

Timeplan høsten 2023

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 10.00 – 15.00	Tirsdag Andre grupper	Onsdag 10.00 – 15.00	Torsdag 10.00 – 15.00	Fredag STENGT
<p>10.00 – 11.00 Egentrening/Spinning (10.15)</p> <p>11.00 – 11.45 Yoga og avspenning</p>		<p>10.00 – 11.00 Sirkeltrening</p>	<p>10.00 – 11.45 Egentrening</p>	
LUNSJ 12.15 – 13.15 Stengt for trening				
<p>13.15 – 15.00 Egentrening</p>		<p>13.15 – 15.00 Egentrening</p>	<p>13.30 – 14.30 Yoga, styrke og avspenning</p>	

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.](https://aktivmotkreft.no)