



På fitness.xpress er det instruktør til støde to ganger i uken. Her hjelper instruktør Dag Bjørgum nybegynner Marianne Bjørndal i gang med treningen.

**Enkelt og rimelig.** Mottrenden til kropp og sjel-bølgen innen treningsverdenen finnes på Hasle. Her driver Hasse Hoftvedt det som kanskje kan kalles treningsentrene svar på Rema 1000. Senteret Fitness.xpress tilbyr apparattrening til 199 kroner i måneden. Ingen innmeldingsavgift. Ingen bindingstid. Kropp og trening i fokus. Enkelt.

I 1991 var Hoftvedt en av gründerne av Spektrum trim og helse, nå SATS Spektrum. Senteret ble en kickstart på kommersialiseringen av trening i Norge. Nå utfordrer han treningsmarkedet han selv var med å etablere.

– Vi skal ikke være alt for alle. Produktet er trening og personlig service. Så langt har vi apparattrening og fra høsten av håper vi å kunne tilby spinning. Oslo er moden for sentre som tilbyr ren trening. Jeg ser ikke poenget i at kunder betaler for instruktører som er tilgjengelige hele tiden, når de kanskje bare trenger dem én gang i måneden. Instruktørene er her til faste tider to ganger i uken. De som trenger det får hjelp da, de andre klarer seg fint selv.

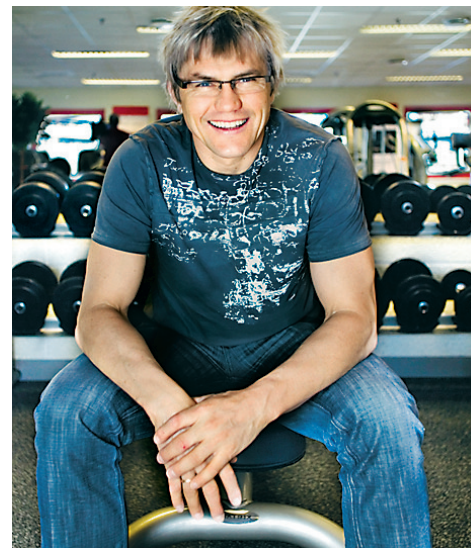
Motivasjonen han gir kundene utover veiledning og lav pris er hyggelig atmosfære. Alle skal føle seg velkommen.

– Jeg skal kunne navnet på alle kundene mine, fastslår gründeren.

På Aftenpostens lille ringerunde til ulike sentre i Oslo var det stort sett enighet om at styrketrening vil bli mer vektlagt av treningsentrene fremover. Christine Thune forklarer at dette har med resultater å gjøre. Dersom du ønsker å endre kroppens

utseende må du kombinere kondisjons- og styrketrening. Muskler endrer kroppens form og utseende og de sørger for at forbrenningen din står på hele døgnet. Høyere forbrenning gir større slankeeffekt.

– Alle bør trene, med mindre de nektes av legen sin. Bruk medlemskapet på treningscenteret og tren riktig minst to ganger i uken, ha klart for deg hvorfor du trener og fokuser på det du kan gjøre noe med. Sett deg realistiske mål. Resultatene du får motiverer deg til å fortsette å leve et liv i aktivitet, sier Thune.



Hasse Hoftvedt har startet fitness.xpress, treningsentrenes svar på Rema 1000.

## TRENINGSMULIGHETER I STOR-OSLO

### TORGATA BAD TRENINGSSENTER

**Hvor:** Torggata 16

**Treningstilbud:** Apparater, LatinoStep, ryggtimer, yoga og pilates (koster ekstra).

**Gratis prøvetimer:** Nei.

**Drop-in:** Ja, selges to om gangen.

**Pris medlemskap:** Fra 330 kr./mnd.

**Parkering:** Nei

### ELEXIA

**Hvor:** Colosseum, Asker, Bekkestua, CC Vest, Kolbotn, Lambertseter, Sandvika, Sjølyst, Årvoll.

Nytt senter åpner på Carl Berner i august.

**Treningstilbud:** Varierer fra senter til senter. Dans, aerobic, apparattrening, spinning, boksing, mammatrening, pilates, roing, trening med samuraisverd og mye annet.

**Gratis prøvetimer:** Nei.

**Drop-in:** Ja, 225 kr./timen.

**Pris medlemskap:** Fra 409 kr./mnd.

**Barnepass:** Gratis. Eget medlemskap for barn.

**Parkering:** Noen steder.

### SATS

**Hvor:** Aker Brygge, Asker, Bekkestua, Grorud, Hellerud, Ila, Kampen, Majorstuen, Manglerud, Nationaltheatret, Sagene, Sinsen, Sjølyst, Spektrum, Storo, Stovner.

**Treningstilbud:** Varierer fra senter til senter. Apparater, aerobic, dans, spinning, squash og mye mer. Kan variere fra senter til senter.

**Gratis prøvetimer:** Hvis du bestiller time hos treningsrådgiver.

**Drop-in:** Dagspass 200 kr.

**Pris medlemskap:** Du betaler ut fra hvem du er.

**Barnepass:** Ja.

**Parkering:** Varierer fra senter til senter.

### OXIGENO

**Hvor:** Maridalsveien 17 ved Akerselva.

**Treningstilbud:** Dans, aerobic, yoga, mammatrening og mer.

**Gratis prøvetimer:** Nei.

**Drop-in:** 150 kr./timen.

**Pris medlemskap:** Fra ca. 500 kr./mnd.

**Barnepass:** Gratis. Har også aktiviteter for barn hver søndag.

**Parkering:** Årskort kan kjøpes. Koster da 5 kr./timen.

### FITNESS.XPRESS

**Hvor:** På Hasle

**Treningstilbud:** Apparattrening

**Gratis prøvetimer:** Ja

**Drop in-timer:** Nei

**Pris medlemskap:** 199 kr./mnd.

**Barnepass:** Nei

**Parkering:** Gratis

### RESONANCE

**Hvor:** Sørkedalsveien 10 A

**Treningstilbud:** Vibrasjonstrening, thai chi, yoga, dans og gyrotonic.

**Gratis prøvetimer:** Nei

**Drop in-timer:** 190 kr./time.

**Pris medlemskap:** Fra 980 kr./mnd.

**Barnepass:** Nei

**Parkering:** Ja

På [www.treningsnett.no](http://www.treningsnett.no) finner du en oversikt over frittstående treningsentre i Oslo.

## «NÅ KAN DU GÅ NED TO BUKSESTØRRELSER PÅ 15 DAGER»

– Endelig er fettknusermaskinen her!



På Hud og Hår-Klinikken kan vi nå tilby CELLUFREE BEHANDLING. Dette er ULTRALYD som kombinert med LYMF- OG VAKUUMMASSASJE bryter ned fettceller slik at du kan bli kvitt unødvendig FETT OG CELLULITTER RUNDT MAGE, FLANKE, RUMPE OG LÅR.

I tillegg til denne behandlingen vil du få satt opp treningsprogram tilpasset deg av en av våre personlige trenere samt et diettprogram inkl. kosttilskudd. Som et introduksjonstilbud vil vi i mai og juni kunne tilby denne pakken for kr. 15 000,- (6 behandlinger og 4 PT-timer).



**hud og hår**<sup>®</sup>  
klinikken

HUD og HÅR Klinikken i VIKA - Dronning Mauds gt. 1-3 - 0250 Oslo.  
firmapost@hudoghar.no - Tlf. 22 83 33 38 - [www.hudoghar.no](http://www.hudoghar.no)

## LASERBEHANDLING

- Tinnitus/øresus
- Akutt helvetesild
- Astma/allergi
- Bihulebetennelse
- Migrene
- Muskelsmerter
- Rygglidelser
- Bruddskader
- Nakke/whiplash/skuldrer
- Brannskader
- Knær/armar
- Sårbehandling
- Sportsmedisin
- Tatoveringsfjerning m/Q-switch
- Hudlidelser
- Soleksem
- Ansiktssmerter
- Reumatiske lidelser
- Leddlidelser
- Strekkmerker/arr
- Rynker
- Pigmentflekkfjerning
- Vortefjerning
- Fotvorter
- Helvetesild
- Collagen stimulering

## Laserklinikken

ANNE HARILA



SANDVIKA: ANTHON WALLESVN. 36. TLF. 67 80 70 90  
OSLO: ARBEIDERSAMFUNNETS Plass. TLF. 22 20 92 10  
RÅHOLT: HAUGVN. 1. TLF. 63 95 65 80  
FREDRIKSTAD: ST. OLAVS GT. 2. TLF. 69 30 01 80  
SANDEFJORD: BREILIVN. 45. TLF. 33 45 20 00  
MO I RANA: NORDLANDSVN. 8C. TLF. 91 87 71 07  
NAMSOS: TH. SOMMERSCHIELDSGT. 5. TLF. 74 27 57 00  
TRONDHEIM: KJØPMANNSGT. 5. TLF. 73 10 83 54

[www.laserklinikken.no](http://www.laserklinikken.no)

medlem av: Deutsche Gesellschaft für Lasermedizin • Svenska medicinska laserselskapet

Mer enn 100 positive dobbelblind studier publisert i internasjonal medisinsk litteratur. 30 års erfaring.

Europas ledende innen laserbehandling

  
**SØSTER GRØN**  
Naturmedisinsk klinikk  
Tlf: 92 29 79 45

**Akupunktur**  
**Irisanalyse**  
**Homøopati**  
**Akupunktur 2000**  
**Matvareintoleranse**

Søster Grøn har flyttet til nye lokaler i Oslo.

Ny adresse er:

**“Kurbadet”**

Akersgata 74, 0180 Oslo  
(inngang fra Thor Olsens gt.)  
3.etg.

