

TIMEPLAN 2026 PUSTEROMMET AHUS

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-09.45 Egentrening etter avtale	08.30-10.00 Egentrening etter avtale	08.30-11.00 Egentrening etter avtale	08.30-09.45 Egentrening etter avtale	08.30-10.00 Egentrening etter avtale
09.45-11.00 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 AEROBIC + STYRKE Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Moderat til høy intensitet</i>		09.45-11.00 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 AEROBIC + TABATA Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Moderat til høy intensitet</i>
11.00-11.45 Egentrening etter avtale	11.15-13.00 Egentrening etter avtale	11.00-12.00 SPINNING + SIRKELTRENING Kondisjon/styrke <i>Tilpass intensitet selv</i>	11.00-11.45 Egentrening etter avtale	11.15-13.00 Egentrening etter avtale
11.45-13.00 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>		12.00-13.45 <i>Pusterommet er stengt grunnet møtevirkksomhet</i>	11.45-13.00 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	
13.00-14.15 SIRKELTRENING Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Tilpass intensiteten selv</i>	13.45-15.00 Egentrening etter avtale	13.00-14.15 SIRKELTRENING Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse Uttøying <i>Tilpass intensiteten selv</i>
	14.00-15.00 Egentrening etter avtale			14.00 <i>Pusterommet er stengt</i>

Kontakt oss: TLF 67 96 61 67 / SMS 41 41 16 30

 Følg oss på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon

Viktig informasjon!

Du skal ikke komme på trening hvis du har nyoppståtte luftveissymptomer eller symptomer på annen sykdom som kan være smittsom. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker på når du skal starte opp igjen!

PÅMELDING TIL GRUPPETIMER OG EGEN TRENING

- Påmelding skjer eksklusivt på **SMS 41 41 16 30** – husk å skrive navnet ditt og hvilken tid du vil være med. Du vil få bekreftelse dersom det er ledig plass.
- Husk håndvask før og etter trening og vask av utstyret du har brukt.

DIGITALT PUSTEROM

- Pusterommet OPPTAK - På aktivmotskreft.no finnes det opptak av treningstimer du kan se og følge hjemme når du vil.
- Pusterommet LIVE - På aktivmotskreft.no kan du også delta på digitale treningstimer fra forskjellige Pusterom i Norge i sanntid.

Tilbudet på Pusterommet er midlertidig, og ment for å gi veiledning og trygghet i fysisk aktivitet og trening før, under og etter kreftbehandling.

Du kan benytte deg av tilbudet til og med:

Kontakt oss: TLF 67 96 61 67 / SMS 41 41 16 30
Følg oss på Facebook: [Pusterommet Ahus](https://www.facebook.com/PusterommetAhus) for oppdatert informasjon