

AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

Anmälan är öppen mellan 3-17 februari.

Mer information om aktiviteterna se umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus



FYSTESTNING PÅ IDROTTSHÖGSKOLAN

Olika tider mellan 9:00-16.

Idrottshögskolans prestationsutvecklings labb.

VÅGA VEGETARISKT - MATLAGNINGSWORKSHOP

10.00-12.00

Utbildningsköket, plan 3, Lärarutbildningshuset.

BADMINTON MED IFK UMEÅ

10.00-11.00, 13.00-14.00 & 14.00-15.00

Badmintonstadion, Ersboda.

LÅNGDSKIDOR - KLASSISK STIL

10:00-11:00

Campusängarna nedanför SLU.

Utrustning går att låna i förväg hos Fritidsbanken i Ålidhemscentrum.

LÅNGDSKIDOR - SKATE

12:00-13:00

Campusängarna nedanför SLU.

Utrustning finns att låna från Fritidsbanken i Ålidhemscentrum, kontakta dem för bokning i förväg.

TURSKIDOR MED IKSU FRILUFTS

12:30-17:00

Samling utanför butiken Sarek i foajén IKSU Sport.

DANS FÖR HÄLSA MED STUDENTHÄLSAN

11:00-12:00

Samhällsvetarhuset, lokal meddelas vid anmälan.

Denna aktivitet arrangeras av Studenthälsan och riktar sig endast mot studenter.

YOGA PÅ BILDUSEET MED IKSU

11.00-12.00

Yoga mitt i en konstutställning, Elias Crespins

meditativa skulpturer rör sig långsamt i luften.

Instruktör är Gino Papa från IKSU. Ges på engelska.

CAVEMAN COOKING MED VILDA KOCKEN

11:30-13:30

Campusängarna nedanför SLU.

VINTERBADA I ISVAK MED UMEÅ KALLBAD

Olika tider mellan 11:30-13:30

Bölesholmarnas lagun.

Erfarna instruktörer och bastu

finns på plats. Boka tid i sam-

band med anmälan.



PIMPELFISKE MED UMEÅ KOMMUN

12:00-15:00

Nydalasjön, mer info vid anmälan.

BÅGSKYTTE MED UMEÅ BÅGSKYTTEKLUBB

13:00-15:00

15:00-17:00

Umeå Energi Arena, hall D.

BOULE MED NORDBOULEN

13:00-15:00

Umeås nya boulehall, Spinnvägen 22 Grubbe.

BOX'N KICK MED IKSU KAMPSPORT

14:00-15:00

Lokal Moskva, IKSU Sport.

TÄVLINGSPREPARERING MED SIMON ÖBERG

14:00-14:45 Föreläsning, Idrottshögskolans kansli.

15:00-15:45 Workshop i IKSU:s gym.

Se mer info på föregående sida.

KONSTUPPLEVELSE I BILDUSEET

14.00-14.30

Bildmuseet, Konstnärligt campus.

LÖPSKOLNING MED IKSU

14.00-15.00

Passet genomförs utomhus, samling inomhus på IKSU

Sport vid entré Norr.

SKIDINTERVALLER MED IKSU LÅNGDSKIDOR

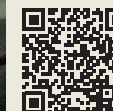
15:30-16:45

Samling vid Kvarnen, Gammlia.

Idrottshögskolan reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.

Hälsa på campus

19 februari 2025



Gratis friskvård för studenter och medarbetare vid Umeå universitet

Foto: Samuel Pettersson

FUNKTIONELL TRÄNING MED PETRA "PAM" MALM

TRÄNINGSWORKSHOP

14:00-14:50 & 15:00-15:50, lokal Paris, IKSU Sport

Utöver sin föreläsning i Aula Nordica erbjuder Petra även två pass funktionell träning på IKSU Sport. Under dessa pass så väljer du själv tempo och vikter så det blir ett träningspass anpassat just till dig. Alla kan vara med, oavsett nivå. Observera att passet kräver föränmälan.

Petra "Pam" Malm är en pionjär som vågade gå mot strömmen och utmana normerna då hon blev Sveriges första kvinnliga operatör inom specialförbandet SOG. Idag har hon tagit sina 17 år av erfarenheter och omvandlat dem till livslektioner i ledarskap och personlig utveckling. Petra hälsar alla välkomna, oavsett om du är otränad eller i elitform, det blir kul!



IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

LIVE I AULA NORDICA

IDROTT ELLER HÄLSA?

CHRISTER MALM

11:30-12:10

Vad är egentligen vad och vad är det som är sant? Är det sant att den som tränar mest blir bäst? Stämmer det att man blir sjuk av att träna för mycket? Under den här föreläsningen rätar Christer Malm ut frågetecken och synar myter kring idrott och hälsa. Christer Malm är professor i idrottsmedicin vid institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet och är en uppskattad och insiktsfull föreläsare. Christers forskning handlar bland annat om fysisk aktivitet, anti-doping och barnidrott.



RESAN MOT ETT STARKARE DU!

PETRA MALM

12:20-13:00

Under denna föreläsning djupdyker Petra Malm ner i konsten att styra sig själv och andra mot gemensamma mål. Som lyssnare får du ta del av hennes unika lärdomar kring att handskas med olika personlighetstyper, bygga starka relationer och vikten av att vara fysiskt aktiv för att må bra. Du får verktyg för att möta livets utmaningar och hitta din inre eld, för att på så vis bli den mest strålande versionen av dig själv! Petra "Pam" Malm var Sveriges första kvinnliga operatör inom specialförbundet SOG och är idag en uppskattad föreläsare och programledare för Robinson och Elitstyrkans hemligheter.



AKTIVITETER UTAN FÖRANMÄLAN

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



ÖPPET HUS PÅ IKSU

6:00-23:00

Hela utbudet är tillgängligt, gruppträningspass i mån av plats. Bokning sker på plats i receptionen.

MORGONLÖPNING MED MEDICINSKA RUN CLUB

8:00-8:45

Social löprunda, ca. 7 km i 6:30-tempo med efterföljande fika. Utgångspunkt inomhus Lindellhallen, utanför UB.

SIMNING-, BAD & SPA PÅ NAVET

8:00-20:00, Motionssim, 50m bassängen

13:00-19:00, Upplevelsebad, relax och spa

Visa personal- eller studentkort i entrén.

TESTA PARASPORT

9:00-10:45 Parasport Västerbotten, aktivitetstorg där flertal olika parasporter erbjuds.

11:00-11:30 Goalball introduktion

11:30-12:00 Prova på att spela Goalballmatch

England, IKSU Sport. Ett samarrangemang mellan

Parasportförbundet och Idrottslärarutbildningen.

LÅNA UTRUSTNING FRÅN FRITIDSBANKEN

10:00-13:00

Fontänen, Universitetstorget.

PROVA-PÅ-GOSPEL FÖR ALLA!

11:00-12:00

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

SJUNG BARBERSHOP MED SNOWFLAKE SINGERS

12:00-13:00

Ljussgården, Lärarutbildningshuset.

DART MED MÄSTER ERIK DART CLUB

12:00-15:00

Lindellhallen, utanför UB.

BILJARD MED UMEÅ BILJARDKLUBB

12:00-17:00

I klubblokalen inne i Ålidhems Centrum.

BOULDERINGKLÄTTRING MED IKSU

13:00-15:00

IKSU sport, klätterskor och instruktör finns på plats.

PINGIS I LINDELLHALLEN

Kl. 13:15-15:00

Kom förbi och spela pingis med elitidrottsstudent Hugo Törngren och Artur Blidberg. I Lindellhallen.

DANSA WEST COAST SWING

14:00-15:00

Ljussgården i Lärarutbildningshuset.

Instruktörer från WCS Umeå.

DANSA SALSA

15:00-16:00

Ljussgården, Lärarutbildningshuset

Instruktörer från Umeå Salsa Club.

DANSA BUGG

16:00-17:00

Ljussgården, Lärarutbildningshuset.

Instruktörer från Umeå Dansimperium.

HYDROHEX PÅ NAVET (träning i vatten)

15:00-15:45 Hydrohex Cardio

16:00-16:45 Hydrohex Move

17:00-17:45 Hydrohex Beat

Navet, Umeå Centrum. Anmälan i receptionen.

MINDFULNESS WORKSHOP MED KYRKAN PÅ CAMPUS

15:00-16:30

Stilla rum, Universitetsbiblioteket, plan 3.

AUFFUGS BASTUSITTNING MED NAVET

15:30-15:45

18:00-18:15

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

RÖRELSERIKA STRÅKET PÅ CAMPUS

Tillgängligt året runt.

UTEGYM PÅ CAMPUS

Mellan Polishögskolan och beteendevetarhuset, tillgängligt året runt.

SKIDSPÅR PÅ CAMPUS

Öppet längdskidspår finns på campusängarna, nedanför SLU. Med reservation för vädrets makter.

SKRIDSKOR PÅ DAMMEN

Om isen och vädret tillåter så erbjuds friåkning på Dammen. Hjälms och skridskor finns att låna av Fritidsbanken, 10-13 vid fontänen, Universitetstorget.

FÖRINSPELAT ONLINE

Tillgängliga 19-21 februari på Hälsa på campus webbplats.

STILLASITTANDE OCH FYSISK AKTIVITET - GÄLLER VERKLIGEN ONE SIZE FOR ALL?

VIKTORIA WAHLSTRÖM

Viktoria Wahlström guidar oss genom rekommendationerna för fysisk aktivitet och hur man kan tänka kring träning när man är student, kontorsarbetare eller har ett mer fysiskt krävande jobb. Viktoria är fysioterapeut och forskare vid institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, avdelning för hållbar hälsa.



FRILUFTSLIV KRING UMEÅ

PETTER LÄMÅS & JOSEFIN HJÄRPE

Författarparet bakom guiden Friluftsliv kring Umeå, Petter Lämås och Josefin Hjärpe, delar med sig av sina guldkorn och ger tips och råd inför en tur i naturen. Föreläsningen ges på engelska och berättar om var och hur du kan uppleva Umeå och Västerbotten under skiftande årstider.



BLIR DU TRÖTT NÄR DU SPRINGER? HÄR ÄR VAD VI KAN LÄRA OSS FRÅN BARN APOSTOLOS THEOS

Föreläsningen tar upp faktorer bakom trötthet hos barn och vuxna och förhållandet mellan fysisk kapacitet och trötthet. Apostolos Theos är idrottsfysiolog och universitetslektor i idrottsmedicin vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering. Apostolos forskning handlar om effekter av träning på hormonella och metabola variabler hos barn samt fysiologiska tester för att predicera prestation hos elitidrottare. Ges på engelska.



LIVE ONLINE

Länkar finns på Hälsa på campus webbplats.

PSYKOLOGISK TRYGGHET

JOHAN NORD, FALCK FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

10:00-11:00, Live digitalt

Föreläsningen ger en fördjupad förståelse för hur psykologisk trygghet kan främja en mer produktiv och harmonisk arbetsmiljö. Under föreläsningen kommer vi att utforska: Vad innebär begreppet Psykologisk trygghet och varför det är eftersträvsvärt? Som lyssnare får du även tips för att bygga och bevara psykologisk trygghet. Föreläsare är leg. psykolog Johan Nord, Falck Företagshälsovård.



FRÅN PRESS OCH STRESS TILL LUST OCH VILJA!

MALIN JONSSON, STUDENTHÄLSAN

10:00-11:00, Live digitalt

En digital föreläsning om hur du kan förstå och hantera prestationsångest och självkritiska tankar för att hålla bättre i längden, både fysiskt och psykiskt. Föreläsare är leg. psykolog Malin Jonsson, Studenthälsan.



LIVE

TÄVLINGSPREPARERING - FÖRELÄSNING & WORKSHOP

SIMON ÖBERG

14:00-15:45

Hur bör man lägga upp träningsplaneringen för att vara bäst när det gäller? Vad är de senaste trenderna? Föreläsningen och workshopen passar både för dig som redan tävlar och för dig som ska delta på ditt första lopp. Simon Öberg är långloppsåkare i skidor samt en mycket kompetent löpare och konditionsidrottare. **Kräver förnamn.**



VISSTE DU ATT...?

Umeå universitet är det första lärosäte i Norden att certifieras som ett Healthy Campus. Certifieringen syftar till att främja hälsa och välbefinnande bland studenter och anställda och är ett led i universitetets breddade hållbarhetsarbete. Umeå universitet är certifierat på den näst högsta nivån, guld.

