



SENSEnytt mars 2019

Vi tenker trivsel og helse i alt vi gjør. Gi oss beskjed dersom du har RIS OG ROS til senteret – på post@sensehelse.no. Mange takk!

VI HEIER PÅ DEG!

Vi på Sense har en sterk tro på at alle kan oppnå en bedre livsstil og ha en bedre trivsel ved å være regelmessig aktive.

Fysisk aktivitet har dokumentert positiv effekt på både fysisk og psykisk velvære. Faktorer som bedrer kondisjonen, sterkere rygg og redusert kroppsfett er kjent av nesten alle.

Mindre kjent, men like dokumentert, er at fysisk trening bedrer stresstoleranse, selvtillit og selvbilde. De positive effektene av å være i bevegelse, belaste muskler og skjelett, samt belaste hjertet og lungene kan ikke bare forklares av at den fysiske status forbedres. De positive effektene på humør og evne til å takle stress merkes ofte lenge før det gjøres målbare fysiske forbedringer. Det ser dermed ut til at fysisk trening er en av de mektigste "lykke-pillene" vi kjenner til og helt uten ubehagelige bivirkninger!

Følelsen av at du har gjort noe du har bestemt deg for, gleden av å jobbe sammen i en gruppe med andre mennesker med like mål, lykke i å lære nye ting samtidig som det gir en avslappende pause fra hverdagen og en mulighet til å tømme hjernen fra negative tanker et øyeblikk, er veldig sterk!

Finn aktiviteter du liker - ta med vennene dine – gjennomfør økter hver uke – la fysisk aktivitet bli like viktig som tannpussen!

Team Sense heier på deg, og hjelper deg på veien mot dine mål 😊



Kongsberg har fått et eget Yogasenter. Sense Yoga skal ha byens beste yogatilbud med mange forskjellige timer og instruktører. Våre dyktige instruktører har lang og variert erfaring med mange forskjellige typer Yoga.

Vi har timer som passer til alle, alt i fra nybegynnere til deg som har gått mye på yoga før.

Våre nyoppussede lokaler skaper riktig yogastemning. Vi har alt man trenger av utstyr, inkludert yogamatter i ren ull til våre avspenningstimer. Det blir mulighet til å kjøpe utstyr og nyte en kopp urtete i loungen vår.

Se mer info på: <https://sensehelse.no/sense-yoga/>

Yoga-medlemskap er inkludert i *all inclusive* medlemskapet.

PRIS – ENDRING AV PRISSTRUKTUR MARS 2019

Etter ulike brukerundersøkelser, muntlige tilbakemeldinger fra våre medlemmer, endringer i våre medlemssystemer og bransjens pristrender, vil Sense endre litt på prisstrukturen fra mars 2019.

Sense vil fra mars 2019 tilby disse ulike medlemskapene:

- * Ekspress
- * Yoga
- * Premium
- * All inclusive
- * Idrettslag

Se www.sensehelse.no for mer info om vår nye prisstruktur.

Du som blir berørt at denne prisendringen, vil få tilsendt en egen mail om hva dette innebærer for deg.

NYE KONSEPTER I SYKKELSALEN

Vi ønsker å hjelpe våre medlemmer til å velge riktige gruppetimer i sykkelsalen. Her er en oversikt over de ulike timene:

Sykkel Base:

Grunnleggende sykkeltraining/kondisjonstrening. Fokus er **watt**-trening i lett til moderat intensitet. Sykkel Base er fin kondisjonstrening for alle nivåer - fra nybegynnere til aktive syklister

Sykkel Advanced:

Treningsøktene er kombinasjoner av moderat til høyintensitetstrening med fokus på **watt**. Passer for de som har deltatt litt på sykkeltimer tidligere.

Sykkel Puls:

Treningsøktene er kombinasjoner av moderat til høyintensitetstrening med fokus på **puls**. Passer alle nivåer - fra nybegynnere til aktive syklister

Sykkel Rush:

Økta er designet for å gi alt i en kjapp og effektiv treningsøkt med høy intensitet. Denne økta vil utfordre deg innen FART, STYRKE og SPRINT på kun 30 min! Passer for de som har deltatt litt på sykkeltimer tidligere

The Toughest:

Treningsøktene er kombinasjoner av moderat til høyintensitetstrening. Passer for de som har deltatt på sykkeltimer tidligere og som ønsker en tøffere treningsøkt.

I tillegg har vi sykkeltimer tilpasset Godt Voksen (GV) Trening i lett til moderat intensitet til fengende musikk.



SYKKEL BOOTCAMP

Høsten 2018 startet vi opp SykkelBootcamp.

10 uker med 1 sykkeløkt i uka.

Deltagerne på SykkelBootcamp betaler kun kr. 199 for 10 uker. Dette inkluderer: Unike sykkeløkter spesialtilpasset gruppas mål, fast sykkel i hele bootcamp-perioden, egen facebookgruppe og restitusjonsdrikk etter hver treningsøkt.

Dette har blitt kjempepopulært blant våre medlemmer.

Følgende grupper starter opp våren 2019:

Nybegynner Sykkel-Bootcamp (2): torsdag kl. 17.15-18.15 (21.03)

Effektiv sykkeltraining der målet er å bli sterkere, raskere og mer utholdende! Passer alle.

Sykkel-Bootcamp (2): mandag kl. 19.15-20.15 (18.03)

Sykkeltraining med lengre og tøffere intervaller. Passer for de som har gjennomført SykkelBootcamp (1) eller for de som har vært litt på sykkeltimer tidligere.

Sykkel-Bootcamp (3): onsdag kl. 09.00-10.00 (13.03)
onsdag kl. 18.00-19.00 (13.03)

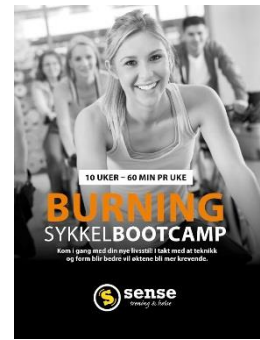
Sykkeltraining for de som har deltatt på SykkelBootcamp (1) og/eller (2). Passer også for de som har vært litt på sykkeltimer tidligere.

Burning Sykkel-Bootcamp: tirsdag kl. 19.00-20.00 (26.03)

Her er det fokus på de første 10 ukene av en ny livsstil. Øktene er lagt opp til å utfordre deltagerne på riktig nivå – både i intensitet og varighet. Sakte men sikkert vil øktene bli mer krevende etter hvert som teknikken og formen blir bedre. Høyt fokus på energiforburning! Dette er den perfekte bootcampen for å få en kickstart på 2019!

Har du *all inclusive* medlemskap, er Sykkel-Bootcamp gratis!

Påmeldinger til vårens Sykkel Bootcamp sendes til post@sensehelse.no eller ta kontakt med resepsjonen.



NYE TIMER I GRUPPESALEN

Danse aerobic 1: En danseinspirert aerobic klasse for hjerte og hjerne, men mest fordi det er gøy. Treningsglede er i fokus samtidig som vi trener kondisjon og koordinasjon. Timen passer alle.

Danse aerobic 2: En danseinspirert aerobic klasse for hjerte og hjerne. Du trener kondisjon og koordinasjon på en morsom og effektiv måte. Vi setter sammen trinn og bevegelser som gjør deg til en stjerne for en kveld. Middels vanskelighetsgrad og middels intensitet.

TESTLAB



Testlaben gjenåpner i mars! Vår nye testleder Inger Helene er bevegelsesviter og har mange års erfaring med fysiologisk testing. Testene er nyttige verktøy både for deg med spesifikke prestasjonsmål, og for deg som ønsker å komme i gang med trening og livsstilsendring. Testene gir deg en status på din fysiske helse, og gjør at vi kan gi deg gode anbefalinger for videre trening. Følg med i resepsjonen og på våre nettsider for priser og info om de ulike testene.

LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD

11.-30. mars deltar Sense i Technogym`s kampanje «Lets Move For A Better World»

Den globale trenings-kampanjen til Technogym har som hensikt å sette fokus på samfunnsproblemet med økende fedme, overvekt og inaktivitet i verden.

Vi mennesker er lagd for å være i bevegelse, men vi beveger oss mindre enn hva vi trenger. I mars måned ønsker vi å sette fokus på å bevege seg mer.

Du tar del i denne kampanjen ved å donere din fysiske aktivitet til saken. Ved hjelp av MOVES, kan alle ta del i denne kampanjen. Hvor alle stiller likt, på tvers av kjønn, alder og fysisk form.

Du som medlem bidrar til å generere MOVES via Mywellness Cloud når du trener. Alle som deltar i kampanjen samler MOVES og har dermed mulighet til å donere Technogym-utstyr til en lokal skole eller offentlig virksomhet.

Delta i kampanjen ved å klikke på kampanjen i Sense App.

Ta kontakt med resepsjonen dersom du lurer på noe!

VI TAR RENHOLD PÅ ALVOR!

Sense har valgt å benytte miljøsertifiserte renholdsprodukter og er et av Norges første treningssentre med Green Care sertifisering.



Guri Røed er vår sjef på renhold, hun sørger for at begge sentre gir en hyggelig treningsopplevelse.

AKTIV UNG

Vi har egen treningsgruppe for ungdom 8-15 år. Passer både for de som har annen idrett ved siden, og de som ikke er aktive fra før. En erfaren treningsveileder styrer gruppen gjennom styrke, stabilitet, kondisjon og bevegelighet. For kun 299,- per måned, kan man følge 2 gruppetimer per uke (adm gebyr for nye er 299,-). Ingen bindingstid.

Treningsglede i fokus! Les mer her:

<http://sensehelse.no/trening/aktiv-ung-trening-for-barn-og-ungdom/>

ROEDE KURS

Ønsker du å få overskudd i hverdagen, gå ned i vekt eller bare en bedre livsstil?

Kosthold er en viktig del av en sunn og god helse.

På Sense tilbyr vi Roede Livsstilskurs i både gruppe og en til en.

Med fokus på matglede, motivasjon og mestring hjelper Hilde og Kjersti deg med å få vaner som varer. Nye kurs starter opp i uke 10

<https://www.roede.com/kursleder/hilde.groven>

<https://www.roede.com/kursleder/kjersti.aasland>



HELSEAVDELINGEN

I vår helseavdeling jobber våre terapeuter i ett tverrfaglig team. Hos oss finner du fysioterapeut, osteopat, naprapater, ernæringsveileder og massasjeterapeuter. Terapeutene jobber med muskelskjelettplager, og kan veilede deg i trening og kosthold.

Vi har kort ventetid og har samarbeid med flere helseforsikringer.

Bestill time i resepsjonen 32 73 11 00 og via nettbestilling: <https://sensehelse.bestille.no/Customer/Beta/Default.aspx>



SENSE ER POLAR FORHANDLER

Sense selger nå Polar sine produkter på senteret. Polar er ledende leverandør av pulsklokker og aktivitetsmålere. Våre personlige trenere kan bruke Polar produkter og nettløsninger for å følge opp deg som kunde enda tettere. Se utvalg og priser i resepsjonen.

ALT I ETT BÅND



Nå kan du kjøpe et aktivitetsbånd som virker på Sense hovedsenter. Med dette båndet kan du:

- bruke som nøkkelkort for å komme inn på senteret
- bruke til å låse garderobeskap
- registrere treningen du utfører på kondisjon-/ og styrkeapparater
- logge på og registrere trening på spinningsyklene
- logge på og registrere trening på sirkeltimer

Båndet kan kjøpes for kun kr. 299 i resepsjonen.

NYE FJES



Erin Haugen – leder SenseYoga, ernæringsveileder og personlig trener. Hun har Bachelor i Samfunnsnærings og Bachelor i Kroppsøving og Idrett. Hun er i tillegg utdannet Personlig Trener og Kostholdsveileder ved NIH (Norges Idrettshøyskole). Erin er E-RYT500 sertifisert Yogalærer. Hun har mye erfaring med veiledning av kunder som ønsker å gå ned i vekt, øke muskelmasse, finne bedre balanse i kostholdet eller tilpasse spesialkost. Hun har bred erfaring innenfor kosthold, også vegansk og ketogen kost



Marthe Sagdahl – gruppetreningsinstruktør

Husk å følge med på vår facebook-side:
<https://www.facebook.com/sensehelse/>



VI SEES PÅ TRENING!