

Midlertidig timeplan for Pusterommet Ahus

August / september 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-12.30 Individuelle samtaler	8.30-10.30 Egentrening etter avtale	Kun individuelle samtaler	8.30-10.30 Egentrening etter avtale	8.30-09.30 Egentrening etter avtale
	10.45-11.45 Utetrening - kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Moderat til høy intensitet</i>		10.45-11.45 Stavgang/styrke - kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>	10.00-12.00 Individuelle samtaler
	11.45-13.00 Stengt		11.45-13.00 Stengt	12.00-12.45 Stengt
	13.00-13.50 Utetrening - kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>		13.00-13.45 Innetrening – «Kom i gang» - kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-13.50 Utetrening - Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>
13.00-15.00 Egentrening etter avtale	14.00-15.00 Egentrening etter avtale		14.00-15.00 Egentrening etter avtale	14.00 - Stengt


Kontakt oss på telefon: 679 66 167, SMS 41411630 eller e-post: fellesmail.pusterommet@ahus.no .

Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](https://www.facebook.com/PusterommetAhus) for oppdatert informasjon.

Viktig informasjon!

Hvis du har luftveissymptomer skal du ikke komme. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker!

Gruppetrening:

- Påmelding på telefon 679 66 167, mail: fellesmail.pusterommet@ahus.no eller på SMS 41411630 – husk å skrive navnet ditt og hvilken time du vil være med på.
- Maksimal gruppestørrelse for utetrening er 12 personer inkludert instruktør. For innetrening er det maksimalt 6 personer inkludert instruktør
- Vi møtes utenfor Pusterommet – husk minimum 1 meters avstand, gjerne lenger. Når vi trener skal ha minimum 2 meters avstand!
- Treningen foregår på sykehusområdet med god avstand.
- Garderobene kan ikke brukes, så kom ferdig skiftet!
- Treningen gjennomføres uavhengig av været 

Egentrening:

- For å avtale tidspunkt ring på telefon 679 66 167, send mail: fellesmail.pusterommet@ahus.no eller send SMS 41411630.
- Hvis du kommer tidligere enn du skal, så må du vente utenfor.
- Det vil maksimalt være 3 personer på egentrening av gangen og du har mulighet til å trene i maksimalt 45 minutter.
- Husk håndvask før og etter trening og vask av apparatene/utstyret etter bruk.
- Garderobene kan ikke brukes, så kom ferdig skiftet.

Kontakt oss på telefon: 679 66 167, SMS 41411630 eller e-post: fellesmail.pusterommet@ahus.no .
Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon.