

AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN



MINDFULL KERAMIK - KÄNN IN LERA UTAN KRAV PÅ PRESTATION 09:00-11:00

Fritt skapande. Lokal Berghem Lera. Instruktor är Ewa Lantz.

TURSKIDOR 09:00-15:00

I Tavasten med IKSU Frilufts. Transport erbjuds.

PADEL

Olika tider mellan 10:00-15:00

Teg Padelcenter. Instruktorer finns på plats.

GOLFSIMULATOR OCH RANGEMATTA Olika tider mellan 10:00-15:00

Teg Padelcenter. Instruktorer finns på plats.

DRAGHUND NORDISK STIL MED UMEÅ DHK

10:00-11:30 Med egen hund, Mariehemsängarna

14:00-15:30 Intro utan hund, Campus skidspår
nedanför SLU. Ledare från Umeå Draghundsklubb.

KLASSISK LÄNGDSKIDÅKNING 10:00-11:00

Campusängarna. Ledare Elbert Karlsson & Andreas Domeji.

SPRINTLÖPNING MED INTERVALLER 10:00-11:00

Friidrottshallen, Nolia. Instruktor är Anneli Johansson.

BADMINTON

10:00-11:00, 13:00-14:00 & 14:00-15:00

Badmintonstadion, Ersboda. Instruktorer från IFK Umeå.

BOX N' KICK

10:00-11:00

Lokal Moskva, IKSU sport. Instruktorer är IKSU Kamsport.

FUNKTIONELL STYRKA

10:00-11:30

Friidrottshallen, Nolia. Instruktor är Jan Bäck.

WORKSHOP: INRE UTVECKLING GENOM RÖRELSE 10:15-11:45

Kamphallen, IKSU sport. Instruktorer från Change the Game.

KUNDALINIYOGA - HOLISTISK FRISKVÅRD

11:00-12:00

Norrlands Kundaliniyoga. Instruktor är Jessica Cronvald.

STORT - EN KOSMISK RESA GENOM TID OCH RUM

11:00-11:40 & 13:00-13:40 (på svenska)

15:00-15:40 (på engelska)

Filmvisning i Wisdome Umeå. Curiosum.

ELDA MAT!

11:00-13:00

Matlagningsworkshop utomhus på Campusängarna.

Ledare från Inst. för kost- och måltidsvetenskap.

LÄNGDSKIDÅKNING SKATE

12:00-13:00

Campusängarna. Ledare Elbert Karlsson & Andreas Domeji.

PIMPELFISKE

12:00-14:30

Nydalasjön. Instruktorer från Umeå Kommun.

FLIRT MED CALISTHENICS

12:15-13:15

Provsmak på grunderna: pull-ups, handstand & core.

Lokal Rom, IKSU sport. Instruktor är Elvira Ek.

NO SHAME SESSIONS

13:00-14:00 & 14:30-15:30

Lokal Athen, IKSU sport. Guidad klass med fokus på kroppskänedom och kreativt uttryck. Instruktor är Felicia Bergström Martinez.

BÅGSKYTTE

13:00-15:00 & 15:00-17:00

Umeå Energi Arena. Instruktorer från Umeå Bågskytteklubb.

BOULE

13:00-15:00

Umeås nya boulehall, Spinnvägen 22. Instruktorer från Nordboulén.

TYNGDLYFTNING WORKSHOP

13:30-14:30

Lokal Bratislava, IKSU sport. Instruktor Elvira Ek, IKSU.

KONSTUPPLEVELSE PÅ BILDMUSEET

14:00-14:30 Slow looking-visning.

15:00-15:30 Art and truth-telling

KONSTVISNING I AURORA

14:00-15:00

Guidad tur med Micael Norberg och Brita Täljedal.

KLIMAKTERIESTARK MED IKSU

14:00-16:00

Workshop med föreläsning och praktik i gymmet, IKSU sport. Det går att anmäla sig till enbart föreläsningen.

IMPROVISATIONSTEATER

14:30-16:00 & 16:30-18:00

Lokal Sirius, Galaxen i Universumhuset. Instruktorer från Grotteatern.

BEACHVOLLEY FÖR NYBÖRJARE

15:00-16:00

Beachhallen, IKSU sport. Instruktor från IKSU Beach.

SKIDINTERVALLER

15:30-16:30

Kvarnen, Gamla skidspår. Instruktorer från IKSU längdskidor.

BACKA! SJÄLVFÖRSVAR FÖR DIG SOM IDENTIFIERAR DIG SOM TJEF OCH KVINNA

17:00-18:00

Prestationsutvecklingslabbet. Instruktorer från Backa!

PROVA PÅ BISKI

18:00-21:00

Bräntbergsbacken. Instruktorer från Friluftsfrämjandet. För deltagare med alla former av funktionsvariationer.

HYROX

18:50-19:35

IKSU sport. Instruktor från IKSU.

Anmälan via webbplatsen mellan 4/2-16/2.

Hälsa på campus

18 februari 2026



Gratis friskvård
för studenter och
medarbetare vid
UMU och SLU.

Foto: Exploring Human, Elvira Lundgren



IDROTTHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET



LIVE I AULA NORDICA

LEV STARKT! - FRAMGÅNGSFAKTORER FÖR EN HÅLLBAR LIVSSTIL JOHANNA FORSBERG

11:30-12:05

En helt vanlig Västerbottning som gjort ovanliga saker – från ett mångårigt "jag börjar mitt nya liv på måndag"-beteende till att genomföra En Svensk Klassiker på rekordtid och ta plats i militära löplandslaget. Föreläsningen blandar personliga erfarenheter och evidens om hur man lyckas med en hållbar livsstilsförändring mitt i livet. Johanna Forsberg, fysioterapeut inom Försvaretsmakten och hälsokrönikör, lyfter också den högaktuella frågan om civilförsvaret: hur rustade är våra kroppar för kris och krig? Hon berättar hur vi bygger en fysik som håller när kraven är som störst.



PRISUTDELNING - ÅRETS ELITIDROTTSSTUDENT 12:05-12:15

Utmärkelsen hyllar en student som framgångsrikt kombinerar elitidrott med akademiska studier vid Umeå universitet. Priset lyfter fram förebilder som visar vägen för en hållbar dubbel karriär.

SÖMNENS ROLL FÖR FYSISK AKTIVITET, PRESTATION OCH HÄLSA JOHN AXELSSON

12:15-13:00

Hur påverkar sömn din fysiska prestation, utveckling och risken för skador? John Axelsson ger svaren och förklarar varför god sömn är en nyckel till framgång – oavsett om du är elitidrottare, tränare eller vill bli mer aktiv i vardagen. John är sömnforskare och professor vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.



LIVE PÅ SLU



SKOG OCH HÄLSA – ATT SE MER ÄN BARA TRÄDEN VIKTOR GÖRANSSON

12:30-13:00

Doktoranden Victor Göransson vid SLU håller en föreläsning om skogens positiva påverkan på människan och vår hälsa. Han belyser både hälsoaspekter och hur skogen formats genom brukande i Sverige – en mötespunkt mellan natur, kultur och välmående. Föreläsningen ges på engelska i PO-Bäckströms sal, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), plan 6.



LIVE ONLINE



STÄRK DITT VÄLMÅENDE - PSYKISK HÄLSA FÖR ETT HÅLLBART STUDENTLIV

MALIN JONSSON & JOAKIM ABRAHAMSSON

10:00-11:00

Hur kan du må bra och hitta mening i en tid präglad av stress, krav och jämförelser? Föreläsningen ger praktiska verktyg för att stärka självkänslan, bygga goda relationer och skapa utrymme för återhämtning. Föreläsare är Malin Jonsson och Joakim Abrahamson, psykologer vid Studenthälsan. Föreläsningen ges på svenska och riktar sig till studenter.

SÅ STÄRKER DU DIN HÄLSA I VARDAGEN LOUISE KARLSSON

10:00-11:00

Louise Karlsson delar insikter från sin forskning och kliniska erfarenhet, med fokus på praktiska verktyg för att stärka hälsan i vardagen – både på jobbet och hemma. Hon lyfter flexibilitet, meningsfullhet, balans och återhämtning. Louise Karlsson är specialistarbetsterapeut och forskare inom hälsa och livsstil vid Högskolan i Halmstad.

FRÅN STRESS TILL STYRKA: RÖRELSE SOM FÖRÄNDRAR DITT VÄLMÅENDE

LINDA HERMANSSON

15:00-16:00

Arbetsplatsen är en miljö där vi tillbringar mycket tid – och den påverkar vår hälsa i hög grad. Linda Hermansson, fysioterapeut och ergonom hos Falck Företagshälsövsård, ger kunskap och praktiska råd om hur vi skapar arbetsplatser som kan främja fysiskt, psykiskt och socialt välmående.

FÖRINSPELAT ONLINE

SÅ ÄTER DU BILLIGT OCH NYTTIGT DAVID JONSSON

Hur kan man äta hälsosamt och mättande utan att matkostnaderna skenar? Föreläsningen ger strategier för att välja prisvärda och näringsrika råvaror, laga mättande mat och undvika fällor som gör vardagsmaten dyr. Föreläsningen hålls av David Jonsson, universitetsadjunkt vid Institutionen för kost- och måltidsvetenskap, Umeå universitet.

NÄR TUNGA LYFT BLIR MEDICIN LARS BERGLUND

Styrketräning påverkar både kropp och hjärna – inte bara för prestation utan också som rehabilitering. Denna föreläsning tar upp vad som händer i kroppen, varför styrketräning är effektivt och att tunga lyft inte behöver vara farliga. Lars Berglund är docent och lektor i fysioterapi vid Institutionen för Samhällsmedicin och Rehabilitering. Han har lång erfarenhet av styrketräning inom forskning, undervisning och kliniskt arbete, liksom en bakgrund som styrkelyftare.

Länkar till föreläsningarna finns på
Hälsa på campus webbplats.

AKTIVITETER UTAN FÖRANMÄLAN



SKIDSPÅR OCH SKRIDSKOR PÅ CAMPUS

Skidspår från kl. 13:00 på campusängarna nedanför SLU. Skridsko på Campusdammen hela dagen.

ÖPPET HUS PÅ IKSU

IKSU sport 06:00-13:00

IKSU plus Öbacka 05:00-24:00

Gruppträningspass i mån av plats. Bokning sker på plats.

MORGONLÖPNING MED MEDICINSKA RUN CLUB

08:00-8:45

Social löprunda, ca 5 km i 6:30-tempo med efterföljande Celsius. Utgångspunkt från 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.

ISBAD

09:00-11:00

Vaken vid Bölesholmarna. Instruktörer från Umeå Kallbad. Bastu finns.

PROVA-PÅ PARASPORT

09:00-11:00

Lokal England, IKSU sport. Samarrangemang mellan Parasportförbundet och Idrottslärarutbildningen.

LÄR DIG VALLA SKIDOR MED SKOGIS IF

09:00-09:30, 09:30-10:00, 11:00-11:30, 11:30-12:00

Campusentrén SLU, Campusängarnas östra ände.

DROP-IN-MEDLEY I DANS!

ORIENTALISK DANS

10:00-10:55

Ljussgården, Läraryttningshuset
Instruktör från Balettakademien.

DANSA AFROBEAT

12:00-12:55

Ljussgården, Läraryttningshuset.
Instruktör från Afrobeat Radiance.

DANSA WEST COAST SWING

13:00-13:55

Ljussgården i Läraryttningshuset.
Instruktörer från WCS Umeå.

DANS FÖR HÄLSA

14:00-14:55

Ljussgården, Läraryttningshuset
Instruktör är Lina Ahlström

DANSA BUGG

15:00-15:55

Ljussgården, Läraryttningshuset.
Instruktörer från Umeå Dansimperium.

DANSA SALSA

16:00-16:55

Ljussgården, Läraryttningshuset.
Instruktörer från Umeå Salsa Club.

SKIDORIENTERING

10:00-12:00

Samlingsplats: se Hälsa på campus webbplats.
Instruktörer är Joel Kärrman och Pär Norén.

GOSPEL FÖR ALLA!

11:00-11:55

Ljussgården, Läraryttningshuset. Arrangör är Kyrkan på Campus och Sensus studieförbund.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

11:30-13:30

Campusdammen. Instruktörer är IKSU Friluft.

ARMBRYTNING

12:00-14:00

Lindellhallen. Instruktörer från Viking Kraftsport.

SCHACK

12:00-14:00

Lindellhallen. Instruktörer från Akademiska Schackföreningen.

DART

12:00-14:00

Lindellhallen. Instruktörer från Mäster Erik Dart Club.

PINGIS

12:00-14:00

Lindellhallen. Instruktörer är elitidrottsstudenterna Hugo Törngren och Artur Blidberg.

FRITIDSBANKEN

12:00-14:00

Informationsbord i Lindellhallen.

BILJARD MED UMEÅ BILJARDKLUBB

12:00-15:00 (Nyborjarinstruktion 12:30-13:00)

Klubblokaler inne i Äldhems Centrum.

BOULDERING - KLÄTTRING

13:00-15:00

IKSU sport. Utrustning och instruktör från IKSU finns på plats.

AQUA

15:30-16:00 Aqua

16:05-16:35 Aqua Gymstick

17:45-18:30 Aqua Power

Navet, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen.
Vattendjup 130 cm.

MINDFULNESS - UPPTÄCK KRAFTEN I NÄRVARO

15:30-17:00

Stilla rum, Samhällsvetarhuset. Instruktör är Ruben Timgren i samverkan med Kyrkan på campus och Sensus studieförbund.

AUGUSS BASTUSITTNING MED NAVET

15:30-15:45, 16:30-16:45, 18:00-18:15

Navet Relaxavdelning, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen, begränsat antal platser.