

TIMEPLAN 2022 PUSTEROMMET AHUS

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-09.30 Egentrening etter avtale	8.30-09.30 Egentrening etter avtale	8.30-09.30 Egentrening etter avtale	8.30-09.30 Egentrening etter avtale	8.30-09.30 Egentrening etter avtale
10.00-11.15 AEROBIC + STYRKE Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning Moderat til høy intensitet	10.00-11.15 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 SPINNING + STYRKE Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning	10.00-11.00 SIRKELTRENING Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>	10.00-11.15 AEROBIC + TABATA Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Moderat til høy intensitet</i>
11.30-13.00 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	11.30-12.45 Egentrening etter avtale	11.30-15.15 Egentrening etter avtale	11.30-13.00 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	11.30-12.30 Egentrening etter avtale
13.15-14.30 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 SIRKELTRENING Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>		13.15-14.30 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Lav til moderat intensitet</i>	12.45-14.00 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning <i>Moderat intensitet</i>
14.30-14.50 AVSPENNING	14.15-15.15 Egentrening etter avtale		14.30-14.50 AVSPENNING	

Kontakt oss på telefon: 679 66 167 eller SMS 41411630
Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon.

TIMEPLAN 2022 PUSTEROMMET AHUS

Viktig informasjon!

Du skal ikke komme på trening hvis akutte luftveissymptomer eller symptomer på annen sykdom som kan være smittsom. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker!

Spesielle hensyn ved Covid -19:

Hvis du selv har påvist smitte eller har husstandsmedlemmer med påvist smitte, ønsker vi at du avventer å komme hit for trening. Vi ønsker at du venter 10 dager fra du testet positivt for Covid-19, før du kommer tilbake hit for trening igjen.

Gruppetrening:

- Påmelding fortrinnsvis på **SMS 41411630** (eventuelt på telefon 679 66 167) – husk å skrive navnet ditt og hvilken time du vil være med på.
- Prøv å holde 1 meters avstand til de andre hele tiden – også i gangen og på kjøkkenet
- Husk håndvask før og etter trening og vask av utstyret du har brukt.

Egentrening:

- Påmelding fortrinnsvis på **SMS 41411630** (eventuelt på telefon 679 66 167) – husk å skrive navnet ditt og hvilken tid du ønsker.
- Ikke kom tidligere enn 10 minutter før du har avtale.
- Husk håndvask før og etter trening og vask av apparatene/utstyret etter bruk.
- Prøv å holde 1 meters avstand til hverandre hele tiden – også i gangen og på kjøkkenet