



Pusterommet tilbyr tilpasset trening og avspenning i grupper og individuelt.

For å delta må lege henvisne til fysioterapienheten ved medisinsk avdeling. Du kan spørre sykepleier om hjelp til dette.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00 – 10.00 Hjertetrening			09.00 – 10.00 Hjertetrening	
10.00 – 11.45 Veiledet egentrening Kreftpasienter	11.00 – 12.00 Stående gruppetrening Lungepasienter	10.00 – 11.00 Veiledet egentrening Kreftpasienter	10.00 – 11.00 Veiledet egentrening 11.00 -11.45 Sirkeltrening (ute/inne etter vær) Kreftpasienter	<i>Fredag er Pusterommet stengt</i>
<i>Treningssal stengt</i>	<i>Treningssal stengt</i>	<i>Treningssal stengt</i>	<i>Treningssal stengt</i>	
13.15 – 14.15 Spinning(30min) og styrke 14.15 -14.45 Rolig yoga Kreftpasienter	13.15 – 14.00 Sittende gruppetrening Lungepasienter	<i>Konsultasjoner (kreft)</i>	13.15- 13.40 Digital spinning/styrke 13.45-14.30 Rolig Yoga Kreftpasienter	

Kontakt fysioterapeut, Malene Omland på 90283724 for spørsmål om krefttilbudet på Pusterommet. Send gjerne en SMS.

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

