

Vi ses i receptionen!

Totto - Platschef och VD på Lok&Motion sedan 2012. Började jobba när Lok&Motion bara hade varit öppet i några månader. Kan även stoltsera med en imponerande kickboxningskarriär med bl.a. 25st SM guld och fem VM guld. Vill ni träna med en världsmästare så kan ni gå på Kamp-Fys eller boka honom som personlig tränare med kampsport som inriktning.

Annie - Har jobbat sedan 2010 och var vid det tillfället vår yngsta instruktör. Hon har under dessa åren hunnit hålla allt från spinning till RyggYoga och ni kan träna med henne på flera pass i veckan. Ni kan boka henne som personlig tränare, massör och kostrådgivare.

Elin - Har jobbat på Lok&Motion sedan 2011. När Elin inte ses på Lok&Motion är hon förmodligen och dansar Lindy Hop till härlig swing- och jazzmusik. Ni kan dansa med Elin i passet DansaSwing eller träna med henne på något av hennes andra pass. Ni kan även boka henne som personlig tränare, kostrådgivare, massör och professionell samtalscoach.

PeGe – Började på Lok&Motion 2017 men har varit verksam inom branschen sedan 2012. Han har en bakgrund inom konditionsidrotter. Ni kan träna med honom i TRX eller teknikgrupper. Ni kan även boka honom som personlig tränare och kostrådgivare.

Dennis – Jobbat på Loket sedan 2018. När Dennis inte ses på Lok&Motion eller håller pass på Kalvhagen Boxcenter så tränar han själv eller sitter hemma och gör musik. Träna med Dennis på Stationsträning eller träffa honom för basprogram i gymmet.



I januari 2004 startade vi upp vår verksamhet här i Lokstallarna. Under dessa åren har utbudet och medlemstalet ökat och vi har idag runt 2000 medlemmar.

Verksamheten drivs av fem heltidsanställda och runt 35 instruktörer.

Lok&Motion är ett privatägt gym och har sedan starten ägts av Mats Lundberg.

Öppettider

Mån-tors: 06.30 - 21.30

Fre: 06.30 - 20.00

Lör: 09.00 - 18.00

Sön: 10.00 - 20.00

Vi har öppet alla dagar, året om.

Kontakta oss

Telefon: 0455-23070

E-post: info@lokomotion.se

Internet: www.lokomotion.se

Lok&Motion

Välkommen till Karlskronas trevligaste gym!

Vi på Lok&Motion tror att om du trivs och känner dig välkommen så ökar chanserna att träningen blir av och blir träningen av så ökar chanserna för att du når dina mål.

Vi har alltid bemanning med kunnig personal som kan svara på dina frågor, allt för att du ska trivas.

Tveka inte att ta upp eventuella problem du upplever eller tipsa oss om förbättringar. Och glöm inte att berätta för oss vad vi gör bra så att vi kan fortsätta att göra det bra.

MEDLEMSINFORMATION /PASSBESKRIVNING

**Följ oss på
Instagram och
Facebook för roliga
och viktiga nyheter**

Passbeskrivning

- **AfroPower Dance:** Härlig dansklass till afrikanska trummor. Känn dig grundad och nära naturen genom organiska rörelser och ett härligt flöde.
- **BodyCombat:** Ett pass med massor av energi där du kan leva ut dina kampsportsdrömmar! Med effektiva tekniker från taekwando, kung fu, kickboxning, muay thai och tai chi utmanar du din fantasimotståndare.
- **BodyBalance:** Den perfekta blandningen av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn. Du tränar styrka och rörlighet till skön följsam musik.
- **BodyPump:** I detta pass använder vi skivstång och fria vikter för att träna upp styrka och uthållighet för hela kroppen på ett enkelt och utmanande sätt. Det är fokus på låga vikter och många repetitioner och du kommer att bränna kalorier och på ett effektivt sätt få en starkare kropp.
- **Core:** Core, som betyder kärna, syftar på att du tränar kroppens kärnparti, rygg och mage, vilket är viktigt för vår kroppshållning och balans. Passet är 30 min och kan med fördel kombineras med andra gruppträningspass. **BasicCore** är samma pass men fokus på lättare varianter av övningarna.
- **Crossfight:** Funktionella övningar och rörelser som engagerar många och stora muskelgrupper, blandar vi här det bästa från puls, spänst och styrka.
- **DansaSwing:** En dansklass där rörelseglädjen är central. Vi fokuserar på konditionen och får upp pulsen ordentligt till tonerna av jazz och swingmusik.
- **Funktionell Träning:** Ett styrkepass där vi genom sammansatta övningar engagerar flera muskelgrupper och leder samtidigt. Vi fokuserar även på stabilitet, balans, rörlighet och djup bålstyrka.
- **Gympa Powerpulse:** Intervallträning med både styrka och kondition för maximal träning.
- **Kamp-Fys:** Ett tufft pass där man jobbar med enkla boxkombinationer på mittsar.
- **Kettlebell:** Pass där vi effektivt tränar styrka och kondition med redskapet Kettlebell. *Kettlebells intro;* ett introduktionspass där vi går igenom grundläggande teknik.
- **Lek & Rörelse:** Rolig träning för alla barn i åldern 2-6 år tillsammans med sin/sina föräldrar eller annan vuxen. Vi lär känna våra kroppar med hjälp av motorisk träning, och tillsammans ökar vår rörelseförmåga med massa lek och bus.
- **Långsamma Rörelser:** Balans, rörlighet och styrka för hållningen är fokus under FortGjort Långsamma Rörelser. Denna aktivitet är grunden för att träning och rörelse. Passet är till för alla!
- **Mage, Rumpa och Lår:** Medelintensiv träning där vi främst arbetar på mage, rumpa och lår. Vi använder oss utav olika redskap så som viktplattor, stänger och matta. Passet är till för dig som vill träna både styrka och kondition kombinerat.
- **Multiträning:** Är du på humör för något utmanande, inte svårt men svettigt har du hittat rätt. Multiträning består utav kondition- och styrkeövningar där du själv kan utmana dig efter din egen kapacitet varje gång.
- **Pulsympa:** Ett fantastiskt roligt och svettigt sätt att öka eller bibehålla kondition på. Med enkla steg till musik så hittar vi verklig rörelseglädje
- **Pulsträning:** Pulsträning består utav övningar och rörelser för att förbättra/bibehålla din kondition. Du arbetar i tidsbestämda intervaller och utefter egen hastighet och egen nivå. Tufft om du bestämmer dig för det, men du väljer intensitet.
- **Stationsträning:** Träning för alla, vi jobbar på stationer som utmanar kroppens muskler. Innehåller både styrka och konditionsövningar. På detta pass får du chansen att prova på Flowin, TRX samt Kettlebells.
- **Senior styrka/balans:** I det här passet arbetar vi med effektiva styrkeövningar. Vi utmanar kroppen med stabilitet och balansträning.
- **Senior stationsträning:** Effektivt kondition- och styrkepass där du jobbar i olika stationer.
- **Spin senior:** Passet för dig som gillar att cykla. Här lär vi ut grunderna i spinning och cyklar sedan tillsammans.
- **SeniorGympa (med vikt):** Medel intervallträning med både styrka och kondition för maximal träning. Under ett av passen använder vi vikter.
- **SomaMove:** Vi arbetar med kroppen som motstånd och med underlaget som redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du tränar din styrka, rörlighet, stabilitet och balans.
- **Spin30-55:** 30-55 minuter effektivt pass som du alltid kan kombinera med ett pass som t.ex. Core, BodyPump eller MRL.
- **SpinActivio45-55:** 45-55 minuters ledarledd cykling på spinningscykel till härlig musik. Med pulsband på kör vi ett pass för att effektivt förbättra konditionen.
- **SpinMorgon45:** 45 minuter morgoncykling.
- **Step/Styrka:** Enkla och roliga steg på en stepbräda varvas med styrkeövningar med fokus på ben och säte. Längtar du efter starkare ben, rumpa och flås, här har du din grej.
- **Styrka:** Söker du enkel och effektiv muskelträning för kroppens större muskler, då är detta passet för dig. Du använder din egen kropp som främsta redskap, vissa övningar kan utföras med gummiband och hantlar.
- **TRX:** TRX är utvecklad av Navy Seals som behövde en krävande, portabel träningsform. Träningen är 3-Dimensionell med rörelser i alla riktningar. Vi tränar vår balans, stabilitet och styrka i detta pass som är ett bra komplement till övrig träning.
- **Yoga:** Vi erbjuder fyra olika klasser; **VinyasaYoga nivå 1:** Ett kraftfullt, svettigt och fysiskt yogapass där man tränar med sin egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Inga förkunskaper krävs. **VinyasaYoga nivå 2:** Passet för dig som tränat yoga tidigare. **RyggYoga:** Yoga där andning, fokus, avslappning och styrka kombineras i syfte att stärka ryggen. Ett lugnare pass för dig som inte provat yoga tidigare. **YinYoga:** Lugn, meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yndelar som bindväv, leder och ligament. Vi håller varje position mellan 3-5 minuter med musklerna avslappnade. Utmärkt komplement till annan träning.
- **Zumba:** Dansklass till latinska rytmer och med mycket höftrörelser. Dansglädje när den är som bäst!

