



VÅRTRENING 2010



Nye timer fra 1. januar 2010

HJERTE- OG LIVSSTILGRUPPE

Gruppebasert intervalltrening som ledes av fysioterapeut med spesialutdanning i hjerte-rehabilitering. Time inneholder også gjennomgang av treningslære knyttet til hjerterehabilitering. Dette er primært en gruppe for pasienter med hjerte- og karsykdom. Dersom du har vært behandlet for hjertesykdom siste fire måneder må du ha henvisning fra lege. Ta kontakt med fysioterapeut Birgitta Blakstad Nilsson (birgitta.nilsson@hjelp24.no) Treningen er også egnet for andre som ønsker gruppetrening med enkle trinn og motiverende musikk.

HOPPE- OG LØPEGRUPPE

Gruppetime for pasienter med skader i kne, ankel eller fot. Timen inneholder aktiviteter med fokus på å hoppe og lande samt at det jobbes med start, stopp, akselrasjon, retardasjon, løp og funksjonell styrke. Alle øvelser er gradert etter individets utgangspunkt. Ønsker du å delta på disse timene, kontakt Thomas T. Ødegaard på e-post thomast.odegaard@hjelp24.no eller telefon: 23 26 56 20.

GRAVID/BARSEL

Gravide og barselkvinner med normalt svangerskap og som er friske, anbefales å drive moderat fysisk aktivitet. Individuell trening i treningsstudio er bra. Gruppetimer velges etter form og tidspunkt i svangerskapet/barseltiden. Vi gir råd om hvilke grupper som passer, og om alternative øvelser m.m.

OSTEOAKTIV

Gruppetimen er en del av et forskningsprosjekt hvor målet er å redusere risikoen for osteoporotiske brudd, samt bedre livskvaliteten for personer med osteoporose. Gruppetimen består av styrke-, balanse- og koordinasjonsøvelser.

Inklusjonskriterier for å delta i prosjektet: Påvist lav beinmasse samt brudd i håndledd. Bruddet må ikke være eldre enn 2 år og må være grodd (ingen gips). Ønsker du å delta i dette prosjektet, kontakt Kari Anne Hakestad på e-post k.a.hakestad@medisin.uio.no eller mobil: 928 11 852.

Merk! Tilbudene varierer noe i forhold til årstidene, og kan avvike noe fra denne oversikten.

Offentlige høytid dager har vi stengt. Ved jul-, påske- og sommerferie har vi egne åpningstider og timeplaner. Se www.hjelp24.no.

ÅPNINGSTIDER

Mandag til torsdag	kl 07.00–22.00
Fredag	kl 07.00–20.00
Lørdag	kl 10.00–17.00
Søndag	kl 12.00–18.00

BARNEPASS

Mandag, onsdag og fredag kl 10.00–12.00

Hjelp24 NIMI Ullevaal, Ullevaal Stadion | Pb. 3848 Ullevaal Stadion, Sognsveien 75 D, 0805 Oslo
www.hjelp24.no | Direkte treningssal: 23 26 56 54 | Sentralbord: 815 17 090 | treningullevaal@hjelp24.no

TIMEPLAN ULLEVAAL – 4. JANUAR–16. MAI

TID	MIN	TIME	INSTRUKTØR	
MANDAG				
07.00	60	Sykkellintervall	Karoline S. Stenbeck	Fysioterapeut
08.00	60	Basis 1	Mari Tyrdal	Fysioterapeut
09.00	75	Hjerte- og livsstilsgruppe 2**	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
10.15	90	Full pakke 2*	Linda Tenold	GIT-instruktør
14.00	75	Hjerte- og livsstilsgruppe 1**	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
15.30	60	Osteoaktiv** oppstart 1. februar	Åsa Christina Axelsson	Ortopedisk avdeling v/ Ullevål sykehus
17.00	75	Sykkell 3	Øystein Norheim	Fysioterapeut
18.15	75	Yoga 1 (Nybegynnere)	Kirsten Hveding	Dansepedagog
19.30	75	Puls m/ aerobic	Ina Bårdsen	NIH

TIRSDAG				
07.00	90	Egentrening	Ingen instruktør	Bruk av utstyr på egenhånd i gruppetreningssrommet
08.30	60	Hoppe og løpe gruppe**	Thomas T. Ødegaard	Manuellterapeut
10.00	75	Basis 2	Mari Tyrdal	Fysioterapeut
12.00	60	Mensendieck	Øystein Norheim	Fysioterapeut
13.00	45	Nakke, skulder og rygg	Øystein Norheim	Fysioterapeut
16.30	60	Pilates	Thevakanna Thevathas	Stud. Ernæringsfysiolog
17.30	75	Bosu m/styrke	Åsne Bårdsen	Fysistudent
19.00	75	Sykkell 2 + styrke	Ina Bårdsen	NIH

ONSDAG				
07.30	30	Sykkell God Morgen	Karin Rydevik	Fysioterapeut
08.00	30	Hofte og kne trening	Karin Rydevik	Fysioterapeut
09.00	75	Hjerte- og livsstilsgruppe 2**	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
10.15	75	Full Pakke 2*	Linda Tenold	GIT-instruktør
13.00	60	Senior	Annika Storevold	Fysioterapeut
14.00	75	Hjerte- og livsstilsgruppe 1**	Birgitta Nilsson	Fysioterapeut
15.30	60	Osteoaktiv** oppstart 3. februar	Annika Storevold	Ortopedisk avdeling v/ Ullevål sykehus
17.00	75	Sykkell 3	Øystein Norheim	Fysioterapeut
18.30	45	Unisex sirkeltrening	Åsne Bårdsen	Fysistudent
19.30	75	Step 1 m/styrke	Åsne Bårdsen	Fysistudent

TORSDAG				
08.30	30	Sykkell God Morgen	Øystein Norheim	Fysioterapeut
09.00	60	Basis 1 m/mensendieck	Øystein Norheim	Fysioterapeut
11.00	60	Pilates	Thevakanna Thevathas	Stud. Ernæringsfysiolog
15.00	60	Hoppe og løpe gruppe**	Thomas T. Ødegaard	Manuellterapeut
16.30	30	Mage-rygg	Karin Rydevik	Fysioterapeut
17.00	60	Aerobic	Karin Rydevik	Fysioterapeut
18.00	90	Yoga 2,3 (Øvet/videregående)	Kirsten Hveding	Dansepedagog
19.30	45	Sykkell 1	Veronica Masserud	NIMI

FREDAG				
07.00	60	Sykkell 2	Øystein Norheim	Fysioterapeut
08.00	45	Nakke, skulder og rygg	Øystein Norheim	Fysioterapeut
10.30	75	Step 1 m/styrke*	Mari Tyrdal	Fysioterapeut

LØRDAG				
10.30	75	Rulling av time og inst.	Se egen oversikt på www.hjelp24.no	

* BARNEPASS Mandag, onsdag og fredag kl. 10.00–12.00

** Egne kriterier for deltakelse. Se andre siden for mer informasjon.