Sykehuset i Vestfold

Timeplan for Pusterommet i Stavern, Kysthospitalet

Pusterommet er åpent mandag til fredag på aktuelle gruppetimer og individuelle avtaler.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.30 – 10.30 Utetrening Styrke/kondisjon		09.00-10.00 Basseng	09.00-10.00 Intervall - Trening	09.00-10.00 Basseng
11.00 –12.00 Innetrening Styrke/kondisjon	10.30 – 11.30 «Kom i gang» Innetrening	10.30-11.45 Utetrening Styrke/kondisjon		10.15-11.15 Styrke og bevegelighet
13.00-14.00 Innetrening Styrke/kondisjon		13.00 – 14.00 Innetrening Styrke/kondisjon	12.30-13.30 “Kom i gang” Innetrening	13.00 – 14.00 Bevegelighet og styrke

På Pusterommet ved Kysthospitalet treffer du spesialfysioterapeutene Ellen Marie Ryeng og Anette Ruud Øverbø, spesialidrettspedagogene Vibeke Vike og Mari Sagaas og lege Mari Elisabeth Syvertsen.

Har du spørsmål eller er du forhindret i å møte kan du ringe tlf.nr.: 33 13 40 87 / 33 13 40 00