



MELD DEG INN I JANUAR OG FÅ NYTTÅRSKAMPANJEN VÅR!

• SE BAKSIDEN

Full helsegevinst



Trening har gitt full helsegevinst for Laila Jansen. Plagene er mindre og blodtrykket er kjempebra. I tillegg har hun gått ned 15 kilo i vekt.

• Les historien om Laila på SIDE 7

Helt topp!

Marlene Hetty startet hos oss da hun flyttet til Eina. -Toten Treningssenter er tingen, sier Marlene. Hun stortrives!



Bjørn savnet spinninga



Bjørn Storre tok et "friår" fra Toten Treningssenter, men savnet spinninga og kom tilbake. • Les mer på SIDE 2

HELSENS DAG

for TT Raufoss, Lena og Gjøvik
på Toten Treningssenter Gjøvik
lørdag 18. januar

• SE SIDE 4 OG 5

Toten Treningssenter er tingen!

Marlene Hetty er klar i sin dom. Toten Treningssenter på Raufoss er tingen. I løpet av det siste året har hun blitt godt kjent med senteret og stortrives.

- Jeg har alltid vært ei aktiv jente som har trent mye. Før spilte jeg både håndball og fotball. Da jeg bosatte meg på Eina var det naturlig å finne en plass jeg kunne trene på for å holde meg i god form. Valget falt på Toten Treningssenter på Raufoss. Et usedvanlig godt valg, sier Marlene. Hun jobber som barnevernspedagog i Gjøvik kommune.

Har gitt resultater

23-åringen er på treningssenteret tre til fire ganger i uka. Noe som har gitt resultater. - Det er morsomt når du opplever framgang. Jeg har fokus på styrketrening og merker det på hele kroppen. Klarer å gjennomføre øvelsene med stadig mer belastning. Jeg har helt klart blitt sterkere.

Marlene liker best å trene alene. Hun kjører programmet sitt og synes det er mest effektivt. Men noen ganger trener hun sammen med venninner. Det er viktig at trening også kan være et sosialt tiltak. I ny og ned blir det også ei spinningøkt.



- Toten Treningssenter på Raufoss er tingen, sier Marlene Hetty. Etter ett år på senteret stortrives hun. Her er det bare smil å se.

Både unge og eldre

-Toten Treningssenter på Raufoss er en koselig plass med mange treningsmuligheter. I tillegg er det et fint spenn i aldersfordelingen på medlemmene. Her er det både unge og eldre som trener sammen. Jeg er imponert over mange eldre. De er kjempeflinke og det er kjempebra, synes Marlene.

Hun har fått god hjelp til treningsprogrammet, mange gode råd, verdifull veiledning og tips om blant annet kosthold. Tester har hun også gjennomført.

Bare smil å se

-Her er det alle tiders betjening. Blide og hyggelige hele tiden. Bare smil og se fra du kommer til du går, skryter Marlene.

Hun gir også tips om et godt tilbud: Bli med på trappeløping i Lønnberget. Da får du virkelig testet deg. Det er kjempefin trening for legger, rumpe og lår!

Bjørn savnet spinningen!

Savnet etter spinningtimene ble for stort. Etter et "friår" fra Toten Treningssenter på Raufoss er Bjørn Storre nå tilbake.

- Det er ikke slik å forstå at jeg ikke har trent det siste året, men jeg har valgt å benytte meg av andre muligheter. Savnet imidlertid spinningtimene, det var nok den viktigste grunnen til at jeg kom tilbake hit, sier Bjørn.

Trivelig senter

Før "friåret" hadde han vært medlem helt fra åpningen på Raufoss og kjenner derfor treningssenteret godt. - Det er jo veldig trivelig her og mye kjekke folk. Som pensjonist har det sosiale ekstra mye å bety for meg. Det blir gjerne både kaffe og tullprat etter treningen. Hører liksom med det også.

Bjørn bor på Raufoss og synes det er greit å kunne trene i nærmiljøet. Toten Treningssenter er passe stort, og det er ordnede forhold. - Men jeg synes det er fint at vi har muligheten til å trene flere plasser. Vi er noen kamerater som liker å trene sammen, og da møtes vi på Toten Treningssenter på Gjøvik.

På formiddagen

Så ofte han kan tar den spreke 67-åringen turen til treningssenteret på Raufoss. Det blir som oftest fire ganger i uka og helst på for-

middagen. - Det gjelder å komme seg opp og ut og bruke tida til noe fornuftig. I arbeidslivet er du jo vant til å gå etter klokka, derfor trenger vi også faste rutiner i pensjonisttilværelsen.

For Bjørn er trening og mosjon en viktig del av hverdagen. Han er også glad i å gå på ski og være ute i skog og mark både sommer og vinter. På tirsdager er han med den lokale turistforeningen og klatrer i Fjellhallen. - Det er også kjempefin trening.

Kjempegod hjelp

På Toten Treningssenter blir det spinning tre ganger i uka. I tillegg kommer faste styrkeøkter. - Jeg får god hjelp av Are. Han har satt opp et veldig bra program for meg. Bjørn gir også mange gode tips. Flinke og kjekke karer det, skryter Bjørn.

Den beste medisin

Han har hatt et hjerteinfarkt. Trening er den beste medisinen. - Jeg kan dokumentere at det virker. I tillegg føler jeg velvære ved å trene.

Bjørn har alltid likt å holde seg i form. Treningen i seg selv er målet. Den håper han å kunne holde på med så lenge som mulig, og da selvsagt på Toten Treningssenter.

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 skjønnte 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 medisiner
 - Bedre blodsukkerverdier
 - Redusere kolesterolnivået.
 - 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!



HELSENS DAG

For Toten Treningscenter 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 André
Enkle trinn på step og gulv, kort avsluttende styrketrening.

SYKKEL

KL. 10.00: Pulssykkkel 55

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

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.

SAL 2

KL. 11.00: BarneYoga Med Wenche

Gjennom puste- og bevegelseventyr, 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 muskelpager.

SYKKEL

KL. 11.00: Pulsintervall 45

Med Kjetil
En sykkeltime med moderat intensitet. På intervalltiden er det fokus på puls.

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

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 Mjøsbuen. - 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 Treningscenter 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 musikalisk 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



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.totentreningscenter.no

eller ta direkte kontakt med Toten Treningscenter Gjøvik.

Våre populære rabattavtaler blir

TRENINGSBONUS



Her får du treningsbonus



EUROSKO b.young



Jobber du i en “En Friskere Bedrift”?

Da får du et GUNSTIG TILBUD når du starter opp!

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!



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!

“En Friskere Bedrift”-medlemmer

telenor Kundeservice	HUNTON FIBER VI GJØR DET ENKELT Å BYGGE SOLID	Sykehuset Innlandet Gjøvik	Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
HELSETJENESTENS DRIFTSORGANISASJON	Sillongen	Hundremeterskogen Barnehage	BM BYGGMAKKER Skattum
TELKJØP	Yagerskogen BARNEHAGE	Grønsås Vikleverksted AS	NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK www.nordbohus.no/gjovik
alfa installasjon	TOTEN AS TRANSPORT	INTEK engineering as	INTEK enterprise as
plastal	BETONMAST TOTEN BYGG OG ANLEGG	RTB Raufoss Tak & Blikk	Grimåsskogen Barnehage
nav Vestre Toten	BENTELER Automotive	RAUFOSS VIDERE GÅENDE SKOLE	VESTRE TOTEN KOMMUNE
nav Gjøvik	ivflo	RAUFOSS OFFSHORE	EVRY
HUSKESTUA	WHERE QUALITY COUNTS - CHOOSE YOUR PARTNER WISELY	VALLE VIDERE GÅENDE SKOLE NATURBRUK	KAPP NÆRINGSKAGE
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	CAFÉ OPUS	Totens Sparebank
MULTISPEED	ELKAM	Miljøbygg	syljuåsen
Bufetat	EG Retail Gjøvik	Kjelstad	nav Hjelpemiddelsentralen Oppland
McDonald's	Arvid Nilsson	MECA	SHAW'S Gjøvik
Kleppes salong	Mustad Næringspark	STEERTEC RAUFOSS AS	Gjøvik videregående skole
			transport Partner

Vil du vite mer ta kontakt med: Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningscenter.no Anders Haug - anders@totentreningscenter.no

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.totentreningscenter.no finner du en oversikt over alle medlemsfordelene vi kan tilby!

Trening ga Laila full helsegevinst

Trening har gitt full helsegevinst for Laila Jansen. Hun har slitt med mye vondt i nakke, skuldre og rygg. Blodtrykket har også vært alarmerende høyt. Men på Toten Treningssenter har hun fått orden på problemene. I tillegg har hun gått ned 15 kilo det siste året. - Jeg har ikke vært så bra på mange år, sier Laila fornøyd.

Medisinen heter trening fire ganger i uka. Hun har vært medlem på treningssenteret på Raufoss i mange år, og har virkelig fått betalt for innsatsen hun har lagt ned her.

Mindre vondt
-Plagene har blitt mye mindre. Nå kan jeg jobbe og slipper å gå sykemeldt. Legen min er kjempefornøyd med blodtrykket mitt og vurderer å redusere på medisineren, forteller 59-åringen som også bor på Raufoss.

Styrketrening og gruppetimer som spinning, gymtimen og tidsklemma har også fjernet 15 overflødige kilo. Ikke rart dama stråler. Og det har hun god grunn til. Hun har vært kjempeflink.

Mer energi
-Jeg er på god tur inn i bunaden min igjen og har mye mer energi og overskudd enn før. Merker stor forskjell i hverdagen. Jobben er ikke så slitsom lenger.

Det er ikke akkurat noen “ni til fire” jobb Laila har. Hun sørger for at du har avisen i postkassa di før frokost. Da starter arbeidsdagen midt på natta. Det blir noen turer ut og inn av bilen i løpet av et år.

Spiser sunnere
For å gå ned i vekt har hun kuttet ned på godteri og brus. - Jeg putter heller i meg grønnsaker og frukt i stedet. Er ingen fanatiker, men har erstattet en del ting med sunnere mat. Kosen begrenser jeg til helgene. Det har gått veldig bra, men det må fortsatt være lov å kose seg litt.

Før var det mer fristende å legge seg på sofaen enn å dra på trening. Nå er det omvendt. -På Toten Treningssenter er du alltid velkommen. Her får jeg den hjelpen jeg trenger. De er flinke til å følge meg opp, og skal ha ros for at de hele tiden holder motivasjonen min oppe.

Nytt tilbud om kosthold og trening

Toten Treningssenter på Lena startet i høst opp med et nytt tilbud om kostholdsveiledning, PT Kosthold. Et konsept som inneholder en kostplan med individuell veiledning og oppfølging.



Interessen for nyskapningen har vært stor, og mange har allerede oppnådd gode resultater.

På bakgrunn av disse gode erfaringene er konseptet nå videreutviklet, og Geir Atle Evensen lanserer PT Vekt og PT Kick Start med oppstart i januar. Her er trening og oppfølging på den biten også lagt inn. Geir Atle er ansvarlig for opplegget og gjennomføringen.

-Vi har dokumentasjon på at PT Kosthold fungerer, så da bør PT Vekt og PT Kick Start gi enda bedre resultater, mener Geir Atle som også tilbyr konseptene på Toten Treningssenter Raufoss.



Nakke, skuldre og rygg har blitt mye bedre. Blodtrykket er kjempefint. -Jeg har ikke vært så bra på mange år, sier Laila Jansen. I tillegg har hun gått ned 15 kilo siste året. Alt dette er et resultat av regelmessig trening på Toten Treningssenter.

Fått nye venner
-Jeg har blitt kjent med mye folk her. Har faktisk fått nye venner, som jeg går tur sammen med på fritida. Kaffekoppen og praten etter trening er også viktig. Jeg trives så godt på Toten Treningssenter på Raufoss at her vil jeg bli, avslutter Laila med et stort smil.

PT Kosthold

For deg som ønsker å

- Gå ned i vekt
- Gå opp i vekt
- Spise sunnere av helsemessige årsaker

Inneholder:

- Kroppsanalysetest som måler vekt, fettprosent, muskelmasse, fettmasse, væskebalanse etc.
- Kostholdsanalyse og egen kostholdsplan
- Vektoppfølgning 4 ganger

PT Vekt

Gir deg kombinasjonen kostholdsveiledning, kostholdsplan og personlig trening.

Inneholder:

- Grundig helseanalyse og målsetting

- Kroppsanalysetest
- Kostholdsplan
- 3 timer kostholdsveiledning
- 6 timer personlig trening
- 6 x-press timer à 25 minutter

PT Kick Start

En 6 ukers kroppsforvandling. For deg som virkelig vil se hva som kan skje med kroppen i løpet av kun 6 uker.

Inneholder:

- Grundig helseanalyse og målsetting
- Testing av kondisjon og styrke
- Kroppsanalysetest
- Kostholdsveiledning med kostplan
- 12 timer med personlig trener. 2 dager pr. i 6 uker

NYTTÅRSFORSETT?

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!



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

