

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra
onsdag 28 juli	8.00	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Stadparksscenen	
	8.45	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Rödluvan	Stadparksscenen	Ta med egen matta
	15.00	Naturligt stark ute	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Stadparksscenen	
	18.00	Yoga med stol	Tina Froh, Ta Form	Stadparksscenen	Ta med egen matta
	19.00	Zumba	Eva Haak, Evas Zumba	Stadparksscenen	
torsdag 29 juli	8.00	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Stadparksscenen	
	8.45	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Rödluvan	Stadparksscenen	Ta med egen matta
	9.30	Löptur (ca 5.5km)	Malin Ahlner & Anna Young Trailhelg och Hjo Runners	Stadparksscenen	
	11.00	Dopp och fika	Hjo Dippers	Södra Piren	
	15.00	Naturligt stark ute	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Stadparksscenen	
	17.00	Rehab Yoga	Tina Froh, Ta Form	Stadparksscenen	Ta med egen matta
	18.15	Postural Yoga	Tina Froh, Ta Form	Stadparksscenen	Ta med egen matta

fredag 30 Juli	8.00	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Stadparksscenen	
	8.45	Yoga	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Stadparksscenen	Ta med egen matta
	11.00	Mindfulness i naturen	Gunilla Widén, Röstkällan	Stadparksscenen	Ta med liggunderlag / matta
	15.00	Born to move barndans 6.11 år	Eva-Britt Andréson	Stadparksscenen	
	16.00	Chakradans och meditation	Andréa Sannö-Röjd, Healing for Hjo	Hotell Bellevue	
	17.00	Pulsgympa	Maria Sandberg, Puls	Stadparksscenen	Ta med egen matta
lördag 31 Juli	8.00	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Stadparksscenen	
	9.00	Yoga med stol	Tina Froh, Ta Form	Stadparksscenen	
	11.00	Cykeltur 2 tim	Hjo Velocipedklubb	Stadparksscenen	
	11.00	MTB 2 tim	Hjo Velocipedklubb	Stadparksscenen	
	11.00	Träning mage och rygg	Kitty Sörman, Puls	Stadparksscenen	Ta med egen matta.
	12.00	Zumba	Eva Haak, Evas Zumba	Stadparksscenen	

	14.00	Föreläsning	Mikaela Seger-Nälgård, holistik hälsocoach	Hotell Bellevue	
	16.00	Änglameditation	Andréa Sannö-Röjd, Healing for Hjo	Hotell Bellevue	
söndag	8.00	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Stadparksscenen	
	11.00	Skratt Yoga	Agneta Rickardsson	Hotell Bellevue	
	9.30	Mullsjön runt (17km)	Malin Alhner & Anna Young, Trailhelg	Stadparksscenen	
	12.00	Zumba	Eva Haak, Evas Zumba	Stadparksscenen	

Tidigt i våras ställde vi in sommarens Hälsovecka i Hjo pga pandemin och planerade för en digital variant.

Nu har regeringen börjat öppna upp samhället och släppa på restriktioner vilket kommer att minska intresset för ett digitalt program.

Vi har beslutat att trots kort planeringstid göra en "levande" Hälsovecka i Hjo v. 30 som vi brukar men i minskad upplaga och med de aktörer som finns tillgängliga.

Därför kommer här ett preliminärt program som kan komma att justeras både med innehåll och tider.

Alla träningspass sker vid stadspark scenen i Hjo eller på andra gräsytor i stadsparken. Cykelturer sker i små grupper med ledare på småvägar eller på stigar. Löpturer sker i små grupper med ledare i Stadsparken och bilfria vägar i närheten. Kallbad i Vättern.

Inomhusprogram t.ex meditation eller föreläsning sker på Hotell Bellevue. Vi kommer noggrant att följa de restriktioner och råd som gäller under Hälsoveckan, ute och inne.

Olle Widén 0709-460045