

## Trening torsdag kveld

Vi har fått noen kommentarer fra deltakere når det gjelder **Club Jazzercise (100-Klubben)**, der ingen får godskrevet mer enn 1 poeng uansett om en velger å trene Express og/eller Body Sculpting torsdag kveld. Ønsker derfor å begrunne HVORFOR vi kom fram til denne fremgangsmåten:

**I 2007** kjørte vi doble timer både onsdag og torsdag kveld. (Onsdag: Jazzercise kl 19:00 og egen LITE time kl 20:15. Torsdag: BS kl 18:00 og Jazzercise kl 19:00) Resultatet etter 1 1/2 år tilsa at dette ikke var forsvarlig dessverre.. Det var/er ikke nok folk inne på Hommersåk til å kjøre doble timer onsdag og torsdag kveld! LITE timen tok aldri helt av, men hadde flest deltakere i starten for så å dabbe av mer og mer.. Torsdag var det nokså jevnt mellom BS og Jazzercise, men ikke flere deltakere enn at vi burde slått det sammen til 1 time!

**Høsten 2008** endret vi derfor timeplanen og kjørte kun Jazzercise onsdag kl 19:00, BS torsdag som før, men endret Jazzercise timen kl 19:00 til LITE. Her tenkte vi å kunne slå 2 fluer i ett smekk;) Instruktøren ville gjøre øvelsene helt uten hopp m.m., men sa at vanlige deltakere også var velkommen og kunne hoppe så mye de orket hvis de stilte seg bak/ytterst☺ Dessverre dabbet LITE - utøverne mer og mer av, slik at det ble de vanlige deltakerne som var i flertall.. Når vi så høsten 2009 stod igjen med bare en håndfull LITE deltakere, syntes vi det var på tide å gjøre et grep..!! Røde tall hadde blinket lenge nok og det var ikke flere deltakere torsdag kveld enn at vi burde ha maks 1 time! (Jazzercise Sandnes/Elixia tilbyr også kun 1 time torsdag kveld!)

**Januar 2010** skulle vi således *kun* tilby 1 time torsdag kveld! DET var meningen! Skulle vi da tilby BS, Jazzercise eller Circuit? Skulle timen starte kl. 18:00 eller 19:00? Vi var veldig i tvil. June mente at det ikke var lett å skulle endre/ta vekk BS som så mange deltakere hadde lagt sin elsk på.. Ellen var til dels enig, men likte dårlig å skulle tilby KUN styrketrening og null kondisjon hele kvelden.. Det var slik kombinasjonen Express (30min) og BS (40min) rett etterpå kom på banen. På denne måten ville de som elsket BS kunne få fortsette med styrketreningen sin, i tillegg kunne de som ønsket kondisjon få trene en intensiv økt rett før☺ Vi gikk da ut med spørreskjema for å forhøre oss med DERE? Et solid flertall ønsket som kjent Express og BS!

I stedet for å tilby 1 time på 60min torsdag kveld, kjører vi nå altså 2 ulike timer: **Express på 30min** og **BS på 40min** → **Totalt 70min!** Timene er lagt rett etter hverandre med kun 5min pause, slik at det skal være lett å kunne delta i begge klassene hvis ønskelig☺ Så får det være opp til den enkelte om en velger å trene det ene og/eller det andre? Nå har i alle fall deltakerne litt å velge i og kan få i både pose og sekk torsdag kveld;) For oss innebærer dette MER ARBEID for instruktøren og EKSTRAKOSTNADER i form av høyere honorar m.m.

### Club Jazzercise (100-Klubben/VIP-listen)

For å ta vare på helsen og holde seg i god form anbefales det at en trener minst **2-3 ganger** i uken. Jazzercise ønsker å gi noe som kan være en ekstra motivasjon og hjelp til å nå dette målet og har derfor innført "Club Jazzercise". En kan f.eks satse på å nå 150 treninger på 1 år = ca. 3 økter pr. uke - et overkommelig mål for de fleste kanskje? - og med kvalitet på treningene vil en også kunne nå andre mål som bedre kondisjon/styrke, vektkontroll, mer "ork" i hverdagen osv..

Med trening 2g i uken, mener man ikke her en Express time på 30min og en BS økt (40min) rett etterpå samme kveld! Trening 3g i uken betyr altså heller ikke trening *kun* torsdag kveld (EX og BS) + 1 time ellers i uka! Det ville i så fall ikke vært så vanskelig å nå disse målene☺ Tror egentlig de fleste skjønner det?! I tillegg ville det vært mye enklere å oppnå 150g på kveldstid enn på formiddagen; Mer hensiktsmessig å trene Express og BS torsdag kveld, enn f.eks. å trene Circuit fredag morgen. Slett ikke rettfærdig synes vi! På bakgrunn av dette har vi altså bestemt at ingen får godskrevet mer enn 1 poeng uansett om en velger å trene Express og/eller BS torsdag kveld!

De fleste trener for helsas skyld håper vi, - ikke først og fremst for å bli medlem av "Club Jazzercise". Vi ønsker heller at deltakere som trener både Express og BS, ser på det nye opplegget som en ekstrabonus☺ De som ikke ønsker å trene Body Sculpting kl 18:35, men kun velger Express kl 18:00, bør imidlertid belønnes for en kortere treningsøkt og får altså 1 poeng de også.

I motsetning til kun 1 klasse kl 18.00, tilbyr vi nå 2 forskjellige klasser slik at de med klippekort må bruke et klipp på hver av timene i så fall. (Ellen betaler ikke instruktørhonorar for kun 1 time, men for 2 klasser!) Kanskje ikke så lønnsomt å måtte bruke et klipp på Express som bare varer 30min? Alternativet ville altså vært å kun beholde BS eller tilby vanlig Jazzercise eller Circuit. For dem med klippekort ville kanskje dette vært mer hensiktsmessig, (men da hadde vi kun kjørt time kl. 18.00, slik at alle dem som ønsker å trene på et senere tidspunkt IKKE ville hatt noe tilbud i det hele tatt!) Husk at det SKAL være en fordel å være på kontrakt! Tanken med avtalegiro/årskort er jo nettopp at en kan trene så mye en vil, når en vil, til en bra pris☺ Når et solid flertall ønsket dette nye opplegget, må det nesten bli slik.. Problemet med ikke å få godskrevet 2 treninger vedr. VIP-lista, vil ikke være et tema for dem med klippekort uansett. INGEN med klippekort trener 100/150 ganger i løpet av et år! Da hadde de selvfølgelig gått inn på kontrakt! Husk en ikke trenger trene mer enn 4-5 ganger i løpet av en måned for å forsvare avtalegiro/årskort☺

**NB!** Vi opererer altså med 2 forskjellige klasser, (Express og Body Sculpting) der ALLE må registrere seg på hver time! Selv om ingen får godskrevet mer enn 1 poeng vedr. 100-klubben torsdag kveld, er det VIKTIG at vi får registrert samtlige deltakere på de ulike timene! **Dette gjelder alle timer hele uken!** Kommer du litt sent og det ikke er noen til å registrere deg, MÅ du være snill å føre deg opp med navn og nr på listen som ligger ute i gangen. På forhånd mange takk☺!

Håper med dette å ha gitt en skikkelig redegjørelse for poengberegning vedr. Club Jazzercise (100-Klubben) Ønsker dere uansett **ET GODT NYTT TRENINGÅR** - enten du går for 100/150 eller ei ☺?!

Hilsen Jazzercise Hommersåk