



Pusterommet vår 2026

Pusterommet tilbyr tilpasset aktivitet i grupper og individuelt for pasienter før, under og 4 - 6 mnd. etter avsluttet kreftbehandling. For pasienter med kronisk kreft gis gruppetilbud i 6 mnd. med ny individuell vurdering om videre trening etter dette. Henvising fra lege kreves for å delta.

Mandag <i>(opptatt frem til kl 10)</i>	Tirsdag	Onsdag	Torsdag <i>(opptatt frem til kl 10)</i>	Fredag
10:00 Sykkelrom åpent 30 min	09:00 – 10:30 Egentrening	09:00 – 10:30 Egentrening		<i>Stengt</i>
10:30 Styrke yoga 30 min 11:00 Mediyoga 45 min	10:30 Spinning 30 min 11:00 Styrke 45 min	10:30 UNG gruppa (20-45 år) Styrke 45 min og avspenning	10:30 Kondisjon og styrke - sirkel 60 min	
<i>Pusterommet stengt 12 –13:15</i>				
<i>Opptatt (kurs/booking)</i>	1315 – 15 Egentrening	<i>Opptatt/konsultasjoner</i>	1315 – 15 Egentrening	<i>Stengt</i>

Kontakt Pusterommet på 90283724 for spørsmål om tilbudet. Dialoggrupper og gruppetilbud på 443 kr i egenandel til frikort er nådd.

[Trene hjemme? På aktivmotkreft.no finner du de digitale tilbudene på Pusterommet LIVE/HJEMME.](https://aktivmotkreft.no)



Lovisenberg Diakonale Sykehus