



Ku-kampanje

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Lena

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

Du har bare en kropp!

De aller færreste tenker over det faktum at vi kun har en kropp som vi må leve med hele livet. Du kan fikse på ting her og der, men det har sine klare begrensninger. Det er det daglige, ukentlige og månedlige vedlikeholdet gjennom regelmessig trening som er viktig for at kroppen din skal fungere best mulig livet ut.

Tenk deg at du som 18-åring får en bil som du aldri kan bytte og aldri kan oppgradere. Du får bare denne ENE bilen, og den skal du ha så lenge du er i stand til å kjøre. Så hva gjør du? Jo, du ville nok høyst sannsynlig ha lagt ned enormt med tid til vedlikehold som hyppige oljeskift og regelmessig service. Et helt liv uten en effektiv bil som fungerer som vi ønsker, er noe de fleste av oss ikke kunne klart.

Tenk på det
Det samme gjelder også for kroppen din. Du får kun en kropp. Du kan ikke bytte den inn igjen eller erstatte den med en ny. Selvsagt kan vi bytte deler, men det er snakk om mye arbeid og smerte. De delene som blir satt inn vil uansett ikke fungere like godt som originaldelene.

Tenk på det. Kun en kropp. Du bestemmer i stor grad hvor langt den kan gå. Har du laget en vedlikeholdsplan?

God investering
Du kommer uansett til å bruke tid og penger på kroppen din. Et medlemskap på Toten Treningssenter kan være en bedre investering enn å bruke penger på ortoped, plastisk kirurgi eller hjertespesialist. Og antakelig mye billigere.

På samme måte som regelmessig service på en bil, kan du komme rimelig langt med regelmessig trening. Men på mange måter er kroppen din bedre enn en bil. Med godt og hardt arbeid kan du faktisk tilbakestille og endre kroppens vev til det bedre.



Ta det smarte valget
Hvis du havner på sykehus med en alvorlig lidelse angrer du sikkert på at du ikke har gjort noe med kroppen din før. Men slik er mange menneskers natur. Det er ikke så viktig før det er hundre prosent nødvendig.

Så det beste er å være føre var og ta bedre vare på kroppen din mens du kan. Husk at du har flere valg. Det gjelder bare å ta det smarteste valget! Du har bare en kropp!

Kilde: Artikkel av Erik Sandvik på iform.no.

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.

Suverent best på gruppetimer!

Godt voksen
En time for deg som har trent litt.

Kondis
Tøff og morsom kondisjons- trening med enkle trinn.

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

Pulsintervall 55
En tøff treningsøkt. Passer for deg som har trent litt fra før.

Ungdomstimen
Ungdomstimen er for de mellom 9 og 14 år. Morsom kondisjon og styrke.

Mage/rygg
Styrketrening for mage- og ryggmuskulatur.

Pilates
Rolig og kontrollert styrke for mage og rygg.

Styrke
Tøff styrketrening med frivekter.

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.

Har du dårlig tid, så har Morten trening med futt i!



Morten Engh
Morten har vært instruktør i fem år .
- Jeg har vært med å utvikle et eget konsept som vi har, Tidsklemma. Den er som et kinderegg, du får tre ting i samme timen, både kondisjon, styrke og godt humør. "Redningen" for deg som har dårlig tid, sier Morten.

Min time
Har du det travelt og er ute etter en effektiv treningsøkt, så er Tidsklemma tingen. Vi sykler i 40 minutter og avslutter med 30 minutter styrketrening. Sykkel gir kondisjon og styrke i beina, mens styrketreningen er enkle øvelser for mage, rygg og armer.

Tidsklemma 75


Vi har et mangfold av timetyper og inspiratører!

Du finner helt sikkert noe som passer for DEG!

Styrketrakk
Fokuserer på styrke av bein- muskulatur og tråkketeknikk.

Aerobic 30
Kondisjonstrening med enkle trinn og kombinasjoner.

Fartslek 55
Intervallbasert time basert på utesykling. Timen tilsvarer 20 – 25 km sykling i variert terreng. Passer deg som er glad i litt ekstra fart.

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

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

Sykkell 75
En tøff treningsøkt på sykkel.

Zumba
Morsom danstime inspirert av latin-amerikansk dans.

Kondis 30
Tøff og morsom kondisjons- trening med enkle trinn.

Aerobox
Effektiv og morsom boksetime, vi bruker hansker og slagputer.

Tidsklemma
40 minutter sykkel og 30 minutter styrketrening.

Sykkell 55
Passer for deg som har trent fra før, enten sykkel eller annen trening. En tøff treningsøkt.

Tøy og bøy
En rolig halvtime der vi tar oss tid til å strekke på musklene i kroppen.

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

Sykkell 45
Denne timen passer for de som aldri har vært på spinning.

Aerobic 30
Kondisjonstrening med enkle trinn.

Bli med oss på trening!



Liv Anita Bjerke

Etter å ha vært en fast og ivrig bruker av Toten Treningssenter på Lena i mange år tok Liv Anita instruktørkurs i 2009 og har siden vært instruktør på sykkel.

-Jeg synes det er moro og inspirere folk til å trene. Spinning er kjempefin trening. Du kommer fort i bedre form og det gir god fettforbrenning. Du kjører ditt eget løp etter dagsformen og bestemmer selv hvor hardt du vil kjøre. sier Liv Anita.

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 gul time med et moderat intensitetsnivå som passer for alle. Enkel instruksjon. Vi sitter nede på sykkelen og står litt framme. Alle greier det, og husk at det er du som er sjefen.



Heidi Anita Sagmo

Etter å ha vært stamgjest i fire år, ble Heidi Anita med på instruktørkurs og har nå vært instruktør i ett år på Lena.

-Det har vært en positiv opplevelse. Det er kjempeartig å ha timer, sier hun.

Heidi Anita kjører i løpet av uka Salkombi 55, Godt Voksen 55 og Step Styrke 55. De to første er gule timer, mens Step Styrke er blå.

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 artig og enkel time med kondisjonstrening på stepkasser og styrketrening med stang og vektskiver. Passer best for de som er vant til å trene, men kan tilpasses så alle kan bli med.

Wibeke Heimdahl

Wibeke har drevet som instruktør i fire år.

-Jeg hadde lyst til å utfordre meg selv, prøve å teste grenser og stå fram foran en gruppe. Derfor ble jeg med på instruktørkurs. Det er en god følelse når du får fram treningsgnisten og smilet hos folk og ser at de gir alt de har. Utrolig morsomt, sier Wibeke.

Hun har Aerobic 30 og Step 30, begge røde timer.

Min time

Step 30

Har du lyst på en tøff time med mye fart og fengende musikk kan du bli med meg på Step 30. Det er en kondisjonstime med stepkasse, men den gir også fin styrketrening for sete- og lår-muskulatur. En kjempeartig, men slitsom time som gir masse energi. Du går ut med en god følelse og er kjempesvett.



På Toten Treningssenter Lena 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?

Hege N. Solberg

Hege har lenge hatt interesse for trening og etter å ha trent i fem, seks år på Lena ble hun med på instruktørkurs. De siste fem årene har hun vært instruktør.

-Jeg har en forkjærlighet for Aerobic, sier Hege. -Det er en fin kombinasjon av trening og dansefølelse. Også er det lov til å feile og lov til å le på timene.

Min time

Aerobic 30

Her får du kondisjon og styrketrening etter fengende musikk. Har satt opp et koreografisk program som gir deg både trening og en god dansefølelse. Aerobic 30 er en rød og ganske tøff time, men du kan godt komme som nybegynner. I løpet av timen har du funnet rytmen og stegene. Vi har det morsomt og det er lov å feile. Etterpå er alle bilde og fornøyde, men ganske slitne.



Claus Vasveen

Claus har vært instruktør på Lena i sju år. Han var på mange sykkeltimer på Toten Treningssenter og fikk lyst til å prøve seg som instruktør.

-Det stortrives jeg med. Det er moro å jobbe med folk som ønsker å gjøre noe med kroppen sin og vil trene, sier Claus. Han jobber til daglig som lærer på Lena Ungdomsskole.

Claus kjører Sykkel Intervall 55

Min time

Sykkel Intervall 55

Hvis du er ute etter å komme raskt i bedre form kan du bli med meg på Sykkel Intervall 55. På denne timen kjører vi ulike intervallmodeller med både lange og korte drag. I tillegg terper vi riktig teknikk ved høy puls. Det gjør litt vondt, men er skikkelig moro. Alle har nytte av slik trening, men det er en fordel å ha trent litt på forhånd.



Min time

DanceParty 55

DanceParty er en skikkelig glad-time med mye fengende musikk og godt humør. Timen har stor intensitet, mye energi, trinnkombinasjoner og stor danseglede. Du blir sliten og føler at du får trent skikkelig hardt. I løpet av timen bygger vi opp en dans, som vi avslutter med. Passer for folk i alle aldre, og jeg ønsker spesielt flere menn velkommen til DanceParty!



Heidi Harriet

I 14 år har Heidi drevet som instruktør. Først på Hamar og Brumunddal, så på Spenst Gjøvik og nå på Toten Treningssenter på Lena. Hun har instruktørkurs fra Sats-systemet og er Les Mills-utdannet for sykkel- og saltimer.

Heidi er opprinnelig fra Harstad, men bor nå i Kolbu. Trives godt og føler seg som halvt totning. Jobber som sang- og dansepedagog på Toten Folkehøgskole

Heidi kjører DanceParty 55 og Fartslek 55 på sykkel

Lene Skinstad

Lene var bare 19 år da hun var instruktør for første gang på Lena. Hun hadde vært en hyppig gjest på sykkel i en opptreningsperiode og fikk spørsmål om hun kunne tenke seg å bli med på instruktørkurs. Det svarte hun ja til og har nå vært instruktør i sju år.

-Jeg var nervøs de første timene og følte at jeg var ung i forhold til de som var med på timene. Men det gikk seg fort til og nå trives jeg veldig godt i rollen. Jeg hadde noen saltimer til å begynne med, men fant fort ut at sykkel var tingen for meg, forteller Lene.

Lene kjører nå Sykkel 55 og Puls Sykkel 55, som begge er blå timer.



Else Karin Bekkelund

I 14 år har Else Karin vært instruktør på Lena og er dermed den som har lengst fartstid i faget. Hun er idrettslærer på Lena Videregående skole.

-Jeg tror jeg har vært innom det som har vært av gruppetimer opp gjennom årene. Er vel litt som poteten og kan brukes til det meste, sier Else Karin.

Nå har hun trappet litt ned og kjører Sykkel 55.



Min time

Sykkel 55

Vil du ha en litt tøff sykkeløkt kan du bli med på Sykkel 55. Det er skånsom trening med et par pulstopper underveis. Effektiv time som gjør at du kommer fort i bedre form. En fordel hvis du har trent litt før, men du kan selv regulere motstanden og kjøre ditt eget løp. Så alle kan fint være med på timen.

Mette Larsen

Mette har trent i mange år på Toten Treningssenter. En gang hun skulle på spinningtime møtte ikke instruktøren opp. Det endte opp med at Mette steppet inn og kjørte timen. Det ga mersmak, hun ble med på kurs og har nå vært instruktør i åtte år.

-Jeg prøver å være en god motivator, slik at folk skal trives på timene mine og få et godt utbytte, sier Mette.

Mette har Salkombi 55 og leder, sammen med Geir Atle, et sykkeltilbud ute i sommerhalvåret.



Min time

Salkombi 55

Vil du ha en treningstime som inneholder "litt av alt", så er Salkombi 55 tingen. Den inneholder enkel aerobic, kondisjon og styrketrening av de store muskelgruppene. Det er en populær time som passer for alle. Jeg kjører et fast program slik at du blir kjent med øvelsene. Du blir sliten, men er blid og fornøyd til slutt og gleder deg til neste time.

Min time

Puls Sykkel 55

Hvis du vil ha en god pekepinn på at du trener riktig kan du bli med på Puls Sykkel 55. Her kontrollerer vi pulsen, slik at du hele tiden ligger i riktig sone. På den måten er det lettere å trene riktig. Du vil oppleve timen som enkel, morsom, litt slitsom og veldig effektiv. Men det er opp til deg selv hvor mye du vil pushe.

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 treningscenteret 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, utstyrsvare, gardiner med utstyr, hobbyartikler, bilder og malersaker, interiørtøying, 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.

TRENINGSBONUS

Her får du treningsbonus!

Petter Schonhowd i Eurosko 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 Petter Schonhowd i Eurosko. De har lenge vært en samarbeidspartner for Toten Treningssenter, og nå får du treningsbonus hvis du handler hos Eurosko, både på Lena, Raufoss og Gjøvik.

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

Petter understreker at det er bare registrerte

medlemmer som har krav på bonusen og som får den. En annen fordel er at Eurosko 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 sko. 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 sko til forskjellige formål. Det gir penger til gode, som du kan handle for senere, oppfordrer Petter Schonhowd.



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 VI GJØR DET ENKELT Å BYGGE SOLID	Sykehuset Innlandet Gjøvik	Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
HELSETJENESTENS DRIFTSORGANISASJON	transportPartner	Hundremeterskogen Barnehage	BM BYGGMAKKER Skattum
TELKJØP	Tragerskogen BARNEHAGE	Grønsås Vikleverksted AS	NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK www.nordbohus.no/gjovik
plastal	BETONMAST TOTEN BYGG OG ANLEGG	INTEK engineering as	Gjøvik videregående skole
nav Vestre Toten	BENTELER Automotive	RAUFOSS VIDERE GÅENDE SKOLE	Grimåsskogen Barnehage
HUSKESTUA Huskestua barnehage Hundalen BA	ivflo	RAUFOSS OFFSHORE	RAPP PYROTEC
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	VALLE VIDERE GÅENDE SKOLE NATURBRUK	KAPP NÆRINGSKAGE
MULTISPEED	Mustad Næringspark	CAFÉ OPUS	Totens Sparebank
nav Hjelpemiddel-sentralen Oppland	EG EG Retail Gjøvik	Miljøbygg	syljuåsen
McDonalds	Arvid Nilsson	Kjelstad	Kleppes salong
		STEERTEC RAUFOSS AS	MCA
			QUALITY STRAND, GJØVIK

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@totentreningscenter.no
Anders Haug - anders@totentreningscenter.no

Samarbeids-partnere

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 913 34 036!

Lena:
61 16 88 90

Gjøvik:
61 13 10 90

Raufoss:
61 19 70 00

Dokka:
61 11 23 88

post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

