

## Timeplan for Pusterommet i Tønsberg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30 – 10.00 Veiledet egentrening	08.30 – 10.00 Veiledet egentrening	08.30 – 10.00 Veiledet egentrening	08.30 – 10.00 Veiledet egentrening	08.30 – 12.00 Veiledet egentrening
10.00 – 11.30 <b>Step / styrke</b> Moderat - høy intensitet	10.00 – 11.30 <b>Sykkel / styrke</b> Moderat intensitet	09.30 – 11.00 <b>Sykkel / styrke</b> Moderat - høy intensitet	*09.30 – 11.00 <b>Utegruppe</b> Moderat intensitet	09.00 – 10.15 <b>Sirkeltrening</b> Moderat intensitet
			10.00 - 11.15 <b>Prostata- rehabilitering</b> Lukket gruppe	
12.00 – 12.45 * <b>Basseng</b> Lav - moderat intensitet	12.00 – 14.30 Veiledet egentrening	12.30 – 13.15 <b>Undervisning</b>	12.00 – 13.00 * <b>Basseng</b> Moderat - høy intensitet	<b>Pusterommet stengt</b>
12.45 – 13.30 * <b>Basseng</b> Lav - moderat intensitet				
		13.30 – 14.30 <b>Sirkeltrening</b> Lav - Moderat intensitet	13.30 – 14.45 <b>Medisinsk Yoga</b> Lukket gruppe	

\*Bassenget ligger i hovedbygget på SiV Tønsberg (hovedinngangen) til U1 Fysio/ergo avd.

\*Utegruppe oppmøte ved parkeringen til Tønsberg ishall.

**Pusterommet er åpent mandag til torsdag fra 08.30 – 15.15, fredag 08.30 – 12.00.**

På Pusterommet treffer du spesialidrettspedagog Merethe Adal, spesialfysioterapeut Linn Marie Lilltveit-Baggerød, kreftsykepleier Rannveig Moland Venjum og ansvarlig lege Line Kjær Løvereide.

Har du spørsmål kan du ringe tlf. 33 34 28 88 : **telefontid 08.30 -10.00 og 14.00 -15.00.**

Du kan også sende mail til [pusterommet@siv.no](mailto:pusterommet@siv.no)

Påmelding og avmelding til grupper kan gjøres på **SMS til tlf nr. 99 53 30 30**