

AKTIVITETER UTAN FÖRANMÄLAN

ÖPPET SPÅR PÅ CAMPUS

Testa längdskidåkning klassiskstil när du vill under det öppna spåret på Campusängarna, nedanför SLU. Med reservation för vädrets makter.



SKRIDSKOR PÅ DAMMEN

Om isen och vädret tillåter så är det friåkning på Campusdammen hela dagen, låna utrustning via Fritidsbanken som finns placerade vid Fontänen.

SIM- OCH BAD PÅ NAVET

KL. 8:00-19:00

Simhallen Navet i centrum erbjuder gratis sim- och bad mot uppvisande av personal- eller studentkort. Motionssim mellan kl. 8:00-19:00, upplevelsebad och relax-avdelning öppen mellan kl. 13:00-19:00.



LÅNA UTRUSTNING AV FRITIDSBANKEN

KL. 10:00-14:00

Välkommen att kostnadsfritt låna skridskor, längdskidor, pjäxor och stavar vid fontänen, Universum. Övriga dagar finns Fritidsbanken att besöka i Ålidhems centrum.

TRÄFFA IKSU I LINDELLHALLEN

KL. 11:00-14:00

Är du nyfiken på IKSU och deras utbud? Passa på att träffa deras personal i Samhällsvetarhuset. Ni hittar deras monter i Lindellhallen.

MEDITATION

KL. 11:30-12:00 INTRODUKTION

KL. 12:00-12:30 MEDITATION

Att meditera är en övning i uppmärksam närvaro för dig som vill vara i stillhet och tystnad. Den kräver inga förkunskaper och alla kan vara med. I Kyrkan på campus lokaler, Naturvetarhuset vån. 3.

ARMBRYTNING I LINDELLHALLEN

KL. 12:00-14:00

Kom och testa armbrytning med Viking Kraftsport! Oavsett om du vill utmana råstyrkan eller är mer intresserad av en tekniskt krävande sport är armbrytning någonting för dig. Kom förbi i Lindellhallen så får du lära dig grunderna för att bryta på ett effektivt och säkert sätt. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.



GOSPEL FÖR ALLA

KL. 13:00-14:00

Ta chansen att lufta lungorna med andra och tillsammans bilda spontankör för stunden. Välkommen till Ljussgården i Läraryttingshuset. Ledare är Gustaf Lundell och Emma Örnberg i samverkan med Kyrkan på campus.

KLÄTTRING BOULDERING

KL. 13:00-16:00

Bouldering är den mest populära formen av klättring. Du behöver varken rep, karbiner, reppbromsar eller konstiga kilar. Skor och instruktör finns på plats, IKSU sport.

DANSA LINDY HOP

KL. 14:00-15:00

Kom förbi Ljussgården i Läraryttingshuset och testa att dansa Lindy Hop tillsammans med föreningen Swingum. Inga förkunskaper behövs, kom som du är - det blir kul!

ENKEL YOGA FÖR ALLA I BILDUSEET

KL. 14:00-15:00

Kom och testa yoga tillsammans med föreningen Vän i Umeå. Under passet får du testa enkla yogaövningar, inga förkunskaper krävs. Passet anpassas efter deltagarnas språknivå, du behöver inte kunna svenska. Aktiviteten sker i Bildmuseets stora sal på plan 3, där Loulou Cherinet/Stade Design visas.

PICKLEBALL

KL. 15:00-17:00

Kom och testa Pickleball på IKSU sport. Utan instruktör, racket och bollar finns att låna i receptionen. Lokal Berlin.

ÖPPET HUS PÅ IKSU SPORT HELA VECKAN

IKSU SPORT

En av Europas största träningsanläggningar med 22 000 kvm träningsyta, erbjuder kostnadsfri träning hela veckan (v. 7) mot uppvisande av personal- eller studentkort. I mån av plats erbjuds även gruppträning.



För mer information om aktiviteterna, se [Hälsa på campus webbplats](#). [Idrottshögskolan reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.](#)

Arrangörer och medspelare: Idrottshögskolan, Referensgruppen för Hälsa på campus, IKSU, IKSU Kraftsport, IKSU Friluft, IKSU Längdskidor, IKSU Squash, Studentcentrum/Studenthälsan, Lokalförbörjningsenheten, Akademiska Hus, Institutionen för kost- och måltidsvetenskap, Kommunikationsenheten, Kyrkan på campus, Bildmuseet, Hjälteföreningen, IFK Umeå Badminton, Tegs Padel Center, Umeå Kommun, Swingum, Vän i Umeå, BS Nordboulou, Umeå Power, Viking Kraftsport.



Hälsa på campus

13 februari 2024

Foto: Meddi Kabrizadeh



Gratis friskvård för studenter och medarbetare vid Umeå universitet


IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

FÖRELÄSNINGAR LIVE I AULA NORDICA

SITTSJUKAN - VARJE STEG RÄKNAS

AMANDA LAHTI
KL. 11:30-12:10

Amandas föreläsning handlar om effekterna av sitssjukan och att varje steg räknas. Bara genom att göra avbrott i det långvariga stillasittandet har du gjort mycket för din hälsa. Amanda Lahti är ST-läkare i allmänmedicin och forskare vid Lunds universitet. Hon är styrelseledamot för idrottsmedicin Sverige och lagläkare för Malmö FF herrar i Allsvenskan. Amanda är disputerad inom fysisk aktivitet och har gett ut den populärvetenskapliga boken "Sittsjukan".



KL. 12:10-12:20 BENSTRÄCKARE MED HJÄLTEFÖRENINGEN

FÖRINSPELADE DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna finns tillgängliga mellan 13-15 februari på umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus

STARK GENOM KLIMAKTERIET

MONIKA BJÖRN

Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara! Författaren och träningsexperten Monika Björn pratar med både humor och allvar om hur vi själva kan påverka vårt välmående. Föreläsningen riktar sig till alla, även om innehållet framförallt handlar om kvinnor. Monika är författare och har jobbat heltid med träning, yoga och hälsa i över 25 år. De sista åren har Monika profilerat sig som en av Sveriges mest kända klimakterieaktivister och är en mycket efterfrågad föreläsare gällande kvinnors hälsa.



VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT FÖLJA GODA

HÄLSORÅD?
STEVEN NORDIN

Trots att vi tidigt i livet får veta att vi ska äta nyttigt, motionera, dricka måttligt och inte röka så har vi svårt att leva upp till det. Steven Nordin, professor i psykologi vid Umeå universitet, kommer i föreläsningen berätta om vilka fördelarna är med hälsosamma levnadsvanor, varför det är så svårt att följa hälsoråd och hur man kan gå till väga för att göra förändringen lättare att genomföra.



MENTALT STARK - FRÅN ATT TÄNKA TILL ATT GÖRA

STIG WIKLUND
KL. 12:20-13:00

Tankens makt är stor, hur vi tänker påverkar våra känslor och beteenden mer än vad vi tror. Genom mental träning kan vi göra bestående förändringar i livet som påverkar hur vi mår, presterar och fungerar. Stig Wiklund är sociomom och en av Sveriges främsta mentala tränare/coacher och har genom åren jobbat med många framgångsrika individer, både på och utanför idrottsarenan. De elitidrottare Stig arbetat med har tillsammans tagit 285 OS-, VM- och SM-medaljer.



STÄRK DIN FÖRSTÅELSE FÖR PSYKISK HÄLSA

JOAKIM BLOMQVIST

I denna digitala utbildning utforskas hur vi fungerar på insidan. Du kommer bland annat att få lära dig mer om hur vår psykiska hälsa fungerar och vad du kan göra för att stärka din förmåga att styra ditt mående och ditt liv i den riktning du önskar. I över tio år har psykologen Joakim Blomqvist försökt överbrygga gapet mellan aktuell forskning och individens förståelse. Målet har varit att förenkla och förbättra möjligheterna för individen att stärka sin motståndskraft mot psykiska ohälsa. Med sitt företag Insightgap har han vunnit ett flertal innovationspriser, däribland det nationella Skapa accelerationspriset.



HJÄLTETRÄNING - FYSTRÄNING FÖR PERSONER MED DOWNS SYNDROM

CECILIA BRÖNEMYR, FRIDA MOLIN & JOHN GRÖNTVEDT

När gruppoendet Uttervägen för första gången skulle springa hinderbanetävlingen Toughest krävdes ett träningsprogram och en PT. Det var starten på allt. Under denna föreläsning berättar Cilla, Frida och John om hur Hjälteträningen blev till och hur den har utvecklats till vad den är idag. Lyssna och inspireras.



AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

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

PADEL

KL. 10:00-16:00

Testa padel, instruktör och racket finns att tillgå på plats i Tegs Padelcenter. Olika tider, bokas timvis.

BADMINTON

KL. 10:00-11:00/13:00-14:00/14:00-15:00

Testa för första gången eller ta ditt spelade till en ny nivå. Racket finns att låna. Badmintonstadion, Ersboda.

CAVEMAN COOKING

KL. 11:30-13:30

Ta fram din inre grottmänniska och lär dig tekniken "Caveman Cooking", vilket innebär att laga mat direkt på kolet utan galler. Instruktör är "Vilda Kocken" Erik Brännström. På campusängarna oavsett väder. Vegetarisk mat.

PIMPELFISKE

KL. 12:00-15:00

Testa pimpelfiske på Nydalsjön. All utrustning, inklusive säkerhetsutrustning, finns att låna på plats. Instruktörer är fiskekonsulenter från Umeå Kommun.

TURSKIDÅKNING

KL. 12:30-17:00

Häng med IKSU friluftss och upplev turskidor i Tavasten, Skeppsviksskärgården. Hyra av utrustning, transport med minibussar och fika ingår.

LÄNGDSKIDÅKNING SKATE

KL. 13:00-14:00

Instruktörerna Elbert Karlsson och Joel Kärrman tillsammans med landslagstränare Andreas Domeij bjuder på sina bästa tips för att du ska komma till nästa steg med din åkning. För nybörjare såväl som erfarna åkare. På campusängarna nedanför SLU.

VÅGA VEGETARISKT - WORKSHOP

KL. 13:00-15:00

Workshopen innefattar praktisk matlagning för att inspirera och motivera till att laga mer vegetarisk mat. Ledare är Björn Norén och Albina Granberg från institutionen för kost- och måltidsvetenskap.

STYRKELYFT

KL. 13:00-14:30 Nybörjare

KL. 14:40-16:30 Avancerad

Workshop i knäböj, bänkpress och marklyft - teori och praktik. Aktiviteten hålls i Odessa, IKSU sport under ledning av IKSU kraftsport och Umeå Power.

KULTURUPPLEVELSE PÅ BILDMUSEET

KL. 13:00-14:00 Grupp 1

KL. 13:00-14:00 Grupp 2, in English

Ta en promenad till Bildmuseet för visning av utställningarna Loulou Cherinet/State Design och Mandana Moghaddam/Kvinna liv frihet. Aktiviteten avslutas med en kort rundvandring på Konstnärligt campus. Notera även yoga i utställningssalen kl. 14:30, se baksidan av programmet.

BOULE

KL. 13:30-15:30

Du får lära dig de tekniska och taktiska grunderna för spelet och får möjlighet att spela en match eller två. Boulehallen, regementet. Transport från Universum och tillbaka erbjuds.

DANS FÖR HÄLSA

KL. 13:30-14:45

Studenthälsan bjuder in dig som är student att prova på krav- och prestationslös dans för att främja din psykiska hälsa. Instruktör Sofia Johansson, i Samhällsvetarhuset. Aktiviteten hålls på svenska/engelska.

AQUA

KL. 14:00-14:45

Aqua är en skonsam och effektiv motionsform i vatten där hela kroppen jobbar och jublar. Välkomna att träna under ytan på IKSU sport, lilla bassängen.

PROVA PÅ STJÄRN QIGONG

KL. 14:00-15:10

KL. 15:30-16:40 In English

Välkommen till vägen för hälsa & harmoni genom att lära dig en uråldrig Qigong-metod inspirerad av Buddha och Daos filosofi. Kultiveringsmetoden har gett människor världen över bättre hälsa och inre harmoni. Ledare är Mai Svensson och passen hålls på Idrottshögskolans kansli.

LÄNGDSKIDÅKNING KLASSISK STIL

KL. 14:00-15:00

Kom och utveckla din klassiska skidteknik. Vi går igenom de olika teknikerna och ger tips om viktiga saker att tänka på. Instruktörer är Elbert Karlsson och Joel Kärrman tillsammans med landslagstränare Andreas Domeij. På campusängarna nedanför SLU.

CRAWLWORKSHOP

KL. 15:00-15:45

KL. 16:00-16:45

Lär dig simma crawl eller ta din simning till ytterligare en nivå med instruktör Per Gedda på Navet i Umeå centrum. Grundläggande simkunskaper krävs.

LÖPSKOLNING MED IKSU

KL. 15:00-16:00

Löpskolning innebär olika teknikövningar som syftar till att göra löpningen mer skonsam, effektiv och rolig. Samling vid IKSU sport. Instruktör är Lars Bergström.

BRÖSTSIM MED IKSU

KL. 15:00-16:30

Bröstsims är kanske det simsätt som du lär dig allra först men som är svårt att få till riktigt bra. Passa på att slipa tekniken med IKSU:s Jelena Nääs. Grundläggande simkunskaper krävs.

LÄNGDSKIDÅKNING - INTERVALLPASS

KL. 15:30-16:45

Intervallpass på Gammliä tillsammans med IKSU långskidor. Passar både nybörjare och erfarna. Samling vid Kvarnen. Fåtal utrustningar finns att låna vid förfrågan.

SQUASH

KL. 16:30-17:30

Välkommen att prova på squash, en av världens roligaste racketsporter! IKSU Squash lär dig grunderna i sporten och hjälper dig att utveckla dina tekniska och taktiska förmågor. Inga förkunskaper krävs, vi tillhandahåller racket.