingen

Begge innrømmer at de ikke er så gode til å trene alene med enkeltapparater. Nei, for dem er gruppetimer tingen. –Toten Treningssenter har så mange forskjellige timer. Du finner alltid noe som passer for deg. Forskjellige instruktører og forskjellige mennesker på timene gir en kjempefin variasjon. Det er så flott å trene sammen med andre. Det er godt å ha noen som passer på deg, og blir du borte noen ganger så er det alltid noen som spør etter deg.

Det har skjedd en utvikling med EasyLife siden de to damene våre gjennomførte programmet for nesten 10 år siden. Den viktigste endringen er nok at lengden er utvidet fra seks til tolv måneder. – Ett år høres lurt ut. Det er viktig med oppfølging også etter at du har nådd målene dine. Da vil du lettere oppnå en varig endring og et godt liv etterpå, avslutter Tove og Ann-Cristin.

**10 år
med EasyLife**

VI FEIRER MED Å GI BORT
et EasyLife-kurs!

Send oss din søknad!

SE BAKSIDEN!

Fem år på Gjøvik

I desember er det fem år siden Toten Treningssenter åpnet på Gjøvik. Nå er det her EasyLife-kursene arrangeres.

– Vi fant ut at ved å samle ressursene på et sted, vil vi kunne gi det beste tilbudet. Oppslutningen har vært veldig god disse årene, og mange har oppnådd veldig gode resultater, sier EasyLife-ansvarlig Tina Løkken Molstadkroken.

Hun synes det er flott å høre at Tove og Ann-Cristin har hatt så stor glede av det de lærte for nesten 10 år siden. –EasyLife gir deg en forståelse for hva et riktig kosthold og trening er og hva det gjør med deg. Det er kortversjonen.

Vil du vite mer om EasyLife er det bare å ta kontakt med oss eller stikke innom på Helsens Dag. Vi setter i gang nye kurs i høst, forteller Tina.

EasyLife Lettere

6 måneder

START: 24. sept. kl. 17.00

EasyLife

12 måneder

START: 25. sept. kl. 17.00

Et EasyLife-magasinet fra 2006 hadde en artikkel om Tove og Ann-Cristin og de gode resultatene de hadde oppnådd!



Send oss din søknad og bli den heldige vinner av et år med trening eller et EasyLife-kurs!



Vi søker deg som ønsker å bli 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 2 heldige kandidater som får:

- 1 medlemskap på 12 mnd trening!
- 1 kursplass på EasyLife livsstilskurs.

Alle som sender oss en søknad får en premie.

Send din søknad til lene@totentreningssenter.no
eller kom innom oss i Storgata 25 på Gjøvik **innen 14.09.14.**

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

GRIP SJANSEN!

Send SMS med kodeord "Innmelding"
til 97 18 55 83

Tilbudet er begrenset til de 100 første!



Gjøvik:
61 13 10 90

Raufoss:
61 19 70 00

Lena:
61 16 88 90

Dokka:
61 11 23 88

post@totentreningssenter.no
www.totentreningssenter.no