



hälso

VECKAN HJO

27 – 31 juli 2022

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 – och hitta verktyg som får dig att må bra i vardagen. Det finns något för alla.





Aktivitetsarmbandet

Hälsoveckans aktivitetsarmband kostar 250 kronor och gäller som inträde för alla aktiviteter som genomförs under Hälsoveckan. Aktivitetsarmbandet säljs på Hjo Turistbyrå, Hotell Bellevue och på Puls i Hjo samt under hälsoveckan i vårt informationstält. Om du **inte** köper aktivitetsarmbandet kostar varje aktivitet 100 kronor. Vill du betala med kort eller kontanter, så köper du ditt aktivitetsarmband på Hjo Turistbyrå, på övriga försäljningsställen betalar du med Swish.

Informationstältet

Hälsoveckans informationstält är bemannat kl. 6.30-16.15 den 27/7, kl. 6.45-15.15 den 28/7, 7.45-14.15 den 29/7, 9.45-13.15 den 30/7 samt 9.45-12.15 den 31/7. I tältet kan du hämta program, ställa frågor om olika programpunkter och köpa aktivitetsarmband. Vårt swishnummer är 123 126 61 21.

Fotografering

Det kommer att tas bilder på aktiviteterna under hälsoveckan. Bilderna kommer att användas vid marknadsföringen av hälsoveckan, både på nätet och på affischer och i andra trycksaker. Det är frivilligt att vara med på bild. Meddela därför ledaren som ansvarar för aktiviteten som du deltar i om du **inte** vill vara det.

Rätt träningsnivå - ditt ansvar

Det erbjuds träningspass för både vältränade och otränade under hälsoveckan. Det är viktigt att du anpassar träningen efter din förmåga för att du ska må bra och undvika skador. Upplever du att ett träningspass är för tungt, sänk tempot och minska belastningen till en nivå som innebär att du kan röra dig med god kontroll. Du kan alltid fråga våra ledare om råd inför och efter ett träningspass.

Varmt välkommen!

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Onsdag 27 juli	7.00-7.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	8.00-8.30	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	
	8.45-9.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta
	9.00-9.45	Seniorträning	Ulrica Johansson & Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	9.00	5 km – Hjoåns Dalgång	Anna Young & Malin Ahlner, Trailhelg	Samling vid infotältet	
	9.00-13.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 073-180 98 27
	9.30-10.30	Vattengympa	Spa for Hjo	Badet	
	9.45-10.30	Helande meditation	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Vindarnes udde	
	10.00-10.45	Body Balance – En blandning av yoga, taichi & pilates	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	10.00-11.00	Stolyoga	Tina Froh, Ta Form	Rödingen	
	11.00-12.00	Naturligt stark UTE – Styrka, balans, rörlighet	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Stadsparksscenen	Ta med liggunderlag
	11.30-12.30	Våga vara du – Föreläsning om personlig utveckling och hur man stärker sin självkänsla	Cecilia Andersson, Empatia	Hotell Bellevue	
	13.00-13.50	Dansa Zamba – Härlig kombination av zumba & afro	Annifrid Henriksson, Puls	Stadsparksscenen	
13.00-13.45	Bli frisk på riktigt – Föreläsning om funktionsmedicin	Jenny Roos Nydén, Health By Roos	Hotell Bellevue		

	13.00-17.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 070-646 39 33
	14.00-14.45	Tabata	Ulrica Johansson, STC	Badet	
	14.00-15.00	Clinic- Kroppsmedveten ridning. Emma förklarar till häst och visar.	Emma Örtendahl, Emmas Islandshästar	Grusplanen vid Biergarten	
	15.00-16.00	Yoga För Ryttare – hör ihop med clinicen ovan	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Gräsplätt mellan Biergarten och Vättern	Ta med egen matta
	15.00-15.30	Core-, mag- och ryggpass för starkare hållning	Ulrica Johansson, STC	Badet	
	15.00-16.00	Barnutmaning	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Stadsparksscenen	
	15.00-16.30	Hjärnans hemliga liv – Hur våra känslor skapas. Föreläsning och korta meditationer	John Carter	Lilla Park	
	15.30-16.30	Testbaserad hälsa och näring	Catrine Modig	Hotell Bellevue	
	17.00-18.00	Gammeldans	Ett glatt dansgäng	Stadsparksscenen	
	18.15-19.30	Postural hathayoga – en mix av yogaövningar och stabiliserande och hållningsförbättrande posturala övningar	Tina Froh, Ta Form	Lilla Park	Ta med egen matta

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Torsdag 28 juli	7.00-7.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	8.00-8.30	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	
	8.45-9.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta
	9.00-10.00	Stadstrail 4-5 km med 10 styrkestationer.	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	
	Start 9.00	Biblioteks-OS för barn 6-10 år	Fredrika Johansson & Gunnel Johansson	Biblioteket, Kulturkvarteret	Aktiviteten ingår i "Sommarboken"
	9.30-10.30	Vattengympa	Sophie Danehammar, Spa for Hjo	Badet	
	10.00-11.00	Mindfulness i naturen	Gunilla Widén	Samling vid Lilla Park	
	10.00-10.30	Body Attack – konditionsträning med kraft & energi	Elin Hansson, STC	Badet	
	10.45-11.15	Les Mills Core	Elin Hansson, STC	Badet	
	11.00-12.00	Testbaserad hälsa och näring	Catrine Modig	Lilla Park	
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	12.00-12.30	Glada rörelser – seniorträning	Annifrid Henriksson, Puls	Stadsparksscenen	
	12.30-13.00	Pigg & stark – seniorträning	Annifrid Henriksson, Puls	Stadsparksscenen	
	13.00-13.30	Dansa Afro – ren glädjedans	Annifrid Henriksson, Puls	Stadsparksscenen	
	13.00-16.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 073-180 98 27
13.30-14.00	Harmoni Flöde – yogainspirerade rörelser	Annifrid Henriksson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta	

	14.00-15.00	Zumba	Eva Haak	Stadsparksscenen	
	14.00-14.45	Styrka Intervall	Ulrica Johansson, STC	Badet	
	14.00-15.00	Våga vara du – Föreläsning om personlig utveckling och hur man stärker sin självkänsla	Cecilia Andersson, Empatia	Hotell Bellevue	
	15.00-16.00	Styrka från grunden och upp	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Stadsparksscenen	
	17.00-18.00	Prova på pass – Gympa med hund	Stina Levemark, Naturnära Hund	Parkeringen vid Utegygmet. Max 8 personer	Anmäla via SMS till 0737 550 651
	17.00-18.30	Workshop – Så funkar energimedecin och healing	Tina Froh och Andrea Sannö Röjd	Lilla Park	
	18.00	Chili – så mycket mer än bara starkt	Gunnel Johansson	Fagottvägen 7	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Fredag 29 juli	6.00-ca 9.00	Morgonvandring – Lätt vandring i Hjoåns dalgång, avslutas med gemensam frukost samt visning av olika friluftskök.	Per och Karin Harling, Friluftsförbundet Hjo	Samling vid infotältet	
	7.00-7.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	8.00-8.30	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	
	8.45-9.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta
	9.00-10.00	5 km Trail – Hjoåns dalgång	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	
	9.00-9.45	Seniorträning	Ulrica Johansson & Marie Hagström, STC	Stadsparkscenen	
	9.30-10.15	Vattengympa	Elisabeth Samuelsson	Badet	
	10.00-10.30	Core-, mag- och ryggpass för starkare hållning	Ulrica Johansson, STC	Stadsparkscenen	
	10.00	Minivättern – Cykellopp för barn, minimiålder 3 år	Hjo Velocipedklubb	Stadsparkscenen	Hjälm är obligatoriskt
	10.00-12.00	Prova Life Alignment- behandling – 30 min- sessioner	Tina Froh, Ta Form	Ateljé Rödluvan, Tunnbindaregränd 3	Bokas via tel/SMS till Ta Form 070- 2118609
	10.30-11.15	Crawlkurs	Nellie Thell, Hjo kommun	Badet	
	11.00-12.00	Zumba	Eva Haak	Stadsparkscenen	
	11.00-12.00	Testbaserad hälsa och näring	Catrine Modig	Hotell Bellevue	

	11.00-12.30	Compassioneffekten och farorna med mindless-empati – Föreläsning och korta meditationer	John Carter	Lilla Park	
	13.00-13.30	Harmoni Kraft – yogainspirerade rörelser	Elisabeth Samuelsson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	13.30-14.00	Pilates – ger stark & hållbar kropp och bättre hållning	Elisabeth Samuelsson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	14.00-17.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 073-180 98 27
	14.00-15.00	Zumba	Kim Andersson, STC	Badet	
	15.00-17.00	Cykelrunda MTB – Fart anpassas efter deltagare	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	
	15.00-17.00	Cykelrunda landsväg – Fart anpassas efter deltagare	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	
	15.00-16.00	GROOVE & mindfulness – med enkla instruktioner och inspirerande musik formar du din dans och ditt uttryck	Gunilla Widén	Lilla Park	
	15.00-15.45	Bli frisk på riktigt – Föreläsning om funktionsmedicin	Jenny Roos Nydén, Health by Roos	Hotell Bellevue	
	16.00-16.30	HIIT – Intervallträning	Elisabeth Samuelsson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	16.30-17.30	Andas och dopp	Hjo Dippers och John Carter	Södra piren	Fika ingår-☺
	17.00-17.30	Orgelmassage	Svenska kyrkan	Hjo kyrka	
	20.00	Yoga på vågbrytaren	Hjo Flytbastu och Naturligt Stark	Samling vid Hjo Sik	Anmälan via www.naturligtstark.se Ta med egen matta

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Lördag 30 juli	06.00	Yoga på vågbrytaren	Hjo Flytbastu & Naturligt Stark	Samling vid Hjo Sik	Anmälan via www.naturligtstark.se Ta med egen matta
	7.00-7.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	8.00-8.30	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	
	8.45-9.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta
	9.45-10.30	Helande meditation	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Vindarnes udde	
	9.30-10.30	Styrka från grunden och upp	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Stadsparkscenen	
	10.00-10.45	Crawlkurs	Nellie Thell, Hjo kommun	Badet	
	10.00-13.00	Sveastafetten	Hälsokliniken Svea	Villa Svea	
	10.45-11.45	Vardagsstyrketräning	Tina Froh, Ta Form & Gymmix	Stadsparksscenen	Ta med matta
	10.45-11.15	Barnmeditation, från 8 år	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Samling vid stadsparksscenen	
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	11.00-12.00	Chakradans plus meditation	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Lilla Park	
	11.15-12.00	Barnutmaning	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Samling vid utegymmet	
	13.00-13.30	Mage och rygg-pass	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	13.00-17.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 070-646 39 33
	13.30-14.00	Styrka	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	14.00-15.00	Zumba	Eva Haak	Stadsparksscenen	

	15.00-16.30	Föreläsning – Det som ger hoppet liv	Lars Björklund, fd sjukhuspräst	Lilla Park	
	15.00-15.45	Body Balance	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	16.00-17.00	Prova på pass – Gympa med hund	Stina Levemark, Naturnära Hund	Parkeringen vid Utegym Max 8 personer	Anmälan via SMS till 0737 550 651
	16.00-17.00	Testbaserad hälsa och näring	Catrine Modig	Lilla Park	
	17.30-18.00	Vattengympa	Elisabeth Samuelsson	Badet	
	19.00	Sommarmusik – Två gitarrer & några dikter	Gitarrist Siddhi J Sundt & författare Lars Björklund, Svenska kyrkan	Hjo kyrka	
Söndag 31 juli					
	7.00-7.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	8.00-8.30	QiGong	Olle Widén, Bra Upplevelser	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	
	8.45-9.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta
	9.00-9.45	Vattengympa	Elisabeth Samuelsson	Badet	
	9.00-11.30	Långpass 17 km – Mullsjön Runt	Anna Young & Malin Ahlner, Trailhelg	Samling vid infotältet	Gofika ingår
	9.00-12.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 073-180 98 27
	9.45-10.45	Mindfulness ute	Malin B Johansson, Peace in Hjo	Samling vid stadsparksscenen	Ta med sittunderlag

	9.45-11.00	Postural träning – träningsspass med övningar som löser upp spänningar, förbättrar hållningen och gör dig mer rörlig och stabil	Tina Froh, Ta Form	Lilla Park	Ta med matta
	10.00-10.45	Tabata	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	11.00-11.30	Les Mills Core	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	11.30-12.30	Testbaserad hälsa och näring	Catrine Modig	Lilla Park	
	11.30-12.30	Våga vara du – Föreläsning om personlig utveckling och hur man stärker sin självkänsla	Cecilia Andersson, Empatia	Hotell Bellevue	
	12.00-15.00	Prova-på healing 45 min-sessioner	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokas via tel/sms 070-646 39 33
	13.00-15.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterassen	
	13.00-15.00	Prova-på handmassage	Nanna Windh, Nannas Massage & Hälsa	Villa Svea, Hjo stadspark	
	13.00-15.00	Prova-på massage	Annicka Nylén, Annickas Massage & Friskvård	Villa Svea, Hjo stadspark	
	13.00-13.45	Dansglädje	Maria Sandberg, Puls	Stadsparksscenen	
	14.00-14.45	Zumba	Kim Andersson, STC	Badet	
	14.00-15.00	Barngymna (hinderbana)	Gymmix Hjo	Lekparken vid hamnen	
	16.00-17.00	Änglameditation	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Lilla Park	

Under hälsoveckan finns det möjlighet att besöka Norra Fågelås prästgårdsträdgård, en plats för återhämtning, reflektion, kortare eller längre pilgrimsvandring. För mer information, se www.svenskakyrkan.se/hjo.

Hitta rätt på Hälsoveckan i Hjo

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

1. Hjo kyrka
2. Ateljé Rödluvan, Tunnbindaregränd 3
3. Lilla Park, Kulturkvarteret
4. Hjo Turistbyrå och biblioteket, Kulturkvarteret
5. Lekparken vid hamnen
6. Södra piren
7. Hjo Sik
8. Hälsoveckans infotält
9. Hotell Bellevue
10. Bellevueterassen
11. Gräsplanen vid Hotell Bellevue
12. Hjobadet
13. Vågbrytaren
14. Villa Svea
15. Rödingen
16. Grusplanen vid Biergarten
17. Utegygmet
18. Stadsparksscenen
19. Vindarnes udde (i nordöstra hörnet av stadsparken, precis utanför kartan)

