

TIMEPLAN Ullevål høsten 2024

Velkommen til Pusterommet OUS – et treningstilbud for kreftpasienter.

Her kan du få individuell oppfølging eller delta i gruppetrening, veiledet av fysioterapeut. Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via avd. du mottar oppfølging ved OUS).

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
Individuell veiledning etter avtale 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 tøyning og avspenning		11.00 – 12.10 Gruppe: Styrketrening Sirkeltrening med oppvarming, tøyning og avspenning	11.00 – 12.10 Gruppe: Kondisjon og styrke med tøyning og avspenning	
STENGT (lunsj) 12.30 – 13.00				
Stengt etter 12.00.	Individuell veiledning etter avtale 13.00 – 15.00	Egentrening 13.00 – 14.30	Egentrening 13.00 – 14.30	

Planen gjelder fra 12. august på Pusterommet Ullevål.

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

VELKOMMEN TIL OSS! 😊

Trene hjemme: På aktivmotkreft.no finner du de digitale tilbudene **Pusterommet LIVE/HJEMME**.