



SENSEnytt september 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!

VANER SOM VARER MED ROEDE METODEN

Du har bare en kropp! Det å finne balansen mellom en livsstil du trives med og en livsstil som bidrar til god helse, er viktig til å ta vare på din kropp – til glede for nå og i fremtiden.

På et Roede kurs vil du lære hvordan du kan ta vare på din helse samtidig som du skal trives og føle deg vel.

Trenger du hjelp til å endre livsstil?

Hilde starter opp nytt Roede kurs Onsdag 25/9

Hilde og Kjersti tar også imot individuelle veiledninger.



Les mer:

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

OPPGRADER DITT MEDLEMSKAP TIL ALL INCLUSIVE

Fra kun 170,- ekstra i mnd får du en rekke fordeler hos oss.

Blant annet gratis tilgang på massasjeseng, 10% på behandlinger i Sense helseavdeling, GRATIS deltakelse på alle Yogakurs, Yoga Workshops, Camps, og Foredrag gjennom året. Du får også 1 gang pr år et 10 klipps kort som du kan gi til en venn eller et familiemedlem.

I tillegg får du rekke rabatter i andre butikker som vi har inngått samarbeid med.

Oversikt over alle våre samarbeidspartnere vil bli publisert i oktober-19.

VI ER MER TILGJENGELIGE!

Vårt nye medlemsystem har gjort at vi nå er enda mer tilgjengelig for deg som medlem.

Vårt hovedsenter i Reinsgate 2 er nå åpent fra 0500-2300 alle dager, nå også på lørdager og søndager.

Senteret er også tilgjengelig 365 dager i året for dine gjester som er på besøk, ved at de i hele vår åpningstid kan kjøpe ukeskort eller drop in i vår medlemservice kiosk ved inngangen.

På mine sider kan du administrere ditt medlemskap (søke om frys, betale utestående faktura, si opp medlemskap og booke gruppetimer

<https://sense.sics.no/mypage>

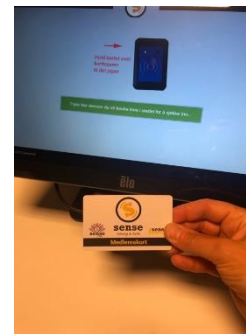
Har du medlemskap med tilgang på flere av våre sentere kan du nå bruke det samme medlemskortet over alt.

APP TIL BOOKING AV GRUPPETIMER

Vi gleder oss til ny og oversiktlig App for booking av gruppetimer lanseres i slutten av September.

I mellomtiden må vi bruke følgende link til å booke gruppetimer:

<https://sense.sics.no/mypage>



Du bruker din e-postadresse som brukernavn og passordet skal du fått på sms (dersom du ikke har mottatt sms med passord, ta kontakt med oss i betjent tid)

Du kan bruke linken til å forhåndsbooke gruppetimer inntil 1 uke før timen starter eller du kan booke direkte i bookingstasjon i resepsjonen når du kommer på senteret.

Skal du være med på gruppetimer må du alltid hente ut deltagerlapp i bookingstasjon på senteret (se bildene over). Har du booket 2 timer etterhverandre, må du «bipe» medlemskortet ditt to ganger på bookingstasjonen. Om du ikke har forhåndsbooket, må du trykke på grønt felt på skjermen på

bookingstasjonen, deretter «bipe» medlemskortet ditt. Ta med deltagerlappen(e) til timen du skal delta på.

MEDLEMSBÅND ISTEDET FOR MEDLEMSKORT

Om du har et «gammelt» medlemsbånd (gult eller svart) kan disse byttes inn kostnadsfritt til nye bånd. Dette er bestilt opp, men dessverre ikke kommet til senteret enda.

Vi setter opp oppslag ved inngangspartiet når vi har fått dette inn på lager.

Om du ikke har bånd fra før, kan det kjøpes for kr.100.



Viktig informasjon om vårt yogatilbud fra høsten 2019 🙏

<https://sensehelse.no/priser/>

Les om vårt kurstilbud høsten 2019 her:

<https://sensehelse.no/.../3/2019/07/Yoga-Kurs-Høst-2019.docx>

Se mer info om Sense Yoga på:

<https://sensehelse.no/sense-yoga/>

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

Namaste 🙏

NYTT KONSEPT I SYKKELSALEN

Vi ønsker å gi enda mer tilbud til de erfarne medlemmene våre i sykkelsalen.

Derfor lanserer vi nå:

Sykkel Ride 45 uten instruktør:

45 min sykkeltid med Intelligent Cycling u/instruktør. Moderat intensitet.

Skal du være med på disse timene bør du delta jevnlig på sykkeltimer på Sense for å bli kjent med systemet.

Også et krav at du har gjennomført en FTP-test før du blir med på disse timene for å få fullt utbytte.

FTP-tester vil bli satt opp ved behov på timeplanen.

Følg med på booking og sosiale medier for tider.

Disse timene vil gå fast:

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 16.15-17.00

Fredag kl. 15.30-16.15.

Du booker plass som vanlig på

<https://sense.sics.no/mypage> eller i bookingstasjon på senteret.

Betjeningen starter systemet presis.



SYKKEL BOOTCAMP, BASIC CAMP OG ADVANCED CAMP

I august startet vi opp 5 ulike Camps i gruppesal og sykkelsal. Felles for disse Campene er: 10 uker med 1 treningsøkt i uka. Ulike økter hver uke. Restitusjonsdrikk etter hver økt.

Deltagere som har meldt seg på sikrer seg fast plass (disse behøver ikke melde seg på for hver gang. Vi har holdt av plass)

Det er opprettet egne facebook-grupper for de ulike Campene, der ukas time blir presentert.

Der må også de som ikke kan møte opp på øktene melde om evt fravær.

Ledige plasser blir oppdatert på booking slik at flere kan bli med.

Om det står at det er ledig plass, er det bare å booke plass og bli med på ukas økt. 😊

VI TAR RENHOLD PÅ ALVOR!

Sense har valgt å benytte miljøsertifiserte renholdsprodukter og er et av Norges første treningsentre 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 199,-). Ingen bindingstid. Treningsglede i fokus! Les mer her: <http://sensehelse.no/trening/aktiv-ung-trening-for-barn-og-ungdom/>

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.

Visste du at private helseforsikringer, enten de er private eller gjennom bedrift, dekker et antall behandlinger hos våre terapeuter? Nå er disse blitt enda enklere å benytte hos oss. Du slipper lange ventelister og forsikringen dekker betalingen.

Alt du trenger å gjøre er å kontakte ditt forsikringsselskap, eller ansvarlig for HR i din bedrift.

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



AKTIVITETSBÅND



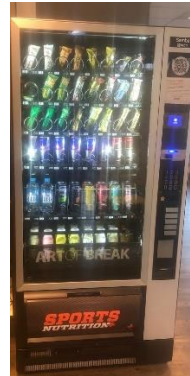
Nå kan du kjøpe et aktivitetsbånd som virker på Sense hovedsenter. Med dette båndet kan du:

- 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.

VENDINGMASKINER

Mat og drikke kan kjøpes fra våre vendingmaskiner. Bruk mobilen din i kameramodus og hold over QR kode (sjekk innstillinger kamera – «Skann QR-koder» skal stå på). Du skal automatisk bli videreført til betaling via vipps.



PERSONLIG TRENING

Våre personlige trenere er her for å veilede deg slik at du når dine mål og sikre deg en god og trygg start med trening hos oss.

Med All Inclusive medlemskap og Premium medlemskap vil du få 2 gratis timer med personlig trener pr år.

Følg med utover høsten; det vil komme personlig trenertimer for grupper med spesifikke mål.

Vi gleder oss til å hjelpe deg!

Her kan du lese mer om våre personlige trenere: <https://sensehelse.no/vare-personlige-trenere/>



NYE FJES

Aslaug Håvardrud: PT og gruppeinstruktør

Aslaug har jobbet med trening og kosthold siden 2012

Hun har en Bachelor i Ernæring fra Helsehøyskolen, utdannet Personlig trener ved Norges idrettshøyskole samt Endurance trainer ved Akademiet for Personlig trening. I tillegg er hun også sertifisert TRX, SOMA MOVE og Basisball instruktør.

Aslaug ser hvert enkelt menneske og er opptatt av at du skal nå ditt mål uavhengig av utgangspunkt og treningsbakgrunn. Hun vil skape vedvarende treningsglede, slik at du oppnår ønskede resultater og fysisk aktivitet blir en del av din livsstil.

Hun har jobbet i flere år med trening og kosthold og har særlig erfaring med livsstilsendring. Hun er nylig utdannet Endurance coach og fått helt dilla på utholdenhetsidrett.

Selv er Aslaug en allsidig type som har drevet med mye forskjellig idrett opp igjennom årene. snowboard, Fotball, håndball, turn, styrketrening og nå de senere årene satsende hundekjører!

Aslaugs spesialfelt: Treningsplanlegging, Prestasjonsmål i utholdenhetsaktiviteter både mosjon, semi-profesjonelt og profesjonelt nivå, Muskelvekst, vektreduksjon og livsstilsendring

Ta kontakt med post@sensehelse.no eller kom innom senteret for å booke en Personlig treningstime med Aslaug.

Kamilla Hagen - resepsjonist



Mari Bergan Nedregård – resepsjonist



HOLD DEG OPPDATERT!

Holde deg oppdatert om hva som skjer hos oss ved og følg oss på sosiale medier!

Facebook:

<https://www.facebook.com/sensehelse/>

<https://www.facebook.com/senseekspress/>

<https://www.facebook.com/senseyogakongsberg/>

<https://www.facebook.com/sensehelseavdeling/>

Instagram

@sensetrening @sense_yoga @sense_ekspress

Snap:

Sensetrening



VI SEES PÅ TRENING!