PUSTE ROMMET

Mandag 9:00-13:30	Tirsdag 9:00-12:00	Onsdag 9:00-13:30	Torsdag 9:00-13:30	Fredag 9:00-12:00
9:00-11:00 Egentrening	9:00-10:00 Egentrening	9:00-11:00 Egentrening	9:00-11:00 Egentrening	9:00-12:00 Egentrening
11:00-12:00 Puls, styrke og bevegelighet	10:00-11:00 Step/styrke	11:00-12:00 Yoga + avspenning	11:00-12:00 Sirkeltrening	
12:30-13:30 Egentrening	11:00-12:00 Egentrening	12:00-13:00 Kaffestund på Det oransje rommet (Oddetallsuker)	12:30-13.30 Sykkel/styrke	På aktivmotkreft.no finner du de digitale treningstilbudene Pusterommet LIVE / Pusterommet Hjemme.
		12:30-13:30 Egentrening		

Timeplan 2026-27 Pusterommet Kongsberg Tlf. 918 07 649 – Treningstimer bookes på dette nummeret.

Vi tilbyr individuell treningsveiledning, egentrening og gruppetrening. Det gjennomføres en kartleggingssamtale ved oppstart.
En egenandel betales kun ved oppstartsamtalen, utover dette er tilbudet gratis. For å delta på tilbudet må du ha henvisning fra lege.
Tilbudet kan benyttes før og under kreftbehandling og inntil et år etter avsluttet behandling.

Fysioterapeut Nora Mæland og Pusteromsmedarbeider Barbro C. P. Aamodt

Timebeskrivelse av gruppetilbud ved Pusterommet Kongsberg

Puls, styrke og bevegelighet

En time med varierte øvelser til musikk. En time hvor målet er å bli varm, med fokus på bevegelighet og enkle styrkeøvelser.

Step /styrke

En kondisjons-halvtime hvor vi gjør enkle øvelser på stepkasse til musikk. Stepkassen kan reguleres i tre ulike høyder, du velger selv hvilken høyde, og hvor store bevegelsesutslag du gjør på stepen. Etterfulgt av enkel styrketrening for hele kroppen hvor vi gjør styrkeøvelser på matte, med vekter og egen kroppsvekt.

Sykkel/styrke

En enkel og skånsom kondisjons-halvtime på spinningsykkel til musikk. Du velger selv motstand og intensitet, samt om du vil sitte eller stå.
Etterfulgt av enkel styrketrening for hele kroppen hvor vi gjør styrkeøvelser på matte, med vekter og egen kroppsvekt.

Yoga

En rolig time med enkle og varierte yogaøvelser som fokuserer på smidighet og balanse, pust og avspenning. Øvelsene kan bidra til å øke blodsirkulasjon og redusere stivhet. Timen avsluttes med en avspenningssekvens. Ta gjerne med en lett treningsgenser/jakke/teppe så du ikke blir kald under avspenningen.

Sirkeltrening

Trening for hele kroppen som passer for alle. Øvelser for styrke, bevegelighet og balanse. Timen avsluttes med enkel uttøying.

På aktivmotkreft.no kan du melde deg på Aktiv mot krefts Nyhetsbrev. I nettbutikken på aktivmotkreft.no får du som bruker av Pusterommet 20 % avslag med rabattkode på treningsklær og diverse produkter. Spør oss på Pusterommet om rabattkoden.

Her kan du også sjekke ut tilbudene: UT Pusterommet – et samarbeid mellom Aktiv mot kreft og Den norske turistforening og TurOrientering – Naturens Pusterom – et samarbeid mellom Aktiv mot kreft og Norges Orienteringsforbund.