

Velkommen til

# PUSTE ROMMET



Pusterommet er et treningstilbud til deg som nylig har fått kreftdiagnose, er under behandling (med unntak av hormonbehandling) eller nylig har avsluttet behandling. Etter innkomstsamtale med fysioterapeut får du en **treningsresept på 6 måneder gratis trening** hos oss.

Vi ønsker å gi deg muligheten til å erfare at trening gir energi og overskudd i hverdagen. Dette trenger du for å trene hos oss:

- Treningsklær og sko.
- Vannflaske.
- Hengelås dersom du ønsker å låse garderobeskap.

Vennligst respekter følgende regler:

- Rengjør alt treningsapparat og utstyr etter bruk.
- Gi beskjed om du ikke kan komme til avtalt tid.
- Ved forkjølelse / smittsom sykdom frarådes det å trene på Pusterommet.
- Vi fraråder trening med HØY intensitet samme dag og de første dagene etter cellegiftkur.
- Følg restriksjoner og forsiktighetsråd fra lege.
- Unngå personopplysninger og annen sensitiv informasjon ved kontakt per SMS og e-post.

Vis hensyn til andre som trener.

Husk at treningen på Pusterommet skal gi energi, mestringsfølelse, økt livskvalitet og godt humør!

Ved spørsmål, ta kontakt med fysioterapeut

Tilpasninger av treningsprogram gjøres ved behov.