

Timeplan Pusterommet OUS vår 2026

Aktiv mot kreft-senteret, Radiumhospitalet, i John Ugelstads hus, underetasjen.

Egentrening:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.30-15.00	8.30-15.00	8.30-15.00	8.30- <u>14.00</u>	8.30-15.00

Gruppetreninger:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.30 – 11.30 Kondisjon og styrke	10.30 – 11.00 Kondisjon 11.00 - 11.30 Sirkeltrening	<u>11.00 – 12.00</u> Kondisjon og styrke	10.30 – 11.00 Balanse og bevegelighet 11.00 – 11.30 Pust og avspenning	10.30 – 11.15 Sirkeltrening
	13.00 – 13.30 Kondisjon intervall 13.30 - 14.00 Gjennomgang apparater		13.00 – 13.45 Sirkeltrening	<u>12.00 – 13.30</u> Rolig yoga

Timeplanen gjelder fra mandag 26. januar. Kontaktinformasjon: mobil 90 83 57 24 (send gjerne kort sms). Oppdatert timeplan og informasjon om digital hjemmetrening: **aktivmotkreft.no**. Se under for utfyllende informasjon om gruppetreningene.



Utfyllende informasjon om gruppetimer:

- **Kondisjon og styrke:** 60 min. Oppvarming, etterfulgt av øvelser til musikk som får pulsen opp. 15-20 min med styrke. Timen avsluttes med uttøyning og avspenning.
- **Sirkeltrening:** 30-45 min. Oppvarming etterfulgt av styrketrening på stasjoner, ofte 6-7 øvelser. Timen passer for alle og er en fin oppstartsgruppe.
- **Kondisjon intervall på spinning:** 20-30 min.
- **Balanse og bevegelse:** 30 min. Sirkulasjon og gjennombevegelse av samtlige ledd i kroppen, sansemotorisk trening og balansetrening.
- **Pust og avspenning:** 30 min. 15 min med instruksjoner i dyp basal pust, elementer fra medisinsk yoga. Avslutningsvis 15 min med avspenning.
- **Rolig yoga:** 90 min. Bevegelse, nærvær, dype pust og avspenning.

Alle gruppetimene vektlegger tilpasset trening etter dagsform. Tilbudet er drop-in-basert.

For å delta på Pusterommet må vi først motta en henvisning (fra behandlende avdeling, evt fastlege), og du blir deretter kontaktet for en oppstartssamtale. Tilbudet gjelder før og under kreftbehandling, samt inntil fire måneder i etterkant av behandling. **Velkommen til oss!**