

**Nye kurs
starter nå!**

Ta kontakt nå for å sikre deg plass! Ring eller fyll ut kontaktskjema på www.easylife.no

Easy Life

RINGERIKE RING

91 62 66 46

2 • 2022 • UTGAVE 18 • www.easylife.no



Kom i form på Eggemoen – gikk ned 20 kilo

– Et fantastisk treningsopplegg. Her får vi hjelp hele tiden. De 20 kiloene jeg også har gått ned, er derfor ren bonus som følge av at jeg har kommet i form, sier Sølvi Karin Hole (60), som også fikk med seg ektemannen, Rune Olsen (64), på treningsøktene på Camp Eggemoen. Her ser vi de to i «styrketrenings bobla», mens instruktøren, Tore Gullen, følger med. Les mer på side 6-7.



Vil aldri slutte på Camp Eggemoen

Unn Teslo (til v) ble medlem på Camp Eggemoen allerede i 2016. Hun kom i form og gikk ned 7 kilo. Året etter kom Trine Gulbransen. Hun kom for å få hjelp med leddgikten sin. I tillegg gikk hun ned 14 kilo. I dag er de fortsatt medlemmer på Eggemoen og sier at de aldri kommer til å slutte.

Her ser vi de to i trening, fulgt opp av instruktøren, Line Grøndalen (til h). Les mer på side 2-3 og side 4.

varig vektreduksjon og livsstilsendring

6 år med utetrening på Eggemoen



Unn Teslo har alltid vært glad i å gå på ski, og hun påstår at hun er blitt en mye bedre skiløper etter at hun startet opp på Camp Eggemoen i 2016. – For noe av det beste ved dette sentret, er at jeg lærer skikkelig skiteknikk, sier Unn, her i løypa, som starter omtrent ved husveggen på Camp Eggemoen.



Unn Teslo er inne i sitt sjette år som medlem på Camp Eggemoen, og er klar på at hun aldri kommer til å slutte. Her ser vi henne i gang med styrketrening i «styrketreningens bobla» på Eggemoen, sammen med en annen veteran på sentret, Trine Gulbransen (til v), mens den erfarne instruktøren, Line Grøndalen (til h) følger med på at de gjør øvelsene riktig.

fakta

Unn Teslo (60)

- Bosted: Stølandet i Hønefoss.
- Sivilstand: Samboer, 2 sønner, 4 barnebarn (5, 7, 8 og 11 år).
- Yrke: Pensjonist. Tidligere over 30 år ved Ringerike Sykehus, blant annet som administrerende direktør. De siste 9 årene ved Sparebank 1 Ringerike-Hadeland, som banksjef HR/forretningsstøtte.

“ Her blir jo alle sammen sett hele tiden.

– Da jeg startet på EasyLife-kurs her på Camp Eggemoen i 2016, var det for å få hjelp til å trene regelmessig, og samtidig gå ned noen kilo i vekt. Men siden har jeg bare blitt her, og kommer nok aldri til å slutte, fastslår Unn Teslo (66) fra Hønefoss.

Pensjonisten, med et langt yrkesaktivt liv bak seg i Hønefoss, blant annet som administrerende direktør ved Ringerike Sykehus og de ni siste årene i Sparebank 1 Ringerike-Hadeland, ville så gjerne inn i regelmessige treningsvaner igjen, etter at hun drev med mye idrett i ungdommen.

– Jeg har vært medlem på diverse treningssentre her i byen, uten at det hjalp. Du kan godt si at det ble mange

passive medlemskap. Det hadde også blitt for mye stillesitting opp gjennom årene, og for mye kveldsarbeid. Formen ble dårligere og dårligere, og da jeg så at vekten hadde passert 73 kilo, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe. Hun hadde lest om utetreningssentret Camp Eggemoen, som etter hvert har blitt veldig kjent på hele Ringerike.

– Jeg startet på livsstilskurs som gikk over 12 måneder i 2016 og oppdaget raskt at kiloene forsvant, og formen ble stadig bedre. Sju kilo forsvant ganske raskt, og senere har jeg klart å stabilisere vekten min der jeg ønsket å ligge på rundt 67 kilo.

Regelmessig kosthold

Ved siden av at hun kom inn i en treningsrytme med to faste treningsøkter på Camp Eggemoen, var det viktig for

den aktive pensjonisten at hun lærte å spise regelmessig og riktig mat.

– Mitt hovedproblem var at jeg spiste altfor sjelden. Men her på Eggemoen har jeg fått justert kostholdet mitt. Jeg har lært når jeg skal spise, hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hva jeg bør spise og ikke spise.

Like viktig for 66-åringen er det at hun endelig, for første gang siden ungdommen, igjen trener regelmessig og har kommet i god form.

– Jeg har blitt sterkere i hele kroppen og jeg har fått mye bedre utholdenhet. Dette takket være de to ukentlige øktene her, med styrketrening den ene dagen og utholdenhetstrening den andre.

– Ja, året etter at jeg startet her på Eggemoen meldte jeg meg på Hytteplan-mila. Det var en milepæl for

meg for jeg klarte å løpe sammenhengende en mil uten å stoppe, noe jeg aldri hadde fått til tidligere. Jeg hadde løpt fem kilometer i ungdommen, men aldri en mil.

Fortsetter på Camp Eggemoen

Etter at hun var ferdig med EasyLife-kurset i 2017, valgte Unn å gå over i en av de såkalte treningsgruppene, for de som er ferdige på kurs eller bare kommer til Eggemoen for å trene.

– Det er mange gode grunner til at jeg etter så lang tid fortsatt er medlem her, og det fortjener dette senteret mye skryt for.

Hun trekker fram kombinasjonen av styrke- og kondisjonstrening, og at treningsøktene i stor grad foregår ute i skog og mark. Det er i tillegg trening inne i teltet utenfor, men selv dette er

på en måte også som å være ute.

– Jeg elsker å være utendørs og jeg vil ikke trene inne på et treningssenter. Nei, dette er plassen for meg. Dessuten er det viktig for meg at jeg her hele tiden lærer å trene riktig. Det gjelder jo både styrketreningen samt løp- og skiteknikk. Ja, jeg har også lært å gå ordentlig på ski. I tillegg er det jo ulike treningsopplegg hele tiden. Vi gjør jo aldri det samme. Helt utrolig at instruktørene klarer å skape så mye variasjon.

Formiddag og ettermiddag

At hun slipper å trene alene, men er sammen med andre i en gruppe, er også viktig for Unn. Dessuten trekker hun fram fordelene med at hun kan velge mellom å trene på formiddagen og ettermiddagen. Det er ikke minst

viktig nå som hun er pensjonist.

– Jeg er også imponert over at jeg hele tiden blir sett, som om det bare var meg der, selv om jeg er en av flere i gruppen. Det er supert at instruktørene klarer å se den enkelte og justere øvelsene i forhold til hver enkelt.

Investerer i helsen

Unn Teslo er derfor klar på at hun aldri kommer til å slutte som medlem ved Camp Eggemoen.

– Det er veldig viktig å investere i helsen etter hvert som jeg blir eldre. At du har vært i god form tidligere, hjelper deg ikke i fremtiden om du ikke holder formen ved like. Dette er ferskvare.

– Derfor anbefaler jeg da også Camp Eggemoen til alle jeg kjenner, avslutter Unn.



– Camp Eggemoen og Line Grøndalen (til h) spesielt, har mye av æren for at helsen min er blitt mye bedre etter at jeg begynte her for 5 år siden, sier Trine Gulbrandsen, her i gang styrketrening i «bobla» på Eggemoen.

Gikk ned 14 kilo for 5 år siden og har siden holdt vekten

– Styrketreningsoktene her på Camp Eggemoen har gjort at jeg har fått bedre og bedre helse, og kan arbeide stadig mer, sier Trine Gulbrandsen (45) fra Jevnaker, som skryter av sin styrketreninginstruktør, Line Grøndalens evne til hele tiden å tilpasse øvelsene slik at de tar hensyn til hennes leddgikt.

– Jeg har slitt med leddgikt i mange år. Det var hovedårsaken til at jeg ble med på et EasyLife-kurs for vektreduksjon i 2017. Jeg trengte både å gå ned i vekt og komme i bedre form, slik at jeg kunne kontrollere sykdommen bedre. Derfor er spesielt styrketreningsoktene her på Eggemoen nesten livsviktige for meg. Men hun vet aldri når og hvor leddgikten kan blusse opp. Derfor er hun helt avhengig av at instruktørene klarer å tilpasse øvelsene fra gang til gang for at hun skal kunne henge med.

– Så her vil jeg skryte av Line, som klarer å tilpasse de enkelte øvelsene for meg, selv om hun har mange andre hun skal følge opp på de samme styrketreningsoktene. Helt utrolig at hun klarer å se hver enkelt av oss hele tiden, sier den 45-år gamle tobarnsmoren, som har jobbet som kokk på Jevnaker Omsorgs og Rehabiliteringssenter (JORS) i 26 år.

Delvis ufør

I mange av disse årene har hun vært delvis ufør på grunn av leddgikten og har bare kunnet jobbe i en deltidsstilling.

– Men takket være at jeg gikk ned 14 kilo, fra 75 til 61 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet i 2017, og har blitt i mye bedre form av å trene her på Camp Eggemoen, blir jeg også mindre plaget av leddgikt. Derfor ser jeg lyst på fremtiden. Målet mitt er å kunne jobbe 70-80 %, sier 45-åringen, som

synes det er merkelig at hun våget å ta kontakt med Camp Eggemoen i 2017. – Jeg er nemlig veldig lite impulsiv. Så at jeg bare grep telefonen da jeg fikk EasyLife-magasinet i postkassen for fem år siden, er nesten litt utrolig. Men jeg følte der og da at dette var tingen for meg. Jeg ville nemlig så veldig komme i form, gå ned i vekt og få bedre helse.

Vil bare fortsette

Da vi treffer henne har det snart gått fem år siden hun startet på EasyLife-kurs på Eggemoen. Etter kurset fortsatte hun i en av treningsgruppene, og der har hun ingen planer om å slutte. – Jeg stortrives i miljøet her og all hjelpen jeg får setter jeg stor pris på. Det er supert å trene sammen med andre og jeg elsker å være ute. Formen er også bare blitt bedre og bedre. Så her fortsetter jeg, avslutter den fornøyde kokken fra Jevnaker.

Gikk ned 20 kilo og kom i form

– Jeg hadde hjerteinfarkt for 15 år siden, og da kom kiloene bare på, en etter en. Formen ble også bare dårligere, så jeg forsto at jeg måtte gjøre noe, forteller Odd Tuvsjøen (65) fra Hønefoss, som gikk ned fra 101 til 81 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet på Camp Eggemoen.

Det hadde blitt mye stillesitting i sofaen, for mye søtsaker og snacks, og alt for lite trening for pensjonisten og deltidsarbeideren ved Solstad Bo og Behandlingssenter, de siste årene. Da hjalp det ham lite at han hadde trent mye tidligere. For trening er som kjent ferskvare.

– At jeg hadde hatt hjerteinfarkt i likhet med mange i familien min var nok den aller viktigste årsaken til at jeg tok kontakt med utetreningssentret her på Eggemoen, sier den aktive 65-åringen, som har tre barn og seks barnebarn.

Når vi treffer ham nærmer det seg ett år siden han startet på EasyLife-kurs. Han holder vekten etter at han gikk

ned 20 kilo i løpet av kort tid i starten av kurset, og han trener regelmessig. – Jeg har ikke gått opp en kilo etter at jeg gikk ned fra 101 til 81 i kilo, og det har jeg ikke tenkt å gjøre fremover heller. For takket være dette programmet har jeg klart å legge om livsstilen min, både i forhold til kosthold og trening.

Skulker aldri

– Jeg tror jeg knapt har vært borte fra en eneste av de to ukentlige treningsøktene her siden oppstarten for snart ett år siden. De to øktene er veldig viktige for helsen min så derfor skulker jeg aldri.

Så har han da også kommet i bedre og bedre form, og har også begynt å løpe igjen, slik han gjorde i ungdommen.

– I tillegg er jeg også veldig bevisst på at jeg skal gå minst 10.000 skritt hver dag. Jeg har skritteller på telefonen, og går aldri til sengs før jeg har passert 10 000 skritt. Der har jeg et prinsipp, fastslår 65-åringen, som også har lagt om kostholdet.

– Jeg har lært hva jeg skal spise, når jeg skal spise, hvordan jeg skal sette sammen måltidene, og ikke minst hva

jeg må holde meg unna. Nå er det helt slutt på snacks og sukkerbiter til kaffen.

Vil være ute

Odd Tuvsjøen er også klar på at han bare vil trene ute. Det har han virkelig fått mersmak på, etter ett år på Eggemoen.

– Jeg har 40 år bak meg som støttemedlem på diverse treningsentre. Men den tiden er helt slutt på. Nå vil jeg bare være ute, sier 65-åringen, som skryter av oppfølgingen han får fra instruktørene på Camp Eggemoen. – Det er helt utrolig at de hele tiden klarer å se den enkelte. Selv om vi er mange her som trener i en gruppe, så klarer de å tilpasse øvelsene til den enkelte. De er dyktige og de husker hver enkelt av oss hele tiden, avslutter den aktive pensjonisten fra Hønefoss, som har en oppfordring til andre som har eller har hatt hjerte problemer: – Det er ikke farlig å trene, og det er ikke farlig å bruke hjertet. Så kom i gang.



– Nå kan jeg løpe igjen, takket være at jeg har gått ned 20 kilo og kommet i form her på Camp Eggemoen, sier Odd Tuvsjøen, som er kjempefornøyd over oppfølgingen han får fra Ruth Sørum (til h) og andre instruktører på ute treningsentret på Eggemoen.

Sølvi Karin Hole hadde ikke orket å løpe på mange år, før hun kom til Camp Eggemoen for nærmere et år siden. Men nå løper hun så lett som bare det. Og hun har også følge av ektemannen, Rune Olsen, som også har begynt å trene regelmessig igjen, etter et opphold på mange år.

Kom i form utendørs på Eggemoen

– Jeg ville komme i form. Var lei av å måtte henge på stavene etter hver eneste motbakke på ski, forteller Sølvi Karin Hole (60) fra Haugsbygd, som i tillegg til å komme i bra form også tok av 20 kilo, nærmest som en bonus, i kjølvannet av treningsøktene på Camp Eggemoen.

En bonus har det også vært at hun fikk med seg ektemannen, Rune Olsen (64), selv om han ikke har gått på EasyLife-kurs, men bare vært med på treningsøktene på Eggemoen.

– Jeg ville så gjerne komme i form. De siste årene gikk jeg bare opp i vekt og formen ble bare dårligere og dårligere. Jeg ville så gjerne tilbake til den formen jeg var i for mange år siden, forteller firebarnsmoren, som det siste året har opplevd at vektkurven har gått nedover mens formkurven har gått motsatt vei.

– Jeg har gått ned fra 80 til 60 kilo, når vi nå nærmer oss slutten på det ett år lange EasyLife-kurset, selv om jeg ikke har vært så opptatt av vekten. Vektreduksjonen har nærmest blitt en

bonus jeg har fått som en følge av at jeg har fulgt EasyLife-programmet, både i forhold til trening og kosthold.

Hele dagen på ski

Når vi treffer henne, kan alle se at hun er i god form. Det lyser overskudd fra den slanke 60-åringen, som ikke akkurat «henger på stavene» lenger, hverken i langrenn- eller alpinløypa. – Formen er blitt en helt annen enn den var. Nå kan jeg løpe minst fem kilometer uten problemer. Det har jeg aldri kunnet tidligere. Og jeg er blitt mye sterkere i kroppen; både i overkroppen og benene. Det merket jeg ikke minst i vinterferien, da jeg sto en hel dag på ski i alpinanlegget i Hemsedal uten å merke det i benene. Det hjelper

selvfølgelig godt at jeg er blitt kvitt en «ryggsekk» på 20 kilo også. Det siste har ikke minst kostholdsendingen hun har gjennomgått i løpet av EasyLife-kurset på Eggemoen mye av æren for.

– Selv om jeg er lege og kan mye om kosthold gjennom min utdanning, så har jeg lært mye nytt her. Det er heller ikke nok å vite hva du skal spise. Du trenger også hjelp til å sette kunnskapen ut i praksis, og det har jeg fått god hjelp til på kurset, forteller Sølvi, som både spiser oftere og mindre til hvert måltid enn hun gjorde før.

– Og jeg har fått hjelp til å sette sammen måltidene riktig.

Ektemannen ble med

Det siste har ikke minst også hennes mann, Rune Olsen, fått mye glede av for han har gått ned nesten 10 kilo, litt i kjølvannet av sin kone.

– Det var nærmest et krav fra min side at han måtte bli med til Eggemoen slik at vi kunne trene sammen. Så selv om han ikke går på EasyLife-kurs, trener vi her to ganger i uka.

– Jeg satt i bakgrunnen og hørte på da hun hadde den første samtalen med instruktør Line Grøndalen. Det som gjorde at jeg bestemte meg for å bli med for å trene jeg også, var kombinasjonen av styrke- og intervalltrening; en dag med styrketrening og en annen dag med utholdenhetstrening i form av intervaller, sier Rune.

Han hadde vært veldig aktiv både som langrennsløper og syklist helt fra barndommen av og opp til han ble rundt 25 år.

– Jeg var aktiv langrennsløper i ungdommen og opp til jeg var 24. Jeg drev også med konkurransesykling om sommeren til jeg var 25. Var blant annet med på Styrkeprøven (560 kilometer) sju ganger. Men da idrettskarrieren var over og jeg i stedet satset alt på jobben ble det brått slutt med treningen.

– Jeg klarte rett og slett ikke overgangen fra å trene mye og på høyt nivå, til bare å være mosjonist.

fakta

Sølvi Karin Hole (60) og Rune Olsen (64)

- Sivilstand: Gift, 4 sønner, 2 barnebarn, 1 bonusbarnebarn.
- Bosted: Haugsbygd.
- Yrke: Lege (Sølvi), konsulent innen elektroteknikk (Rune).



– Det var kombinasjonen av styrketrening og kondisjons trening, jeg tente på, og som var hovedårsaken til at jeg ble med Sølvi hit til Camp Eggemoen, sier Rune Olsen. Her ser vi han og Sølvi Karin Hole i gang på stepkassen i den såkalte «styrketrenings bobla» på Eggemoen, mens vi ser hovedansvarlig for styrketreningsøktene, Line Grøndalen, bak til venstre.

Elsker utetrening

Når vi treffer ekteparet tidlig i mars på Eggemoen er han imidlertid på god vei tilbake. Han har gått ned nærmere 10 kilo og han har blitt i bedre form.

– Særlig styrketreningsøktene her har vært bra for meg. Kondisjonen har også blitt bedre. Men jeg sliter med en dårlig akillesene så jeg har en del å gå på der.

Begge stortrives i det hyggelige miljøet på utetreningssentret og er klare på at de vil fortsette også når Sølvi er ferdig med EasyLife-kurset.

– Da går jeg over i en treningsgruppe og vi fortsetter sammen. For vi elsker å trene ute. Det er bare det som gjelder for oss, avslutter Sølvi.

Fikk hjelp til å komme tilbake i form

– Etter to år med pandemi og hjemmekontor trengte jeg hjelp til å gå ned i vekt og komme i form igjen. Derfor er jeg veldig fornøyd med at jeg ble med på EasyLife-kurs her på Camp Eggemoen, sier Geir Engen (53) fra Hønefoss, som skryter av treningsopplegget på utetreningssentret.

Han har alltid trent mye og var i bra form. Men så kom pandemien, og oberstløytnanten ved Forsvarets Forskningsinstitutt på Kjeller ble tvun-

get over på hjemmekontor.

– Det ble en helt ny hverdag for meg. Fra å være på farten hele tiden, reise mye, og også være med på diverse mosjonsløp mange steder, var det plutselig helt slutt. Jeg ble sittende på hjemmekontor i Hønefoss, mens alle mosjonsløpene, som hadde vært så viktige for meg som motivasjonsfaktor for å trene, ble avlyst.

– Med kort vei fra kontoret til kjøkenet og kjøleskapet var også veien kort til dårligere form og økt vekt. Det var jo fristende med noen avstikkere ut i kjøleskapet når jeg var tvunget til være hjemme hele dagen, sier oberstløytnanten, som innrømmer at han var

veldig skeptisk til om treningskonseptet på Camp Eggemoen, med treninger i grupper, var noe for ham.

– Det jeg lurte på var jo om jeg fikk trent bra nok når jeg samtidig skulle følge et opplegg i en gruppe.

Gledelig overrasket

Men han ble positivt overrasket over at han ikke trengte å bekymre seg for dette.

– Opplegget er lagt opp slik at selv om vi trener sammen med andre i en gruppe, både på styrketrenings- og utholdenhetsdagene, så fungerer det slik at hver og en kan ta i det vedkommende orker, uten at det går ut over andre i gruppen. For meg er dette ikke minst viktig når vi er ute i skogen og driver med ulik utholdenhetstrening, blant annet med staver i motbakker. Da kan alle ta i det de kan, uten å bli sinket av resten av gruppen, forteller den 53 år gamle tobarnsfaren, som også er veldig fornøyd over at han ikke trenger å tenke på treningsopplegget men i stedet blir trent av andre. – Jeg har vært trener for andre i så mange år, blant annet i fotball for mine døtre her på Hønefoss, og jeg har løpt så mye på egenhånd. Nå derimot bare møter jeg opp og følger et ferdig opplegg. Det er veldig behagelig.

Kommet i bra form

Så er han da også veldig godt fornøyd over at han er på god vei tilbake til den formen han hadde før pandemien inntraff.

– Jeg har gått ned 10 kilo, fra 100 til 90, og jeg merker at kondisjonen er hele tiden blitt bedre. Ja, nå har jeg også begynt å få litt styrke i kroppen, noe jeg ikke hadde for mye av tidligere. Så EasyLife-kurset det siste året her på Eggemoen har absolutt gitt meg et fundament jeg kan bygge videre på.

– Dessuten har det vært veldig fint for meg å være med på et forpliktende opplegg med to treningsøkter i uken, hvor jeg faktisk må gi beskjed om jeg er forhindret fra å komme på en trening. Tidligere ble det mye «på og av»-trening for meg. Nå følger jeg et opplegg med to faste treninger i uka, avslutter Geir, som også har fått hjelp til et riktigere kosthold gjennom EasyLife på Camp Eggemoen.



– Endelig er jeg tilbake i den formen jeg var i før pandemien kom. Og endelig trener jeg regelmessig, takket være et veldig bra opplegg og veldig flinke instruktører her på Camp Eggemoen, sier en strålende fornøyd, Geir Engen.

EasyLife kurs – eller bare trening Utendørs på Camp Eggemoen



Det meste av treningen foregår utendørs på Camp Eggemoen, i det fantastiske terrenget rundt den tidligere militærleiren. Her er EasyLife deltagere i gang med en ny treningsøkt. Anders Løvholen, Tone Lise Løvholen, Eva Elnæs, Martin Heggglund, Heid Sæthren og Anne Tungen.

- Vi tilbyr EasyLife hovedkurs for deg som skal ned mer enn 10 kilo. Det varer i 12 måneder og består av 24 leksjoner. Hver leksjon varer i rundt en time.
- I tillegg får du 24 målinger og 24 personlige samtaler med våre høyt skolerte og erfarne instruktører.
- Du får også 2 gruppetreningsøkter i uka med tett oppfølging fra våre instruktører som veileder den enkelte etter individuelle behov.
- Vi har også et EasyLife Lettere program for deg som skal ned mindre enn 10 kilo. Her varer selve kurset i 3 måneder, mens oppfølgingsdelen varer i 9 måneder.
- EasyLife Lettere programmet består av 10 leksjoner, 10 personlige samtaler og 10 målinger. Du trener 2 ganger i uka med EasyLife gruppen din, med tett oppfølging, i 3 måneder, før du går over i en 9 måneders-periode med trening 2 ganger i uka. I tillegg er det måling 1 gang i måneden med personlig samtale og 3 leksjoner, 1 hver 3.måned de siste 9 månedene.
- Når du er ferdig med EasyLife kurset, kan du gå over i en av våre treningsgrupper, med 2 treninger per uke, hver mandag og onsdag. Du kan hele tiden velge om du vil være med i våre grupper på formiddag, ettermiddag eller kveld.
- En av dagene er hovedfokus utholdenhetstrening, mens vi har styrketrening, bevegelighet, koordinasjon og balanse den andre dagen. Alle utholdenhetstreningene foregår utendørs i det fine terrenget på utsiden av våre lokaler på Eggemoen. Her har vi lysløype som vi kan bruke hele året. Om vinteren når snøforholdene tillater det, foregår mye av denne treningen på ski. Da lærer du også å gå riktig på ski av våre erfarne skitrenere, Tore Gullen og Ruth Sørum. Men om du ikke vil gå på ski, så har vi også tilbud om kondisjonstrening innendørs.
- Styrketreningsøktene foregår også utendørs. Men i de kaldeste vintermånedene trener vi styrketrening innendørs eller i det store nye teltet med kunstgress.
- I tillegg tilbyr vi PT-timer med personlig trener, målinger med samtaler og anaerob terskel test på mølle m/lactat- og pulsmålinger.
- **NB ! Vi gjennomfører en uforpliktende samtale med alle som ønsker å begynne på kurs eller på kun trening hos oss. Vi har en grundig gjennomgang av personlig helseplan og informerer om våre ulike konsepter for trening og kurs. Samtalen tar ca 1 time.**

Velkommen til å ta kontakt med oss.

Vi starter nye EasyLife kurs etter påske.

Livet på Camp Eggemoen

Først et møte med en av våre instruktører, enten du skal starte med vårt EasyLife kurs eller bare være med i en av treningsgruppene. Så er det treningsøkter både ute i naturen rundt vårt senter og inne på kunstgresset i vårt telt. Og hele tiden blir våre EasyLife medlemmer fulgt opp av våre instruktører, med samtaler og tester, både i forhold til kroppsvekt og fettprosent. Det siste er også et tilbud til de som er med i treningsgruppene. Bildene på sidene her speiler livet på Camp Eggemoen.

Trening i motbakke.

Motbakke trening med staver, populært kalt «Elghufs» er en effektiv og mye brukt treningsform på Camp Eggemoen. Her ser vi instruktøren Tore Gullen (2 fra h) på vei opp bakken, sammen med mange EasyLife deltagere, i juni 2020.



Inne, men samtidig ute.

Mye av styrketreningen på Camp Eggemoen, spesielt i den kalde årstiden, foregår inne i det store «teltet». Her har man tak over hodet og trener på kunstgress, samtidig som du ser de store skoger og himmelen utenfor. På bildet ser vi ekteparet Heidi og Dennis Midtjell Johansson, sammen med andre medlemmer, drive styrketrening i november 2020.



Personlig samtale. Alle som ønsker å bli medlem på Camp Eggemoen, starter opp med en uforpliktende samtale med en av våre instruktører, som her hvor Odd Tuvvsjøen får informasjon fra Line Grøndalen. Odd kan du ellers også lese om i dette magasinet.



Naturlig styrketrening i terrenget. Mange av øvelsene på Camp Eggemoen foregår parvis, som her hvor Mette Wergeland løper det hun klarer, mens instruktøren, Tore Gullen holder igjen. Øvelsen gir god kondisjons trening og styrketrening for bena.



På vekta. Våre EasyLife deltagere har jevnlig oppfølgings møter med våre instruktører, hvor de også står på vekta, for å sjekke hvor mye de veier, men også hvordan de ulike kroppsmassene fordeler seg i kroppen. Her ser vi Svein Roger Thorsrud, som gikk ned fra 90 til 75 kilo i 2020, på vekta sammen med vår instruktør, Ruth Sørum.



Lærer skiteknikk. I vinterhalvåret har både EasyLife deltagerne og de som bare er med i treningsgruppene, mulighet til å lære riktig skiteknikk på Camp Eggemoen. Men dette er frivillig, for de som ønsker å gå på ski. På bildet ser vi Lars Groseth, som gikk ned 34 kilo i løpet av 4 måneder med EasyLife programmet, få instruksjon fra instruktøren, Ruth Sørum.



EasyLife kurs. Våre EasyLife kurs består av 24 eller 10 leksjoner, avhengig av hvilke kurs du går på. På våre kurs lærer du både om kosthold og ernæring, fysisk trening og mental trening. På bildet ser vi en av våre EasyLife instruktører, Tore Gullen, i klasserommet på Camp Eggemoen, hvor kursene foregår.



Stor aktivitet i «styrketrenings bobla». I det store «teltet» på Camp Eggemoen, populært døpt til «styrketrenings bobla» er det stor aktivitet både formiddager, ettermiddager og kvelder. Her får både EasyLife deltagere og andre medlemmer kyndig veiledning fra de erfarne instruktørene på sentret.

TRENINGSSENTER UTE PÅ EGGEMOEN:



Utendørstrening er en stor suksess ved Camp Eggemoen, både for grupper bare for EasyLife-deltagere, og for de som er med i treningsgrupper. Instruktørene på Camp Eggemoen: Fra venstre: Per Sørensen, Line Grøndalen, Ruth Sørums og Tore Gullen.

Vi fortsetter suksessen med **UTE-TRENINGSGRUPPER**

*Populært opplegg for deg som bare vil trene.
Vi flytter treningsstudioet UT!*

Kom i gang du også!

- For deg som vil trene mest ute.
- For deg som trenger en gruppe og en instruktør.
- For deg som ikke har trent før.
- For deg som har trent mye før.
- For deg som vil lære å trene riktig – enten du er fersk eller erfaren.



CAMP EGGEMOEN

TA KONTAKT PÅ 91 62 66 46 SNAREST FOR Å SIKRE DEG Plass!