Brystkreftforeningen Tromsø og omegn har glede av å tilby følgende fysiske aktiviteter for høsten 2023 for betalende medlemmer. Påmeldingen skjer direkte til ansvarlig kontaktperson. Kontaktpersonene kan også gi utfyllende informasjon om tilbudet dersom det er ønskelig. Det tas forbehold for oppstart av aktivitetene forutsatt at det er tilstrekkelig med påmeldte. NB! Egenandel må ikke betales før aktiviteten er bekreftet at den starter opp.

NB! Bindende påmelding med frist 1. juli 2023.

Yoga/pilates

Yoga/pilates – Nordbyen, Stakkevollvegen, tirsdager kl. 18:00-19:30

Instruktør: Merethe Forfang, Solhjerter AS

Dette skriver Merethe om yoga:

Min yoga og pilates praksis har et helhetlig helsefokus, trening skal bidra til at både kropp og hode skal fungere bedre. Jeg har individuell oppfølging i timene, og tilpasser treningen ut fra nivået til deltakerne. Pilates trening kombinert med Hatha yoga (den tradisjonelle og grunnleggende yogaen) er en unik kombinasjon som tilfører styrke, utholdenhet, kontroll, bevegelighet samt muligheten til å få "ro" i tanker/stress i hverdagen.

Om instruktøren: Merethe har utdannelse som sertifisert yogainstruktør, i Hatha yoga, fra 2019, grunnleggende 200 timer, fra Berlin, med lærer Yogi Sivadas, som er godkjent på høyeste nivå i den internasjonale Yoga alliansen. I tillegg har hun for øvrig en allsidig erfaring som idrettsutøver og med fysisk aktiviteter generelt. Hun har instruert i ulike treningssenter og hatt egen praksis siden 2006, og har utdannelse fra Norges Idrettsskole i grunnleggende fitness, fysiologi og anatomi.

Maks antall 16 deltakere og gratis parkering.

Egenandel kr. 700,-

Påmelding til kontaktperson Britt Hemmingsen e-post: kasserer.tromso@brystkreftforeningen.no eller sms til 478 58 827

Svømming Tromsøbadet

Svømming (egentrening) i Tromsøbadet, Dramsvegen 100, 9010 Tromsø

Tidspunkt: onsdager kl. 19:30-20:30

Vi er noen som har svømt i mange år og noen som er «helt ferske». Noen liker å svømme langt og lenge, noen svømmer litt, hviler litt og skravler litt 😉, alt er lov. På slutten av timen og fram til badet stenger kl 21:00 har vi også anledning til å benytte oss av velværeavdelinga/resten av anleggene på Tromsøbadet. Brystsvømming er regnet som en spesielt god treningsform under og etter brystkreftbehandling og kan redusere/lindre både lymfødem og kroniske arm- og brystsmerter, samt gi økt bevegelighet. Hvis noen skulle føle det ubekvemt å benytte felles damegarderobe, er det mulig å benytte garderoben med egne dusjrom tilknytta helsebassenget.

Vi har for høstsemesteret fått leie tre 25-meters baner. Maks antall 20 deltakere.

Parkering: mot avgift.

Pris: kr. 500,-

Påmelding til kontaktperson Kari Fosby, e-post: m-fosby@online.no eller sms til 926 24 994

Aquagym Tromsøbadet

Aquagym i Tromsøbadet, Dramsvegen 100, 9010 Tromsø

Tidspunkt: Tirsdag 1930- 2030, med instruktør.

Dette er en ny aktivitet for foreningen da aquagym tidligere har vært utført hos Vigør. Det er planlagt aquagym med instruktør, med fri bruk av anlegget i etterkant av time. Instruktør legger opp treningen og gir instruksjoner underveis.

Parkering: Mot avgift

Egenandel: 1000 kr

Påmelding til Silje Markussen, e-post: [styremedlem3.tromso@brystkreftforeningen.no](mailto:styremedlem3.tromso@brystkreftforeningen.no) eller sms til 416 14 545