TOTEN Treningssenter

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Gjøvik - Januar 2014

Trening gjør hverdagen til en fest!

MELD DEG INN I JANUAR
OG FÅ 2013-PRIS I HELE 2014!

• SE BAKSIDEN

HELSENS DAG
for TT Raufoss, Lena og Gjøvik

Toten Treningssenter Gjøvik
lørdag 18. januar

• SE SIDE 4 OG 5

Toten Treningssenter er best!

- Jeg er ikke i tvil. Toten Treningssenter er best!
De er det senteret som dekker mine behov best. Trenger du hele pakka, så har de alt. De har trening som passer både for meg, kona og svigermor. I tillegg har de en kjempebra barnepark. Barna mine stortrives her. Det er også en stor fordel at de har flere sentre i distriktet. Jeg kan trene der det passer meg best til en hver tid.

Benny Charles Fredstad

Vi tar deg på alvor...

... og gjennomgår gjerne en kartlegging av helse, ønske, behov og hensyn før du starter opp.

Hos oss er DU i fokus!

Er du også en av de som tenker: Jeg skulle begynt å trene? Finner du stadig unnskyldninger for å utsette det? Er du redd for å starte opp pga dårlig form, helseplager eller overvekt?

Ditt første møte med oss tar vi gjerne over en kaffekopp og en hyggelig prat. For at vi skal ha best mulig utgangspunkt for å ivareta deg gjennomgår vi følgende:

- Treningserfaring
- Arbeidssituasjon
- Livsstil
- Om du har eventuelle belastningsskader, plager, medisinske hensyn eller andre viktige faktorer vi bør vite før tilrettelegging av treningsprogram
- Ønsker og behov
- Realistisk treningsplanlegging

La 2014 bli året hvor du tar vare på deg selv! Ring, send SMS eller e-post for en uforpliktende prat. Vi er her for å sikre deg en trygg og god oppstart.

Vi gleder oss til å hjelpe deg i gang med lystbetont fysisk aktivitet, tilrettelagt deg og dine forutsetninger.

Vår kunnskap – din trygghet!

Pilates 55: Rolig og kontrollert styrke for mage og rygg, fokus på pust og kroppsbeherskelse. Avsluttende avspenning.

Qigong 55: Flyt-energi-pust. Rolig trening for kropp og sjel. Timen avsluttes med meditasjon og kort egen-massasje. Passer for alle, og er fantastisk for deg som sliter med utbrenthet, kroniske sykdommer og muskelplager.

Utvidet tilbud på hvite timer

De siste to årene har etterspørselen etter hvite timer blitt merkbart større hos oss på Toten Treningssenter. Våre hvite timer har fokus på avspenning, styrke og kroppskontroll, og har blitt en stadig viktigere del av treningen for de mange som opplever at hverdagen blir både hektisk og krevende.

I 2014 kan du delta på en rekke hvite timer i løpet av uken, både på dagtid og kveldstid. Vi er stolte av å kunne tilby to nye timetyper i kommende sesong: Pilates 55 og Qigong 55. Disse kan du lese om under bildet.

Vi tilbyr også Antistress yoga - Dynamisk yoga - Helbredende yoga - Kundalini yoga - Flyt og balanse - Tøy og bevegelse.

Velkommen til en behagelig treningsøkt med våre dyktige hvite instruktører, på TT-Gjøvik!

Se vår flotte timeplan på www.totentreningssenter.no

Fred fikk livet tilbake på Toten Treningssenter

Fred Normann (68) har alltid trent mye og vært svært aktiv i hverdagen. Men for halvannet år siden sa det plutselig stopp. Diagnosen var kols. Han klarte nesten ikke å puste og kunne knapt nok gå. Men legen visste råd. Han anbefalte Fred å begynne på treningssenter. Det forandret alt. På Toten Treningssenter Lena fikk Fred livet tilbake.

Pensjonisttilværelsen var god. Han hadde mer en nok å fare med. Derfor ble det en kjempestor omveltning når sykdommen rammet ham.

Pauser på vei til postkassa
-Jeg skjønte ikke helt hva som skjedde. Det kom så fort. Trodde først jeg var sliten og utbrent. Jeg hadde nesten ikke pust og måtte ta pauser på vei til postkassa, forteller Fred om hvordan han merket at noe var galt.

Etter litt fram og tilbake ble det påvist kols. Lungekapasiteten var redusert til nærmere 50 prosent. - Så jeg satt stort sett i en stol og syntes synd på meg selv. Det er det verste året jeg har hatt, sier han.

Trening på "grønn resept"
Legen hans, Jan Walig, foreslo imidlertid at han skulle begynne på treningssenter og skrev ut tre måneders trening på "grønn resept" gjennom frisklivssentralen. Fred var skeptisk, men tok i mot resepten. Han hadde motforestillinger mot treningssentre. -Hvorfor betale for å gå inn å trene, når jeg kan trene gratis ute?

Resepten viste seg å være god. -Toten Treningssenter på Lena var et fantastisk sted å komme til, selv om jeg hadde nok med å komme opp trappa første gangen like etter nyttår i fjor. Det var slitsomt til å begynne med. Det gjorde vondt å trene igjen.

Rask framgang
Med god hjelp av treningsveileder Tommy gikk det fort framover. Sykling, rolige turer på tredemølla og styrketrening hjalp utrolig fort på formen. - Jeg kunne gjøre det jeg alltid har gjort, nemlig å trene, selv om intensiteten ikke var på tilnærmet samme nivå. Etter tre måneder på "blå resept" var det ikke noe tema å slutte. Her måtte jeg bare fortsette.

Oppglødd av framgangen tok Fred turen fra Kapp til treningssenteret på Lena hver dag. Men Tommy fant fort ut at han måtte sette foten litt ned. Fred måtte bremses. Nå er han klar allerede klokka 07.00 fem dager i uka for å reise på trening.

Humøret tilbake
- Jeg har fått tilbake et bedre liv, en bedre hverdag og ikke minst bedre helse. Omgivelsene mine merket det først, for det gode humøret mitt kom fort tilbake. Jeg gleder meg over å kunne gjøre ting jeg alltid har gjort.

Ved å trene kan du:

● Redusere risiko for hjerte- og lungesykdommer, slag og diabetes
● Forhindre høyt blodtrykk ● Redusere på medisinering
● Bedre blodsukkerverdier ● Redusere kolestrolnivået.
● Få mindre plager og lidelser ● Redusere smertebildet
● Redusere risiko for livsstilssykdommer ● Styrke mental helse
● Redusere symptomer på angst og depresjon
● Få mer energi og større overskudd ● Øke bevegeligheten
● Redusere stress ● Takle motgang bedre ● Få mer selvtilit
● Gå ned i vekt ● Se bedre ut ● Bli i bedre humør
● Få stor sosial gevinst ● Få nye venner

Fred Normann holder sykdommen Kols i sjakk med trening på Toten Treningssenter. På nyåret har han som målsetting å jogge på tredemølla. Det var helt utenkelig for halvannet år siden.

- Den reduserte lungekapasiteten må jeg leve med, men jeg kan trene opp det jeg har av kapasitet og utnytte den på best mulig måte. I tillegg har jeg redusert på medisineringen. Nå tar jeg bare en liten "dusj" hver morgen før jeg drar på trening.

Absolutt å anbefale
Han anbefaler flere som er i samme situasjon den samme resepten. - Det er livsstilen som bestemmer. Du blir ikke bedre av å ta det med ro. Gjennom trening holder jeg sykdommen i sjakk. Må innse at jeg ikke blir 40 år igjen, men det er ikke verst å bli eldre og eldre og stadig få til mer og mer, avslutter en blid og fornøyd Fred Normann.

Han understreker at det er viktig å sette seg nye, små mål hele tiden. Nå på nyåret har han som målsetting å kunne jogge på tredemølla. Det var helt utenkelig for halvannet år siden.

Kaffekoppen er gull verdt

-Kaffekoppen etter treninga er gull verdt. Gjennom den har jeg blitt kjent med mange folk på treningssenteret. Kaffe og tullprat er viktig for mange. Her løser vi verdensproblemer, og her kan ordføreren få løsninger på sine problemer, sier Fred Normann.

Han understreker at den sosiale biten er svært viktig.

Vi får besøk av

- Astma- og allergiforbundet
- Demensforbundet
- Special Olympics og trugelandslaget
- Madshus
- Intersport
- Lene Selmer

Du møter

dyktig fagpersonell på Helsens Dag

- Sykepleier
- Treningsveiledere
- Personlige trenere
- Kostveiledere
- EasyLife kursholdere
- Medlemsrådgivere
- med flere...

Snakk med oss om

- Trening og kroniske plager
- Om du føler deg sliten og utbrent
- Treningsplanlegging
- Kosthold
- Livstilsendring
- En Friskere Bedrift

VET DU AT...

... 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!

Gjøvik og Omegn Boligbyggelag

BYEN VÅR GJØVIK

HELSENS DAG

For Toten Treningssenter Lena, Raufoss og Gjøvik

PÅ TOTEN TRENINGSSENTER GJØVIK LØRDAG 18. JANUAR

SAL 1

KL. 10.00:
Kondis-Dans 55
Med Tor Kristian
Enkelt, morsomt og effektivt!
Vi "krydrer" vår populære kondis-time med enkle dansetrinn.
Passer for alle som vil ha det GØY på trening!

KL. 11.00:
Kondismix
Spasialtime med Tor Kristian og Roy Andrè
Enkle trinn på step og gulv, kort avsluttende styrketrening.

SYKKEL

KL. 10.00:
Pulssykkel 55
Med Bente
Passer for deg som har trent fra før, enten sykkel eller annen trening. En tøff treningsøkt.

SAL 2

KL. 11.00:
BarneYoga Med Wenche
Gjennom puste- og bevegelseseventyr, fortellinger og smidig moro lærer barna å håndtere stresset og jaget de også er utsatt for.

KL. 12.00:
Qigong 55
Med Patrica
Flyt-energi-pust. Rolig trening for kropp og sjel. Timen avsluttes med meditasjon og kort egenmassasje. Passer for alle, og er fantastisk for deg som sliter med utbrenthet, kroniske sykdommer og muskelplager.

SYKKEL

KL. 11.00:
Pulsintervall 45
Med Kjetil
En sykkeltime med moderat intensitet. På intervalltimen er det fokus på puls.

STAND

KL. 10.00 - 14.00:
INTERSPORT og MADSHUS

Footbalance
Fotanalyse og mulighet for å få tilpasset såler til gunstig pris.

Spennmåler
Madshus tilbyr spennmåling av ski. Ta med deg skiene dine og få målt spennet i dem. NB! Skiene må være reingjort for glider og festevoks.

Salg av ski og truger
Salg av skipakker og truger til gunstige priser.

PROGRAM

FRA KL. 11.30:
Innlevering av tegninger til Spretten

KL. 12.00:
Trugemoro for barna med Spretten

KL. 12.30:
Trugemoro for voksne med trugelandslaget fra Special Olympics

FRA KL. 14.00
Zelma Edutainment Experience
Show som kombinerer personlig utvikling og underholdning.
Ved Lene Selmer

MED DEG INN PÅ HELSENS DAG

og få medlemsskap til 2013-pris!
I tillegg blir du med i trekningen av ski og truger

Melder du deg inn på Helsens Dag eller seinest 31. januar får du medlemskap til 2013-pris og et aktivitetskort. Leverer du inn utfylt aktivitetskort med 6 treninger innen 1. mars blir du med i trekningen av ei skipakke fra Madshus og et par Tubs truger fra Intersport.

MADSHUS INTERSPORT

Lag en tegning til Spretten og vinn truger

Hei, jeg heter Spretten og trenger din hjelp.

I jula har jeg ikke hatt noen å leke med, og nå føler jeg meg litt trist og lei.

Kan du muntre meg opp?

På Helsens Dag kan du komme innom meg med en fin tegning, eller noe annet du har lyst til å lage til meg. Det du lager har jeg lyst til å vise frem på min nye "Spretten" side på Facebook.

1. mars 2014 kommer jeg til å trekke ut en heldig vinner blant de som har oppmuntret meg. Kanskje det blir du som vinner kjempefine truger...

På Helsens Dag skal jeg prøve truger utenfor sentret. Jeg har aldri gjort det før så jeg håper du blir med meg, ses vi da?

Bli med på morsomme aktiviteter på truger!

På Helsens Dag kan både barn og voksne bli med trugelandslaget fra Special Olympics på morsomme aktiviteter på truger. Kanskje du aldri har prøvd truger før. Nå har du sjansen.

Truger kan være et flott alternativ for de som ikke liker å gå på ski, men som likevel ønsker seg den totale stillhet og nærhet til naturen vinterstid. Hvorfor følge i andres fotspor, når du kan lage dine egne.

Å gå på truger er også en treningsform som passer alle. Det aktiviserer mange muskelgrupper, og du får aldri helt hvile. Utrolig bra lavterskeltrening.

Norge stilte for første gang et trugelandslag i Special Olympics i Sør Korea i fjor. Av de fem deltakerne på dette laget var alle fra Gjøvik. Og ikke nok med det. De kom hjem med fire medaljer, tre bronse og en gull.

-Special Olympics er verdens største idrettsbevegelse for mennesker med utviklingshemming. De tilrettelegger trening og aktivitet for mer enn 4,2 millioner utøvere i over 170 land, forteller Christian Jostad, nylig tilsatt regionsleder i Oppland og Hedmark.

Det er ikke tilfeldig at hele landslaget kommer fra Mjøsbyen. - Gjøvik kommune har et bra tilbud for tilrettelagt aktivitet, avslutter Christian.

KJØP LISSER!

Støtt Special Olympics og vinn truger

Special Olympics selger lisser til inntekt for sitt verdifulle arbeid for utviklingshemmede. Disse lissene vil være til salgs hos Toten Treningsenter på Gjøvik, Lena og Raufoss. Støtt Special Olympics ved å kjøpe lisser på Helsens Dag eller i perioden fram til 1. mars. Da blir du med i trekningen av et par truger.

Zelma kommer

Zelma Edutainment Experience er underholdende læring i musikalsk form.

Zelma à la Lene Selmer har satt sammen et edutainment show som kombinerer personlig utvikling og underholdning på en lettfattelig og inspirerende måte som dere aldri vil glemme og kan være starten på varig endring!

Foto: ricardofoto.no

Zelma Edutainment Experience treffer publikum rett i hjertet. Zelma's vakre stemme, utrolige tekster og komposisjoner blendes vakkert inn i temaene hun presenterer.

Ønsker du å utvikle deg, oppnå bedre resultater på jobb eller privat, for eksempel vedr. trening, vektreduksjon eller kanskje du skal perse i Birken neste år? Måloppnåelse er en vesentlig del av dette konsertforedraget.

Ønsker du inspirasjon til å nå de målene du har satt deg, eller kanskje du trenger hjelp til å sette deg mål, er dette absolutt noe du bør få med deg.

Zelma deler sin sterke personlige historie som går fra kronisk sykdom og utmattelse og frem til i dag hvor hun lever ut sine drømmer som artist, singer/songwriter, sangpedagog, og ikke minst Norges første Thinking Into Results konsulent. Hun deler med dere sine erfaringer og de metodene som har ført henne dit hun er i dag.

For mer info om Zelma, se www.zelmamusic.com

VARIG LIVSSTILSENDRING EasyLife

Nye EasyLife-kurs starter i januar!

EASYLIFE
12 måneder
Tirsdag 28.01. kl. 18.00

EASYLIFE
Lettere 6 måneder
Onsdag 29.01. kl. 17.00

For mer info se www.totentreningssenter.no

eller ta direkte kontakt med Toten Treningssenter Gjøvik.

Våre populære rabattavtaler blir

TRENINGSBONUS

Vi har gjort en ny avtale når det gjelder en av våre mest populære medlemsfordeler. Rabattavtalen blir til treningsbonus. Dette vil være en langt bedre og enklere ordning. Du slipper å vise fordelskort eller å be om TT-rabatt når du handler. Nå får du bonus og trenger heller ikke eget kort. Du kan bruke bankkortet ditt.

Registrer kontonummeret på det bankortet du bruker til vanlig. Da vil du få bonus når du betaler med det kortet hos våre samarbeidspartnere. Oversikt over oppspart bonus er tilgjengelig til en hver tid på nettet eller din smarttelefon.

Du sparer opp bonus i hver enkelt butikk, og bruker bonusen når du selv ønsker det, bortsett fra ved første kjøp. På "Min side" løser du ut ønsket bonus og bruker det ved neste kjøp i butikken.

Registrer deg allerede i dag på nett:
www.maincard.no/treningsbonus eller send TT til 2310

Her får du treningsbonus

MANGE TING GAVER & INTERIØR & KLÆR
Gullsmed Gullhagen
INTERSPORT Kaspergården
EUROSKO
b.young Gjøvik
My Fashion Gjøvik
bliss Up&out
ASHAUG
Gamletorvet Spiseri
RØDT HVITT & RÅTT
Soft & Brummer
Tingeling

Medlemsfordeler

- **TREN HVOR DU VIL**
  Du kan velge mellom TT Gjøvik, TT Lena, TT Raufoss, TT Dokka, Valdres Treningssenter og Hadeland Treningssenter, Gran/Brandbu
- **GRUPPETRENING**
  Tilgang til det suverent beste gruppetreningstilbudet i distriktet.
- **TRENINGSBONUS**
  Mange av våre samarbeidspartnere gir deg gode bonuser på dine kjøp. Nå kan du benytte ditt eget bankkort for å få registrert dette.
- **EASYKORTET**
  Gratis trening ved alle sentre tilknyttet EasyLife Norge.
- **GRATIS MASSASJESTOLER**
- **GRATIS KAFFE**
- **GRATIS BADSTU**
- **GRATIS PARKERING**

På www.totentreningssenter.no finner du en oversikt over alle medlemsfordelene vi kan tilby!

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 – VI GJØR DET ENKELT Å BYGGE SOLID
Sykehuset Innlandet Gjøvik
Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
HELSETJENESTENES DRIFTSORGANISASJON Nadheh
Sillongen
Hundremeterskogen Barnehage
BM BYGGMAKKER Skattum
NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK www.nordbohus.no/gjovik
HELKJØP
Tragerskogen Barnehage
Grønsås Vikleverksted AS
alfa installasjon
TOTEN TRANSPORT AS
INTEK engineering as
INTEK enterprise as
plastal
BETONMAST TOTEN BYGG OG ANLEGG
RTB Raufoss Tak & Blikk
HAP
Grimåsskogen Barnehage
nav Vestre Toten
nav Gjøvik
BENTELER Automotive
RAUFOSS VIDEREGÅENDE SKOLE
VESTRE TOTEN KOMMUNE
RAPP PYROTEC
HUSKESTUA Huskestua barnehage Hunndalen BA
isiflo
RAUFOSS OFFSHORE
EVRY
KAPP NÆRINGSHAGE
Din Elektriker Toten
Oppland ARBEIDERBLAD
VALLE VIDEREGÅENDE SKOLE NATURBRUK WWW.VALLEVGS.NO
TINAS HÅRDESIGN
1854 Totens Sparebank
MULTISPED
ELKAM
CAFE OPUS
Miljøbygg
syljuåsen
Bufetat
EG Retail Gjøvik
Kjelstad Siden 1937
nav Hjelpemiddelsentralen Oppland
Arvid Nilsson
STEERTEC RAUFOSS AS
MECA
Quality Strand, Gjøvik
Comfort Grand, Gjøvik
Kleppes salong
Mustad Næringspark
Gjøvik videregående skole
transport partner

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabiler. 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

Nå har vi dobbelt så stor frivektsavdeling!

Vi blir stadig flere medlemmer og har økende besøk.
Derfor har vi investert i et helt nytt treningsrom med:

• Ny Smithmaskin - knebøy • Ny markløft og eget gulv for markløft
• Ny benkpress • Monsterbenk – utrolig bra magemaskin

Vi oppfyller ønsket om tøff trening

19. oktober i fjor arrangerte Toten Treningssenter Gjøvik «Superlørdag», en hel dag spekket med morsomme gruppetimer, aktiviteter for store og små og vinkåseri på kvelden. Dagen ble en enorm suksess, der spesielt en av gruppetimene fikk mye positiv oppmerksomhet: Crossfit med personlig trener.

Denne timen har aldri vært en del av vår ordinære timeplan, men det var flere som ønsket en endring på det etter «Superlørdag»! Vi mottok en rekke ønsker om at nettopp denne timen MÅTTE bli et fast innslag på timeplanen.

I samarbeid med våre fantastiske personlige trenere: Kjetil Malterud, Elisabeth Aaaslund og Elin Otterholm, har vi nå utviklet to nye konsepter for å imøtekomme ønsker fra medlemmene. X-fit 55 og XX-fit 45 blir garantert populære timer på vinterplanen 2014.

Konseptene består av funksjonelle øvelser innen styrke og kondisjon, med relativt høy intensitet. Disse varierte treningsprogrammene, uten krav til koordinasjon, gjør timene egnet for spreke karer så vel som for damer. For å sikre optimal oppfølging av hver enkelt vil det utelukkende være personlige trenere som instruerer disse timene.

X-fit foregår i sal 2, mens XX-fit 45 foregår i studio. Rett utenfor sykkelsalen finner du vårt nye «crosscage», som vil bli brukt under denne 45-minutter lange økta. Timebeskrivelsene finner du under.

Bli med på årets tøffeste treningsøkt hos oss på TT-Gjøvik!

X-fit 55: Funksjonell, variert og intensiv trening med personlig trener. X-tra oppfølging, x-tra utbytte! (I sal 2)

XX-fit: 45: Funksjonell, variert og intensiv trening med personlig trener. X-tra- oppfølging, x-tra utbytte!
Obs: Kun få plasser. (I studio)

*XX-fit 45 tilbys som en ekstra service i en prøveperiode.
Dette vil etterhvert bli en betalt tjeneste.

NYTT ÅRSFORSETT?

Bli den GLADE MOSJONIST du også!

MELD DEG INN I JANUAR OG FÅ:

- **Medlemskap til 2013-priser**
- **Eksklusivt foredrag**

Spekket med tips innen trening, kosthold og motivasjonsteknikker.

VINN SKI OG TRUGER!

Meld deg inn før 31. januar og få et AKTIVITETSKORT!

Lever inn utfylt aktivitetskort med 6 treninger innen 1. mars og bli med i trekningen av ei skipakke og et par truger fra Madshus!

MADSHUS

INTERSPORT®

Gjøvik:
61 13 10 90

Raufoss:
61 19 70 00

Lena:
61 16 88 90

Dokka:
61 11 23 88

TOTEN Treningssenter

post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

SK Media, Jan Egil Svenskerud, 2850 Lena, 92 22 58 94