

Hjelp24 NIMI



NIMI

TRENING – HELSE – VELVÆRE



OM NIMI OG HJELP24

Hjelp24 NIMI as, et datterselskap av Gjensidige Forsikring, kjøpte 100% av aksjene til NIMI AS i november 2007. Intensjonen er å gi kundene rask tilgang til et av landets mest kompetente miljøer på muskel- og skjelettlidelser, som er hyppigste årsak til sykemelding og uførhet i Norge. Hjelp24 er landets største private aktør innen helse og trygghet. Les mer på www.hjelp24.no.



TRENINGSGLEDE

Du er skapt til bevegelse!

Knappt noe annet er bedre for kropp og sjel enn fysisk aktivitet. Sett av tid til trening. Det gir energi og overskudd i en travel hverdag. Er du aktiv, får du bedre helse og livskvalitet. Det tar ikke mye tid før du kjenner treningsgleden piple og formen stige. Og når du først er i gang, er det vanskelig å la være!

Fremgang gjennom kvalitet!

Vi har en unik tverrfaglig kompetanse på trening og behandling. Våre erfarne instruktører er utdannet fysioterapeuter og/eller ved Idretts-høgskolen. Når du først setter av tid, sørger vi for at du bruker den godt og riktig, så du får mest mulig igjen for innsatsen.

Alle kan trene på Hjelp24 NIMI

Om du er sprek, skadet, spretten eller slapp, kan vi veilede og inspirere deg. Du er like trenbar hele livet! Her treffer du folk av alle slag i en uhøytidelig og hyggelig atmosfære. Tren både styrke og kondisjon. Økt muskelmasse gir økt forbrenning selv når du hviler (pga. økt hvilestoffskifte), kraft til dagliglivet og bedre holdning og fasong.

ANBEFALING

Variér mellom trening inne og ute, og gi deg selv drahjelp ved å delta på gruppetimer. Det gir best resultat, motivasjon og trivsel over tid.



Lett hverdagsaktivitet, minst 30 min. om dagen!

Ta trappen, gå og sykle mer! Se mindre på tv?

Legg til effektiv NIMltrim to-tre ganger i uken

Da er du blant de ca. 20 % av folket som trener nok for både helse og form. Merkbare resultater får du etter 8-12 uker. Videre progresjon og endring etter innsats og ambisjoner.

INSTRUKSJON I TRENINGSTUDIO

Alle medlemmer får **minst to timer individuell instruksjon** og spesialtilpasset program ved treningsstart. Senere fornyer vi opplegget og hjelper deg mot stadig nye treningsmål.

PERSONLIG TRENER (PT)

Undersøkelser viser at man tar seg ut mer, og har bedre fremgang med personlig veiledning. Derfor kan noen PT-timer gi god avkastning for å komme skikkelig i gang eller ta et steg videre. Vi har fysioterapeuter og instruktører som også er utdannet PT fra Norges Idrettshøgskole.

TRENINGSTUTYR

Du trenger kun et par gode, støtdempende, stabile og rene innesko. Forøvrig lette klær du trives i: T-shirt/topp, shorts/treningsbukse. Ta med håndkle og drikkeflaske!
Damer: Husk en god sports bh.

Sjekk også «shoppen» for treningsutstyr.

GRØNNE TIMER

Enkel og effektiv trening som passer de fleste uansett form og erfaring.

SYKKELTIMER

Sykkel 1: 45 min: Passe langt og hardt

Sykkel 2: 55 min: Et tråkk videre

Sykkel 3: 75 min: Tøff intervall

God morgen Sykkel: 30 min: Rolig kondisjon for nybegynnere og andre. Evt. til oppvarming.

OM BOSU

Bosu er en halv gummiball som brukes på begge sider. Enkel, funksjonell og effektiv trening av styrke, balanse og stabilitet. Underlaget er støtabsorberende, stabilt og skånsomt for kroppen. Særlig utfordrende for den indre stabiliserende muskulaturen (kjerne-muskulatur/core).

BOSU MED STYRKE

Enkel balanse- og kondisjonstrening med løp og hopp. Funksjonell og god styrke for de viktigste muskelgruppene.

BOSU EQUILIBRIUM

Roligere trening uten løp og hopp med fokus på styrke, balanse og bevegelighet. Elementer fra yoga og pilates. Stabiliserende styrketrening av dyp muskulatur i mage og rygg.

PILATES

Stabiliserende styrketrening av indre, dyp muskulatur i mage og rygg. Rolige øvelser med vekt på pust, god holdning, balanse, bevegelighet og avspenning. Pilates utvikler en større forståelse for hvordan kroppen fungerer, og gir deg bedre kroppsbevissthet i hverdagen. Passer alle. Fint supplement til annen trening.

YOGA OG YOGA FLOW

Fysisk utfordrende yoga med vekt på pust for å roe ned kropp og sinn, fysiske øvelser som styrker, strekker og gir ny vitalitet og avspenning. Bra supplement til annen trening.

STAVGANG (EKEBERG)

Flott mosjon for hele kroppen i nydelig natur på Ekeberg! Mer effektivt enn å gå, mer skånsomt enn å løpe. Passer de fleste. Må oppleves!

SENIOR

Enkel og effektiv aerobic- og stepkondisjon, styrke, balanse og bevegelighet for voksne kvinner og menn.

UTETRENING! SOGNSVANN OG EKEBERG

Utetrening hvor benker, bakker, trapper, naturen og egen kroppsvekt tas i bruk. Variert trening av utholdenhet, styrke og koordinasjon. Passer for trente som utrente. Tilbudet gis i perioder av året. Følg med på egne oppslag og www.hjelp24.no.



grønne timer

SORTE OG RØDE TIMER

Varierte treningstimer for deg som har trent litt, eller mye!

BASIS AEROBIC OG STYRKE

Real, enkel kondisjonstrening, samt balanse og styrke for hele kroppen.

PULS

Enkel og effektiv kondisjon med aerobic, bosu eller step. En del løp/hopp.

UNISEX SIRKELTRENING

Morsom, enkel og effektiv styrketrening på stasjoner. Bruk av variert utstyr. Individuell tilpassing. Passer for alle.

STYRKE 2

Allsidig styrke og stabilisering for hele kroppen med vektstang, håndvekter eller strikk. Passer også for menn. Egen time, eller del av Puls.

MAGE-RYGG MED STOR BALL

Utfordrende styrke- og stabiliseringstrening for mage og rygg. For dem som har trent opp grunnstyrken – og teknikken. Ledes av fysioterapeut.

AEROBIC OG STEP 1

60 min: Kondisjon i 30–40 min. Styrke for de viktigste muskelgruppene.

STEP-STYRKE INTERVALL

Intervaller med vekselvis step og styrke med vekter. Noe kombinasjoner. Variert, effektivt og morsomt!

FULL PAKKE 1, 60 MIN/ FULL PAKKE 2, 75-90 MIN

Kombinasjon av aerobic, puls eller step i 35–50 min. Styrketrening for hele kroppen.

Moderat intensitet/vanskelighetsgrad = 1.
Mer krevende = 2. Bruk av vekter i styrke.

MER TRINKOMBINASJONER

AEROBIC 2 OG DANSEAEROBIC

60-75 min: Kondisjon i 40-50 min. med utfordrende og morsom koordinasjon med dansepreg. Styrke for de viktigste muskelgruppene

JUNIORJAZZ (EKEBERG)

Fra 8–9 år og oppover. Variert, morsom trening/dans til «kul» musikk. Ledes av erfaren ballettpedagog. Se egen info.



sorte og røde timer



blå timer

BLÅ TIMER

Blå timer er rehabiliteringstrening ledet av fysioterapeut.

Timene fungerer alene, eller i tillegg til annen behandling/trening. Små grupper, god veiledning. Rygg-, bekkenbunn- og knegrupper m.m. Flest timer om formiddagen på Ullevaal.

MENSENDIECK

Rolig gymnastikk og styrketrening. Bevisstgjøring av riktig muskelbruk og god kroppsholdning. Avspenning. Uten musikk. Passer for alle, særlig ved nakke-, skulder- og ryggplager.

BASIS 1 OG 2

Funksjonell, bevisstgjørende og trygg trening til musikk. Økt toleransen for dagliglivets krav til bevegelse og funksjon. Kondisjon og styrke.

TERAPIMASTER/RED CORD

Rehabilitering og forebygging av ulike muskel- og skjelettlidelser med slyngetrening. Gjøres individuelt i treningsstudio. Se timeplan for evt. kurs.

TØYNING/AVSPENNING

Konsentrasjon om tyngde, varme, rolig, dyp pust og indre ro. Timene avsluttes alltid med uttøying av de viktigste muskelgruppene, og noen med avspenning.

GRAVID/BARSEL

Gravide og barselkvinner med normalt svangerskap og som er friske, anbefales å drive moderat fysisk aktivitet. Individuell trening i treningsstudio er bra. Gruppetimer velges etter form og tidspunkt i svangerskapet/barseltiden. Vi gir råd om hvilke grupper som passer, og om alternative øvelser m.m.

NAKKE OG SKULDER

Denne gruppetimen har fokus på bevisstgjøring av en funksjonell kroppsholdning relatert til plager i nakke, skulder og rygg. Gjennom enkle øvelser påvirkes kjerne- og stabiliseringsmuskulatur og stabiliteten rundt disse leddene. Timen passer for alle.

HOFTE OG KNE TRENING

Timen passer for deg som har hoft- eller kneartrose, eller driver opptrening etter skade/operasjon i hoft- og kne. Passer også for de som ønsker å styrke beinmuskulaturen og/eller øke sine idrettsprestasjoner. Hensikten er å forbedre og optimalisere styrke og funksjon i hverdag og idrett. Kom gjerne ferdig oppvarmet.

Ring eller kom innom oss – gratis prøvetime!

HJELP24 NIMI EKEBERG, IDRETTENS HUS EKEBERG

Ekebergveien 101, 1178 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 53 08
Sentralbord kl 08.00–15.30: 23 26 53 00
E-post: treningekeberg@hjelp24.no

ÅPNINGSTIDER

Mandag til torsdag kl 07.45–22.00
Fredag kl 07.45–20.00
Lørdag kl 09.00–17.00
Søndag kl 11.00–17.00

Merk! Tilbudene varierer noe mellom avdelingene og i forhold til årstidene, og kan avvike noe fra dette heftet.

Offentlige høytiddager har vi stengt. Ved jul-, påske- og sommerferie har vi egne åpningstider og timeplaner. Se www.hjelp24.no.

HJELP24 NIMI ULLEVAAL, ULLEVAAL STADION

Postboks 3843 Ullevaal Stadion,
Sognsveien 75 D, 0805 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 56 54
Sentralbord: 815 17 090
Mandag til torsdag kl 08.00–17.00,
Fredag kl 08.00–15.00
E-post: treningullevaal@hjelp24.no

ÅPNINGSTIDER

Mandag til torsdag kl 07.00–22.00
Fredag kl 07.00–20.00
Lørdag kl 10.00–17.00
Søndag kl 12.00–18.00

BARNEPASS

Mandag, onsdag og fredag kl 10.00–12.00

www.hjelp24.no

Priser og medlemsfordeler fra 1. januar 2010

INGEN INNMELDINGSavgIFT!

ORDINÆRE PRISER

12 mnd. avtalegiro	kr 450,-*
12 mnd. kontant/giro	kr 5.500,-
6 mnd	kr 3.675,-
20 klipp (gruppetrening)	kr 2.000,-
10 klipp (gruppetrening)	kr 1.400,-
Semesterkort vår (gruppetrening)	kr 2.450,-**
Semesterkort høst (gruppetrening)	kr 2.200,-**
Enkelttime	kr 150,-

RABATTPRISER

12 mnd avtalegiro	kr 425,-*
12 mnd kontant/giro	kr 5.200,-
6 mnd	kr 3.475,-
3 mnd (pasient)	kr 1.700,-
20 klipp (gruppetrening)	kr 1.800,-
10 klipp (gruppetrening)	kr 1.200,-
Semesterkort vår (gruppetrening)	kr 2.200,-**
Semesterkort høst (gruppetrening)	kr 1.950,-**
Enkelttime pasient	kr 140,-

PERSONLIG TRENING (PT)

Se egen info.

KONDISJONSTEST	Ord. pris	Rabattpris
Maks. O ² -opptak	620,-	520,-
Melkesyreprofil m/maks. O ² -opptak	1.250,-	1.050,-

Rabatt test: kjøp av 12 mnd avtalegiro eller 12 mnd kontant (ord/rabatt) gir kondisjonstest til rabattpris inntil 2 ganger per medlemsår.

* **Avtalegiro:** De to første månedene betales kontant ved oppstart. Første måned koster kr 500. For andre måned betales gjeldende månedspris. Avtalen har et års bindingstid og kan deretter sies opp med en månedens varsel. Les mer om vilkårene på kontrakten og spør gjerne oss om mer informasjon.

** **Semesterkort (Ekeberg):** Gjelder fra 1.1.-31.7.2010. Nytt semester fra 1.8. til uke 01 i 2011.

Klippekort: Gyldige i seks måneder fra kjøpsdato. Disse kan brukes på begge avdelinger.

Rabatt: Gjelder trening rett etter fysikalsk behandling, familiemedlemmer i samme husstand, studenter, trygdede og pensjonister. (Framvisning av legitimasjon.) Klubber/bedrifter: Vi inngår gunstige rabattavtaler.

MEDLEMSFORDELER

- **Gratis parkering** på Hjelp24 NIMI Ekeberg.
- **Gratis parkering** utendørs i en time på Hjelp24 NIMI Ullevaal. Parkeringslapp trekkes for hver gang. Husk å lese parkeringsreglene og betale avgift for parkeringstid ut over en time. I parkeringshuset gjelder betaling fra første time.
- **Gratis gjestetrening over hele landet!** Vi er medlem av Norges Treningsforbund med 270 medlemssentre (nov 09). Hos de fleste kan du gjestetrene gratis i 2+2 mnd årlig. Merk: Senteret du besøker må ligge minst 50 km unna der du er medlem. Du må ha et gyldig klistremerke på medlemskortet ditt. Dette får du av oss. Se hvor du kan trene på www.treningsnett.no
- **De som har årskort** får rabatt på inntil to kondisjonstester per år. Se mer info neste side.
- **Rabatter på treningsutstyr!** Som medlem i Hjelp24 NIMI får kyndig veiledning og gode rabatter: G-sport gir 10% rabatt på treningsklær + treningssko. Milslukern gir 10-20% rabatt på en rekke varer. Spør etter stamkundekort når du kommer!
- **Fortrinnsrett til konsultasjon hos lege/ fysioterapeut** innen 48 timer ved akutte skader i forbindelse med trening, uten henvisning fra allmennlege. Ordinære priser.
- **Treningsveiledning og gruppetimer** ledet av erfarne instruktører utdannet fra Norges idrettshøyskole og fra Fysioterapeututdanningen ved Høgskolen i Oslo.
- **Trening bedrer din fysiske og mentale helse.** Du blir sterkere og spenstigere, får bedre kondisjon og utseende – og mer glede og overskudd!

HJELP24 NIMI EKEBERG, IDRETTENS HUS EKEBERG

Ekebergvn 101, 1178 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 53 08
Sentralbord 08.00-15.30: 23 26 53 00
Epost: treningekeberg@hjelp24.no

HJELP24 NIMI ULLEVAAL, ULLEVAAL STADION

Postboks 3843 Ullevaal Stadion,
Sognsveien 75 D, 0805 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 56 54
Sentralbord: 815 17 090
Epost: treningullevaal@hjelp24.no



NIMI

www.hjelp24.no