



Ku-kampanje

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Raufoss

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

Ny fysioterapeut på Raufoss

Ole-Jonas Liereng er nyeste tilskudd til behandlingstilbudet ved Toten Treningssenter på Raufoss. Han er fysioterapeut og leier lokaler av treningssenteret. 26-åringen tilbyr nå behandling gjennom sitt firma Funksjonell Fysioterapi.

Ole-Jonas har utdannelsen sin fra Nederland. Etter fire års studier har han Bachelorgrad i fysioterapi. Han har jobbet ett år i Stavanger, men hjemlengselen ble for stor og han vendte nesen hjem til Toten.

-Jeg benytter meg av funksjonell opptrening i behandlingen. Det vil si at jeg tar i

bruk de bevegelsene som er problematiske for pasienten i hverdagen. Jeg kan vise til gode resultater med denne behandlingsformen, forteller Ole-Jonas.

Han har ingen kommunal driftsavtale og kan derfor tilby direkte tilgang. Det betyr at du kan få behandling uten henvisning fra lege, noe som gir rask vei til første behandling. Den unge fysioterapeuten har ledig kapasitet, så det er bare å ta kontakt på telefon 918 67 465.

I tillegg har Ole-Jonas en deltidsstilling hos Toten Treningssenter som treningsveileder.



Ole-Jonas Liereng ønsker deg velkommen til Funksjonell Fysioterapi i lokaler hos Toten Treningssenter på Raufoss.

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 spennende 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!

Bevegelse 30

Stretching og bevegelse står i fokus under denne timen.

Mage/rygg 30

Styrketrening for mage- og ryggmuskulatur.

Salkombi 55

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

KondisStep 30

Tøff og morsom kondisjonstrening med enkle trinn på stepkasse.

Styrke 30

Tøff styrketrening med frivekter.

Pilates 40

Rolig og kontrollert styrke for mage og rygg.

Pulsintervall 55

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

Kondis 30

Tøff og morsom kondisjonstrening med enkle trinn.

Bli med Tytti på Zumba!

Min time Zumba 75

Vil du ha en morsom time med latinske rytmer og høyt tempo så er Zumba 55 tingen. Alle kan være med. Du behøver ikke å gjøre alt riktig, bare tørre å gjøre det. Slipp deg løs og ha det morsomt. Du lærer trinnene fort, og da får du full effekt av timen. God trening for kondisjon, styrke og koordinasjon. Du er alltid i godt humør etter en Zumba-time.



Tytti Hartonen

Tytti har vært fem år som instruktør på Toten Treningssenter Raufoss. Allerede som ni-åring startet hun som danseinstruktør for yngre barn. Har en tre-årig instruktørutdannelse fra Finland og flyttet til Norge i 2007.

-For meg er det viktig at folk får god treningseffekt på mine timer, men treningen skal være morsom. Høyt tempo, glede og godt humør gjør at tida går fort. Har du en dårlig dag, så kom på en Zumba-time. Da blir du alltid i godt humør etterpå, sier Tytti.

Tytti har Zumba 55, Salkombi 55, Bevegelse 30 og Stram Opp 55

Vi har et mangfold av timetyper og inspiratører! Du finner helt sikkert noe som passer for DEG!

Kondis 55

Tøff og morsom kondisjonstrening på gulv, med enkle trinn.

Styrkesirkel 55

Sirkeltrening med stående apparater.

Catslide 30

Tøff, effektiv og funksjonell styrketrening med sklimatter.

Tidsklemma 75

40 minutter sykkel og 30 minutter styrketrening.

Zumba 55

Morsom dansetime inspirert av latin-amerikansk dans.

Sykkel 55

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

StepStyrke 55

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

Sykkel 45

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

HIT

Gymtimen 55

Sirkeltrening med jobbing på stasjoner etter intervall-prinsippet

Yoga 45

Trening for kropp og sjel, med positiv effekt på bevegelse, styrke, pust, konsentrasjon og kroppsbewisshet.

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.

Bli med oss på trening!



Frode Rissmann

Frode har vært sykkel-instruktør i tre år.

-De som kommer på timene mine skal få en god opplevelse, sier han. De som virkelig vil trene, skal få det de er ute etter. Det har blitt mange faste som møter opp på timene mine. Det tar jeg som et godt tegn. De vet hva de får.

Frode har Sykkel 45 og Sykkel 55

Min time

Sykkel 55

Blir du med meg på en Sykkel 55-time kan du få ta i så melkesyra spruter. Etter en god oppvarming er vi gjennom alle pulssonene. Det er en blå time, så det er greit at du har prøvd sykkel-timer før. Slitsom og effektiv time, men du kan styre belastningen selv. Vil du "vispe" pedaler, så kan du gjøre det. De som virkelig tar i kommer fort i god form.



Catrin Heggnes

Catrin har lang fartstid på treningssenter både som bruker og instruktør. Hun har vært med fra starten på Raufoss. Har tidligere vært medlem i Norges Kroppsbyggerforbund både som aktiv, sekretær og internasjonal dommer. Tidlig på 90-tallet var hun også lagleder for damelandslaget i kroppssbygging.

-Når du skal trene er det viktig å gjøre øvelsene riktig. Som instruktør prøver jeg å være klar og tydelig. Det er ikke alltid en fordel å jobbe for fort. Litt roligere tempo behøver ikke å bety mindre effektivitet, mener Catrin.

Hun har Styrke 30, Mage Rygg 30 og Aerojump 30.

Min time

Aerojump 30

Morsom og effektiv trening på små trampoliner. Fin måte å bli kjempesliten på uten å merke det. Halvtimen på trampolina går fort. Aerojump 30 er en skånsom måte å trene kondisjon på. Passer for alle som kan hoppe.



Mari-Ann Hansen

Mari-Ann er et av de nyeste tilskudd i instruktørstaben på Raufoss. Felles med mange av de andre har hun drevet med trening i mange år. Har stor interesse for trening og utforske ting som gir framgang. Som instruktør har hun nå muligheten til å gi noe tilbake til andre.

-Trening skal være hardt, men morsomt. Utfordringen som instruktør er å få til det. Folk skal få lyst til å komme tilbake neste gang. Tilbakemeldinger fra medlemmene er også viktig, det er nyttig med både ris og ros, mener Mari-Ann.

Hun har Sykkel 55, Styrke 30 og Mage Rygg 30

På Toten Treningssenter Raufoss 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?

Tone Myhre

Tone har lang erfaring og har drevet som instruktør i 25 år. Først på Sats og Spenst på Gjøvik og så på Toten Treningssenter på Raufoss siden åpningen. Tone er kroppsoverveier og har fagutdannelsen fra Norges Idrettshøgskole.

-Jeg legger vekt på høy intensitet i og stor treningseffekt i mine timer. Prøver å motivere til litt ekstra innsats. Og så må det være gøy. Folk skal synes det er morsomt å bli slitne, sier Tone

Hun har Kondis Step 30, Step Styrke 55 og Mage Rygg 30.



Step Styrke 55

Min time

Er du ute etter en time som kombinerer både kondisjon og styrke så må du bli med meg på Step Styrke 55. Dette er en blå time med høy intensitet. Kondisjonstrening med stepkasser og styrketrening med vektskiver og stang. Annenhver kondis- og styrkelåt. Passer for alle. Tilpasses den som ikke er glad i å løpe, men du må være glad i å svette og bli sliten.

Hanne Kyseth Solum

Hanne er relativt fersk som instruktør, men har trent på Raufoss siden senteret åpnet. Hun har vært ivrig med på mange forskjellige timer, og svarte ja da hun ble spurt om å bli med på instruktørkurs.

Hanne er utdannet sykepleier.

-Trening skal være smil og glede. Det skal gi deg en positiv opplevelse, slik at du får lyst til å komme tilbake neste gang. Setter du på deg et smil, får du også trent musklene i ansiktet ditt, sier Hanne.

Hun har Styrke Intervall 55, Kondis 55, Mage Rygg 30 og Zumba 55.



Min time

Styrke Intervall 55

Er du ute etter en effektiv styrketime for hele kroppen kan du bli med meg på Styrke Intervall 55. Vi bruker kroppens egenvekt og vektskiver uten stang som belastning. Tøff musikk hører med, og vi skifter fokus for hver sang. Stor variasjon og høy intensitet gjør at du får mye ut av 55 minutter. Og smilet har vi alltid på lur.



Irene Graasten Skarten

Irene har drøyt tre år bak seg som instruktør. Hun var en hyppig gjest på morgentimene på sykkel, og ble med på instruktørkurs for å få noen nye utfordringer.

-Jeg synes det er morsomt å lede sykkeltimene. Legger vekt på å ha variert musikk med god rytme. Det er viktig at de som er med blir fornøyde og at de tar i så de blir slitne, sier Irene.

Hun har Sykkel 45, Sykkel 55 og Puls Sykkel 55

Min time

Puls Sykkel 55

Hvis du vil ha en pekepinn på at du trener riktig kan du bli med på Puls Sykkel 55. Vi kontrollerer pulsen, slik at du hele tiden ligger i riktig sone. Tre pulstopper med relativt korte økter og høy intensitet. Det er en blå time som du vil oppleve som enkel, morsom, slitsom og veldig effektiv. Men det er opp til deg selv hvor mye du vil ta i.

Siri Fjeldheim Karlsen

Siri har drevet i 15 år som instruktør, de tre siste på Toten Treningssenter på Raufoss. Hun er godt skolert gjennom flere kurs innen yoga, pilates, dans, aerobic, styrke og sykkel.

-På timene mine skal folk føle at de har noe å strekke seg etter. Jeg tilpasser nivået så det skal være for alle. Fysisk aktivitet og bevegelse gir energi, glede og god helse. Gjennom fysisk aktivitet tar du ansvar for din egen helse. Yoga og Pilates forebygger muskel- og skjelettplager, samt stive og støle muskler, forteller Siri.

Hun har Sykkel 55, Yoga 45 og Pilates 40



Yoga 45

Min time

Opplever du mye stress i hverdagen og føler at du har store spenninger i kroppen, bør du bli med meg på en yoga-time. En time med yoga roer tankevirksomheten, så hodet kan få hvile. Løser også opp stive og støle muskler og øker bevegeligheten. Yoga balanserer kropp og sinn. Den retter fokuset innover, slik at vi kan lytte til signalene kroppen gir. Passer for alle. Du behøver ikke være spesielt myk, for yoga myker opp kroppen din.

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.



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.)

-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

i hyllene. Garn og strikkeltilbehør, stoffer og sytilbehør, utstyrsvare, gardiner med utstyr, hobbyartikler, bilder og malersaker, interiøring, 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.

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 Raufoss, Lena 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.

SEND
TT
TIL
2310

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	transport Partner	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	RTB Raufoss Tak & Blikk	Grimåsskogen Barnehage
HUSKESTUA Huskestua barnehage Hundalen BA	ivflo	RAUFOSS VIDERE GÅENDE SKOLE	RAPP PYROTEC
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	RAUFOSS OFFSHORE	KAPP NÆRINGSKAGE
MULTISPEED	Mustad Næringspark	VALLE VIDERE GÅENDE SKOLE NATURBRUK	Totens Sparebank
nav Hjelpe midde l - sentralen Oppland	EG EG Retail Gjøvik	CAFÉ OPUS	Miljøbygg
McDonald's	Arvid Nilsson	STEERTEC RAUFOSS AS	Kjelstad
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		FAGFORBUNDET Hadeland	

TRENINGSBONUS	Her får du treningsbonus!		Byggsenteret TOTEN	Sulland Lena
My Fashion Gjøvik	Tingeling	INTERSPORT Gjøvik	MANGE TING GAVER & INTERIØR & KLÆR	b.young Gjøvik
EUROSKO Gjøvik - Lena - Raufoss	bliss	SYSKRINET	Lena Parfumeri	MoteKjeller'n
ASHAUG	Toten;libris	yes!	JERNVARE AS	Gamletorvet Spiseri
GULLSMED WESTBY Lena	Soft Summer	Gullsmid Gullhagen	SKAPEGLEDE ...et kreativt verksted	Njil

Think SILVERCON Innovative bemanningsløsninger	KRE@TIV data	ELKAM	BDO	PROFILHUSET
--	--------------	-------	-----	-------------



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!

Raufoss:
61 19 70 00

Gjøvik:
61 13 10 90

Lena:
61 16 88 90

Dokka:
61 11 23 88

post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

