

Timeplan Pusterommet

Tilbud til personer som har eller har hatt kreft

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kondisjon og styrketrening (lav intensitet) 09.30-10.40	Kondisjon og styrketrening 9.30-10.30		Kondisjon og styrketrening 09.30-10.30	
Kondisjon og styrketrening (lav intensitet) 10.45-12.00	Kondisjon og styrketrening (høy intensitet) 10.45-12.00	Fysio-Pilates 14.00-15.15	Kondisjon og styrketrening (middels intensitet) 10.45-12.00	
	Bevegelsesgruppe 13.00-15.00			Individuell trening 13.00-14.00

Påmelding til treningstilbud i Pusterommet

For påmelding eller mer informasjon om aktivitetstilbudene, kontakt fysioterapeut Elisabeth Oredalen på telefon **950 23 926** eller send mail til oree@sthf.no. Det er fortløpende påmelding. For å delta på tilbudene, må du ha henvisning fra lege.

Kreftsykepleier tilknyttet Pusterommet

Kreftsykepleier er tilgjengelig for samtale og spørsmål.

Pris

Treningstilbudene har en egenandel på kr 345,- pr halvår.

Hvor er Pusterommet?

I underetasjen av Moflatabygget (bygg 53), Sykehuset Telemark, Skien