

hälso

VECKAN HJO

24 – 28 juli 2019

www.halsoveckanihjo.se

Välkommen till sommarens hälsovecka i Hjo – fem dagar som är fyllda med aktiviteter för kroppen, knoppen och själen. Ge dig själv en helhetsupplevelse med träning, kunskap, återhämtning och glädje. Det finns något för alla.



BARNAKTIVITETER
Rörelsebanor, dans och cykeltävlingen Mini-Vättern



Inspireras och träna med
PETER BLAHA

- Föreläsningen "Min resa till gladiator – målen, träningen och maten"
- Crossfitpass för vuxna
- Gatloppet för barn

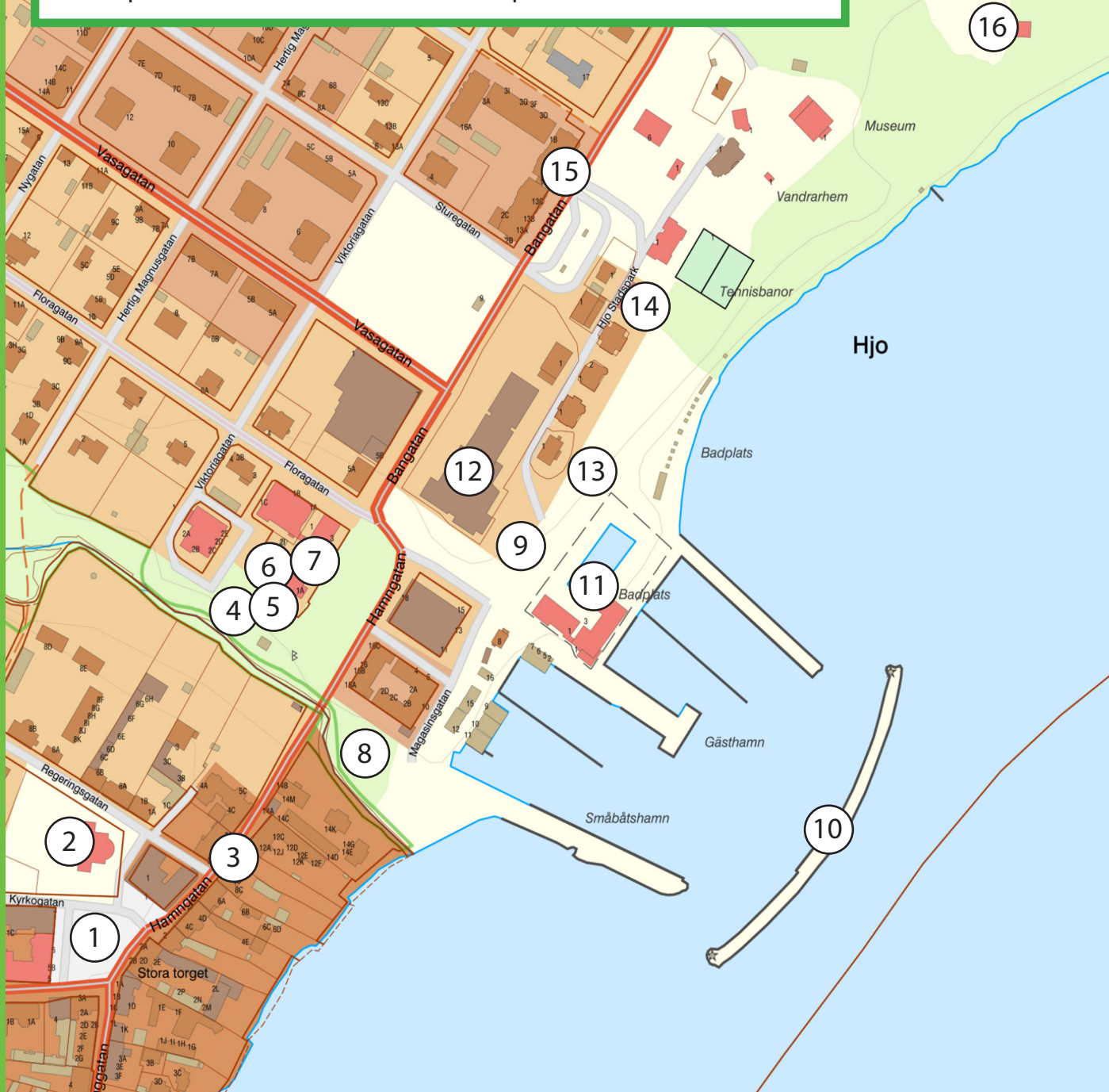


ERIC BERGSTRÖM
Föreläsningen "Att våga möta livet trots social fobi"

Hitta rätt på Hälsoveckan i Hjo

Aktiviteterna på Hälsoveckan äger rum i centrala Hjo i ett område som sträcker sig från Stora torget i norr till Hjo stadspark i söder. På den här kartan finns Hjo Turistbyrå och hälsoveckans infotält utmärkta, liksom alla aktivitetsytor:

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. Stora torget | 9. Hälsoveckans infotält |
| 2. Hjo kyrka | 10. Vågbrytaren |
| 3. Butiken Gusto | 11. Hjobadet |
| 4. Samskoleparken | 12. Hotell Bellevue |
| 5. Lilla Park | 13. Parken bakom Hotell Bellevue |
| 6. Park | 14. Villa Svea |
| 7. Hjo Turistbyrå | 15. Rödingen |
| 8. Lekparken vid hamnen | 16. Stadsparksscenen |



Hälsoveckan i Hjo 2019

onsdag 24 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Guldkroksbadet 11	Gratis
07.45-08.15	Morgon QiGong	Bra Upplevelser Olle Widén	Parken bakom Hotell Bellevue 13	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
08.30-09.15	Morgonyoga	Ta Form Tina Froh	Parken bakom 13 Hotell Bellevue. Ta med matta	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-10.00	Lär dig crawla	Hjo kommun Evelina Blom	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
10.00-11.00	Trummeditation En guidad meditation som alla kan vara med på, där du kan känna stor avslappning under trumningen	Margarethas Livsrum Margaretha Härnlund	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
11.00-12.00	Lekfull rörelse i vardagen Redskapsbana för barn	Gymmix	Lekparken vid 8 hamnen	Gratis
11.00-12.00	Rörelsecoaching Max 12 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.00	Challenge - högintensivt pass som ökar din spänst, styrka, snabbhet, smidighet och explosivitet	STC Ulrica / Ida	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.30	Hjo faller ej Fallförebyggande rörelser till lugn musik. Uppvisning squaredance. Information samt möjlighet att tala med pensionärsorganisationerna PRO och SPF	Hjo kommun Fritids/ frivilligsamordnare Susanne Rydén PRO och SPF	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr Gratis för 60+
11.00-13.00	Stavgång prova på	Friluftsförbundet Birgitta Strand	Vid info-tältet 9 stavar finns att låna	Gratis
11.00-13.00	Hökensås GKs äventyrsbana	Hökensås Golfklubb	Parken bakom 13 Hotell Bellevue.	Gratis
12.00-12.30	Orgelmassage Lyssna till meditativ orgelmusik, enklare nack- och axelmassage (taktill) erbjuds till den som vill	Sv.Kyrkan i Hjo	Hjo Kyrka 2	Gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019 forts. onsdag 24 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
12.00-13.00	Föreläsning Livsstilsförändring praktiska råd från en personlig resa	Change is Beautiful Veronika Ambertson	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
12.30-15.00	Prova på schack	Hjo schack klubb	Rödingen 15 Bangatan 15	Gratis
13.00-14.00	Zumba	Evas Zumba Eva Haak	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
13.00-14.00	Fotstyrka / hälsosamma fötter Funkar dina fötter som de ska? Styrkeövningar, tester och diskussion om fothälsa Max 20 personer	Naturliga fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
13.30-14.30	Föreläsning Om existentiell hälsa och det enskilda samtalets möjlighet	Bengt Gustafsson psykoterapeut och präst Sv.Kyrkan i Hjo	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
14.00-15.00	Naturligt stark UTE Lekfull träning för hela kroppen, både styrka och kondition	Naturligt stark Tove van der Weegen	Samling vid info- 9 tältet, ta med liggunderlag	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
15.30-17.00	Föreläsning Balans i livet Relationer, tillit, kärlek, glädje och hälsa i livet	Wellness4hjo Pia Hänninen och Thomas Nilsson	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
17.00-18.00	Löpträning Teknik- och styrke-övningar specifikt för löpare	Naturligt stark Tove van der Weegen	Info-tältet 9	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
17.30-19.00	Soul and heart dance Frigörande dans utan krav	Wellness4hjo Pia Hänninen	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019

torsdag 25 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Guldkroksbadet 11	Gratis
07.45-08.15	Morgon QiGong	Bra Upplevelser Olle Widén	Parken bakom 13 Hotell Bellevue	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
08.30-09.15	Sanayoga	Naturligt stark Tove van der Weegen	Parken bakom 13 Hotell Bellevue Ta med matta	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-10.00	Lär dig crawla	Hjo kommun Evelina Blom	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-09.30	Morgonmeditation	Sv.Kyrkan i Hjo	Hjo Kyrka 2	Gratis
10.00-11.30	Hjo faller ej Fallförebyggande rörelser till lugn musik. Information samt möjlighet att tala med Fritids/ frivilligsamordnare Susanne Rydén och Anhörigsamordnare Kitty Sörman	Hjo kommun Fritids/ frivilligsamordnare Susanne Rydén Anhörigsamordnare Kitty Sörman	Lilla Park 5	Gratis
10.00-11.00	Kan du? Rörelsebana för barn	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Gratis
10.00-12.00	Föreläsning PRESENTATION AV VÄRLDENS FRÄMSTA DNA-FÖRETAG MAVIE	Bröderna Tranbergs Jörgen Tranberg Läkande Rum Marie Ölund Ivy Marasovic	Park 6	Armband eller 100 kr OBS Hämta eller köp biljett på Hjo Turistbyrå eller i Info-tältet
11.00-12.00	Body attack Ett intervallträningsspass som främst tränar konditionen.	STC Elin	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.00	Kurortsvandring max 25 personer	Hjo Turistinformation	Start vid Hjo 7 Turistinformation	Armband eller 60 kr
11.00-13.00	Stavgång prova på	Friluftsförbundet Birgitta Strand	Vid info-tältet. 9 Stavar finns att låna	Gratis
12.15-12.45	Föreläsning Nå framgång - inspiration om framgång med coaching och mental träning	Framgångsliv Ylva Hallström	Hotell Bellevue 12	Armband eller 75 kr
12.00-13.00	Core Träningspass med fokus på bålstabilitet och rygg- och magträning	STC Elin	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019

forts. torsdag 25 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
13.00-14.00	Fotstyrka / hälsosamma fötter Funkar dina fötter som de ska? Styrkeövningar, tester och diskussion om fothälsa Max 20 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
13.00-14.30	Föreläsning Aldrig ensam - Våga välja livet om de gömda, hemlösa barnen	Wellness4hjo Pia Hänninen	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
14.15-15.15	Sanayoga	Naturligt stark Tove van der Weegen	Parken bakom 13 Hotell Bellevue ta med matta	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
14.00-15.00	Rörelsecoaching Max 12 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
15.00-16.00	Workshop Inre kraft Stärk din självkänsla och kom närmare dig själv	Wellness4hjo Pia Hänninen	Lilla Park 5 Ta med penna och anteckningsblock	Armband eller 75 kr
15.00-17.00	Föreläsning DITT UNIVERSELLA DNA -DIN INRE HEALER	Bröderna Tranbergs Jörgen Tranberg Läkande Rum Marie Ölund Ivy Marasovic	Park 6	Armband eller 100 kr OBS Hämta eller köp biljett på Hjo Turistbyrå eller i Info-tältet
15.30-16.30	Zumba	Evas Zumba Eva Haak	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis

Torgfest 17.30 - 23.00

Stora Torget Hjo

Aktiviteter och underhållning för hela familjen torsdag 25 maj. Lokala - nationellt kända - artister, en fartfylld show med "Grebban på turné" och som avslutning dansbandet Drifters.

Hålltider

- 17:30: Trolleriföreställning med Ason Bson Cson – den glade trollkarlen, underhållning för hela familjen!
- 18:15: Josias – Hjosonen som vunnit Sveriges Radios Skaraborgs final av musiktävlingen "P4 Nästa" tar med gitarren och uppträder med sina bejublade låtar.
- 19:00: Grebbans – Artisterna från Grebbans Nöjesrestaurang bjuder på en fartfylld, glittrande och glädjesprudlande show med allt från ABBA till Avicii.
- 20:45: Drifters – Dans på torget till ett av Sveriges populäraste dansband

Arrangör: Hjo kommun

Hälsoveckan i Hjo 2019

fredag 26 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Guldkroksbadet 11	Gratis
07.45-08.15	Morgon QiGong	Bra Upplevelser Olle Widén	Parken bakom 13 Hotell Bellevue	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
08.30-09.15	Morgonyoga	Ta Form Tina Froh	Parken bakom 13 Hotell Bellevue Ta med matta	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-09.30	Morgonmeditation	Sv. Kyrkan i Hjo	Hjo Kyrka 2	Gratis
09.00-10.00	Lär dig crawla	Hjo kommun Evelina Blom	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
10.00-12.00	Prova på kajak - på egen hand Ca 30 min paddeltur/sällskap eller person. Från 18 år (singelkajak) Från 16 år i målsmans sällskap (gäller enbart dubbelkajak)	Hjo Turistinformation	Guldkroksbadet stranden 11	Gratis
10.00-11.00	Mini-Vättern Cykeltävling för barn	Hjo Velocipedklubb	Bellevueterassen 13	Gratis
10.00-11.00	Mindfulness och aktiv avspänning	Röstkällan Gunilla Widén	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
10.00-11.00	Rörelsecoaching Max 12 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
10.15.11.15	HIT Högintensiv funktionell styrketräning för hela kroppen. Passar alla.	My Gustavsson PT i Oslo gästar hemstaden Hjo	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.00	Fotstyrka / hälsosamma fötter Funkar dina fötter som de ska? Styrkeövningar, tester och diskussion om fothälsa Max 20 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019

forts. fredag 26 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
11.00-13.00	Stavgång prova på	Friluftsförbundet Birgitta Strand	Vid info-tältet 9 Stavar finns att låna	Gratis
11.30-12.30	Tabata Ett varierande och högintensivt pass som ökar din spänst, styrka, snabbhet, smidighet och explosivitet	STC Ulrica / Ida	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.30-12.00	Föreläsning Nå framgång - inspiration om framgång med coaching och mental träning	Framgångsliv Ylva Hallström	Hotell Bellevue 12	Armband eller 75 kr
12.00-13.00	Lekfull rörelse i vardagen Redskapsbana för barn	Gymmix	Lekparken vid hamnen 8	Gratis
12.00-13.30	Cykling med ledare för vardagscyklisten Landsväg och grusväg 2 mil	Hjo Velocipedklubb	Samling på Stora Torget 1 HVK bjuder på fika	Gratis
12.30-15.00	Prova på schack	Hjo Schack klubb	Rödingen 15 Bangatan	Gratis
13.00-14.00	Zumba	Evas Zumba Eva Haak	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
13.00-14.00	Föreläsning Energi till dina celler hur du optimerar energin i dina celler och maximerar ditt näringsupptag	FitLine Zenita Axelsson	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
13.30-14.30	Promenadstyrketräning Promenad med eller utan stavar med träningsstationer där vi tränar styrka, rörlighet, balans och kondition tillsammans	Ta Form Tina Froh	Samling vid info-tältet 9	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
14.15-14.45	Föreläsning Nå framgång - inspiration om framgång med coaching och mental träning	Framgångsliv Ylva Hallström	Hotell Bellevue 12	Armband eller 75 kr
14.30-16.30	Prova på Boule	Hjo Boule klubb	Parken bakom 13 Hotell Bellevue	Gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019 forts. fredag 26 juli juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
15.00-16.30	Föreläsning ATT VÅGA MÖTA LIVET TROTS SOCIAL FOBI	ERIC BERGSTRÖM SAJ Förmedlingsbyrå	Park 6	100 kr OBS Köp biljett i info-tältet eller på Hjo Turist- byrå
15.00-17.30	MBT-cykling med ledare 3-4 mil på grusväg och stigar	Hjo Velocipedklubb	Samling på torget HVK bjuder på fika 1	Gratis
15.00-17.30	Landsvägs-cykling med ledare Ca 6 mil	Hjo Velocipedklubb	Samling på torget HVK bjuder på fika 1	Gratis
15.30-16.30	Naturligt stark UTE	Naturligt stark Tove van der Weegen	Samling vid info- tältet, ta med liggunderlag 9	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
17.00-18.00	Cirkeldanser Folkliga ringdanser från hela världen	Eva-Britt Andreson	Lilla park 5	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
17.30-18.15	Vattengympa / Vattenaerobic	Elisabeth Samuelsson	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
18.00-19.00	Meditation	Healing for Hjo Andrea Sannö Röjd	Hotell Bellevue 12	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
18.00-20.00	Olivoljeprovnig	Gusto - Italienska delikatesser Ingmar Gustafsson	Gusto - Italienska delikatesser Hamngatan 8 3	Armband eller 75 kr Anmälan till Ingmar Gustafsson 072-510 60 11
20.00-22.00	Yoga och Flytbastu Yoga på piren/vågbrytaren. Begränsat antal. Anmälan till www.naturligtstark.se	Hjo Flytbastu och Naturligt stark	Samling vid 10 Hjo Sik Skjuts med båt Ta med matta	Armband eller 75 kr

Hälsoveckan i Hjo 2019

Lördag 27 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
07.30-09.00	Soul and heart dance Frigörande dans utan krav	Wellness4hjo Pia Hänninen	Guldkroksbadet stranden 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
07.45-08.15	Morgon QiGong	Bra Upplevelser Olle Widén	Samskoleparken 4	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
08.30-09.15	Morgonyoga	Ta Form Tina Froh	Samskoleparken Ta med matta 4	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-09.45	Vattengympa / Vattenaerobic	Elisabeth Samuelsson	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-12.00	Svea Stafetten En lagstafett där alla kan vara med. Anmälan görs på info@halsoklinikensvea.se	Hälsokliniken Svea	Hälsokliniken 14 Svea	Gratis
10.00-11.00	Kan du? Rörelsebana för barn	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparks- scenen 16	Gratis
10.00-12.00	Bemermetoden Patenterad behandling som förbättrar cirkulationen på cellnivå via kroppens minsta blodkärl. Föreläsning och prova på- behandlingar	Lena Rydqvist leg.sjukgymnast på Fyskliniken i Linköping med mångårig erfarenhet av microcirkulationens betydelse för friskvård, rehabilitering och läkning	Lilla Park 5	Gratis
11.00-12.00	Dans Förlora dig själv i dansen och släpp loss till musiken	STC Andrea	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.00	Rörelsecoaching Max 12 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparks- scenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-13.00	Stavgång prova på	Friluftsrämjandet Birgitta Strand	Vid info-tältet 9 Stavar finns att låna	Gratis
11.00-14.00	REKO-ring Hjo presenterar sig och säljer närproducerade produkter	REKO-ring Hjo är en säljplattform för närproducerad mat där kunderna beställer genom facebook de produkter som önskas.	Bellevue- terassen 13	Gå med i REKO-ring Hjo för att beställa samt direktförsäljning Dagen till ära kan du köpa varor på plats!

Hälsoveckan i Hjo 2019

forts. lördag 27 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
11.30-12.30	Föreläsning Ditt bästa jag Om den egna inställningen, motivation, självkänsla och förebyggande stresshantering	Monica Bjurström Stress- och avspänningspedagog och personlig mental tränare	Hotell Bellevue 12	Armband eller 75 kr
13.00-14.00	Föreläsning MIN RESA TILL GLADIATOR målen, träningen och maten	PETER BLAHA känd från TV's Gladiatorerna	Park 6	Armband eller 100 kr OBS! Hämta eller köp biljett på Hjo Turistbyrå eller i Info-tältet
14.30-15-30	Crossfit 2 och 2 Ett tufft crossfit-inspirerat parpass med kroppsviktsövningar där alla som vill kan vara med	PETER BLAHA känd från TV's Gladiatorerna	Stadsparksscenen 16	Armband
16.00-17.00	GATLOPPET Kan du ta dig igenom gatloppet? Alla barn som är 5-13 år är välkomna att utmana TV-hjälten Peter Blaha i Gatloppet	PETER BLAHA känd från TV's Gladiatorerna	Stadsparksscenen 16	Gratis
16.00-17.00	Zumba	Evas Zumba Eva Haak	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr Bra under 18 år gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019

söndag 28 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
06.00-07.30	Yoga och Flytbastu Yoga på piren/vågbrytaren. Begränsat antal. Anmälan till www.naturligtstark.se	Hjo Flytbastu och Naturligt stark	Samling vid Hjo Sik Skjuts med båt Ta med matta	10 Armband eller 75 kr
07.45-08.15	Morgon QiGong	Bra Upplevelser Olle Widén	Samskoleparken	4 Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
08.30-09.15	Morgonyoga	Ta Form Tina Froh	Samskoleparken Ta med matta	4 Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
09.00-10.00	Lär dig crawla	Hjo kommun Evelina Blom	Guldkroksbadet	11 Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
10.00-11.00	Kan du? Rörelsebana för barn	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen	16 Gratis
10.00-11.00	Postural träning En serie enkla övningar som löser upp spänningar, förbättrar hållningen och gör dig mer stabil och rörlig. Det är grundträning som stärker och balanserar kroppen inifrån och ut	Ta Form Tina Froh	Lilla Park Ta med matta	5 Armband eller 75 kr
10.00-12.00	Löppass ca 10 km Utmed Hjoån, vi bjuder på fika vid Mullsjön. Flera grupper = olika tempon	Hjo Runners	Samling vid info-tältet	9 Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
11.00-12.00	Hopp för Fairtrade! Välkommen att prova lyckan i stående hopp iklädd Fairtrade-märkt banandräkt	Fairtrade City-gruppen i Hjo	Bellevueterassen	13 Gratis
11.15-12.15	Yoga, hur då då? Workshop där du får praktiska tips på hur du utför olika yogaövningar på ett sätt som gör att du får ut så mycket som möjligt av din yogaträning och undviker skador. Passar både nybörjare och erfarna yogautövare.	Ta Form Tina Froh	Lilla Park Ta med matta	5 Armband eller 75 kr
12.00-13.00	Fotstyrka / hälsosamma fötter Funkar dina fötter som de ska? Styrkeövningar, tester och diskussion om fothälsa Max 20 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen	16 Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis

Hälsoveckan i Hjo 2019

forts. söndag 28 juli

tid	program	aktör	plats	kostnad
12.15-13.15	Body Balance En underbar mix av Yoga, Tai Chi och Pilates där du blir smidigare, starkare och lugnare. Du får både träning och ett inre fokus som ger dig balans och harmoni i kroppen	STC Katarina	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
12.45-14.00	Lek och spel för barn 4-12 år Barn under 7 år måste ha föräldrar med sig, men alla andra föräldrar är också välkomna	Hjo Runners	Samling vid info- tältet 9	Gratis
13.00-14.00	Mindfulness och rösten	Röstkällan Gunilla Widén	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
13.00-14.00	Rörelsecoaching Max 12 personer	Naturliga Fötter Tobias Josefsson	Stadsparksscenen 16	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
13.00-15.00	Prova på Schack	Hjo Schack klubb	Bellevue-Terrassen stora schackbrädet 13	Gratis
13.30-14.30	Zumba	Evas Zumba Eva Haak	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
14.45-15.45	Born to move Roliga danser för barn 6-8 år	Eva-Britt Andréson	Guldkroksbadet 11	Gratis
15.00-16.00	Sanayoga	Naturligt stark Tove van der Weegen	Parken bakom Hotell Bellevue Ta med matta	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis
15.00-16.30	Föreläsning Hjärnan Hur vi genom små förändringar kan må bättre i både kropp och knopp	Andreas Cederqvist	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
17.00-18.00	Änglameditation	Healing for Hjo Andréa Sannö Röjd	Lilla Park 5	Armband eller 75 kr
17.30-18.15	Vattengympa / Vattenaerobic	Elisabeth Samuelsson	Guldkroksbadet 11	Armband eller 75 kr barn under 18 år gratis



24 – 28 juli 2019

Företag, föreningar, organisationer och personer som ställt upp med tid, pengar eller resurser för årets hälsovecka. Tack för att ni bidrar till att göra hälsoveckan möjlig!

HJO FLYTBASTU	RÖSTKÄLLAN I HJO	NATURLIGT STARK
STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN	SAJ FÖRMEDLINGSBYRÅ	HJO VELOCIPEDKLUBB
MY GUSTAVSSON	TA FORM	FIT FOR LIFE
WENNERGRENS	HJO BOULEKLUBB	GUSTO CLASSICO HJO
HÄLSOKLINIKEN SVEA	CONTACT BODY ESSENSE	WELLNESS4HJO
SVENSKA KYRKAN I HJO	MONICA BJURSTRÖM	NATURLIGA FÖTTER
HJO FRILUFTSFRÄMJANDE	HJÄRNPLUS	HEALING FOR HJO
ELISABETH SAMUELSSON	HÖKENSÅS GOLFKLUBB	CHANGE IS BEAUTIFUL
HJO KOMMUN	HJO ENERGI	HOTELL BELLEVUE
HJO SCHACK KLUBB	HJO FAIRTRADE CITY	FITLINE
STC HJO	EVAS ZUMBA	GYMMIX HJO
REKO-RING HJO	MARGARETHAS LIVSRUM	BRA UPPLEVELSER
EVELINA BLOM	SUSANNE RYDÉN	RESTAURANG BRYGGAN
HJO RUNNERS	LENA RYDQVIST	EVA-BRITT ANDRÉSON
FRAMGÅNGSLIV	HJO TURISTINFORMATION	TRÄDGÅRDEN SVEA
	NICCOVIC PRODUCTIONS	



HJO



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

LEADER



SKARABORG

