



***Trening gjør
hverdagen til en fest!***

***Vi ønsker gamle og nye medlemmer
velkommen til et FRISKT 2014!***

Bli den GLADE MOSJONIST du også!
MELD DEG INN I JANUAR
OG FÅ NYTTÅRSKAMPANJEN VÅR!

• SE BAKSIDEN

Fred fikk livet tilbake



Fred Normann ble rammet av kols og kunne knapt nok gå. Etter ett år med trening hos oss er han nesten like aktiv som før.

• Les den fantastiske historien på SIDE 3

Sprek 80-åring

I fjor høst fylte Jorunn Mamelund 80 år. Fem dager i uka går hun til TotenTreningssenter på Lena.



Ola var stor i kjeften



Ola Øfstbø sa at han aldri skulle begynne på trenings-senter. Slik gikk det ikke.

• Les mer på SIDE 7

HELSENS DAG

for TT Raufoss, Lena og Gjøvik

på Toten Treningssenter Gjøvik

lørdag 18. januar

• SE SIDE 4 OG 5

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 tilpasset spesielt for deg
- 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



Amalie Stjern Uggen ønsker velkommen til en spennende morsom ungdomstime!



Geir Atle Evensen på Toten Treningssenter Lena tilbyr to nye konsepter innen kosthold og trening, basert på sunn mat i riktige mengder sammen med trening.

Kosthold og trening

Toten Treningssenter på Lena startet i høst opp med et nytt tilbud om kostholdsveiledning, som har fått navnet 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.

Med disse gode erfaringene som bakgrunn 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.

Kostplan for deg

- PT Kosthold gir deg en helt individuell kostplan som er spesielt tilrettelagt for deg. Det er forskjellige grunner til at folk vil endre kostholdet sitt. PT Kosthold passer for deg som vil gå ned i vekt eller opp i vekt, og for de som vil ha forandringer i matveien i forhold til livsstilssykdommer, forteller Geir Atle.

Av de som har vært med så langt er det en stor prosent som ønsker å gå ned noen kilo. Alle tre

konseptene gir en sunn vektreduksjon ved å spise sunn mat i riktige mengder. Hvor mye du klarer å gå ned er avhengig av aktivitet.

Mat du er vant til

- Jeg legger opp til at du fortsatt kan bruke mat du er vant til å spise, men i riktige mengder. Du får også tips om det du bør spise lite av. Suksessen ligger i veiledning og oppfølging underveis. Små delmål å jobbe mot er viktig. Det gir også rom for justeringer i forhold til mengde mat og trening.

Geir Atle forteller at de som har vært med på PT Kosthold blir overrasket over hvor mye de kan spise og hvor ofte de skal spise. Men nærings sammensetningen må være riktig. - Du skal gå ned på de rette plassene. Det vil si å beholde muskelmassen og fjerne fett.

Fungerer

-Vi har dokumentasjon på at PT Kosthold fungerer, så da bør PT Vekt og PT Kick Start gi enda bedre resultater, mener Geir Atle om de to nye konseptene han nå tilbyr.

Bli med Amalie på ungdomstimen

Bli med på ungdomstimen! Det er morsom og fin trening for deg mellom 9 og 14 år, oppfordrer Amalie Stjern Uggen. Hun er instruktør for denne timen på Toten Treningssenter Lena.

Timen har vært populær. Før sommerferien var det nesten venteliste for å få være med. - Men vi har plass til flere. Det er bare å komme. Ny dag og ny tid for ungdomstimen er onsdager klokka 16.00, forteller Amalie.

Ungdomstimen inneholder styrke, spenst, dansing, boksing og mye annen form for morsom

trening. - Jeg legger litt forskjellig inn i hver time. Variasjon er viktig.

Amalie mener mange i denne aldersgruppen kanskje ikke har funnet noen favoritt-idrett. For disse vil ungdomstimen passe perfekt. For andre kan det være et fint alternativ, så de ikke blir lei av den treningen de liker best.

- I vår tid med mye stillesittende aktivitet er det viktig å trene. Så kom og prøv ungdomstimen vår. Jeg tror du vil få en morsom og positiv treningsopplevelse, sier Amalie.

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 medisiner. 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: Pulssykel 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 bevegelseeventyr, 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 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!



“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	Tager Skogen 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	HAP
nav Vestre Toten	BENTELER Automotive	RAUFOSS VIDEREGÅENDE SKOLE	VESTRE TOTEN KOMMUNE
nav Gjøvik	ivflo WHERE QUALITY COUNTS. CHOOSE YOUR PARTNER WISELY www.ivflo.com	RAUFOSS OFFSHORE	EVRY
HUSKESTUA Huskestua barnehage Hundalen BA	Oppland ARBEIDERBLAD	VALLE VIDEREGÅENDE SKOLE NATURBRUK WWW.VALLEVGS.NO	Totens Sparebank
Din Elektriker Toten	ELKAM	CAFE OPUS	Miljøbygg
MULTISPEED	EG Retail Gjøvik	STEERTEC RAUFOSS AS	Miljøbygg
Arvid Nilsson	Arvid Nilsson	MECA	syljuåsen
Kleppes salong	Mustad Næringspark	Gjøvik videregående skole	transportPartner

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

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!

Jorunn (80) har alltid vært aktiv:

Det får hun fortjenesten av nå!

I september fylte Jorunn Mamelund 80 år. Alderen bærer hun usedvanlig godt og ser uforskammet sprek ut. – Det er fortjenesten av at jeg alltid har vært aktiv og har trent, sier Jorunn.

Hun er daglig på Toten Treningssenter. Fem dager i uka går hun de fem kilometerne til treningssenteret på Lena. – Det er fin oppvarming og i tillegg får jeg frisk luft. Sammen med turer i helgene går jeg rundt tre mil i uka. Ikke rart at Jorunn er i god form.



Beholde formen som pensjonist
I 2000 ble hun pensjonist etter mange år som leder av hjemmetjenesten i kommunen. - Jeg ville forberede pensjonisttilværelsen litt. Du mister jo gode kollegaer og noe rundt deg, når du blir pensjonist. Derfor måtte jeg prøve å finne noe som kunne erstatte dette og som passet for meg.

Valget falt på Toten Treningssenter på Lena. - Jeg ble veldig godt tatt i mot. Her er det alle tiders betjening, rådgi- vere og meget dyktige instruktører. I tillegg er det et utrolig fint sosialt miljø, skryter hun.

Sa opp jobben
Men helt pensjonist ble ikke Jorunn like-



Jorunn Mamelund er en utrolig sprek 80-åring og bærer alderen godt. -Det er fortjenesten for at jeg alltid har vært aktiv, sier hun. Fem dager i uka går hun til Toten Treningssenter for å trene.

vel. I 13 år har hun jobbet som vikar ved Kapp Bo- og Servicesenter. - Men da jeg fylte 80 år sa jeg opp jobben, ler den spreke dama.

Mange fordeler
- Jeg har vært innom de fleste apparatene, og treningen har gjort at jeg har fått lov til å jobbe så lenge. I tillegg har jeg beholdt be- vegeligheten, hatt stabil kroppsvekt, styrket det mentale, fått mye overskudd, fått nye venner og hatt utrolig mye moro, kos og hygge. -Jeg kan trygt anbefale Toten Treningssenter, oppfordrer Jorunn.

Her kan du velge aktiviteter etter ønske og behov. Gruppen “Godt Voksen” kjenner hun godt. - Den er alle tiders. Vi er en fin gjeng med et aldersspenn fra 30 til over 80 år, som får trent hele kroppen fra tå til topp. Det er bare å bli med, avslutter Jorunn Mamelund.

Ola skulle aldri på treningssenter

I et festlig lag for en del år siden var Ola Øfstbø stor i kjeften og sa til kompisen Torkild Senstad at han aldri skulle sette sine bein på et treningssenter. Slik gikk det ikke.

For tre år siden måtte han krype til korset. Den første han møtte på Toten Treningssenter på Lena var Torkild. Det manglet ikke på kom- mentarer.

Press fra kona
Nå storkoser 60-åringen fra Kapp seg på treningssenteret med tre faste treninger i uka, sammen med en like fast kameratgjeng. - Jeg fant ut at jeg var i elendig form. Etter litt tungt arbeid hjemme var jeg helt ferdig. Det verket i hele kroppen. Da sa kona: Jeg tror du må begynne på Toten Treningssenter. Det ga meg et spark, forteller Ola.



-Jeg angret ikke et sekund på at jeg måtte bite i det sure eplet og krype til korset inn på Toten Treningssenter. Selv om jeg aldri så mye hadde vært stor i kjeften på forhånd.

Starten var knallhard. Han var ferdig etter fem minutter i gåmaskinen første gangen. – Jeg hadde ikke trent siden jeg spilte på småguttela- get til Gjøvik Bandyklubb for over 40 år siden. Drev som selvstendig snekker en del år. Da holdt jeg meg i bra form, men det er nesten 30 år siden det også.

Fin ordning
Etter det har Ola vært ansatt som prosjektleder i Miljøbygg. Det har medført mer stillesittende arbeid. - Men Miljøbygg tar vare på sine ansatte og har “En Friskere Bedrift”-avtale med Toten Treningssen- ter. De oppfordrer oss til å trene og dekker deler av medlemsavgif- ten. Han har etter hvert kommet inn i en god treningsrytme. Sykkel, tredemølle og styrketrening har bedret formen betraktelig. - I løst gikk det lett å legge opp båten på hytta, sier Ola.

Sliter med kols
Ikke minst har han merket det på sykdommen han sliter med. –Jeg har også kols og fått påvist halvert lungekapasitet av det normale. Det må jeg leve med, men treningen har bidratt til å stoppe utviklingen.

Blir etterlyst
Ola og gjengen møtes på Toten Treningssenter tirsdag, fredag og søndag. Det skal god grunn til for ikke å komme. - Den som ikke møter blir etterlyst med bilde av en tom stol som melding på telefo- nen sin. Møtet med treningssenteret ble ikke slik jeg hadde forestilt meg. Bare mye bedre. Her er det stor trivsel, blide folk, godt miljø, god kaffe og mye tullprat.

-De ansatte har skylda for at folk trives så godt. Du møter dem med en gang du kommer inn døra, alltid blide, sprudlende og hyggelige, roser Ola.

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

