



HEILSUKLÚBBURINN

Fyrir hverja er Heilsuklúbburinn?

Þeir sem hafa lokið grunn- eða framhaldsnámskeiðum í sérhæfðum lausnum Heilsuborgar og vilja halda áfram að hreyfa sig í Heilsuborg í lokuðum hópi.

Viðskiptavinir sem ekki eiga við sérhæfð vandamál að stríða en vilja nýta sér vandaða leiðsögn þjálfara Heilsuborgar í lokuðum hópi.

Vönduð þjálfun

Þjálfarar Heilsuborgar eru allir með háskólamenntun í sínu fagi. Þeir vita að þarfir og geta fólks eru ólík og fylgjast vel með þátttakendum í tímum. Þjálfarar veita aðstoð í tækjasal á völdum tímum í stundatöflu.

Þú sérð árangurinn

Þátttakendum býðst án aukakostnaðar að láta fagfólk Heilsuborgar mæla samsetningu líkamans. Mælingin er gerð á líkamsgreiningartæki og sýnir m.a. grunnefnaskiptin, fitu- og vöðvamassa. Mælingar fara fram í opnum tímum sem auglýstir eru í stundatöflu á heimasíðu Heilsuborgar. Með þessar upplýsingar í höndum er auðveldara að átta sig á stöðunni og taka næstu

skref af öryggi.

Breytilegt álag fyrir breytilegar þarfir

Við viljum gera vel við Heilsuklúbbinn okkar og reynum að sníða þjálfunina að ólíkum þörfum. Þess vegna höfum við skipt tímunum upp í tvö álagsstig sem við kennum á sama tíma svo hægt sé að skipta þegar þannig stendur á.

Álag I

Áhersla á þjálfun stöðugleika, jafnvægis og liðleika.

Námskeið með álagi I henta:

Þeim sem kjósa mýkri hreyfingu án höggálags á stoðkerfið

Þeim sem þurfa að gæta að álagi á hné, mjaðmir, bak eða axlir

Þeim sem hafa lokið sérhæfðum lausnanámskeiðum í Heilsuborg (Heilsulausnir, Orkulausnir, Stoðkerfislausnir, Jógalausnir og Hugarlausnir)

Þeim sem hafa lokið hópsjúkrþjálfun

Þeim sem hafa fengið grænt ljós frá sjúkrþjálfara eða íþróttافرæðingi Heilsuborgar

Álag II

Áhersla á alhliða styrktar- og þolþjálfun.

Námskeið með álagi II henta:

Þeim sem hafa góðan grunn í hreyfingu

Þeim sem eru komnir vel á veg í þjálfun og vilja meira krefjandi æfingar til að efla þol og styrk

Þeim sem geta notað palla og geta auðveldlega gert æfingar á dýnu

Þeim sem hafa lokið sérhæfðum lausnanámskeiðum í Heilsuborg (Heilsulausnir, Orkulausnir, Stoðkerfislausnir, Jógalausnir og Hugarlausnir), bæði grunn- og framhaldi

Viltu vera með?

Þú getur byrjað í Heilsuklúbbnum hvenær sem er.

Tímar eru þrisvar í viku: mánudaga, miðvikudaga og föstudaga og til að krydda tilveruna bjóðum við fjölbreytta og

skemmtilega auka þjálfunartíma í hverri viku. Meðlimir Heilsuklúbbsins geta nýtt þessa kryddtíma að vild. Þeir eru breytilegir og verða auglýstir í hverjum mánuði.

Lágmarksbinding í Heilsuklúbbum er 2 mánuðir, að því loknu er hægt að segja þjónustunni upp með eins mánaðar fyrirvara.

Við mælum með því að þú skráir þig í reglubundna áskrift til að eiga öruggt pláss á námskeiðinu. Binditími er aðeins tveir mánuðir, eftir það er hægt að ljúka áskrift með eins mánaðar fyrirvara. Á hverju 12 mánaða tímabili er hægt að gera hlé í einn samfelldan mánuð.

Fyrirvari er gerður um lágmarksskráningu. Ef lágmarksskráning næst ekki þá fellur námskeið niður eða frestast.

[KRYDDTÍMAR OG AÐSTOÐ Í TÆKJASAL](#)

VERÐSKRÁ

Heildarverð pr. mánuð	16.900 kr
-----------------------	------------------

INNIFALIÐ

- Þjálfun þrisvar í viku í lokuðum hópi undir leiðsögn íþróttafræðinga Heilsuborgar
- Kryddtímar, auglýstir mánaðarlega
- Aðgangur að vel búnum tækjasal þar sem fagaðilar Heilsuborgar eru til ráðgjafar á auglýstum tímum
- Aðgangur að tímum í mælingu á líkamsgreiningartæki sem sýnir samsetningu líkamans
- Lokaður Facebook hópur fyrir þátttakendur fyrir umræður, fróðleik og hvatningu
- Aðgangur að heitum potti og sauna

STUNDASKRÁ NÁMSKEIÐS

Álagsstig I	
--------------------	--

mán./mið./föstud	kl. 6:10
	kl. 7:20
	kl. 10:00
	kl. 12:00
	kl. 14:00
KONUR	kl. 16:30
	kl. 17:30
	kl. 18:30
Álagsstig II	
mán./mið./föstud	kl. 6:10
	kl. 7:20
	kl. 10:00
KARLAR	kl. 12:00
KONUR	kl. 16:30
	kl. 17:30
	kl. 18:30

Share on facebook

Facebook

Share on twitter

Twitter

Share on email

Email

Share on print

Print

HEILSUBORG – ALLT ANNAÐ LÍF!

Price: 16.900kr



KORT Í TÆKJASAL

Við leggjum metnað í að bjóða viðskiptavinum afar fjölbreytt úrval tækja til að byggja upp styrk og þol. Tækin í Heilsuborg nýtast bæði byrjendum og lengra komnum. Í tækjasalnum eru öll hefðbundin tæki fyrir styrktar- og þolþjálfun. Að auki bjóðum við svokallaðan Kinesis vegg, þar er hægt að vinna með samhæfingu, jafnvægi, styrk og öndun. Slíkar æfingar stuðla að bættri líkamsstöðu og veggurinn er mikið notaður í endurhæfingu.

Easyline hringurinn er klasi 10 tækja sem þar sem tekið er á öllum helstu vöðvahópum líkamans.

Tækjunum er stýrt með loftmótstöðu og þau þarf ekki að stilla. Unnið er í 55 sek. í hverju tæki og tekur 10 mínútur að fara hringinn. Hvort sem þú vilt kröftuga æfingu eða taka því rólegra er *Easyline* hringurinn góður kostur í styrktar- og þolþjálfun.

Fylgstu með árangrinum

Þú getur fylgst með eigin árangri með því að nýta þér opna tíma hjá íþróttá- og hjúkrunarfræðingum Heilsuborgar í mælingar á líkamsgreiningartæki. Þar er samsetning líkamans

mæld og grunnefnaskiptin reiknuð út. Þú færð að sjálfsögðu útskýringar á helstu niðurstöðum, við mælum með að þú haldir þeim til haga svo þú getir fylgst með árangrinum. Það er t.d. góð hugmynd að smella mynd af mælingablaðinu.

Ef þú vilt persónulegri ráðgjöf varðandi mælinguna og ítarlegri ráðgjöf tengda mataræði og áhrifaþáttum góðrar heilsu þá mælum við með Heilsumati hjá hjúkrunarfræðingi.

Ípróttufræðingar til aðstoðar í tækjasal

Það er okkur mikið kappsmál að viðskiptavinir Heilsuborgar kunni á tækjasalinn og geti nýtt sér frábært úrval tækja þar. Þess vegna höfum við stóraukið viðveru ípróttufræðinga í salnum, sem kenna á tækin, aðstoða viðskiptavini við að gera æfingar rétt og svara almennum spurningum um hreysti og heilbrigði. Ípróttufræðingar eru til staðar til á auglýstum tímum í [stundaskrá](#).

Ef þú vilt fá meiri stuðning frá ípróttufræðingum Heilsuborgar bjóðum við upp á [Hreyfimat](#), [Startpakkann](#), [Markvissa hreyfingu](#) eða [Einkaþjálfun](#).

Kryddtímar

Kryddtímar eru fjölbreyttir hóptímar, hugsaðir til að auka ánægju viðskiptavina. Þeir eru auglýstir mánaðarlega undir [stundaskrá](#).

12 mánaða áskrift að líkamsræktarkorti á kr. 7.900 á mánuði, felur í sér 12 mánaða bindingu, eftir það er eins mánaðar uppsagnarfrestur. Ellilífeyrisþegar og öryrkjar fá 10% afslátt.

[KRYDDTÍMAR OG AÐSTOÐ Í TÆKJASAL](#)

VERÐSKRÁ

Líkamsræktarkort 1 mán	14.500 kr
Líkamsræktarkort 3 mán	32.900 kr
Líkamsræktarkort 6 mán	53.900 kr
Líkamsræktarkort 12 mán	89.500 kr

Líkamsræktarkort 12 mán, áskrift pr. mánuð. (binding 12 mán.)	7.900 kr
Klippikort 10 skipti	14.500 kr
Stakur tími	1.990 kr
Vikupassi	4.700 kr

[SJÁ AÐSTÖÐUNA](#)

INNIFALIÐ

- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal með fjölbreyttum þól- og styrktartækjum
- Aðgangur að kryddtímum skv. tímatöflu
- Stuðningur íþróttافرæðinga á auglýstum tímum
- Aðgangur að opnum mælingartímum í líkamsgreiningartæki
- Sérstakur teygjusalur
- Ótakmarkaður aðgangur að heitum potti og sauna

Share on facebook

Facebook

Share on twitter

Twitter

Share on email

Email

Share on print

Print

HEILSUBORG – ALLT ANNAÐ LÍF!

Price: 1.990kr – 89.500kr



MARKVISS HREYFING OG MATARÆÐI

Markviss hreyfing og mataræði er ætlað þeim sem vilja fá persónulegan stuðning fagfólks við að gera jákvæðar breytingar á lífsstílnum. Hjúkrunarfræðingur hjálpar þér við að koma mataræði í réttan farveg og íþróttافرæðingur skipuleggur þjálfunina og veitir stuðning.

Stuðningur við mataræði – ráðgjöf hjúkrunarfræðings

Í upphafi metur og greinir hjúkrunarfræðingur stöðu þína með Heilsumati, þar sem er m.a. mældur blóðþrýstingur og mittismál og sérstakt líkamsgreiningartæki notað til að greina samsetningu líkamans. Tækið mælir einnig grunnefnaskiptin – og í kjölfarið er veitt ráðgjöf um hvaða orkumagn hentar og hvernig er æskilegt að dreifa orkunni yfir daginn til að líkaminn starfi í jafnvægi. Skilgreind er áætlun sem tekur mið af þinni stöðu og þínum markmiðum.

Veitt er vönduð ráðgjöf um næringu og æskilegt neyslumynstur. Hvaða þættir hafa áhrif á matarval? Fólk er ólíkt, farið er yfir helstu áskoranir tengdar þínu mataræði og unnið út frá því með því að finna leiðir til að auka hollustuna í hæfilegum skrefum. Ráðgjöfin heldur svo áfram með reglulegum

einstaklingsviðtölum í 12 vikur til að innleiða þær breytingar sem lagt er upp með. Þar veita hjúkrunarfræðingar Heilsuborgar stuðning og gefa góðar leiðbeiningar.

Algengast er að fyrstu þrjú viðtöl eftir heilsumatið séu með viku millibili. Síðan lengist tími milli viðtala, fyrst eru tvær vikur og síðan þrjár milli viðtala. Þannig er veittur mikill stuðningur á meðan helstu breytingar eru gerðar en lengra á milli viðtala þegar verið er að festa þær í sessi.

Markviss hreyfing

Á sama tíma heldur íþróttافرæðingur utan um þjálfun. Í upphafi setur hann upp þjálfunaráætlun út frá þörfum þínum og kennir þér að gera æfingarnar rétt. Þú æfir svo skv. þessari áætlun og hittir íþróttافرæðinginn vikulega í 15 mínútur. Þar farið þið yfir hvernig gengur og þjálfunaráætlunin er uppfærð og aðlöguð að því. Æfingarnar fara að mestu fram í tækjasal Heilsuborgar en ef áhugi er fyrir að blanda annars konar æfingaformi inn í áætlunina þá er það gert í samráði við íþróttافرæðinginn. Þjálfunin stendur yfir í þrjá mánuði.

Þú getur keypt þjónustuna hér á netinu, í beinu framhaldi af því höfum við samband og finnum tíma sem hentar.

Ath: Þessi þjónusta er vinsæl og er fljótt uppseld. Ef þú kaupir þjónustuna á vefnum tryggir þú þér pláss sem fyrst.

Ef þú þarft að panta tíma eða afbóka einstaka tíma, skaltu hafa samband við móttöku Heilsuborgar.

[KRYDDTÍMAR OG AÐSTOÐ Í TÆKJASAL](#)

VERÐSKRÁ

Heildarverð, 12 vikur	109.800 kr
Greiðslur pr. mánuð	36.600 kr

[SJÁ FAGFÓLK NÁMSKEIÐS](#)

INNIFALIÐ

- Heilsumat hjúkrunarfræðings: M.a. mæling á samsetningu líkamans og grunnefnaskiptum
- Ráðgjöf um næringarþörf og hvernig best er að dreifa fæðunni yfir daginn
- Regluleg viðtöl við hjúkrunarfræðing (7 x 30 mínútur), ráðgjöf og stuðningur
- Einstaklingsmiðuð þjálfunaráætlun sett upp og kennd í upphafi
- 12 vikur – þriggja mánaða kort í Heilsuborg
- 15 mín. viðtal við þjálfara í hverri viku (mæting yfirfarin og markmið skoðuð)
- Kryddtímar, auglýstir mánaðarlega
- Aðgangur að vel búnum tækjasal þar sem fagaðilar Heilsuborgar eru til ráðgjafar á auglýstum tímum
- Aðgangur að tímum í mælingu á líkamsgreiningartæki sem sýnir samsetningu líkamans
- Heitur pottur og sauna

Share on facebook

Facebook

Share on twitter

Twitter

Share on email

Email

Share on print

Print

HEILSUBORG – ALLT ANNAÐ LÍF!

Price: 36.600kr – 109.800kr