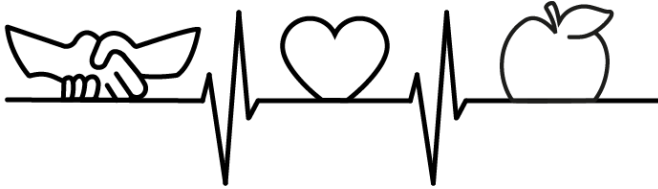


# Hälsa på campus



**Onsdag 13 september 2017**

Som en del i en satsning på hälsa och friskvård vid Umeå universitet har Idrottshögskolan tagit initiativet att väcka liv i den slumrande Studentsportardagen.

Onsdag den 13 september är därför fylld med aktiviteter på och runt om campus. Alla studenter och anställda är varmt välkomna att delta. Drop-in gäller på samtliga aktiviteter och självklart är det gratis!

Mer information och fullständigt program finner ni på [www.facebook.com/umeauniversitet](http://www.facebook.com/umeauniversitet)

**Hälsa till alla och hälsa på alla!**



UMEÅ UNIVERSITET

## Föreläsningsprogram – 13 september

13:00-13:45	<b>Testa din hälsa!</b> <b>- En interaktiv föreläsning om träning och stillasittande arbete</b>	Jonas Johansson Andreas Hult	Hörsal 205, Samhällsvetarhuset
14:00-14:30	<b>Kan idrott verkligen vara bra?</b>	Christer Malm	Hörsal 205, Samhällsvetarhuset
12:15-12:45	<b>Det skadliga livsnödvändiga sockret</b>	Michael Svensson	Ljussgården, Lärarhuset
13:00-13:30	<b>Tips &amp; trix vid stillasittande arbete</b>	Per Jonsson	Ljussgården, Lärarhuset
13:45-14:30	<b>Att brinna för sitt jobb utan att brinna upp!</b>	Johanna Stenling Harriet Berglund	Ljussgården, Lärarhuset
12:15-13:00	<b>Ledarskap som friskfaktor på arbetsplatsen</b>	Susanne Tafvelin	Vardagsrummet Humanisthuset
13:15-13:45	<b>Fysisk aktivitets påverkan på den åldrande hjärnan</b>	Lars Jonasson	Vardagsrummet Humanisthuset

## Aktivitetsprogram – 13 september

V. 37	<b>Fri entré för anställda gym/gruppträning*</b>	USM Utopia & Navet
9:00-14:30	<b>Fri entré gym/gruppträning*</b>	IKSU Sport & Plus
10:00-12:00 13:00-15:00	<b>Tester i idrottslabbet</b>	Idrottslabbet Baksidan av IKSU Sport
10:00-13:00	<b>Beachvolleyboll</b>	IKSU Sport Las Palmas
10:00-14:30	<b>Kubb</b>	Universitetsängarna
12:15-13:00	<b>Funktionell träning</b>	Vid dammen
14:45-15:30	<b>Yoga</b>	Vid dammen
v. 37- v. 39	<b>Tipspromenad</b>	Runt Campus

\* i mån av plats

Arrangörer: Idrottshögskolan, Umeå studentkår, Umeå Medicinska studentkår, Umeå Naturvetar- och teknologkår, Umeå Sport & Motion, IKSU, Studentcentrum/Studenthälsan, Personalenheten, Feelgood, Idrottslabbet, En Svensk klassiker, SJ, Try it Out, Hello Nature, KRAFT, NordInC-projektet, Idrottsvetenskapliga programmet, Tränarprogrammet, IVF-föreningen, Fysioterapeutprogrammet, FYSS, Kommunikationsenheten

