



Timeplan Pusterommet OUS høst 2026

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

Mandag	Tirsdag	Egentrening: Onsdag	Torsdag	Fredag
8.30 - 15.00	8.30 - 15.00	8.30 - <u>14.00</u>	8.30 - <u>14.00</u>	8.30 - <u>14.00</u>
Gruppetreninger:				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.30 – 11.40 Sirkeltrening Kondisjon & styrke	10.30 – 11.30 Kondisjon & styrke	<u>11.00 – 11.45</u> Bevegelighet, balanse og avspenning	10.30 – 11.40 Kondisjon & styrke	10.30 – 11.15 Sirkeltrening
	13.00 – 13.40 Kondisjon på sykkel Kom-i-gang (påmelding)	14.00 – 14.45 UNG-gruppen (påmelding)	13.00 – 13.45 Styrke Kom-i-gang (påmelding)	<u>12.00 – 13.30</u> Rolig yoga

Timeplanen gjelder fra **mandag 10. august**. Kontaktinformasjon: mobil 90 82 94 92 (send gjerne kort sms). For oppdatert timeplan og informasjon om digital hjemmetrening, se aktivmotkreft.no. Under finner du utfyllende informasjon om gruppetreningene.



Utfyllende informasjon om gruppetimer:

- **Kondisjon og styrke/sirkeltrening:** 60-70 min. Oppvarming, etterfulgt av øvelser til musikk som får pulsen opp. Styrketrening med felles gjennomgang eller som sirkeltrening/stasjonstrening. Timene avsluttes med tøying/avspenning.
- **Kom-i-gang, kondisjon på sykkel:** 25 -30 min. Intensitet tilpasses dagsform. Ca 10 min avsluttende bevegelse og tøying.
- **Balanse, bevegelse og avspenning:** 45 min. Sirkulasjon og gjennombevegelse, sansemotorisk trening og balansetrening. Instruksjoner i dype pust. Avsluttende avspenning.
- **UNG-gruppen:** for deg mellom 18 – 45 år. Kondisjon og styrke. Gruppen vil også tilby tverrfaglig oppfølging og samtaler i etterkant av treningen.
- **Kom-i-gang styrke:** Basis styrketrening, med lett oppvarming, bevegelse og tøying.
- **Sirkeltrening:** 45 min. Oppvarming, og deretter styrketrening på stasjoner, ofte 5-7 øvelser. Avslutning med tøying/avspenning.
- **Rolig yoga:** 90 min. Bevegelse, nærvær, dype pust og avspenning.

Alle gruppetimene vektlegger tilpasset trening etter dagsform. Tilbudet er drop-in-basert, med unntak av Kom-i-gang-gruppene tirsdag og torsdag, og UNG-gruppen på onsdager, hvor det er påmelding.

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 fra diagnosetidspunktet, under kreftbehandling og inntil fire måneder i etterkant av behandling.

Velkommen til oss! 😊