

ANMÄLAN SENAST 8 SEPTEMBER

## WORKSHOPS

BOKA DIN PLATS VIA HÄLSA PÅ CAMPUS HEMSIDA

- 11:00 - 15:00 MASSAGEWORKSHOP  
50-minuters pass, se bokningsbara tider i anmälan.  
Lokal: Norrskenet, Universum Arr: Fysioterapeutprogrammet
- 13:00 - 14:00 ENGAGERA - DEN FYSISKA ARBETSGLÄDJEN  
Friskfaktorer för förbättrad hälsa och produktion i arbetet.  
Lokal: Universitetsklubben, Arr: Företagshälsövården Feelgood
- 14:40 - 15:40 SÅ BYGGER VI ETT HÄLSOSAMT CAMPUS  
Seminarium om hälsa och campusutveckling  
Lokal: Universitetsklubben, Arr: Akademiska Hus (nationellt), fika ingår
- 15:45 - 16:35 EN INBLICK I OUTLOOK - HIMMEL ELLER HELVETE  
Seminarium om god digital arbetsmiljö.  
Lokal: Univeristetsklubben, Arr: Feelgood



Foto: Mattias Pettersson

### TRÄFFA OSS VID PAVILJONGEN OCH I UNIVERSUM (PLAN 2)

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Arbetssterapeutprogrammet   | Tai Chi           |
| Boxen Umeå                  | Tränarprogrammet  |
| Fritidsbanken               | Västerbottens-    |
| Fysioterapeutprogrammet     | Parasportförbund  |
| Idrottshögskolan            | Umeå Brottning    |
| IKSU Alpint                 | Umeå Cricket club |
| Korpen                      | Umeå Dansimperium |
| Navet                       | Umeå Kampcenter   |
| Nord InC                    | Umeå Kanotklubb   |
| Personalenheten             | U&Me Dance        |
| Region Västerbotten         | UB                |
| Sharing city Umeå           | Utegymmet Campus  |
| Studenthälsa                | West Coast Swing  |
| Studieförbundet Vuxenskolan |                   |

### FRI TRÄNING UTANFÖR CAMPUS DEN 11 SEPTEMBER\*

- |                        |                          |                               |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| IKSU Plus              | 360 Träningcenter City - | Aquaarena - Sollefteå         |
| IKSU Spa               | Skellefteå               | Friskis & svettis - Östersund |
| Navet Umeå             | 1 life - Örnsköldsvik    | Step in - Lycksele            |
| Sävar simhall          | Ego - Sundsvall          | Mitt livs stil - Luleå        |
| Hörnefors simhall      |                          |                               |
| Storsjöhallen Holmsund |                          |                               |

\*Fri träning mot uppvisande av personal- eller studentkort. Arrangörer och medspelare: Idrottshögskolan, Umeå studentkår, Umeå Medicinska studentkår, Umeå Naturvetar- och teknologkår, IKSU, Studentcentrum/Studenthälsan, Personalenheten, Feelgood, Try it Out, Nordic Innovation Center for Physical Activity and Health (Nord InC), Arbetssterapeutprogrammet, Idrottsvetenskapliga programmet, Tränarprogrammet, IVF-föreningen, Fysioterapeutprogrammet, FYSS, Lokalförsvåringsenheten, Kommunikationsenheten, Inst. för kostvetenskap. Inst. för samhällsmedicin och rehabilitering, Universitets biblioteket och Umeå Kommun.

**Idrottshögskolan reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.**

## Hälsa på campus



11 SEPTEMBER 2019



Aron Andersson, äventyrare, paraolympiker och vinnare av Vinnarskallar 2019.  
Foto: Daniel Olsén

### VAD GÅR DU IGÅNG PÅ?

Studenter och anställda, varmt välkomna den 11 september! Testa nåt nytt eller gör nåt beprövat, allt är gratis!



Utförligare program och anmälan: [umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/](http://umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/)



IDROTTSHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET

# PROGRAM 11 SEPTEMBER

## ÖPNNA FÖRELÄSNINGAR I AULA NORDICA

### 12:05 - 13:00

DET HANDLAR INTE OM VILKA FÖRUTSÄTTNINGAR MAN HAR UTAN VAD MAN VÄLJER ATT GÖRA AV DEM

Aron Andersson är äventyrare, paraolympiker och vinnare av tv-programmet Vinnarskallar 2019.



### 13:15 - 14:00

DAGLIGA RÖRELSEMÖNSTER - HUR OCH VAD KAN VI GÖRA ÅT DET?

Elin Ekblom Bak är docent och forskar inom folkhälsa och fysisk aktivitet vid Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm.



### 14:05 - 14:45

DET FARLIGA LIVSNÖDVÄNDIGA FETTET - EN FET FÖRELÄSNING

Michael Svensson är lektor i idrottsfysiologi och dietist vid Umeå universitet.



## PÅ IKSU SPORT - Europas största träningsanläggning!

BOKA DIN PLATS VIA HÄLSA PÅ CAMPUS HEMSIDA

06:30 - 07:30	ASHTANGA YOGA	13:00 - 14:00	DROP IN FOTBOLL MIX
06:40 - 07:25	INDOOR WALKING	13:30 - 14:00	CYKEL
07:25 - 07:55	CXWORX®	14:00 - 15:30	WORKSHOP KNÄBÖJ
10:30 - 11:00	LÄTT INDOOR WALKING	14:00 - 14:45	TOTAL TRAINING
10:30 - 11:15	LÄTT ZUMBA	15:00 - 15:45	AQUA TOTAL TRAINING
11:00 - 14:00	BOULDERING OCH KLÄTTRING DROP IN MED INSTRUKTÖR	15:00 - 16:00	LIVSSTILS FÖRÄNDRING OCH VIKTMINSKNING PRESENTATION AV ITRIM
11:15 - 12:15	GYMPA	16:00 - 17:00	BODYPUMP®
11:30 - 12:15	CYKEL RPM®	16:00 - 17:00	STEMMUSKEL
12:00 - 14:00	IKSU FYSIOTERAPEUTER DROP IN RÅDGIVNING	16:00 - 17:00	BADMINTON MED INSTRUKTÖR
12:00 - 14:00	PERSONLIG TRÄNING DROP IN RÅDGIVNING	17:00 - 18:00	SIMNING MED INSTRUKTÖR
12:00 - 14:00	GOLF DROP IN I GOLFSIMULATOR	17:50 - 18:50	DANCE FUSION
12:00 - 12:30	ZUMBA®	18:00 - 18:30	CYKEL SPRINT®
12:20 - 12:50	CXWORX®	18:15 - 19:15	CARDIO TRAINING
12:30 - 13:30	YIN YOGA	18:35 - 19:35	YOGA
12:45 - 13:15	BODYPUMP®	19:10 - 20:10	BODYATTACK®

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER,  
MER INFORMATION OM PASSEN FINNS PÅ IKSU.SE.

## TRY IT OUT - FÖRANMÄLAN

BOKA DIN PLATS VIA HÄLSA PÅ CAMPUS HEMSIDA

09:15 - 10:00	MINDFULNESS MED STUDENTHÄLSAN - NORRSKEN, UNIVERSUM
10:00 - 15:00	PILGRIMSVANDRING MED KYRKAN PÅ CAMPUS - SAMLING UNIVERSUM
11:00 - 12:00	LUNCHFYS MED TOUGH TRAINING GROUP (TTGU) - VID NORRA SKENET
12:15 - 17:00	VANDRING TAVELSJÖ MED IKSU FRILUFTS - BUSS FRÅN IKSU SPORT
13:45 - 14:45	BROTTFARFYS MED POLISUTBILDNINGEN - POLISHUSET
14:30 - 15:30	TRAILLÖPNING MED IKSU MULTISPORT - SAMLING BRÄNTBERGET
15:00 - 16:00	LÖPSKOLA MED IDROTTHÖGSKOLAN - FRIIDROTTSARENAN CAMPUS
17:00 - 18:00	CROSSFIT FÖR NYBÖRJARE - BOXEN UMEÅ TEG
18:00 - 19:00	CROSSFIT FÖR NYBÖRJARE - BOXEN UMEÅ ERSBODA
18:00 - 19:00	SUND MED HUND - CIRKELTRÄNING MED BRUKSHUNDKLUBBEN - NORRA SKENET

## TRY IT OUT - DROP IN

11:00 - 15:00	TESTA PARASPORT MED ARBETSTERAPEUTPROGRAMMET BL.A HINDERBANA & PINGIS, VID FONTÄNEN
11:00 - 15:00	TESTA DIN LUNGKAPACITET - VID PAVILJONGEN
11:00 - 15:00	TESTA KAMPSPORT MED UMEÅ KAMPCENTER - VID FONTÄNEN
11:00 - 15:00	LÅNA SPORT- OCH AKTIVITETSPRYLAR - VID PAVILJONGEN
11:00 - 15:00	RÖRELSESCREENING MED FYSIOTERAPEUTPROGRAMMET - UNIVERSUM
11:00 - 15:00	STYRKETEST & TRÄNINGSRÅDGIVNING MED TRÄNARPROGRAMMET- UNIVERSUM
12:15 - 13:15	MEDITATION - KYRKAN PÅ CAMPUS NATURVETARHUSET
13:30 - 15:00	THAI CHI - SÖDRA ÄNGARNA, NEDANFÖR SLU
14:00 - 18:00	UPPLELSEBAD OCH MOTIONSIM - NAVET
16:00 - 18:00	RELAXAVDELNINGEN ÖPPEN - NAVET
19:00 - 20:00	NYBÖRJARPARKOUR MED KORPEN - BROPARKEN VID ÄLVEN, CENTRUM VID REGN FLYTTAS PASSET TILL ÄLDHEMS LILLA GYMNASIKSAL

## FRI TRÄNING HELA V. 37\*

KORPEN UMEÅ - WWW.KORPEN.UMEÅ.SE

IKSU SPORT - WWW.IKSU.SE

IKSU SPA - WWW.IKSU.SE

IKSU PLUS MELLAN KL. 15:30-20:00 - WWW.IKSU.SE

GRUPPTRÄNING I MÅN AV PLATS.

VILL DU VETA MER?

MER INFORMATION OM AKTIVITETERNA FINNS PÅ  
[UMU.SE/IDROTTHOGSKOLAN/HALSA-PA-CAMPUS/](http://UMU.SE/IDROTTHOGSKOLAN/HALSA-PA-CAMPUS/)

