

TIMEPLAN Ullevål våren 2025

Velkommen til Pusterommet OUS – et treningstilbud for kreftpasienter

Her får du veiledet trening tilpasset din situasjon, individuelt eller i gruppe.
Det gjennomføres en kartleggingsamtale med alle ved oppstart.
For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege/kreftavd.

Tilbudet gjelder i perioden du får kreftbehandling og inntil 4 måneder etter behandling.

Alle gruppetreningene vektlegger tilpasset trening etter dagsform.

Timeplan Pusterommet Ullevål 4. etasje i Kreftsenteret på Ullevål, bygg 11

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening 09.00 – 11.00	Egentrening 09.00 – 13.00	Egentrening 09.00 – 11.00	Egentrening 09.00 – 11.00	Fredag stengt
11.00 – 12.10 Gruppe: Kondisjon og styrke med tøying og avspenning		11.00 – 12.10 Gruppe: Styrketrening Sirkeltrening med oppvarming, tøying og avspenning	11.00 – 12.10 Gruppe: Kondisjon og styrke med tøying og avspenning	
STENGT (lunsj) 12.30 – 13.00				
Stengt etter 12.15.	13.00 – 13.45 Gruppe: Kom-i-gang Bevegelighet, balanse og styrke	Egentrening 13.00 – 14.30	Egentrening 13.00 – 14.30	

Planen gjelder fra 6. januar 2025 på Pusterommet Ullevål.

Kontaktinformasjon: mobil 94 79 81 04 (send gjerne kort sms) eller kontor 23 02 66 16.

VELKOMMEN TIL OSS! 😊

Se oppdaterte timeplaner for Pusterommet Ullevål og for Pusterommet Radiumhospitalet på aktivmotkreft.no, der finner du også de digitale tilbudene for hjemmetrening: Pusterommet LIVE/HJEMME.