



Europas största träningsanläggning!

DROP IN

Under Hälsa på campus erbjuder IKSU Sport drop in på över 40 olika gruppträningspass mellan kl. 06:30-20:30. Se www.iksu.se för mer information och aktuella tider. Begränsat antal platser, först till kvarn. Därutöver:

BOULDERING MED INSTRUKTÖR

13:00 - 16:00

Testa Sveriges mäktigaste klätterhall, inga förkunskaper krävs.

ONLINEPASS LIVE

YOGA

8:15 - 8:45

MED LINDA KÄRRMAN

Ett kort, flödande yogapass som syftar till att väcka kroppen genom solhålsningar och övervägande stående positioner. Alternativ presenteras för att alla ska kunna hänga med, oavsett nybörjare eller van yogautövare. Länk på IKSU:s Facebook.



TO THE CORE

13:15 - 13:45

MED MARIA OLOFSSON

Effektiva övningar där vi tränar inifrån och ut.

Du får både funktionell styrka, rörlighet och flås i ett skönt flyt. Du anpassar såklart efter dina förutsättningar och lägger på de kreativa varianterna om du vill. Länk på IKSU:s Facebook.

**DESSUTOM! FRI TRÄNING PÅ
IKSU SPORT HELA V. 37.**

Gruppträning i mån av plats.

AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

Mer information om passen och anmälan finns på umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/

LÄTT TOTAL TRAINING

12:30-13:00

Utomhus "Kullarna"

TOTAL TRAINING

13:15-14:00

Utomhus "Kullarna"

LÄTT TOTAL TRAINING

14:15-14:45

Utomhusgymmet "Skogen"

TOTAL TRAINING

15:00-15:45

Utomhusgymmet "Skogen"

Total Training Ute är funktionell träning där det tränas med vanliga träningsredskap som bollar, säckar, gummiband, däck m.m. men även med det som naturen har att erbjuda. Passet kan bli intensivt eller lungt, helt beroende på dig.

BACKLÖPNING

13:00 - 14:10

Samling "Kvarnen" Gammlia

Linda Pettersson leder detta tuffa pass som passar dig som tränat en del innan och vill ha inspiration till hur du effektivt kan förbättra din kondition.

PROVA PÅ LÖPNING

13:00-13:45

Samling entrén IKSU

Ida Bentzer går igenom grundläggande tekniker för dig som är nybörjare eller sprungit lite grann.

STAVGÅNGSINTERVALLER

15:00 - 16:10

Samling värmestugan Bräntis

Linda Pettersson går igenom stavgångens olika tekniker och garanterar deltagarna hög puls och utmaning.

FOTBOLL

16:00-17:00

Ta med kollegor och kursare och lira med IKSU:s Patrik Sundström.

Arrangörer och medspelare:

Idrottshögskolan, Umeå studentkår, Umeå Naturvetar- och teknologkår, IKSU, Studentcentrum/Studenthälsan, Personalenheten, Feelgood, Arbetsterapeutprogrammet, Idrottsvetenskapliga programmet, Tränarprogrammet, IVF-föreningen, Fysioterapeutprogrammet, FYSS, Lokalförstökningsenheten, Sharing City Umeå, Kommunikationsenheten, Inst. för kost- och måltidsvetenskap, Inst. för samhällsmedicin och rehabilitering och Umeå Kommun.

Idrottshögskolan reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.

Hälsa på campus



FOTO: TOBIAS ANDERSSON

FÖR STUDENTER OCH PERSONAL VID UMEÅ UNIVERSITET

9 SEPTEMBER 2020

PROGRAM MED HÄNSYN TILL FYSISK DISTANSERING



IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

TILLGÄNGLIGA PÅ HÄLSA PÅ CAMPUS HEMSIDA ONSDAG - FREDAG V. 37

SITTING IS THE NEW SMOKING MAJ-LIS HELLENIUS

Vi har aldrig någonsin suttit så mycket som vi gör idag. Men hur farligt är det egentligen? Vad betyder det för vår hälsa? Hur kan vi motverka de negativa effekterna? Är det farligt även för den som tränar regelbundet? Vilken roll spelar vardagsrörelsen? Frågorna är många, livsstilsprofessorn ger oss svar.



Maj-Lis Hellenius är professor och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon är verksam på Livsstilmottagningen vid Hjärtkliniken och har bl.a. skrivit boken *Livsviktigt!*

MENTAL TRÄNING VID TRÄNING ANNELIE POMPE

Vad du tänker påverkar inte bara din prestation, utan hur det känns att vara du. Äventyraren Annelie Pompe ser det inre äventyret som ett av de största äventyren. Hon berättar om tekniker för viljestyrka, motivation och inre lugn blandat med anekdoter från världens högsta berg och stora havsdjup. Man behöver inte blunda och meditera för att träna sin mentala styrka. Det finns tekniker att använda i vardagslivet som gör dig starkare varje dag!



Annelie Pompe är en av Sveriges största äventyrare med prestationen i att nå högst och djupast i världen. Hon är mest känd för sina prestationer i fridykning, men jobbar även som föreläsare, författare och guide.

FRÅGOR TILL FÖRELÄSARNA?

Mellan kl. 14:00-16:45 kan du ställa frågor till föreläsarna live via Zoom, 30 minuter/föreläsare. Tider och länkar finns på Hälsa på campus hemsida. Moderatorer: Ulrika Haake & Pernilla Eriksson

STUDENT ELLER ANSTÄLLD PÅ DISTANS?

Den 9 september tränar du även gratis här:

360 Träningscenter - City Skellefteå	Friskis & Svettis - Östersund
1 life - Örnsköldsvik	Step in - Lycksele
Ego - Sundsvall	Mitt livs stil - Luleå
Aqua arena - Sollefteå	

KONSTEN ATT JOBBA TILLSAMMANS ROBERT LINDBERG

En föreläsning om motivation och teambuilding. Om hur lag motiverar och gör varandra bättre under extrema tävlingar, i arbetslaget eller i kontorslandskapet. Hur bör man tänka och vad motiverar en person eller ett lag att fortsätta framåt under tuffa förhållanden? Robert Lindberg talar av egen erfarenhet och delar med sig av anekdoter och bilder från världens alla hörn.



Robert Lindberg är multisportare och hans lag AR Sweden är rankat främst i världen. Han är utbildad idrottslärare och arbetar till vardags som idrottskonstulent på RF/SISU Västerbotten. Han har utnämnts till Umeås främsta idrottare två gånger och dessutom är han regerande världsmästare i mjölksyra.

SMARTA RÖRELSER FÖR KROPP OCH KNOPP SUSANNE WOLMESJÖ

Föreläsningen handlar om hur rörelser och träning påverkar lärande, minne, kreativitet och fungerar som stresshantering. Lär mer om hjärnan och kognitiv neurovetenskap under en föreläsning som varvar teori med praktiska tips.



Susanne Wolmesjö är specialist inom hälsa och arbetar som lärare vid SISU/Bosöns Idrottsfolk-högskola. Susanne har lång erfarenhet av både förebyggande och rehabiliterade verksamhet. Hennes fokusområde är rörelsens betydelse för hjärnan.

MÖT COVID! - ATT HANTERA ORO MED ACT PER HÖGLUND

Hur hanterar man ovisshet? Många frågor kring Covid-19 har inga givna svar, vi är dömda till ovisshet. ACT är en behandlingsform men kan även användas inom arbetslivet och som prevention av stress och psykisk ohälsa. ACT kan även vara ett verktyg för att främja hälsa för motionärer.



Per Höglund arbetar vid institutionen för psykologi och är leg. psykolog. Per forskar inom psykisk ohälsa i Västerbotten, kring stress och utbrändhet och medverkar regelbundet i radio, SVT:s Godkväll och Fråga Doktorn där han svarar på frågor kring psykologi och mänskligt beteende.

AKTIVITETSPROGRAM 9 SEPTEMBER

MER INFORMATION OCH ANMÄLAN: UMU.SE/IDROTTSHOGSKOLAN/HALSA-PA-CAMPUS/

FÖRANMÄLAN

SINNLIGA NATURUPPLEVELSER FÖR HÄLSA OCH HÅLLBARHET - WORKSHOP KL. 09:30-11:30 & 13:00-15:00

MED ANNIKA MANNI OCH NATURSKOLAN
SAMLING NEDANFÖR SLU, VID "GRANARNA"

see

MINDFULNESS

KL. 10:00-11:00

DIGITAL WORKSHOP MED STUDENTHÄLSAN
LÄNK ERHÅLLS VID ANMÄLAN

PILGRIMSVANDRING TILL GAMMLIA MED KYRKAN PÅ CAMPUS

KL. 10:00-15:00

SAMLING UTANFÖR UNIVERSUM, STORA ENTRÉN

PADEL

KL. 11:00-15:00

BOKNINGSBARA TIDER, SE ANMÄLAN
PADEL PERFORMANCE, ERSBODA/MARIEDAL

TRÄNINGSPASS MED TTGU (TOUGH TRAINING GROUP)

KL. 12:00-13:00

SAMLING GRÄSYTAN NEDANFÖR SLU

TENNIS MED INSTRUKTÖR

KL. 12:00-13:00, 13:00-14:00, 20:00-21:00

MED UMEÅ TENNIS KLUBB
PÅ NOLIA

VANDRING I TAVELSJÖ

KL. 12:30-17:00

MED IKSU FRILUFT
GRATIS MINIBUSS FRÅN UNIVERSUM

PLOGGNING - SPRING MED SYFTE ATT RÄDDA PLANETEN!

KL. 11:00-12:00 & 13:00-14:00

MED CARL LUNDBERG, LÄNSSTYRELSEN
SAMLING UTANFÖR UNIVERSUM, STORA ENTRÉN

see

SVAMPLOCKNING INTRODUKTION

KL. 12:00-14:00 & 14:00-16:00

MED ELISABETH BÅÅTH
SAMLING VID FONTÄNEN, UNIVERSUM

LÖPSKOLA MED RUNACADEMY

KL. 13:00-14:00, 15:00-16:00

SAMLING CAMPUS FRIDROTTSSARENA

STRESSHANTERING MED STUDENTHÄLSAN

KL. 13:00-14:30

DIGITAL WORKSHOP
LÄNK ERHÅLLS VID ANMÄLAN

ROLLER DERBY

KL. 13:30-14:00 & 14:00-14:30

MED UMEÅ ROLLER DERBY
UMEÅ ENERGI ARENA/VATTEN, GAMMLIA

RUNFULNESS

KL. 14:00-14:45

MED UMECOACHEN ANNA SJÖSTRÖM AMCOFF
SAMLING VID PAVILJONGEN, CAMPUS-DAMMEN

TYNGDLYFTNING WORKSHOP

KL. 14:00-15:00

MED DAN ENGLUND & CHRISTIAN TEN BERG
PRESTATIONSUTVECKLINGSLABBET,
IDROTTSHÖGSKOLAN

SUND MED HUND

KL. 18:00-19:30

MED UMEÅ BRUKSHUNDSKLUBB
SAMLING VID PAVILJONGEN, CAMPUS-DAMMEN

DROP IN

NYHET! WALK AND TALK-SLINGOR PÅ CAMPUS

ÖPPET ÅRET RUNT, OLIKA
LÅNGA SLINGOR, 5-40 MIN, SE
KARTA

NYHET! UTEGYM PÅ CAMPUS

VID CAMPUSÄNGARNA
ÖPPET ÅRET RUNT
10 MODULER, FUNKTIONELL
TRÄNINGSYTA OCH LÖPARBANA

MEDITATION 9 SEPTEMBER

KL. 12:15-12:50

PÅ BRYGGAN VID DAMMEN
MED KYRKAN PÅ CAMPUS

ORIENTERING: SKOJ PÅ HOJ

KARTOR FINNS GRATIS I INFOCENTER SÅ LÅNGT
LAGRET RÄCKER
UMEÅ ORIENTERINGSKLUBB

FRI TRÄNING MED KORPEN UMEÅ HELA V. 37

SE WWW.KORPENUMEA.SE FÖR UTBUD

