

Hagabadet

Från badhus till modern hälsoklubb

”För snyggheten, sundheten och hälsovården”. Så löd mottot då Hagabadet grundades 1876. 138 år senare är syftet fortfarande detsamma, om än i form av en modern hälsoklubb som sätter livskvalitet i fokus.



Hagabadet - Ren göteborgsk njutning
100 år till!

DET VAR UNDER 1800-TALET som en engelsk läkare upptäckte sambandet mellan god hygien, rent vatten och kolera. Efter denna upptäckt började det byggas badhus runt om i Europa. I Göteborg, som upprepade gånger härjats av omfattande koleraepidemier, donerade affärsmanen och riksdagsledamoten *Sven Rehnström* 150 000 kronor för ändamålet. Detta är bakgrunden till att *Hagabadet*, eller *Renströmska Bad- och Tvättanstalten* som det hette då, kunde slå upp sina portar 1876.

Att *Valhallabadet* öppnade 1954 kunde ha betytt

slutet för Hagabadets anrika verksamhet. Under ett flertal år hölls huset stängt för allmänheten och badentusiaster fick lämna plats för en uppsjö av olika verksamheter. Under en period fungerade till och med husets stolthet *Ägget* som smörjgrop för en bilverkstad.

Historiska satsningar

Lyckligtvis fattade *Göteborgs Stad* och *Bure* beslut om att restaurera Hagabadet, och 1997 öppnade verksamheten på nytt. Nu var det inte längre ”bara ett bad”, utan en komplett friskvårdsanläggning som erbjöd allt från träning, bad och behandlingar över till hälsosam mat och rekreation. Sedan dess har verksamheten fortsatt att utvecklas, men ena foten i historien och den andra i framtiden.

2015 blev det tydligt att Hagabadet behövde göra två historiska satsningar.

Den första är att byta vattenrenningssystem och restaurera de kulturhistoriska ytorna. Detta så att huset kan erbjuda sina besökare *ren göteborgsk njutning 100 år till*.

Den andra satsningen innebär att ägarna expanderar konceptet och kastar ankare i *Sannegården* på andra sidan älven. I bottenvåningen till ett vanligt bostadshus hittar du nu *Hagabadet Sannegården* - ett kombinerat livsstilsboende, yogastudio och *Pure Bistro* restaurang.

Allt i syfte att kunna hjälpa fler göteborgare till ett friskt, sunt och njutningsfullt liv.

Målet för en PT är att människor ska nå sina drömmar, och att de ska må så bra som möjligt på vägen dit.

Skräddarsy din träning med PT

Med hjälp av en personlig tränare, PT, kan du få stora resultat på kort tid. Detta då PT maximera effekten av din träning genom övningar som anpassats efter just dina målsättningar.

Fotograf: Oscar Gärdehed

MED EN PT KAN DU LÅTA någon annan planera din träning och se till att du orkar det där lilla extra samtidigt som du inspireras att fortsätta träna. För den som hela dagarna måste planera och ta beslut kan det vara skönt att bara behöva byta om till träningskläder och låta någon annan styra träningspasset.

Oavsett om målet är att bli starkare, smalare eller att orka lyfta barnbarnen lägger PT upp din träning på en nivå som maximerar resultaten. På Hagabadet är de personliga tränarna specialiserade inom alla möjliga områden, såsom *sjukgymnastik, golf, yoga och pilates*, vilket ökar möjligheten att skräddarsy din träning på ett unikt sätt.

Kombinerar träning och kosthållning

Att träna med PT på Hagabadet innebär dock inte enbart att du får hjälp med din träning. PT engagerar sig även i din kosthållning då maten vi äter står för hela 60-70 procent av de resultat du kan uppnå, medan träningen står för mellan 30-40 procent.

– Muskel tillväxt och fettreducering är två separata system. När vi tappar i vikt är risken därför att vår

muskelmassa reduceras istället för att öka. På Hagabadet har vi lyckats utveckla ett sätt att kombinera de två energisystemen för maximal effekt, säger *Chiara Capaldi*, PT och fysioterapeut på Hagabadet.

Resultaten har inte minst visat sig genom den tävling, *PT-duellen*, som Hagabadet anordnar vid sidan av de vanliga PT-passen.

– För deltagarna blir det en total livsstilsförändring och vi har fått fantastiska resultat på kort tid och som också håller i sig efteråt, säger Chiara.

Må bra

Det viktigaste för Hagabadets personliga tränare är dock att hitta ett sätt att komma i form som passar varje människas personlighet. Vissa sporrar extra av ett tävlingsmoment, medan andra vill träna på i lugn och ro.

– Oavsett är det viktigt att få hjälp så att en livsstilsförändring sker under kontrollerade former. Målet för oss som PT är att människor ska nå sina drömmar och mål, och att de ska må så bra som möjligt på vägen dit, säger Chiara.

Kom tillbaka efter sjukdom

Ibland råkar vi ut för mindre roliga saker i livet, såsom svåra sjukdomar. Det kan vara tufft att komma tillbaka på egen hand, och då kan en personlig tränare vara till stor hjälp.

Hagabadet har medlemmar som börjat träna efter hjärtoperation, byte av höft/knäled eller drabbats av exempelvis en stroke. Detta har gjort att våra PT blivit specialister på rehabilitering för människor i alla åldrar. Vi har även legitimerade sjukgymnaster i vårt team.

Intresserad? Hör av dig till Marina Girone 031 600 641 för mer information och konsultation.

Bli medlem nu!
Sommarpaket
värde fr. 3 500 kr
ingår!

*Vi bjuder på sommarens träning**
+ bad i hela Göteborg

VÄLKOMMEN TILL EN UNIK TRÄNINGSKLUBB med spa, bad och avkoppling. Vi bjuder på månadsavgiften för juni och juli, du får startpaket med PT-start och en hudanalys med Calm mind-ritual. Som extra bonus får du under sommaren tillgång till Hagabadets nya yogastudio i Sannegården samt bad och simning på Göteborgs stads simhallar. *Kontakta oss på telefon: 031 600 683 så berättar vi mer!*

hagabadet.se | Södra Allégatan 3 | 413 01 Göteborg | Tel. 031 600 600

H

HAGABADET

Ren göteborgsk njutning
sedan 1876

*Bli medlem nu och betala endast startavgiften. Du betalar första månadsavgiften för augusti i slutet av juli. Erbjudandet gäller 12 obligatoriska månader.



Michael förändrade hela sin kropp - på 10 veckor

Varje kvartal anordnar Hagabadet tävlingen PT-duellen som löper under tio veckor. Syftet är att ge människor hjälp att förändra sin kroppssammansättning så mycket som möjligt på ett hälsosamt sätt.

Den största fysiska prestation som PT-duellen gett hitintills uppnåddes av Michael Larsson, som 2014 tillsammans med sin personliga tränare Marina Girone lyckades uppnå en förändring på hela 73 procent i förhållandet fettreducering och muskeltillväxt. Resultaten uppnådde de genom målmedveten träning, coachning och rätt kosthållning, där Michael tappade 11 kilo fett samtidigt som hans muskelmassa ökade med nästan 6,5 kilo.

– Jag hade aldrig klarat detta utan coachning, samt den goda maten från Hagabadet! Faktum är att det inte var plågsamt en enda gång, utan bara roligt hela tiden, och tävlingsmomentet gjorde att jag blev mer taggad än jag först förstod. Jag kan rekommendera denna duell för alla, för den har gett mig bättre humör, bättre sömn, och enorm självkänsla, säger Michael Larsson.

För Michaels tränare Marina Girone handlar PT-duellen inte enbart om kostval och kontinuerlig träning, utan även om sådant som är svårare att mäta såsom förbättrad hållning, hy och blick.

– Att välja en hälsosam livsstil och att äta nyttigt handlar inte bara om att förlänga livet utan också om att hitta ett sätt att njuta av varje minut av det, säger hon.

Nyfiken på PT-duellen?

Känner du att Hagabadets PT-duell skulle kunna vara något för dig? För mer information eller bokning, ring 031-600 641 eller mejla Marina Girone som ansvarar för tävlingen på marina.girone@hagabadet.se

”Hos oss tränar flera generationer tillsammans och på sina egna villkor.”

PELLE JOHANSSON

60 är det nya 40

Ju äldre vi blir desto viktigare är det att träna regelbundet. Det fina är att det räcker med två styrketräningsspass i veckan för att bli yngre, piggare och kunna undvika många livsstilsrelaterade sjukdomar.

Fotograf: Anders Bryngel

EFTER ATT VI Fyllt 35 minskar våra kroppars muskelmassa med cirka en procent per år. Det gör att vi förbränner mindre, och många människor i medelåldern reagerar genom att dra ner på maten för att inte bli överviktiga. Tyvärr blir det lätt en ond spiral som får motsatt effekt, men som lätt kan brytas med hjälp av regelbunden träning.

– Det finns forskning som visat att det är fullt möjligt att träna sig yngre än sin faktiska ålder. Att börja träna när vi är mellan 40-60 år är det bästa elixiret vi kan ge oss själva för att kunna leva ett friskt, vitalt liv, säger Pelle Johansson, VD och ägare på Hagabadet.

Hälften av Hagabadets medlemmar har passerat 60-strecket, vilket gjort att tränarna blivit speciellt kunniga i övningar anpassade för en lite äldre målgrupp. Samtidigt har Hagabadet inte ett enda träningspass som specifikt riktar sig till seniorer.

– Hos oss tränar alla åldrar tillsammans på sina egna villkor vilket skapar en härlig stämning och gemenskap. Vi har familjer där två och till och med tre generationer går på pass tillsammans. Något jag tror är lika positivt för alla – inte minst för de yngre som ser att det går att vara frisk och stark genom hela livet. Jag tror stenhårt på att 60 är det nya 40, säger Pelle.

Väcker hjärnceller till liv

År 1997 upptäckte hjärnforskare på Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg att synapser i hjärnan som verkat döda kan få nytt liv med hjälp av fysisk

aktivitet och hjärngymnastik. Något som varit intressant för tränarna på Hagabadet, som möter medlemmar som haft en stroke eller gått igenom en omfattande operation.

– Att träna konditionsträning där vi ligger på 65-70 procent av vår maxpuls gör att det börjar spraka i hjärncellerna, med resultatet att vi kan skjuta många åldersrelaterade problem framför oss, säger Pelle.

Han framhåller även kostens betydelse för äldre som överlag behöver äta betydligt mer tofu, bönor, kött, fisk och skaldjur.

– Nirvana för äldre skulle vara att regelbundet sitta på en träningscykel och samtidigt lösa sudoku och äta protein, skrattar han.

Både nytta och njutning

Samtidigt som både träning och en god kosthållning är viktigt för hälsan framhåller Pelle även det sociala samspelet och livsrummets betydelse för att må bra. För honom är det unika med Hagabadet att det finns ett lugn och en harmoni med plats för både träning och vila. Här är njutningen, inte prestationen, det centrala.

– En anledning till att börja träna kan vara att med gott samvete kunna unna sig det lilla extra i vardagslivet, såsom ett glas gott vin. Tränar du på rätt sätt två till tre gånger i veckan går det att leva så utan att det för med sig någon livsstilsproblematik, säger han.

Välkommen till vår nya Pure Bistro & Wine i Sannegården

Nytta & njutning

Välkommen till en restaurang i tiden.

Pure Bistro & Wine Sannegården
Pure Bistro & Wine Hagabadet

Brunch och a la carte 17.00-sent
Lunch, brunch och bistro 11.30-22.00

Telefon: 0706 487 448
Telefon: 031 600 600

Pure Bistro & Wine

Yoga är framtiden

Under 2000-talet har yogan snabbt gått från att vara en livsstil för få, till att bli en träningsform för många. Något yogaläraren Mariell Ehlin tror beror på det ökade samhällstempot, där yogan lär oss att bli mer närvarande och bättre på att hantera vardagens utmaningar.



© Yogiflow / MariellEhlin 2013. Fotograf: Avichai Arbib

– Det som skiljer yogan från annan fysisk aktivitet är att du inte bara utvecklar muskler som gör det lättare att hantera vardagssyssor som att gå i trappor och bära matkassar. Du stärker även ditt inre och lär dig att möta olika svårigheter i livet. Vi lever i ett kallt och stressat samhälle där allt fler känner ett behov av att komma tillbaka till något lugnare, säger Mariell Ehlin.

I takt med att yogan ökar i popularitet har utbudet av olika yogariktningar vuxit i Sverige. Fördelen är att de flesta nu kan hitta en klass som passar de individuella behoven, oavsett om man söker en fysisk eller en lugnare träningsform.

– Jag tror att många fortfarande betraktar yogan som mystisk och komplicerad, och att det hindrar dem från att våga testa. Egentligen är det ju tvärtom. Grunden i yoga handlar om att utveckla en god andningsteknik, vilket är en

”Med yoga stärks både kropp och sinne”

MARIELL EHLIN

förutsättning för att vi ska må bra och öka vår livsenergi, säger Mariell Ehlin.

Yoga på dina villkor

Även om det finns yogaformer där avancerade kroppsställningar kan tyckas vara en central del av träningen återkommer Mariell Ehlin till att betona just andningens betydelse.

– Yoga handlar om att lära oss att andas medvetet. Det är en myt att du skulle behöva vara vig eller se ut på ett visst sätt för

att utöva yoga. Det är en tillåtande träningsform där du alltid kan utgå från just dina förutsättningar, säger hon.

Sedan 2009 har Mariell arbetat som yogalärare på Hagabadet, som har Sveriges enskilt bredaste utbud av yogaklasser.

– Det är så inspirerande att undervisa yoga i dessa vackra lokaler, i en miljö som andas 100 procent yoga. Att Helene och Pelle, ägare till Hagabadet, ser att yoga är framtiden och valt att satsa så mycket på att utveckla yogan på Hagabadet betyder oerhört mycket. Nyligen öppnade Hagabadet en ny träningsanläggning, Hagabadet Sannegården, där yogan står i fokus. Detta då efterfrågan på våra yogaklasser bara ökar, säger hon.

Testa dig fram

Till dig som är ny på yoga rekommenderar Mariell att prova flera olika klasser och lärare. På Hagabadet och

Hagabadet Sannegården finns allt från hot yoga, power yoga och gravidityoga till lugnare och mer stillasittande yogaklasser. Detta gör att du kan utgå från din egen nivå, smak och livsfas och hitta en stil som du tycker om.

– Det bästa med yogan är att den är oändlig. Allt eftersom din yogapraktik växer och fördjupas,

fortsätter du att utvecklas med den. Yogan ser olika ut från dag till dag, från år till år och är på så sätt i synk med vår mänskliga natur, säger hon.

För egen del upplever Mariell att yogan berikat hennes liv på många sätt, inte minst genom mötet med andra människor.

– Det är en av de bästa sakerna med att vara yogalärare; att få träffa så många inspirerande människor och få dela med mig av det jag brinner för. Att kunna göra det jag gör är ett privilegium, en otrolig gåva, säger hon.

PREMIÄRERBJUDANDE!

Bli Yoga/Spa-medlem

En 50-min behandling ingår varje månad!

VÄLKOMMEN TILL EN UNIK YOGASTUDIO med spa, bad och avkoppling. Nu introducerar vi ett nytt, exklusivt medlemskap där det förutom yoga och spaentré ingår en 50-minuters behandling varje månad. Pris 899 kr/mån (ord.pris 1 499 kr). Som extra bonus får du under sommaren tillgång till Hagabadet i city samt till bad och simning på Göteborgs stads simhallar + att vi bjuder dig på månadsavgiften för juni och juli.* Kontakta oss så berättar vi mer!

**Bli medlem nu och betala endast startavgiften samt resterande del av maj. Du betalar första månadsavgiften för augusti i slutet av juli. Erbjudandet gäller 12 obligatoriska månader och medlemskap Yoga/Spa. Antalet Yoga/Spa-medlemskap är begränsat. Vanligt yogamedlemskap på Hagabadet Sannegården kostar just nu 699 kr (ord.pris 999 kr).

H
SANNEGÅRDEN
Spa & Studio

PREMIÄR-
ERBJUDANDE!
Bli Yoga/Spa-
medlem och spara
10 198 kr!

hagabadetsannegarden.se | Ceresplatsen 1 | 417 58 Göteborg | Tel. 031 600 600