

TIMEPLAN PUSTEROMMET				
Gjelder fra 05.01.26 - Nye Drammen Sykehus				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Gruppe: Styrke/kondisjon (felles med deltakere fra Hjerte-rehabiliteringen) Tid: 08.30-09.20 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.	Gruppe: Bevegelighet, balanse og avspenning Tid: 08.30-09.20 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.		Gruppe: Styrke/kondisjon (felles med deltakere fra Hjerte-rehabiliteringen) Tid: 08.30-09.20 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.	Gruppe: Bevegelighet, balanse og avspenning Tid: 08.30-09.20 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.
	Felles sosialt treff: Kaffe, frukt og prat Tid: 09.30 - 10.30 Oppmøte: Kantinen			Felles sosialt treff: Kaffe, frukt og prat Tid: 09.30 - 10.30 Oppmøte: Kantinen
Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.30-11.15 11.15-12.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.30-11.15 11.15-12.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116
	Gruppe: "Kom i gang" Sirkeltrening Tid: 13.00-14.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116	Gruppe: "Kom i gang" Sirkeltrening Tid: 13.00-14.00 Oppmøte: Treningssal, E-Bygget, EØ116		

For mer informasjon eller påmelding/avmelding til timer – tlf **32 00 03 20**

Digitalt Pusterom: På aktivmotkraft.no finnes digitalt treningstilbud. Det inkluderer treningsøker som sendes LIVE eller som er tatt opp fra Pusterommet. Disse kan gjennomføres i hjemmet uten utstyr. Du velger økt og intensitet etter eget ønske og dagsform.