



## Pusterommet St. Olavs hospital våren 2023

| MANDAG   | TIRSDAG   | ONSDAG   | TORSDAG  | FREDAG  |
|--|---|--|--|---|
| 09.00-15.00 Egentrening etter innkomstsamtale med fysioterapeut.                   |   |  |  |   |
|  | <b>10.00-11.15</b><br><b>Sirkeltrening</b><br><br>Balanse, kondisjon, styrke og avspenning.<br><br><b>Pusterommet</b>                       | <b>10.00-11.00</b><br><b>«Kom i gang»</b><br><br>Styrketrening for store muskelgrupper.<br><br><b>Pusterommet</b>  | <b>10.00-11.15</b><br><b>Sirkeltrening</b><br><br>Balanse, kondisjon, styrke og uttøyning.<br><br><b>Pusterommet</b> | <b>10.00-11.00</b><br><b>Pust og bevegelse</b><br>Yogainspirerte øvelser med fokus på pust, tøyning, balanse og avspenning.<br><br><b>Pusterommet</b> |
|  | <b>12.00 - 13.30</b><br><b>Rehab/MediYoga</b><br><br>Pust, avspenning, smidighet og balanse mellom kropp og sinn.<br><br><b>Pusterommet</b> | <b>12.00 – 14.00</b><br><b>Turgruppe</b><br><br>Gåturer i by- og markanære områder med fokus på mosjon, kultur og sosialt samvær. Passer for alle!<br><br><b>Vardesenteret</b> |  |   |

Egentrening og fysiske gruppetimer bookes på [www.vsprstolav.onlinebooq.net](http://www.vsprstolav.onlinebooq.net)

For digitale øker se [Pusterommet LIVE - Aktiv mot kreft](#) [Pusterommet Hjemme - Aktiv mot kreft](#)