



Ny Kiropraktor til Valdres!
Vi vil gjerne ønske vår
nyeste medarbeider,
Kari Hommedal,
velkommen tilbake til
Valdres! Jenta fra Vang
har nettopp avsluttet
kiropraktor studiet ved

Anglo-European College of Chiropractic i
England, og skal begynne å praktisere her på
Valdres Treningssenter fra midten av august.
Hun har god erfaring fra student klinikken
ved universitetet, og gleder seg til å komme i
gang her hjemme.

Sliter du med noen av disse problemene?

- Prolaps
- Nakke-, brystrygg-, korsrygg- og
bekkenplager
- Leddsmerter i armer og/eller bein
- Hodepine
- Svimmelhet
- Nummenhet
- Svangerskapsproblemer
- Spedbarn, barn og unge

Ta kontakt på mob.: 48 26 33 24, så skal vi
hjelpe deg!

Bli medlem NÅ! FÅ 1 MND. GRATIS

Forutsetter tegning
av medlemskap.

pS...Singlet er ikke
tillatt hos oss.



Velkommen innom!
Hilsen Tone! ☺

Vår visjon...

"Vi skal være et folkelig, ufarlig og
trygt treningssenter som inngir tillit.
Vi skal være en klubb som behandler
alle likt og rettferdig, en klubb som er
smidig og kan yte det lille ekstra..."

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



MAGASINET

Magasin for Valdres Treningssenter - høst 2013

Samboere ned 17 og 31 kilo



- Hun ble bedre av fibromyalgi
- Han sluttet å snorke
- Begge fikk masse energi

Etter første kurskveld kom
Olaug strålende fornøyd hjem.
Da angret Marius.
En telefon senere var han med
på EasyLife
- og nå er han 31 kilo lettere!
Les side 2.

Bli medlem NÅ! FÅ 1 MND. GRATIS

Vi er treningssenteret
for den glade mosjonist!

Kurs i HipHop!

Nytt HipHop-kurs starter torsdag 19. sept
for jenter og gutter fra 10 år +.

Vår nye HipHop-instruktør er Kateline Jane Haugen, 17 år fra Vestre Slidre. I fjor fikk hun 1. plass i Linedance i klassen Novice Teen, i Norge, Danmark, Sverige og Skottland og 2. plass i Italia. På VM i Tyskland i januar fikk hun 4. plass, men kom på 1. plass i internasjonal ranking for hele året. Hun har også vært innom mange andre dansearter og vært danser for bl.a. Ung i Valdres' oppsetninger av musikalerne «Footloose» og «Fjols til Fjells».

Vi gleder oss til å se henne i action sammen med våre unge HipHopere denne sesongen.

Kurs: Torsdager 15.30 og 16.15 Påmelding ved betaling på Treningssenteret.

Viktige datoer:

- HipHop 19. september
- My life 7. januar
- Easylife lettere (5-8kg) starter 24. september.
- Easylife (10kg eller mer) starter 12. februar 2014



"Friskere Bedrifter"



Valdres Taxi



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



Valdres Treningssenter - Jernbaneveien 26 - 2900 Fagernes

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



Samboere ned 17 og 31 kilo

Forts fra s. 1

Samboerne dro sammen på informasjons-møtet, men det var bare Olaug Bakke som meldte seg på. Gledesstrålende og topp motivert kom hun hjem fra den første lek-sjonen i programmet som, varer et helt år.

- Hjemme møtte jeg en angrende mann i sofaen. Vi ringte Valdres Treningssenter dagen etter, og så var vi jammen i gang med EasyLife begge to, forteller 25-åringen blidt.

Bedre helse

Hun har nemlig fått mye bedre helse etter å ha gått på EasyLife.

- Jeg har fibromyalgi og var hos kiroprak-tor for behandling. Hun anbefalte meg å begynne og trene.

På Valdres Treningssenter snakket Olaug med Kristina som er personlig trener og EasyLife-instruktør. Og dermed var det gjort. Et «nytt» liv var i mening.

- Fibromyalgien er blitt mye bedre. Kristina fortalte at det er mange med fibromyalgi som er blitt bedre av å gå EasyLife. Så nå skal jeg fortsette å trene og bruke de kostholdsrådene jeg har fått, sier Olaug.

Hun hadde også fått høre av legen sin, at hun burde gå ned i vekt på grunn av fibro-myalgien.

Lettere å være to

Paret mener det å være to har gjort det enklere å lykkes. Man må nemlig være motivert for å lykkes med en omleg-ging av livsstilen. Siden man tar sikte på en varig endring og vekt-reduksjon, må vaner legges om. Ellers vil man jo bare gå opp i vekt igjen.

- Vi har motivert og påvirket hverandre positivt underveis i EasyLife-kurset.

Nå er kostholdet lagt om, og de spiser sunnere og bedre enn tidligere. Noen forsakelser må de gjøre i hverdagen, men livskvaliteten blir ikke dårligere av den grunn. Snarere tvert i mot.

- Før kunne jeg spise tre sjokolader om dagen, nå sparer jeg de pengene isteden, sier Olaug, som fant ut at det var en del mat hun ikke tålte, som hun hadde spist tidligere.

Mer aktive

Paret har gått ned 2 og 3 størrelser i klær, ja Marius har til og med gått ned en halv størrelse i sko!

- Før snorket jeg som et uvær, nå er snorkingen borte. Knærne mine er ikke vonde lenger, og det er vært en kjempe-gevinst for helsa, sier Marius som jobber i ambulansetjenesten.

Når han begynt å sykle fra Førsøddin til Breiseth på jobb.

Paret trener to dager i uka på Valdres Treningssenter, men er også blitt mye mer aktive hjemme. Olaug har kjøpt ski – og har funnet at de rosa skiene trives best utenfor løypene!

- Jeg merker at Olaug er mer på hugget. Vi har funnet på mye mer nå.

Har fått hjelp

EasyLife er tredelt, man lærer om kosthold, trening og motivasjon.

- Vi har fått hjelpemidler til å sette sammen kostholdet riktig. Butikkbesøkene er blitt mye lettere, når vi vet hva vi bør kjøpe. Tidligere «bodde» vi i sjokoladehylla.

- Motivasjon dalte litt i starten av kurset, da jeg skjønte at vi måtte spise kosterstatter for å få en kickstart. Men nå klarer jeg meg ikke uten!

- Kosterstatterne hjelper deg å gå ned raskt i starten, men etter hvert brukes de kun som praktiske mellommåltider for å få i deg alt du trenger av næringsstoffer. De er bare de første ukene av EasyLife at man kan spise kosterstattere istedenfor vanlig mat.

- Man må ville nok! Vi har fått hjelp til å omprogrammere hjernen, slik at vi tenker annerledes enn før.

EasyLife

Vil du vite mer om kursene?

Ta kontakt med medlemsrådgiver Tone 92 80 40 04 eller kursveileder og sykepleier Kristina 95 92 21 55

Badebassenget holder 29,5 grader. Dropp in: 75,- for voksne og 50,- for barn. Medlemmer bader gratis

SITAT:

Dette har vært som å være med på et eventyr, og våkene opp slike som Tormerose.



Litt viljestyrke, masse god hjelp og et supert program har hjulpet Marius Moberg og Olaug ned i vekt. Nå har de fått et mye mer aktivt liv, og masse energi til både å gå fjellturer og ta husarbeidet.

VALDRES Treningssenter

Arbeidsstøtte og lønnet av 1 år

LOGGBOK

18 Gavekort StenaLine.

36 Du får en gave fra DNB

54 Trekning av div. premier.

72 30 min massasje fra EUMINA.

90 Vinglass fra Hadeland Glassverk.

Regelmessig trening belønnes! Hos oss får du premie ved hver 18. trening. Bruk Loggbok!

Følg oss på facebook

*Nye medlemsfordeler

*Kostholdsforedrag

*Kampanjetilbud

*Pop-up-timer

*Nyheter

*Kurs

Søk: Valdres Treningssenter

Gruppetimer



En halvtime eller to halvtimer og kanskje en tur i bassenget? Mulighetene er mange!

Nye timer vi har på timeplanen er:

- Stasjonstrening 30 min er god gammeldags sirkeltrening! 20 minutter effektiv treningsøkt for økt styrke og kondisjon. Vi bruker hele kroppen på ulike stasjoner med funksjonelle øvelser. Timen vil kunne passe både nybegynnere og de mer erfarne. Svettegaranti!

- Høypuls er for de som vil ha en høyere puls i løpet av timen med kondisjon. Enkle øvelser med mange repetisjoner. Raskere tempo enn på kondis.

- Når du begynner hos oss, får du hjelp av vår treningsveileder til å lage et program og tips til å komme i gang med treningen.



Egen Fysioterapeut

Valdres Treningssenter har egen fysioterapeut, Bjørn Rudolf Øygard. Han har praktisert i 6 år, hvorav 3 år på Fagernes. Bjørn Rudolf driver uten driftstilskudd så du trenger ingen rekvisisjon for å oppsøke ham. Det betyr igjen kort ventetid og god tid til pasientene. - Du kan trene selv om du har plager. Det er bare å finne ut en måte å gjøre det på. For folk som ikke har så mye erfaring med trening er det viktig å trene i trygge omgivelser. Som fysioterapeut kan jeg hjelpe dem med det, sier Bjørn Rudolf.

Timeplan for Valdres Treningssenter 1. september til 23. desember 2013

	MANDAG 6:30-21		TIRSDAG 8-21		ONSDAG 6:30-21		TORSDAG 8-21		FREDAG 6:30-19	
Kl.:	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk	Gruppesal	Sykk/Styrk
06:40		Sykkel/Styrke 45(2) Gro				Sykkel 45(2) Gro/Marit				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	
10:30		Sykkel 30(1) Kristina				Sykkel 30(1) Olga	Zumba 30(1) Tone			Sykkel 30(1) Bjørn Rudolf
11:00		Styrkesirkel 30 Kristina		Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf	Basseng 55(1) Bjørn Rudolf	Styrkesirkel 30 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
17:00	Buk Rygg 30(1) Marit	Sykkel 30(1) Paul	Høypuls 30(1) Olga	Sykkel 30(1) Linda	MageRumpeLär(1) Mikael	Sykkel 30(1) Marit/Gro	StramOpp 30(1) Olga/Martha	Sykkel 30(1) Linda		Sykkel 30(1) Marit
17:30	MageRumpeLär(1) Martha	Sykkel Intro 30 Marit	StramOpp 30(1) Olga		Zumba 30(1) Mikael			Kondis-Step(1) Olga/Martha		
18:00	Kondis -Step(1) Martha	Styrkesirkel 30 Marit	Zumba 30(1) Tone	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Stasjonstrening 30 Martha			RåSterk 45(3) Eva/Martha	Vannfrisk 45 (1) Mikael/Vilde	
18:30	Råsterk 55(3) Eva		MyLife/Step 2 45		Kondis 30 (1) Martha	Sykkel 90(2) Paul		Styrkesirkel 30 u/instruktør		
19:00				Sykkel Int 45(2) Eva	Styrke 55 (1) Veronica		Zumba 45(1) Michael	Sykkel Int 45(3) Eva		
19:30		Sykkel Int 45(3)								
Intro: introduksjon, bli kjent med timen, utstyr, innhold										
Nivå (1): lett intensitet, enkelt å følge					Kondisjon Intro Basseng		LØRDAG 9-16		SØNDAG 12-15	
Nivå (2): moderat intensitet, enkelt å følge					Styrke Sykkel		Gruppesal Sykk/Styrk			
Nivå (3): litt større krav til utholdenhet, styrke og koordinering					Tid i minutter: 30-45-60-90		Kl.: 10:00 10:30			
							StramOpp 30(1) Sykkel 45(2)			

Følg med på endringer på www.valdrestreningssenter.no