



MAGASINET

Magasin for Valdres Treningssenter - sommer 2013

Spinning og styrke er gøy!

Jeg trives godt her og har et eget skjema som jeg trener etter, forteller Nils Roald Abrahamsen (69) som startet på Treningssenteret i desember i fjor. Vi er noen kamerater som avtaler å trene sammen, så det er jo kjekt. Her gjør du som du vil, trene etter egen evne og behov og kommer og går når du vil. Etter endt trening, slapper vi av med å løse verdensproblemer over en kakao, smiler Abrahamsen fornøyd.

Når man begynner å bli gammel er det viktig å holde kroppen ved like. Bikini sesongen er her snart, så må være klar da, smiler kompisen Magne Sørumsaugen (67) med glimt i øyet. Forfalt kropp blir bedre og en får mer muskler. Etter 6 måneder her er jeg mye bedre og merker det på alt. Før var jeg i mindre aktivitet, men nå tåler og orker jeg mer.

Spinning og styrke er gøy! Vi pleier å trene er fra ca. kl. 11-12:30, tirsdag, torsdag og lørdag. Men viktig, først er det 10-kaffen på Gjestegården med seniorgutta, så går vi på trening.

Selv om jeg er pensjonist, så jobber jeg innimellom. Da får jeg ikke vært her og da blir jeg rastløs, sier Magne som har vært på Treningssenteret ca. 50 ganger. Som regel kjører vi litt spinning i sykkelsalen alene med musikk, før vi går ut i styrkedelen og kjører litt styrketrening.

Forrige uke var vi på våre første gruppetimer med 30 minutter BukRygg styrketrening og 45 minutter Sykkel med Bjørn Rudolf som instruktør. Kjempebra og morsomt, det vil vi forsette med. Var kjempestøl dagene etterpå, så der traff han noen muskler vi ikke visste vi hadde, humrer guttene.

Vi har alltid også tid til en tur i massasjestolen og skravling over en kakao med de andre her på senteret, før vi begir oss ut på resten av dagens formål, avslutter kompisene.



Vi er treningssenteret
for den glade mosjonist!



Badebasseng som holder i sommerferien 28 grader.
Dropp in: 75,- for voksne og 50,- for barn.
Inkludert i medlemskapet for medlemmer

Tren for 1 krone dagen fram til 20. juli!

Gjelder de 40 første som tegner medlemskap!

Åpningstider:

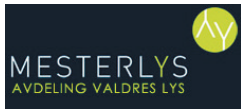
Mandag	6.30 - 20.00	Fredag	6.30 - 18.30
Tirsdag	9.00 - 20.00	Lørdag	9.00 - 15.00
Onsdag	6.30 - 20.00	Søndag	12.00 - 15.00
Torsdag	9.00 - 20.00		

Valdres Treningssenter - Jernbaneveien 26 - 2900 Fagernes

tone@valdrestreningssenter.no - www.valdrestreningssenter.no - Resepsjon 61 36 29 30 - Tone 92 80 40 04



"Friskere Bedrifter"



Valdres Taxi



Vil du vite mer om "En Friskere Bedrift"? Kontakt Tone.

Telefonliste:

Tone tlf: 92 80 40 04

Massasje og hudpleie tlf: 95 00 27 78

Akupunktur tlf: 91 75 27 28

Kiropraktor tlf: 48 26 33 24

Fysioterapeut tlf: 90 62 03 93

Resepsjon tlf: 61 36 29 30

Fysioterapi

Har du plager i muskel- og skjelett-systemet kan du bestille en undersøkelse hos fysioterapeut **Bjørn Rudolf Øygard**. Klinikken har ikke driftstilskudd fra kommunen, og fordelene for deg er at du slipper unødvendig ventetid før du kan komme i gang med behandling. Du trenger nemlig ikke rekvisisjon fra lege, og kan være i gang allerede innen en uke fra du tar kontakt.



Første time inkluderer pasientsamtale, undersøkelse og vurdering, samt en prøvebehandling. Om det er nødvendig med et videre behandlingsløp så avtales dette til slutt. Samarbeid med lege, akupunktør og kiropraktor er aktuelt i visse tilfelle.

Ulike behandlingsformer kan være: massasje, tøyninger, leddmobilisering, treningsterapi og veiledning, TNS(elektroterapi), IMS(nåling), kinesiotaping og instruksjon i arbeidsstillinger og hjemmetrening.

Priser pr. 1/1-13:

Første konsultasjon koster 400 kr, deretter 300 kr pr. behandling.

Bestill time i resepsjonen hos Valdres Treningssenter, tlf. 61 36 29 30, evt. direkte på tlf. 90 62 03 93.

ps...Singlet er ikke tillatt hos oss.

Nytt HipHop-kurs starter i september er 10 år og oppover.



Velkommen innom!
Hilsen Tone! ☺

EasyLife
-livstilsprogram.

Starter i september

Timeplan 17 juni til 19 august

Kl.:	MANDAG 6:30-20		TIRSDAG 9-20		ONSDAG 6:30-20		TORSDAG 9-20		FREDAG 6:30-18:30	
	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk
06:45						Sykkel 45(2)				
10:00	Buk Rygg 30(1)			Sykkel 30(1)	StramOpp 30(1)			Sykkel 30(1)	Buk Rygg 30(1)	
10:30		Sykkel 30(1)		Styrkesirkel 30		Sykkel 30(1)		Styrkesirkel 30		Sykkel 30(1)
11:00		Styrkesirkel 30 u/instruktør				Styrkesirkel 30 u/instruktør				Styrkesirkel 30 u/instruktør
16:30		Sykkel 30(1)		Sykkel 30(1)		Sykkel 30(1)				Sykkel 30(1)
17:00	Buk Rygg 30(1)	Sykkel 30(1)	StramOpp 30(1)			Sykkel 30(1)	StramOpp 30(1)			Sykkel 30(1)
17:30	Kondisjon 30(1)	Styrkesirkel 30	Kondisjon 30(1)			Styrkesirkel 30 u/instruktør	Kondisjon 30(1)			
18:00	MageRumpeLår(1)		RåSterk 55(3)	Styrkesirkel 30 u/instruktør			Styrke 55(1)			
19:00								Sykkel Int 55(2)		

Kl.:	LØRDAG 9-15		SØNDAG 12-15	Kondisjon er: Kondis, Kondis-Step eller Zumba	Nivå (1)	lett intensitet, enkelt å følge
	Gruppesal	Sykkelsal				
10.00	StramOpp 30(1)*			Sykkel	Nivå (3)	litt større krav til utholdenhet, styrke og koordinering
		Sykkel 45(2)*		Instruktør som har timen? Følg med på www.totentreningssenter.no/timeplan velg Valdres		

*lørdagstimene går ut i juli

Følg med på endringer på www.valdrestreningssenter.no