

EasyLife

NORGE AS

JANUAR • 2019

Vil du vite mer om våre tilbud?
RING: 94 49 94 49/92 26 71 37
eller e-post til post@easylife.no



Start med
EasyLife
og tjen mer penger!

PASSER FOR:

- Treningssentre.
- Fysikalske institutt både med og uten treningssal.
- Personlige trenere, som også kan trene gruppen utendørs.
- Les mer om **EasyLife UTE**.

Vektreduksjon gjennom livsstilsendring.
Gir god fortjeneste og fornøyde kunder.
Gir deg tilgang til en ny kundegruppe.

Bla om og les mer!



Thomas Evensen-Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliteringssenter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige starttidspunkter på deltakerne. Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvpoplevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbylde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikosonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.
– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

– Den mest gledelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne syns de jevnt over hardt et bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.



De er alltid ute i trenings-salen for medlemmene sine, de to innehaverne, Tor Herman Omland (til v) og Jarle Vangsnes, her sammen med en tidligere EasyLife deltager, Dag Morten Gundersen (til h). Han gikk ned 38 kilo i 2012.

1100

EasyLife-deltakere

i løpet av 7 år på Balanz

– Livsstilsprogrammet EasyLife har vært grunnlaget for driften vår her på Sandnes. For i løpet av de 7 årene vi har tilbudt dette livsstilsprogrammet har vi fått inn 1100 EasyLife deltagere, sier de to innehaverne av Balanz Treningssenter på Sandnes, Tor Herman Omland og Jarle Vangsnes.

– Det er helt spesielt at de klarer å få inn så mange nye som starter med EasyLife programmet hele tiden. Men jeg begynner å forstå hvorfor når jeg kommer hit og prater med EasyLife medlemmene her. For aldri har jeg vært på et EasyLife senter i Norge, i løpet av de 14 årene vi har jobbet med dette programmet, hvor jeg møter så mange fornøyde EasyLife medlemmer, sier Christoffersen.

Lang erfaring

– Jeg tror nok mye av forklaringen på at det har gått så bra for oss de to årene vi har drevet dette sentret på Sandnes ligger i vår lange erfaring med EasyLife programmet. Husk jo på at vi hadde veldig mange EasyLife grupper, både jeg og min partner, Jarle Vangsnes, i Stavanger og på Sola, fra vi startet opp med EasyLife der i 2005 til vi begynte for oss selv her på Sandnes i august 2011.
– Samtidig har vi to en unik erfaring og veldig mye kunnskap, etter at vi har jobbet med trening i så mange år og også har så mye egen erfaring, forteller Tor Herman, som selv var helt i verdenstoppen i styrkeløft i en årrekke, mens Jarle Vangsnes har vært landslagstrener.

Nesten ingen slutter

Enda mer imponerende er det at det knapt nok slutter medlemmer på Balanz. Årsaken til dette, tror Martin Christoffersen ligger i måten de to driver sentret sitt på.

– De er litt mot strømmen. For mens trenden ellers går mer og mer i retning av at medlemmene må klare seg selv og betale for all hjelp de skal ha, så er de to innehaverne av Balanz alltid tilstede for medlemmene sine og hjelper til, uten at de skal ha ekstra betaling for det, sier Martin.
– Vi gir av oss selv hele tiden og vi er alltid tilstede, enten jeg eller Jarle eller begge to, fra morgen til kveld. Til tider gir vi nok litt for mye også. Men jeg ser at vi får igjen for det, ved at medlemmene er så fornøyde og dette sprer seg til andre, sier Tor Herman, som gjerne får minst to medlemmer ekstra per EasyLife medlem han får inn.
– Får jeg inn 30 nye EasyLife medlemmer, har jeg snart 100 nye totalt. For de 30 forteller om oss til familien sin og sine venner. Dermed kommer disse også, ikke for å begynne på EasyLife kanskje, men for å bli vanlige medlemmer.

Må ha en nisje

Tor Herman er også overbevist om at dersom du skal overleve i treningscenterbransjen i dag, så må du ha en nisje, et område du skiller deg ut på og er best på.
– I motsatt fall drukner du i mengden av treningssentre. Vi har spesialisert oss på å være et senter som hjelper folk ned i vekt og til å legge om livsstilen, samtidig som vi skiller oss ut på oppfølging.
– I tillegg har vi klart å integrere utrente og overvektige EasyLife medlemmer med folk som er i bra form og trener hardt. Det klarer vi fordi vi er tilstede hele tiden og sørger for å skape et miljø og spleise folk sammen. Jeg og Jarle mingler rundt på sentret hele tiden og skaper broer mellom medlemmene våre, avslutter den driftige styrkeløfteren.



EasyLife er årsaken til at jeg fortsatt driver treningssenter!



Morten Hofseth i aktivitet på Kristiansand Sportssenter i Starthallen, hvor han følger opp en av sine mange fornøyde EasyLife-deltagere. Innfelt ser vi ham sammen med en annen EasyLife-deltager, mens de holder opp magasinet som Morten har sendt ut tre ganger i året siden januar 2005.

Kristiansand Sportssenter
Norges
eldste private
treningssenter

– At jeg valgte å starte med livsstilsprogrammet EasyLife i 2004 er hovedårsaken til at jeg fortsatt driver mitt treningssenter, 40 år etter at jeg startet senter i Kristiansand i 1979, fastslår Morten Hofseth.

De to første ti-årene gikk det bra med Mortens senter i Dronningensgate i Kristiansand, som den gang het Family Sports Club. Men så begynte han å slite de første årene etter tusenårsskiftet. Det kom store og tunge konkurrenter til sørlandsbyen og Mortens senter var lite og ikke så moderne.

– Jeg hadde fire etasjer, noe som ga meg null oversikt fra resepsjonen. Dessuten ble det vanskeligere å finne parkeringsplass i sentrum av Kristiansand. Økonomien var så dårlig at jeg etter hvert måtte flytte inn i underetasjen på sentret mitt for å spare penger, forteller Morten. Han er klar på at om ikke han hadde startet med livsstils- og vektreduksjonsprogrammet EasyLife da dette ble lansert i Norge i august 2004, hadde ikke senteret eksistert i dag. – Det ble redningen for meg. Samtidig ble det starten på et helt nytt treningssenter med et annet satsningsområde.

Slet ut 3 par joggesko

Da EasyLife Norge laget sin aller første utgave av EasyLife-magasinet, et magasin som markedsfører EasyLife-programmet og har artikler om mennesker som har lyktes med EasyLife, måtte Morten be om å få betale for trykk av magasinet etter at han hadde sendt det ut. Kassa hans var helt tom.

– Jeg hadde heller ikke muligheter til å betale for distribusjon av magasinet og måtte gjøre jobben selv. Husker godt at jeg brukte hele julen i 2004 på å gå og løpe rundt til postkassene i byen med magasinet. Har vel aldri vært i bedre form enn etter den julen, og det gikk vel med et par, tre joggesko også.

Men slitet ga resultater. Telefonen til Morten i Dronningensgate sto ikke stille etter den julen og Morten hadde fått et nytt liv i treningssenterbransjen.

Norges mest erfarne

I dag kjenner alle som har tilknytning til EasyLife-programmet, Morten Hofseth og hans senter, som for 4 år siden også flyttet ut av sentrum av Kristiansand og inn i Starthallen litt på utsiden av sentrum. Kristiansand Sportssenter har blitt en institusjon i sørlandsbyen. Mange kjenner til Morten og måten han har hjulpet tusenvis av sørlendinger til å gå ned i vekt og legge om livsstilen de siste 15 årene. De kommer derfor langveis fra for å være med på et av hans EasyLife-kurs.

– Jeg har folk fra både Mandal og Lindesnes i vest og Grimstad og Evje i øst, folk som reiser en time eller mer for å være med, sier Morten, som i kjølvannet av EasyLife har skapt et annerledes treningssenter på sørlandet.

– Dette er et senter for de som trenger ekstra hjelp og oppfølging, og som er villig til å betale for dette. De fleste som er medlemmer hos meg er enten nåværende eller tidligere EasyLife-deltagere. Men det kommer også mange som føler at de ikke passer inn på de mange nye ekspresstrene som har kommet de siste årene. De ønsker å være på et senter med en annen atmosfære, hvor det trener litt eldre folk og de også kan få hjelp.

Mer individuell coaching

Når vi spør Morten om hvordan han gjennomfører EasyLife-kursene i dag i forhold til for noen år siden, svarer han slik:

– Kurset har jo fornyet seg flere ganger siden starten i 2004. Der har EasyLife Norge gjort en god jobb. Selv har jeg også prøvd å gå noen skritt videre i forhold til hvordan jeg følger opp mine EasyLife-deltagere. Blant annet tilbyr jeg nå mer individuell coaching enn før. Alle mine EasyLife-deltagere får blant annet 10 møter med meg i løpet av det året kurset varer. Dette gjør at jeg kommer tettere på hver enkelt deltager og kan lettere hjelpe dem, noe som igjen har ført til at jeg beholder flere enn tidligere etter at EasyLife-året er ferdig.

I tillegg trekker Morten fram hvordan han tilbyr sine deltagere mer i forhold praktisk matlaging.

– Her får jeg god hjelp av min samboer, Lene Lill Jørgensen, som er utdannet ernærings terapeut. Hun har ansvaret for den delen av kurset.

Store ringvirkninger

Morten trekker også fram hvordan hans mangeårige innsats nå gir frukter i form av at så mange mennesker både i Kristiansand og nabokommunene har så gode erfaringer med hans senter.

– Jeg får jo inn både naboer, familiemedlemmer, venner, osv av mange av mine medlemmer, både de som vil gå på EasyLife-kurs, men også andre som ønsker min hjelp. Dette gir enorme ringvirkninger, noe som gjør at jeg ser lyst på fremtiden, avslutter Morten, som har holdt på med vårt program lenger enn noen annen her i landet.



Jeg har folk fra både Mandal og Lindesnes i vest og Grimstad og Evje i øst.

Gode inntekter med EasyLife

Morten Hofseth er klar på at EasyLife er veldig viktig for ham fordi han tjener så mye mer på hvert enkelt medlem enn han gjør på såkalt «vanlige» medlemmer som bare skal trene. Månedsprisen for EasyLife-medlemmer som ikke har inkludert Mortens testprogram (5 årlige tester) er kr 1390.

– Men 90 % av EasyLife-medlemmene vil også ha med testprogrammet og da betaler de kr 1590. I tillegg kommer innmeldingsavgiften på kr 1390, materiell (bøker ol.) kr 590 og kortavgiften, kr 120. Pluss at nesten alle også vil bruke mine Milon-apparater og betaler 300 kroner i tillegg for dette.

– Så kommer selvfølgelig salg av kosterstatere som utgjør en stor del av min omsetning.

For de som er ferdige med EasyLife-kursene og andre som bare skal trene på hans senter, er prisen kr 590 uten testprogrammet og kr 790 med testene. I tillegg kommer innmeldingsavgiften også for de nye selv om de ikke er EasyLife-medlemmer, på kr 1390, kortavgiften og kortet som gjør at de kan bruke Milon-apparatene.

For ett år siden startet ekteparet Henriette og Thomas Evensen-Gusdal opp EasyLife Asker & Bærum på Nesbru. Thomas jobber som produkt- og fagansvarlig for EasyLife Norge i tillegg til å drive senteret i Asker med kona. Allerede etter 9 mnd utvidet de lokalene sine på grunn av høy etter-spørsel og treningslystne medlemmer.

Rent EasyLife-senter

Senteret på Nesbru er det vi kaller et rent EasyLife-senter. Det betyr at man kun møter andre som også har jobbet med endring av livsstil, vektreduksjon og helseforbedringer på senteret. Her hos oss er aktiviteter og gruppetimer lagt opp slik at alle uansett nivå skal føle mestring og få utbytte. Mange føler nok en trygghet i at både ansatte og de andre medlemmene har vært/er i samme situasjon som en selv» forteller en av eierne og daglig leder Henriette Evensen-Gusdal. Hun og ektemannen Thomas bestemte seg for å starte opp et eget EasyLife-senter etter å ha jobbet med EasyLife i mange år ved Drammen EasyLife Senter, og det angrer de ikke på. De har selv gått ned 45 og 72 kg og har dermed godt med egenerfaring i tillegg til faglig kompetanse innen kosthold og trening.

Fornøyde medlemmer med både individuelle og felles mål

3. januar åpnet dørene for det aller første kurset og senteret hadde da 10 medlemmer. Uken etter startet neste kurs opp og det startet også opp noen PT-kunder. Fornøyde medlemmer som snakket varmt om senteret bidro til god vekst og nå har senteret hatt over 70 medlemmer på kurs og som PT-kunder. «Fokuset vårt er helse. Vi har ulike forutsetninger og forskjellige mål for hvor vi skal, men en ting er felles for alle; nemlig ønsket om bedre helse. Hvordan man oppnår det kan være individuelt, men aktivitet, kosthold og mental trening er viktige komponenter for alle og det er dette vi jobber med» sier Henriette.

«At medlemmene våre nå har gått ned over 1000kg til sammen er jo fantastisk, men det hjelper lite dersom det ikke ligger varige endringer i bunn»



Suksess for EasyLife-senter på Nesbru

Kjempestart for ekteparet Henriette og Thomas Evensen-Gusdal på Nesbru i Asker. Her ser vi Thomas foran en av sine EasyLife grupper i treningssalen.

EasyLife er kjent for sine gode resultater over hele landet og for å benytte seg av kosterstatte i startfasen av opplegget. «Vi bruker kosterstatte som er utviklet av leger og eksperter innen vektreduksjon i starten av kurset. Dette gir mange en «kickstart» samtidig som det luker ut en del uvaner mange har i kostholdet sitt. Utover i kurset går man mer og mer over til et godt og variert kosthold etter helsedirektoratet sine anbefalinger.» sier Thomas

Treningsglade medlemmer

En veldig stor del av medlemsmassen hos EasyLife Asker & Bærum er å se på gruppetimer. Faktisk har så mange blitt glad i å trene at senteret på Nesbru så seg nødt til å utvide lokalene sine allerede etter 6 mnd. «I oktober åpnet vi en ekstra gruppetimesal slik at vi kunne ha egentrening og en sirkelstasjon i den gamle treningssalen.» sier Henriette stolt. «Medlemmene her heier på hverandre og man merker at de vil hverandre vel. Utenom oppsatte gruppetimer er det ofte at medlemmene møtes og kjører gruppetrening på egenhånd.

Det er rom for alle, og de inspirerer hverandre» fortsetter hun.

Økonomien

For å kunne starte et senter trenger man åpenbart et kurslokalet. Vi startet opp med et kursrom med god plass til 16 og et fullt kjøkken i tillegg til et lite treningsrom/gruppetimerom på ca. 50 kvm. Så har vi et lite kontor hvor vi tar møter og samtaler og toalett/dusjmulighet og et lite venterom. Totalt areal var på 178 kvm brutto. Totale oppstartskostnader for vår del var veldig lave. Vi hadde 30.000 i egenkapital for å starte et AS, vi

leaset treningsutstyr gjennom fysio-partner (Tanita kroppsanalyse) og Sportsmaster (treningsutstyr) og kjøpte pent brukte konferansestoler på Finn. En ny prosjektor, lerret og laptop til kursrommet var vel den største investeringen utenom opprettelse av firmaet. Jeg tror totale kostnader, uten egenkapital til AS var på 35.000kr. Når vi da regner rett i underkant av 35.000kr brutto pr medlem i snitt så skal det ikke mange medlemmer til for at driften skal gå i pluss. Vi satte 25 medlemmer (PT-kunder er utenom, men genererer omtrent samme sum på seks måneder som et vanlig



Allerede etter 9 måneder ble EasyLife Asker & Bærum nødt til å åpne en ekstra treningssal ved sitt nye EasyLife senter i Asker. Her er Henriette Evensen (foran til h) i gang med å instruere en EasyLife gruppe.



Thomas Evensen (til v) har vært EasyLife instruktør ved Drammen EasyLife Senter (bildet) helt siden 2011 og har mange års erfaring med EasyLife programmet. Han jobber også for EasyLife Norge, ved siden av å drive sitt senter på Nesbru.

kursmedlem) som et minimum for ett års drift. Vi omsetter nå for nesten 100.000 i måneden. I oppstarten har vi valgt å reinvestere overskudd i vekst av firmaet slik at det skal være levedyktig i mange år fremover.

EasyLife Norge hjelper nye sentre i gang ved å gi en redusert lisensavgift. Og gunstige betalingsbetingelser i oppstarten. Vil du høre mer om EasyLife og evt muligheten for å starte opp i ditt området?

Ta kontakt på post@easylife.no eller på telefon 9449 9449!

Kjempesuksess med EasyLife ute

Utetrening og egne utetreningsentre er en sterkt voksende trend i det norske treningssentermarkedet. Her passer også livsstilsprogrammet EasyLife inn som hånd i hanske. For veldig mange EasyLife-deltagere vil helst bare trene utendørs sammen med andre.

– Ja, dette har gått over alle forventninger. Vi får flere og flere som vil være med på vårt utetreningscenter. De sier klart i fra at de ønsker å trene utendørs og de vil starte opp i en gruppe hvor de bare er sammen med andre som er i samme situasjon som dem selv, sier daglig leder og en av innehaverne av Camp Eggemoen på Ringerike, Tore Gullen.

Han har lang erfaring med trening og treningssenterbransjen, etter først over 10 år som løper på det norske herrelandslaget, deretter mange år som landslagstrener i langrenn både i Sveits, Sverige og Norge, i tillegg til 30 års erfaring som idrettsoffiser. I tillegg drev han Spartacus Treningssenter på Grua i 25 år, før han overlot det sentret til sin datter for noen år siden. Han har lang erfaring både med utetrening og ikke minst EasyLife, etter at Spartacus startet opp med dette vektreduksjonsprogrammet allerede i 2005. Nå har han kombinert de to disiplinene, EasyLife og utetrening, og er overrasket over hvor bra det fungerer.

80 % fortsetter

– Det har gått over alle forventninger, ikke minst etter at vårt utetreningscenter har blitt mer og mer kjent i hele Ringeriksregionen. Vi hadde som mål å starte opp et par grupper i året, med 10-15 i hver gruppe, en i september og en i januar. Men nå melder deg seg også flere og flere til våre

EasyLife Lettete-kurs, for de som skal ned 5-10 kilo, forteller den tidligere landslagstreneren, som startet to EL Lettete-kurs, med til sammen mellom 30 og 40 deltagere i april.

Disse kommer i tillegg til vanlig EasyLife-grupper, for de skal ned mer enn 10 kg. På hvert kurs er det 15 deltagere, og her startet i vi ett kurs januar og en tilsvarende gruppe er fra september i fjor.

Det stopper likevel ikke der. For i følge statistikken til Tore Gullen så ønsker mellom 50 og 80 % av EasyLife-deltagerne å trene videre på Camp Eggemoen etter at EasyLife-året er over.

– Derfor har vi nå også utetreningsgrupper som ikke går på EasyLife-kurs, men som bare møtes og trener to ganger i uken.

– Det melder seg i tillegg stadig flere som vil trene hos oss selv om de ikke

er overvektige og de vil være med på våre EasyLife-kurs. Vi har derfor vært nødt til å starte flere rene treningsgrupper. Det er tydeligvis mange som vil trene ute i stedet for å gå inne på et treningssenter, sier Tore og referer til en undersøkelse i 2014 som fortalte at 2 av 3 nordmenn foretrakk utetrening fremfor å trene innendørs.

– Flere kommer langveisfra fordi de ønsker å være ute. Ja, vi får også mange fra andre treningssentre her på Ringerike, som sier at de ikke trives i miljøet der.

Sosialt miljø

I denne sammenheng trekker Tore fram at det blir et helt spesielt miljø når man trener utendørs sammen, i stedet for å være inne på et treningssenter.

– Det har jeg sett i forhold til den lange erfaringen jeg har fra det sentret jeg selv drev i mange år, Spartacus. Du

får ikke det sosiale samholdet og nærheten til hverandre innendørs i forhold til det å trene sammen i en gruppe ute. Dette er ikke minst noe EasyLife-deltagerne setter pris på, forteller Tore, som hadde over 220 medlemmer fordelt på 11 ulike treningsgrupper da vi besøkte sentret i november 2018. Rundt 70-80 av disse gikk i EasyLife-grupper, mens resten var med i treningsgruppene, som består av folk som har gått EasyLife-kurset eller bare har kommet for å trene.

Også innendørs

Camp Eggemoen har likevel muligheten til å treke innendørs på spesielle tider av året dersom været er veldig dårlig. Sentret holder til i lokaler som tidligere tilhørte Eggemoen Militærleir utenfor Hønefoss, hvor de disponerer et undervisningsrom som kan ta opptil 25 deltagere. I tillegg kan de benytte seg av en gymnastikksal på nærmere 150 kvadratmeter.

– Undervisningen har vi innendørs, mens vi kan bruke gymnastikksalen når været er veldig dårlig.



Utetrening gir et spesielt sosialt samhold.

lig. Erfaringen vår er likevel at nesten alle våre medlemmer helst vil trene ute, også når været er dårlig. Det har nok noe med hva man er innstilt på, sier Tore.

Bra inntekter

Månedsprisene ligger fullt på høyde eller over et vanlig treningssenter, mens utgiftene selvfølgelig bare er en brøkdel. For det vanlige EasyLife-kurset, hvor programmet varer ett år, betaler medlemmene kr 1590 per måned, mens EasyLife Lettete-deltagerne betaler kr 1890 i de 3 månedene programmet varer og så 850 kr de neste 9 månedene (alle må være med i ett år). Andre medlemmer, som bare er med i treningsgruppene, betaler kr 650 per måned. I tillegg betaler alle, enten de er med på EasyLife-kurs eller bare er med i treningsgruppene, kr 950 i oppstartavgift, og EasyLife-deltagerne betaler 750 eller 500 (EL Lettete) for kursbøkene.

Alle medlemmer tilbys 2 treningsøkter per uke og alle må være med minst ett år.

– En av de to treningsøktene som alle tilbys er kondisjonsøkter, mens den andre dagen er styrketrening. Kondisjonstreningen foregår etter intervallmetoden. Blant annet bruker vi mye stavgang, og vi har også en skikkelig bratt motbakke med en høydeforskjell på 55 meter, hvor deltagere virkelig får kjørt seg.

Tore forteller også at styrketreningsøktene varierer slik at en uke kjøres det utholdende styrketrening, mens det neste uke er maksimal styrketrening. I de kaldeste vintermånedene som desember, januar, februar og mars foregår som regel styrketreningen innendørs, mens kondisjonstreningsøktene foregår ute året rundt. Og når snøen kommer, foregår disse øktene på ski.

Solid

økonomi

Tore Gullen legger ikke skjul på økonomien begynner å bli bra etter at de har jobbet hardt med sitt utetreningskonsept i 5 år nå. Omsetningen har vokst og vokst, mens sentret har en veldig lav husleie og har investert totalt i utstyr for mellom kr 30.000-40.000, hvorav det meste har gått til en tredemølle. Sentret har nemlig et eget testlaboratorium. Han antyder at de totalt har rundt kr 500.000 i utgifter, om han holder lønningene utenom. Sentret har 5 på lønnslisten, hvorav 3 er eiere. Alle har deltidsstillinger og jobber på timebasis.

Passer også andre steder

– Vårt utetreningskonsept er også mulig å få til andre steder i landet. Jeg tror for eksempel det vil være mulig å starte opp i samarbeid med et idrettslag som allerede disponerer møterom og en liten sal til innetrening, i tillegg til at de har utearealer.

Høy

kompetanse

Et viktig suksesskriterium for vårt utetreningscenter her på Eggemoen er at alle våre instruktører har høy kompetanse og mye erfaring. Alle har høyskoleutdanning innen idrett og helse. Dette setter våre medlemmer veldig stor pris på og de er opptatte av det. De ønsker ikke å bli instruert av 20-åring med noen helgekurs bak seg, sier Tore Gullen.

Utendørstrening er blitt en stor suksess på Camp Eggemoen utenfor Hønefoss, både for grupper bare for EasyLife deltagere og andre som bare vil trene. På bildet ser vi 4 av sentrets svært så velskolerte og erfarne instruktører, Tore Gullen (fra v), Maria Aure, Ruth Sørum og Line Grøndalen.

Les mer om Camp Eggemoen på de neste sidene!

Ned 21 kilo og halverte bruken av insulin

Det blir et helt spesielt miljø når vi trener sammen utendørs i en gruppe på 10-15 personer, sier Bjørn Atle Bokle, her i gang med styrke trening for bena sammen med Kari Nordhagen (bak) fra Lunner.

– At det nå har blitt lettere å kontrollere min diabetes som har plaget meg i 35 år, er det beste som har skjedd meg, forteller Bjørn Atle Bokle (59). Han gir æren for denne helsegevinsten til treningsopplegget på Camp Eggemoen og de 21 kiloene han har gått ned etter 10 måneder med livsstilsprogrammet EasyLife.

Han er lykkelig for at han endelig fikk anledning til å bli med på EasyLife-kurs på utetreningssentret på Eggemoen, etter å ha pratet med kona om dette i to år.

– Jeg jobbet i Oslo og kom altfor sent hjem til at jeg kunne starte her. Men så begynte jeg å jobbe på Hønefoss,

og da passet det midt i blinken å reise rett fra jobben og hit. Dermed kunne jeg starte med EasyLife i januar 2018, forteller 59-åringen, som har som mål å gå ned fra 122 til 90 kilo.

At vekten viser 101 kilo etter 10 måneder av det ett år lange vektreduksjonsprogrammet, er han godt fornøyd med.

– Det er veldig bra. Men enda mer fornøyd er jeg likevel med at vektnedgangen og det gode treningsopplegget her har ført til at jeg har halvert insulinbruken min.

Ville trene ute

For Bjørn Atle er det veldig viktig at stort sett all treningen foregår utendørs. Det fristet nemlig ikke ham å trene på apparater inne på et treningssenter.

– Å trene ute i frisk luft året rundt er veldig viktig for meg. Jeg er nok innendørs resten av dagen. Dessuten er jo opplegget rundt treningsøktene og den instruksjonen vi får, veldig bra. Så jeg kan ikke få gitt nok ros til de flinke instruktørene her.

Han har da også blitt i mye bedre form, både i forhold til kondisjon og styrke etter 10 måneder på Camp Eggemoen.

– Både styrke og kondisjon er dramatisk forbedret, og jeg har et helt annet overskudd i hverdagen nå, forteller Bjørn Atle, som i tillegg til de to ukentlige treningsøktene på Camp Eggemoen også trener 1-2 ganger på egenhånd.

– Da sykler, løper eller går jeg i terrenget.

Nytt kosthold

I tillegg til at han trener så mye, har han også lagt om livsstilen i forhold til hva han spiser. Nå er det meste av alt det usunne han puttet i seg før, byttet ut med grønnsaker, salater, frukt, fisk og kylling.

– Jeg har lært mye om mat, hva jeg bør spise, ikke spise, fordelingen av de ulike matvarene og hvor ofte jeg skal spise.

Han berømmer også samholdet i EasyLife-gruppen han er en del av og det fine miljøet på sentret generelt.

– Det blir et spesielt samhold i gruppen når vi trener sammen ute, slik som her. Vi oppmuntrer og pusher hverandre til innsats.

Han er likevel ikke helt i mål. Målet han hadde da han startet i januar 2018 står fortsatt fast.

– Jeg har 11 kilo til jeg skal ha bort før jeg er på 90 kilo. Men det skal jeg klare, forteller 59-åringen, som bare ser ett minus med vektnedgangen han har vært gjennom.

Dyre klær

– Jeg har jo vært nødt til å bytte ut hele garderoben min. Har gått ned 4 jakkestørrelser og fra størrelse 62 til 54 i dress. Ja, det henger en helt ny dress som er brukt en gang hjemme i kleskapet mitt. Den dressen kjøpte jeg en måned før jeg begynte på EasyLife-kurs her, og den kostet meg nesten 6000 kroner. Nå henger den i skapet og vil aldri bli brukt av meg.

– Endelig passet det for meg å begynne her på Camp Eggemoen, sier Bjørn Atle Bokle fra Sundvolden, som skryter av atmosfæren og samholdet i EasyLife gruppen han er med, her på trening med Kari Nordhagen fra Lunner.

– Nå har jeg bare 11 kilo til som jeg skal ta av, før jeg er i mål, sier Bjørn Atle Bokle, her i gang med slyngetrening for overkroppen i gymnastikk salen på Camp Eggemoen.

Kona godt fornøyd også

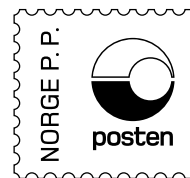
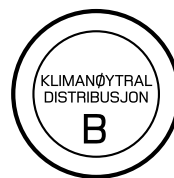
– Kona mi er også medlem her på Camp Eggemoen og er strålende fornøyd, både med treningsopplegget og at hun går ned i vekt. Dessuten er hun godt fornøyd med at jeg har gått så mye ned i vekt, sier Bjørn Atle Bokle.

fakta

Bjørn Atle Bokle (59)

- Bosted: Sundvolden.
- Sivilstand: Gift, 1 barn, 2 bonus barn, 3 barnebarn.
- Yrke: Plassjef Volvo Bilia på Hønefoss.

RETURADRESSE:
EasyLife Norge AS
Griffenfeldsgate 7,
3045 Drammen



Drammen EasyLife Senter er et eget treningssenter bare for de som vil ned i vekt og legge om livsstilen sin. Her ser vi daglig leder for senteret, Lise Wollberg Vestli (fra v), fag ansvarlig for EasyLife Norge, Thomas Evensen-Gusdal, som også driver eget EasyLife senter, og fysioterapeut og EasyLife instruktør, Ritva Bakken.



Derfor skal **du satse** på EasyLife!

Lang erfaring! Livsstilsprogrammet EasyLife vil runde 15 år i Norge i august 2019, og har vist at det fungerer, år etter år. Vi har bygd opp en enorm erfaring som kommer treningssentre, fysikalske institutt og andre som ønsker å tilby vårt program, til gode.

Nye medlemmer! EasyLife programmet gir deg medlemmer som du ellers ikke ville fått inn på ditt senter. 90% av våre EasyLife medlemmer gjennom de snart 15 årene vi har holdt på, forteller nemlig at de ikke hadde våget seg inn på et treningssenter om det ikke var for EasyLife programmet.

God reklame! EasyLife medlemmer som går ned massevis av kiloer er den beste reklamen du kan få. De går jo rundt som levende reklameplakater i nærmiljøet og alle kan se at det har skjedd noe med dem.

Senker terskelen for andre! Vi vet at mange andre medlemmer som tror at treningssentret ikke er noe for dem, likevel blir medlemmer når de ser at så mange overvektige kan trives der. Når han eller henne kan trene der, ja da må jo jeg også kunne komme, tenker disse.

Gode ekstraintekter! Vi har regnestykke som viser deg at du vil ha en netto gevinst per måned, etter at alle utgit EasyLife medlem gir deg langt høyere inntekter enn et vanlig medlem, både fordi de betaler fra det dobbelte til tre ganger så mye i månedsavgift og fordi du selger et betydelig antall kosterstattere til dem.

Bra for fysioterapeuter! EasyLife programmet passer også bra inn på fysikalske institutt, enten du har treningsavdeling eller ikke. En fysioterapeut kan rekruttere bra med EasyLife medlemmer fra egne pasienter og er dessuten godt egnet til å ta seg av disse. Vi har mange eksempler på dette.

EasyLife utendørs! Selv om du ikke kan tilby trening innendørs, går det utmerket an å gjennomføre våre EasyLife program med trening utendørs. Om du har et lite kursrom hvor du kan ha lek-sjonene, kan du gjennomføre all trening ute i skog og mark. Vi har gode eksempler på det. Les blant annet om Camp Eggemoen på side 8-9 og 10-11 i dette magasinet.

Opplæring av instruktører! EasyLife Norge har snart 15 års erfaring i å holde kurs og følge opp EasyLife instruktører over hele landet. Vi har et bra støtteapparat rundt treningssentre, fysikalske institutt og andre som tilbyr EasyLife. Vi har også en hjemmeside som fungerer bra og hvor våre instruktører kan få hjelp.

MyLife oppfølgingskurs! Vi har også utviklet 4 ulike oppfølgingskurs, både for de som har gått EasyLife kurset tidligere, men også for andre medlemmer på sentret.

Eget EasyLife magasin! Vi har også 14 års erfaring i å lage egne EasyLife magasin som markedsfører EasyLife programmet i ditt distrikt. Vi lager egen utgave av magasinet for ditt senter.



Martin: 92 26 71 73 martin@easylife.no • **Thomas:** 94 49 94 49 thomas@easylife.no