

AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

Anmälan är öppen mellan 3-15 september.

För mer information: umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus



UNIVERSITETSMÄSTERSKAPEN I GOLF

08:30-15:00

Robertsfors GK. Anmälningsavgift tillkommer.

SPRINT SNABBHET

10:00-11:00

Campus Arena. Instruktor Anneli Johansson från Idrottshögskolan.

UTFORSKA MENINGSFULLA RÖRELSEUPPLEVELSER

10:00-11:00

En aktiv workshop med Instruktorer från Change the Game. Kamphallen, lilla mattan IKSU sport.

VÅGA VEGETARISKT - EN INSPIRERANDE RESA I GRÖNSAKSLANDET

10:00-12:00

Restaurangköket, Läroarbetshuset. Ledare från inst. för kost- och måltidsvetenskap.

BADMINTON MED IFK UMEÅ

10.00-11.00, 13.00-14.00 & 14.00-15.00

Badmintonstadion, Ersboda.

IMPROVISATIONSTEATER MED GROTTTEATERN

10:30-12:00 På engelska, Klossen Ålidhem centrum

13:00-14:30 På svenska, Klossen Ålidhem centrum

13:30-15:00 På engelska, lokal Sirius, Universumhuset

15:30-17:00 På svenska, lokal Sirius, Universumhuset

HYROX

11:00-12:00

Umeå Performance Center. Instruktorer från TTGU.

PADDLA KAJAK

11:00-12:30

Nydalsjön. Instruktorer från TTGU.

UPPLEV TRIATHLON

11:00-12:30

Gräsyten bakom Norra BVH. Instruktorer från Umeå Triathlon Multisport. Egen cykel och hjälm erfordras.

VANDRING MED IKSU FRILUFTS

11:00-17:00

Vandring i Tavelsjö, transport med minibussar erbjuds.

FISKE

12:00-15:00

Nydalsjön. Instruktorer från Umeå Kommun

MOUNTAINBIKE MED OBBOLA OUTDOOR

12:00-14:00 Nybörjare

15:00-17:00 Fortsättning

SCA-arena, Obbola. Utrustning finns på plats.

DISCGOLF

13:00-15:30

Discgolfbanan på campus, samling vid fotbollsplanen.

Ledare är Magnus Ferry, Staffan Karp och Eric Carlsson.

BRÖSTSIM

13:00-14:00 & 14:15-15:15

IKSU Sport. Instruktor är Jelena Nääs.

ELDA MAT!

13:00-15:00

Matlagningsworkshop utomhus på Campusängarna nedanför SLU. Ledare från Institutionen för kost- och måltidsvetenskap

BOULE MED NORDBOULEN

13:00-15:00

Umeås nya boulehall, Spinnvägen 22 Grubbe.

GRÖN TRÄSLÖJD

13:15-16:15

Samling vid fontänen utanför Universum. Instruktorer är Erik Sigurdsson och Pär Norén.

PROVA-PÅ-PASS I KAMPSPORT

13:30-14:30

Lokal Moskva, IKSU Sport. Instruktorer från IKSU Kampsport.

KONSTUPPLEVELSE I BILDMUSEET

14.00-14.30

Bildmuseet, Konstnärligt campus.

LÖPSKOLNING MED IKSU

14.00-15.00

Passet genomförs utomhus, samling inomhus på IKSU Sport vid entré Norr.

GUIDAD TUR AV KONSTEN I AURORA

14:15-15:15

Guider är Micael Norberg och Brita Täljedal.

SVAMPWORKSHOP

15:00-16:00

Lokal i Idrottshögskolans kansli, baksidan av IKSU sport. Ledare är svampkonsulent Jon Granbom.

AIKIDO FÖR NYBÖRJARE

15:00-16:00

Isshinkai aikidoklubb, Bankgatan 10. Drop-in i mån av plats. Huvudinstruktör är Ulf Hjerpe.

BEACHVOLLEY FÖR NYBÖRJARE

15:00-16:00

Samling i beachhallen IKSU Sport, bana 1. Instruktorer från IKSU Beach.

KLIMAKTERIESTARK MED IKSU

15:00-16:30

Workshop med föreläsning och träning. På IKSU Sport.

SKIDGÅNG MED IKSU LÄNGDSKIDOR

15:30-16:30

Samling vid foten av Bräntberget.



Idrottshögskolan reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.

Hälsa på campus

17 september 2025

Grattis Umu
60 år!



Gratis friskvård
för studenter och
medarbetare vid
Umeå universitet



IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

Foto: Samuel Pettersson

LIVE I AULA NORDICA

FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA - MÅNGA TRENDER MEN VAD VET VI EGENTLIGEN? PATRIK WENNBERG

11:30-12:00
Trenderna inom fysisk aktivitet och hälsa avlöser varandra. Ena stunden är stillasittande lika farligt som att röka och i nästa stund ska det tränas kort och högtintensivt. Forskning tar dock tid och de tydliga svaren finns ofta först långt efter att något har "trendat". I denna föreläsning kommer jag att ta dig med genom några av de trender som beforskats de senaste decennierna. Vad har forskningen lärt oss? Vilka frågeställningar är aktuella idag? Patrik Wennberg är professor vid Umeå universitet och specialist i allmänmedicin. Han har bedrivit forskning inom fysisk aktivitet och hälsa i över 20 år.



HJÄRNSTRETCHING - ETT KREATIVT TRÄNINGSPASS FÖR NYTÄNKANDE OCH HÄLSA! KATARINA GOSPIC

12:05-12:55
Under denna föreläsning får du lära känna din hjärna genom experiment och börja fundera över hur AI och den digitala världen påverkar dina tankar, känslor och beteenden. Du kan tänka på det som en form av hjärnstretching – ett mentalt träningspass som, precis som fysisk aktivitet, stärker både välmående och motståndskraft. Katarina Gospic är läkare, fysioterapeut och har disputerat inom kognitiv neurovetenskap. Hon är medgrundare till AI-bolaget Edsvärd som skapar intelligens för den byggda miljön. Genom sina föreläsningar och böcker ger hon människor verktyg för att hantera informationsöverflöd, fatta bättre beslut och skapa hållbara förändringar. Katarina har mottagit flera prestigefyllda utmärkelser, däribland Mensapriset, hon har varit sommarprat�are i P1 och föreläst vid FN:s högkvarter i Bonn.



DEN LIVSVIKTIGA SÖMNNEN MARIA NORDIN

Vi gör det varje natt. Det är underbart när det fungerar, men irriterande och stressande när det inte gör det. Sömn är ett nödvändigt livselixir som behöver tas som hand för att hålla oss i balans så att vi kan leva ett hälsosamt liv där vi kan prestera på den nivå vi vill. Den här föreläsningen handlar just om det, sömnen. Maria Nordin är docent i psykologi vid institutionen för psykologi vid Umeå universitet.

LIVE ONLINE

Länkar finns på Hälsa på campus webbplats.

FRÅN PRESS OCH STRESS TILL LUST OCH VILJA! MALIN JONSSON, STUDENTHÄLSAN

09:00-10:00, Live digitalt
En digital föreläsning om hur du kan förstå och hantera prestationsångest och självkritiska tankar för att hålla bättre i längden, både fysiskt och psykiskt. Föreläsare är leg. psykolog Malin Jonsson från Studenthälsan.

MENTAL KONDITION FÖR EN HÅLLBAR VARDAG ÅSA MIEMOS - FALCK FÖRETAGSHÄLSOVÄRD

10:00-11:00, Live digitalt
Att vara stressad ibland hör till vardagslivet, men blir bristen på återhämtning för stor och återkommande kan det bli skadligt och påverka vår hälsa. Åsa Miemos är hälsoutvecklare på Falck och föreläser om återhämtning, varför är det viktigt och hur vi kan lära oss förstå när våra kroppar reagerar på stress och när vi återhämtar oss? Vad betyder mental kondition, hur kan det hjälpa oss i vår vardag och hur påverkar vi den?

AKTIVITETER UTAN FÖRANMÄLAN

Mer information: umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus



ÖPPET HUS PÅ IKSU
06:00-23:00
Hela utbudet är tillgängligt, gruppträningspass i mån av plats. Bokning sker på plats i receptionen. Du kan även aktivera en veckas provträning mellan 1-14 september, mer information och länk finns på webbplatsen.

MORGONLÖPNING MED MEDICINSKA RUN CLUB
08:00-8:45
Social löprunda, ca. 5 km i 6:30-tempo med efterföljande fika. Utgångspunkt inomhus Lindellhallen, utanför UB.

SIMNING-, BAD & SPA PÅ NAVET
08.00-20.00, Motionssim, 50m bassängen
13.00-19.00, Upplevelsebad, relax och spa
Visa personal- eller studentkort i entrén.

STRÖMBAD OCH BASTU MED UMEÅ KALLBAD
08:00-11:00
Öppen bastu och möjlighet till instruktörsledd "wild swimming", vid Bölesholmarna.

VAR ÄR KONTROLLEN? ORIENTERING PÅ CAMPUS
09:00-11:00
Utgångspunkt utegymmet mellan Polisutbildningshuset och Norra Beteendevetarhuset. Ledare är Joel Kärman.

STARK UTAN TAK
09:00-11:00
Utegygmet mellan Polisutbildningshuset och Norra Beteendevetarhuset. Instruktör Amanda Rask.

INVIGNING AV NYA HUSET AURORA
10:00-10:30
Entréhallen plan 1.

KONSTVISNING UTMHUS
10:30-11:00
Invigning av statenskonstråds skulptur "Stjärnlikt grenverk" av Thomas Håmén. Utanför Aurora huset.

PROVA-PÅ-GOSPEL FÖR ALLA!
10:00-11:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset. Arrangör är Kyrkan på Campus och Sensus studieförbund.

SJUNG BARBERSHOP MED SNOWFLAKE SINGERS
11:00-12:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset.

NATUR PÅ CAMPUS
12:00-13:00
Samling stora entrén KBC. Guider från inst. för ekologi miljö och geovetenskap. Ges på svenska. Motsvarande exkursion ges på engelska kl. 12, torsdag 18 september.

DART MED MÄSTER ERIK DART CLUB
12:00-15:00
Drop in i Lindellhallen.

BILJARD MED UMEÅ BILJARDKLUBB
12.00-17:00
I klubblokalen inne i Ålindhems Centrum.

BOULDERINGKLÄTTRING MED IKSU
13.00-15.00
IKSU sport, klätterskor och instruktör finns på plats.

PINGIS I LINDELLHALLEN
13:15-15:00
Kom förbi Lindellhallen och spela pingis med elitidrottsstudenterna Hugo Törngren och Artur Blidberg.

DANSA AFROBEAT
12:05-13:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset.
Instruktör från Afrobeat Radiance.

DANSA ROCK
13:05-14:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset.
Instruktör från Umeå Danskubb.

DANSA SALSA
14:05-15:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset.
Instruktörer från Umeå Salsa Club.

DANSA BUGG
15:05-16:00
Ljugården, Lärarutbildningshuset.
Instruktörer från Umeå Dansimperium.

DANSA WEST COAST SWING
16:05-17:00
Ljugården i Lärarutbildningshuset.
Instruktörer från WCS Umeå.

SPRING ELLER GÅ TILL FÖRMÅN FÖR PANDEMIFONDEN
14:00-16:00
Valfritt tempo, 2,5 eller 5km, start och stopp på ängarna nedanför SLU. Gemensam start kl. 14. Arrangörer är Virus- och pandemifonden.

HYDROHEX PÅ NAVET (träning i vatten)
15:00-15:45 Hydrohex Cardio
16:00-16:45 Hydrohex Move
17:00-17:45 Hydrohex Beat
Navet, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen.

MINDFULNESS - UPPTÄCK KRAFTEN I NÄRVARO
15.30-17:00
Vardagsrummet, Kyrkan på campus, Naturvetarhuset, 1 trappa upp. Instruktör är Ruben Timgren i samverkan med Kyrkan på campus och Sensus studieförbund.

AUGUSS BASTUSITTNING MED NAVET
16:30-16:45 & 18:00-18:15
Navet Relaxavdelning, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen, begränsat antal platser.

RÖRELSERIKA STRÅKET PÅ CAMPUS
Tillgängligt året runt.

WALK AND TALK
Promenadslingsor i olika längd, mellan 5-40 minuter runt om på campus.