



Her kan du få individuelt tilpasset oppfølging eller delta i gruppetrening, veiledet av fysioterapeut. Det gjennomføres en kartleggingsamtale med alle ved oppstart. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via avd. du mottar oppfølging ved LDS).

Egentreningstilbudet gjelder i perioden under kreftbehandling og inntil 3 måneder etter behandling.

Alle gruppetreningene vektlegger tilpasset trening etter dagsform.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00 – 10.00 Gruppetrening Hjertepasienter			09.00 – 10.00 Gruppetrening Hjertepasienter	
10.00 – 12.00 Egentrening	11.00 – 12.00 Gruppetrening Lungepasienter, Stående		10.00 – 12.00 Egentrening	
LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ
13.30 – 14.30 Gruppetrening Kondisjon - og styrketrening og hvile Kreftpasienter	13.15 – 14.00 Gruppetrening Lungepasienter, Sittende		13.30 – 14.15 Gruppetrening Veiledet avspenning/yoga Kreftpasienter	

Kontakt oss på mobil 90283724 (send evt sms) for spørsmål.

Trene hjemme? På aktivmotkreft.no finner du de digitale tilbudene **Pusterommet LIVE/HJEMME**.

