

## TIMEPLAN HØSTEN 2021 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 <b>AEROBIC + STYRKE</b> Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning  Moderat til høy intensitet	10.00-11.15 <b>SIRKELTRENING+</b> Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning  <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 <b>SPINNING + STYRKE</b> Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning	10.00-11.00 <b>SIRKELTRENING</b> Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning  <i>Tilpass intensiteten selv</i>	10.00-11.15 <b>AEROBIC + TABATA</b> Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning  <i>Moderat til høy intensitet</i>
11.30-13.00 <b>PREHABILITERING</b>  <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 <b>PREHABILITERING</b>  <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	11.30-12.30 Egentrening etter avtale
13.15-14.30 <b>KOM I GANG</b> Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning  <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 <b>SIRKELTRENING</b> Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning  <i>Tilpass intensiteten selv</i>		13.15-14.30 <b>KOM I GANG</b> Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning  <i>Lav til moderat intensitet</i>	12.45-14.00 <b>SIRKELTRENING+</b> Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning  <i>Moderat intensitet</i>
14.30-14.50 <b>AVSPENNING</b>	14.15-15.15 Egentrening etter avtale		14.30-14.50 <b>AVSPENNING</b>	

Kontakt oss på telefon: 679 66 167, SMS 41411630 eller e-post: [fellesmail.pusterommet@ahus.no](mailto:fellesmail.pusterommet@ahus.no) .  
Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon.

# TIMEPLAN HØSTEN 2021 PUSTEROMMET AHUS

## Viktig informasjon!

Hvis du har akutte luftveissymptomer, har husstandsmedlemmer med påvist smitte eller har vært i nærkontakt med noen som er påvist smittet, skal du ikke komme. Ved smitte i husstanden ønsker vi at du har en negativ PCR-test etter at smitteisolering opphører, før du kommer hit for trening. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker!

### 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.
- Maksimal gruppestørrelse er 9 personer inkludert instruktør
- Garderoben kan ikke brukes, så kom ferdig skiftet!
- Ikke kom tidligere enn 10 minutter før timen starter
- Vi skal holde minimum 1 meters avstand til hverandre hele tiden

### 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.
- Det vil være 4 personer på egentrening av gangen og det er mulighet for å trene i maksimalt 1 time
- Husk håndvask før og etter trening og vask av apparatene/utstyret etter bruk.
- Garderoben kan ikke brukes, så kom ferdig skiftet.