

AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

UNIVERSITETSGOLFEN

08:30-15:00

Spelas på Bjurholms GK, greenfeeavgift tillkommer.

MINDFULL KERAMIK - KÄNN IN LERA UTAN KRAV

09:00-11:00

Fritt skapande. Lokal Berghem Lera.

FYSTESTER

08:30-12:00

I Idrottshögskolans prestationsutvecklingslabb.

FUNKTIONELL STYRKA

09:30-11:00

Friidrottshallen, Nolia.

DUATHLON/TRIATHLON

10:00-11:00

Samling vid löpbanan vid campusfotbollsplanen.

SNABBHET OCH SNABBSTYRKA

10:00-11:00

Friidrottshallen, Nolia.

KLÄTTRING UTMOMHUS MED UKHK

10:00-14:00

Starrberget, Vännäs. Samordning i bil ordnas.

PADEL, GOLFSIMULATOR OCH RANGEMATTA

Olika tider mellan 10:00-15:00

Teg Padelcenter. Instruktorer finns på plats.

SWIMRUN I NYDALASJÖN MED TTGU

11:00-12:00

KAMPSPORT MED IKSU KAMPSPORT

11:00-12:00

Olika former för nybörjare. Lokal: Moskva, IKSU sport.

KAJAKPADDLING I NYDALASJÖN MED TTGU

11:00-12:00

ELDA MAT!

11:00-13:00

Matlagningsworkshop utomhus på campusängarna.

NYBÖRJARVANDRING MED IKSU FRILUFTS

11:00-17:00

Vandring i Tavelsjö, buss från Universum erbjuds.

WORKSHOP KLIMAKTERIESTARK MED IKSU

12:00-14:00

Föreläsning och praktik i gymmet, IKSU sport.

FISKE I NYDALASJÖN MED UMEÅ KOMMUN

12:00-14:30

Samling vid Nydalsjön.

MINIGOLF MED UMEÅ BANGOLFKLUBB INOMHUS

12:00-14:00, 15:00-17:00 (sve) & 18-20 (eng)

Inomhus i Umeå Bangolfs lokal, Spårv. 20, Västerslätt.

HYROX UTMOMHUS MED IKSU

12:30-13:30

IKSU sport. Ges enbart på svenska.

WORKSHOP CALISTHENICS MED IKSU

12:30-13:30

IKSU sport, Rom.

DANS: NO SHAME SESSIONS

13:00-14:30

IKSU sport, Aten.

BADMINTON MED IKSU

13:00-14:30

IKSU sport, Paris och Berlin.

MOUNTAINBIKE CLINIC

13:00-15:00

SCA arena i Obbola. Instruktorer från

Obbola Outdoor.

BOULE MED INSTRUKTÖR

13:00-15:00

Umeås nya boulehall, Spinnvägen 22. Instruktorer från

Nordboulén.

DISCGOLF

13:00-15:30

Samlingsplats vid campusfotbollsplanen.

GRÖN TRÄSLÖJD

13:15-16:15

Samling utanför SLUs västra entré, intill granarna.

GUIDAD VISNING AV ARBORETUM NORR

13:30-16:00 (sve & eng - parallella visningar)

Transport med buss till Baggböle erbjuds vid anmälan.

WORKSHOP - DIN KOMPIS KETTLEBELLEN

13:45-14:45

IKSU sport, Rom.

KONSTUPPLEVELSE PÅ BILDMUSEET

14:00-15:00

Visning "AI and the Paradox of Agency".

IMPROVISATIONSTEATER MED GROTEATERN

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

Lokal NAT.D.200 i Naturhuset.

BARMARKSDRAG MED UMEA DRAGHUNDSKLUBB

15:00-16:00

På campusängarna. Med eller utan egen hund.

AIKIDO MED ISSHINKAI AIKIDOKLUBB

15:00-16:00

Umeå Budoklubbs dojo, Bankgatan 10.

LUFTGEVÄRSSKYTTE

15:00-17:00

Umeå Energi Arena, hall D.

SKIDGÅNG MED IKSU LÅNGDSKIDOR

15:30-16:30

Samling vid foten av Bräntberget.

BEACHVOLLEY FÖR NYBÖRJARE MED IKSU BEACH

16:00-17:00

Beachhallen Las Palmas, IKSU sport.

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

17:00-18:00

Prestationsutvecklingslabbet, Idrottshögskolans kansli.

Anmälan via webbplatsen mellan 2/9-14/9.



Mer info. och anmälan



Hälsa på campus

16 september 2026



Gratis friskvård
för studenter och
medarbetare vid
UMU och SLU.

Foto: Zip Adventure Park



LIVE I AULA NORDICA

TRÄNA HJÄRNA!
CARL-JOHAN BORAXBEEK
11:30-12:10

Kan fysisk träning göra mer än att stärka kroppen – kan den också påverka hjärnan? Under den här föreläsningen får du ta del av aktuell forskning om hur fysisk aktivitet hänger ihop med hjärnans plasticitet och vår förmåga till lärande genom livet. Carl-Johan Boraxbeek, professor i neurologi vid Köpenhamns Universitet, forskar om hjärnans förändringsförmåga och hur den påverkas av bland annat träning. Han ger en introduktion till hur fysisk aktivitet kan bidra till kognitiv hälsa och livslångt lärande.



DU VÄLJER VAD DU VILL BLI
DANIJELA RUNDQVIST
12:15-13:00

Danijela Rundqvist är en av Sveriges mest meriterade ishockeyspelare. Under denna inspirationsföreläsning delar hon erfarenheter från sin karriär – både framgångar och motgångar. Hon pratar om målsättning, mental styrka och hur man presterar under press. Hon lyfter även vikten av fysisk aktivitet, sömn och återhämtning för hälsa och prestation, och ger konkreta tips.



FÖRINSPELAT ONLINE

HUR ORKAR VI ÖVER TID? – OM ÅTERHÄMTNING I STUDIER OCH ARBETSLIV
LINNEA NYBERG

En föreläsning om hur återhämtning kan förstås som en del av vardagen, snarare än något som bara sker efter prestation. Med utgångspunkt i hälsa, hållbart arbetsliv och självkänedom belyser föreläsningen hur olika typer av belastning påverkar oss – och hur vi kan hitta mer hjälpsamma sätt att återhämta oss i både studier och arbete. Linnea Nyberg är friskvårds-samordnare inom Region Västerbotten med en magisterexamen i idrottsmedicin och en kandidatexamen i hälsopedagogik i bagaget. I sin roll arbetar Linnea bland annat med att omsätta kunskap om fysisk aktivitet och återhämtning till hållbara arbetssätt i vardagen.

SVAMPKUNSKAP - VILKA ÄR ÄTBARA OCH VAR FINNS DE?
JON GRANBOM

Ges på engelska. Denna föreläsning ger en introduktion till svampar. Svampkonsulent Jon Granbom går igenom några av de vanligaste matsvamparna och ger råd kring vad man bör tänka på vid svamplockning. Föreläsningen tar även upp grunden i artbestämning samt tipsar om hur man skiljer ätliga arter från förväxlingsarter. Slutligen går Jon även igenom hur man bäst tar tillvara på svamp, från rensning och förvaring till torkning och tillagning. Jon Granbom är representant för Svampkonsulternas Riksförbund, region norr.

LIVE

UTOMHUSFÖRELÄSNING OM SKOGENS PÅVERKAN PÅ VÅR HÄLSA
VICTOR GÖRANSSON
10:00-10:45

UTOMHUS UTANFÖR SLU:S ENTRÉ
Ges på engelska. Följ med forskaren Victor Göransson (SLU Umeå) på en guidad promenad genom "Framtidens skog" och upptäck hur tätortsnära skogar kan bidra till hälsa, rekreation och välbefinnande. Promenaden är cirka 2 km lång och tar omkring 45 minuter.



Mer info. och länkar

INSPIRATIONSFÖRELÄSNING MED EN VÄRLDSMÄSTARE I ADVENTURE RACING
ERIK JONSSON
14:00-16:00

LUXEMBURG, IKSU SPORT
Följ med på en resa där både fysisk och mental styrka sätts på prov. Föreläsningen lyfter strategier för att hantera press, vikten av laget före jaget och hur man tar sig genom extrema utmaningar. Från djungler i Sydamerika till möten med vilda djur i Kanada, hetta i Kroatien och tuff terräng i Spanien. Erik Jonsson är världsmästare i Adventure Racing.

FÖRELÄSNING OCH WORKSHOP OM SVAMP
JON GRANBOM, IDROTTHÖGSKOLANS KANSLI
15:00-16:00, obs, kräver föransmälan!

Välkommen till en inspirerande föreläsning och frågestund med svampkonsulent Jon Granbom! Under cirka 45 minuter får du en introduktion till svamparnas fascinerande värld, med särskilt fokus på hur man artbestämmer vanliga svampar – både ätliga, giftiga och förväxlingsarter. Föreläsningen tar också upp grunderna i svampodling och hur svamp kan användas i matlagning. Efteråt finns tid för frågor och samtal.

LIVE ONLINE

DIGITAL STUDIE- OCH ARBETSMILJÖ – TIPS FÖR EN MER HJÄRNVÄNLIG VARDAG
ÅSA MIEMOIS

09:00-10:00
Känns din hjärna som en webbläsare med för många öppna flikar? I en digital vardag fylld av ständiga intryck ökar den mentala belastningen. Föreläsningen ger konkreta verktyg för att minska stress, öka fokus och skapa en mer hållbar balans. Åsa Miemos är hälsoutvecklare på Falck.

STARKARE SJÄLVKÄNSLA - SÅ HANTERAR DU DIN PRESTATIONSÅNGEST OCH SJÄLVKRITIK
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 dig som är student.

Länkar till föreläsningarna finns på Hälsa på campus webbplats.

AKTIVITETER UTAN FÖRANMÄLAN



Mer information.

ÖPPET HUS PÅ IKSU
IKSU sport 06:00-23:00
Gruppträningspass i mån av plats. Bokning sker på plats.

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
09:00-12:00
Samling vid lagunen, Bölesholmarna. Instruktörer från Umeå Kallbad.

TESTA SKOGSBAD
11:00-11.45
Samling utanför SLUS huvudentré, Skogsmarksgränd 17. Aktiviteten hålls på engelska, ledare är Elisabeth Bohlin.

KÖRSÅNG GOSPEL
11:00-11:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Arrangör är Kyrkan på Campus och Sensus studieförbund.

CYKELVERKSTAD
11:00-13:00
Vid cykelgaraget framför MIT-huset. Reparatör är Lennart Johansson från Studybike.net.

DROP-IN-MEDLEY I DANS!

DANSA AFROBEAT
12:00-12:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Instruktör från Afrobeat Radiance.

FLAMENCO
13:00-13:55
Solodans, Ljussgården i Lärarutbildningshuset. Instruktörer från Sofias Flamenco.

DANSA WEST COAST SWING
14:00-14:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Instruktörer från WCS Umeå.

ARGENTISK TANGO
15:00-15:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Instruktörer från Tango Norteño Umeå.

DANSA SALSA
16:00-16:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Instruktörer från Umeå Salsa Club.

DANSA BUGG
17:00-17:55
Ljussgården, Lärarutbildningshuset. Instruktörer från Umeå Dansimperium.

E-SPORT
12:00-14:00
Lindellhallen. Instruktörer från Västerbottens E-sport-föreningar.

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 Idrottshögskolans elitidrottsstudenter.

DROP IN PADDLING PÅ KAYAKOMAT NYDALA
12:00-16:00
Nydalas Kayakomat, 30 minuter per pass.

DROP IN KLÄTTRING PÅ ZIP ADVENTURE PARK
12:00-16:00
Instruktörer från Nydalas Zip Adventure Park

BOULDERING - KLÄTTRING
13.00-15.00
IKSU sport. Klätterskor finns att låna.

BILJARD, SNOOKER & CARAMBOLE
13:00-18:00
Umeå biljardklubbs lokal på Ersboda, Formv. 16.

VAR ÄR KONTROLLEN? ORIENTERING PÅ CAMPUS
14:00-15:00
Start vid utomhusgymmet, mellan Polisutbildningshuset och Norra Beteendevetarhuset.

TEKNIKHJÄLP I UTEGYMMET
14:00-15:00
Mellan Polisutbildningshuset och Norra Beteendevetarhuset. Instruktörer från Idrottshögskolan.

HYDROHEX, TRÄNING I V ATTEN
14:30-15:15 Hydrohex Cardio
15:30-16:15 Hydrohex Move
16:30-17:00 Hydrohex Power
Navet, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen. Vattendjup 130 cm.

MINDFULNESSWORKSHOP
15:30-17:00
Kyrkan på campus, Naturvetarhuset. Instruktör är Ruben Timgren i samverkan med Kyrkan på campus och Sensus studieförbund.

AUFGUSS 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.