



MAGASINET

VALDRES TRENINGSSENTER - FOR DEN GLADE MOSJONIST



~
GODT
NYTT ÅR!
~

BENTE TOK MED HELE FAMILIEN PÅ TRENING

Bente Sandbakk (50) og moren Bjørg Flaten (71) har begge vært medlemmer på Valdres Treningssenter siden april 2013.

–Bente fortalte meg mye bra om treningssenteret, så da hun spurte meg fikk jeg også lyst til å bli med, forteller Bjørg. Siden da har både Bentes samboer Alf og datter Charlotte blitt medlemmer.

Bente begynte først på frisklivssentralen, et tilbud kommunen gir. Etter å ha hørt mye bra om treningssenteret, valgte hun å prøve ut bassengtilbudet. Etter hvert ble det fristende å fortsette med mer trening.

–Både for å komme i form da jeg har sittet mye i ro, på grunn av alderen og for å gå ned i vekt. *(forts. neste side)*



BLI MEDLEM NÅ, FÅ EN MÅNED GRATIS!

Forutsetter tegning av medlemskap
i januar eller februar.

(Forts. fra side 1) - Dette treningstilbudet er bedre enn jeg trodde, med mye variert trening, fra svømming til trening i apparatsalen. Dessuten er det koselige og fine lokaler her. Lyst og åpent. Personalet er også veldig hyggelige, og det er folk i resepsjonen hele tiden. Står man fast mht. utførelse på et apparat, så kan man alltid spørre om hjelp. I starten fikk jeg treningsveiledning av fysioterapeuten Bjørn Rudolf, som har hjulpet meg i gang med et program jeg er veldig fornøyd med, forteller Bente.

-Jeg kan virkelig anbefale treningssenteret, spesielt til de som har fibromyalgi. Jeg har selv fått løst opp i muskler som var veldig låst i lengre tid. Det har også gjort noe med psyken og jeg føler nå at jeg er lettere til sinns. Om jeg har gått ned i vekt vet jeg ikke, men jeg er i hvert fall "lettere" å prate med, ler Bente.

-Folk kommenterer at jeg har blitt smalere og ser godt ut, og det er koselig å høre, smiler hun. Som regel trener Bente 2-3 ganger i uken på dagtid, enten sammen med moren eller med Charlotte og Alf. -Vi kan fint

trene sammen selv om vi tøyser og ler, vi får gjort det vi skal. Det er nok mest motiverende å trene sammen. Moren Bjørg hadde ingen formening før hun kom til treningssenteret, -men dette tilbudet er kjempeflott!

Som Bente fikk også hun treningsveiledning med fysioterapeut. Bjørg bruker mest tredemølla og sykkel før hun tar litt styrke på apparatene i apparatsalen. -Etter å ha begynt og trene, merke jeg at jeg har mindre smerte i kroppen, så det er veldig bra, sier Bjørg.

Bjørg trener 2-3 ganger i uken på dagtid. Utenom treningssenteret går hun fast tur på torsdager, med en fin gjeng fra Aurdal. -For å komme meg hit på treningssenteret, bruker jeg bussen "Rulle" så ofte jeg kan. Hvis ikke, sitter jeg på med Bente til treninga. -Vi avslutter alltid med 7 minutter i massasjestolen før vi drar hjem. Det er godt for støle muskler, og veldig avslappende, forteller Bjørg.

Bente er overbevist om at jo mer man trener, jo mer trivsler og velvære har man igjen. -Så derfor kommer jeg til å fortsette og trene her, avslutter hun.



TONE HAR ORDET ...

KLAR FOR HØYE kneløft i januar? Vår timeplan er spekket med mange halvtimes gruppetimer, både i svømmebasseng, gruppesal, styrkesirkel og på sykkel, så bare å slenge seg med! Flest timer har vi til "den glade mosjonist", men også for den viderekommende. Kanskje liker du best å trene bare for deg selv? Hos oss får du en treningsveiledning med vår fysioterapeut og treningsveileder Bjørn Rudolf Øygard, når du begynner. Han tilrettelegger et program i apparatsalen og gir tips til gruppetimer som passer deg ut fra dine vondter, ønsker om forebygging og mål med din trening.

Kanskje er du klar for å gå ned i vekt eller en livsstilsendring?

12. februar har vi fortsatt ledige plasser på vårt EasyLife-kurs for de som ønsker å gå ned 10 kg eller mer. Hos oss trener vi ikke for å bli yngre, men eldre!

Hilsen oss på treningssenteret :)



Tone Eggum
Medlemsrådgiver
tlf. 928 04 004



TIMEPLAN VÅR 2014

Kl.:	MANDAG 6:30-21		TIRSDAG 8-21		ONSDAG 6:30-21		TORSDAG 8-21		FREDAG 6:30-19		LØRDAG 9-16	
	Grupperal	Sykk/Styrk	Grupperal	Sykk/Styrk	Grupperal	Sykk/Styrk	Grupperal	Sykk/Styrk	Grupperal	Sykk/Styrk	Grupperal	Sykkelsal
06:40		Sykkel/Styrke 45(2) Gro				Sykkel 45(2) Marit/Gro				Sykkel 55(2) Paul		
10:00	Buk Rygg 30(1) Kristina			Senior 55 Bjørn Rudolf	StramOpp 30(1) Olga			Senior 55 Paul	Buk Rygg 30(1) Bjørn Rudolf		StramOpp 30(1) Altemer	
10:30		Sykkel 30(1) Kristina				Sykkel 30(1) Olga	Zumba 30(1) Tone			Sykkel 30(1) Bjørn Rudolf		Sykkel 45(2) Altemer
11:00		Styrkesirkel 30 Kristina		Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf	Basseng 55(1) Bjørn Rudolf	Sykkel 30(1) u/instruktør		Styrkesirkel 30 Paul		Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf		
16:30		Sykkel 30(1) Paul		Sykkel 30(1) Linda		Sykkel 30(1) Marit/Gro	HipHop Kurs Ung Katie 15:30-17	Sykkel 30(1) Linda		Sykkel 30(1) Marit	SØNDAG 12-15	
17:00	Buk Rygg 30(1) Marit	Sykkel 30(1) Paul	Zumba 30(1) Tone	Sykkel 30(1) Linda	MageRumpeLær(1) Mikael	Zumba 30(1) Marit/Gro	StramOpp 30(1) Olga	Sykkel 30(1) Linda		Sykkel 30(1) Marit		
17:30	Kondis-Step(1) Martha	Sykkel Intro 30 Marit	StramOpp 30(1) Olga				Kondis-Step(1) Olga					
18:00	MageRumpeLær(1) Martha	Styrkesirkel 30 Marit	Høypuls 30(1) Olga	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Stasjonstrening 30 Martha		RåSterk 45(3) Eva	Vannfrisk 55 (1) Vilde				
18:30	RåSterk 55(3) Eva		MyLife/Step 2 45		Stabilitet/Balans(1) Martha	Sykkel 90(2) Paul					Kondisjon Styrke Sykkel Tid i minutter: 30-45-60-90	
19:00				Sykkel Int 45(2) Eva	Styrke 55 (1) Veronica	forts	Zumba 45(1) Michael	Sykkel Int 45(2) Eva				
19:30		Sykkel Int 45(2) Eva										

Intro: introduksjon, bli kjent med timen, utstyr, innhold
Nivå (1): lett intensitet, enkelt å følge

Nivå (2): moderat intensitet, enkelt å følge
Nivå (3): litt større krav til utholdenhet, styrke og koordinering

SVØMMING ER SUPER TRENING!



29,5° VARMEGRADER: Valdres Treningssenter er så heldig å ha basseng. Det inngår som en del av medlemsskapet. Dropin-priser kr 75,- pr voksen og kr 50,- pr barn.



PLAGER I MUSKEL- OG SKJELETTET?

FYSIOTERAPI: Har du plager i muskel- og skjelettsystemet kan du bestille en undersøkelse hos fysioterapeut Bjørn Rudolf Øygard hos oss.

Klinikken har ikke driftstilskudd fra kommunen, og fordelen for deg er at du slipper unødvendig ventetid før du kan komme i gang med behandling. Du trenger ikke rekvisisjon fra lege, og kan være i gang allerede innen en uke.

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

JOBBER DU I EN FRISKERE BEDRIFT?

JOBBER DU ELLER er du samboer/ektefelle med noen som jobber i "En friskere bedrift": G-sport JVB, Mesterlys, DNB, Nord-Aurdal kommune, Munkekroen, Valdres Taxi eller Sælid bygg? Kontakt oss for gode bedriftsfordeler.



Valdres Taxi



VIKTIGE DATOER

- 9. JANUAR** HipHop-kurs for de over 10 år
14. JANUAR MyLife - kurs om kosthold, trening og mental innstilling
18. JANUAR Sykkelfmaraton i spinningsalen
12. FEBRUAR Easy Life - for deg som vil ned 10 kg eller mer
ETTER PÅSKE Eeasy Life - for deg som vil ned fra 5 - 8 kg



VARIG LIVSSTILSENDRING
EasyLife

I FEBRUAR ER vi igang med nye kurs på EasyLife. De som ønsker å gjøre en varig vekt- og livsstilsendring, kan melde seg på vårt 12 måneders kurs under ledelse av vår EasyLife instruktør og sykepleier Kristina, som også har utdanning innen kosthold og trening. Kurset tar for seg kosthold og god energi, trim og bevegelse, mental trening og stresshåndtering som skal gi deg verktøy til en varig livsstilsendring. Vil du vite mer? **Ta kontakt med Tone 92804004 eller Kristina 95922155.**

FØLG OSS

For å få jevnlig oppdateringer kan du følge oss på [Facebook.com/valdrestreningssenter](https://www.facebook.com/valdrestreningssenter).



Du finner oss i tilknytning til
Quality Resort, Fagernes.

SVARET ER TRENING

- MER OVERSKUDD OG EN LETTERE HVERDAG
- UTLADING FOR SPENNING ELLER STRESS
- REDUSERER SMERTEBILDET
- BEDRE SELVBILDE OG SELVTILLIT
- BEDRE HUMØR OG STYRKE TIL Å TAKLE MOTGANG
- LAVERE RISIKO FOR LIVSSTILSYKDOMMER
- BEDRE BLODSUKKERVERDIER
- LAVERE KOLESTEROLNIVÅ
- STYRKE TIL Å TAKLE MOTGANG
- VEKTREDUKSJON OG EN FLOTT FIGUR
- STOR RISIKO FOR Å FINNE NYE VENNER

KONTAKT OSS



RESEPSJON & BASSENG

61 36 29 30



MEDLEMSRÅDGIVER | TONE

92 80 40 04



MASSASJE & HUDPLEIE | HANS & TONE

95 00 27 78



AKUPUNKTUR | MARIANNE

91 75 27 28



KIROPRAKTOR | KARI

48 26 33 24



FYSIOTERAPEUT | BJØRN

90 62 03 93

**BLI MEDLEM NÅ,
FÅ EN MÅNED GRATIS!**

Forutsetter tegning av medlemskap
i januar eller februar.