

PUSTEROMMET SKIEN 2023

MANDAG Nina	TIRSDAG Anne Marie	ONSDAG Nina	TORSDAG Nina	FREDAG Nina
09.30 -10.30 Kondisjon og styrke Basis	09.30-10.30 Kondisjon og styrke Menn	10.00-11-00 Individuell trening i gruppe	09.30 – 10.30 Kondisjon og styrke Menn	10.00-11-00 Individuell trening i gruppe
10.45- 11.45 Kondisjon og styrke	10.45 -11.45 Kondisjon og styrke	11.00-12.30 Egentrening (etter avtale med fysioterapeut)	10.45 – 11.45 Kondisjon og styrke	11.00 – 13.00 Egentrening (etter avtale med fysioterapeut)
Hjertegruppe	13.00-15.00 Bevegelse og avspenning	13.30 – 14.30 Fleksibilitet og stabilitet Obs: Gymsal Bygg 5, Psyk.avd.	Hjertegruppe	
Hjertegruppe			Hjertegruppe	

Påmelding/informasjon: Fysioterapeut Nina Holthe McNeill, mobil 95023926. Epost: pusterommet@sthf.no

Det er fortløpende påmelding. Du trenger henvisning fra lege.

Pris: Egenandel på 386 kr per semester. Vi har 3 semestre per år.

Hvor: I underetasje på Moflata (bygg 53), Sykehuset Telemark. Følg skilting.

DIGITALT TILBUD PÅ PUSTEROMMET LIVE: <https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/>