



hälso

VECKAN HJO



26 – 30 juli 2023

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. 7.00-16.00 den 26/7, kl 7.00-15.00 den 27/7, 7.00-12.00 den 28/7, 8.00-10.00 den 29/7 samt 8.00-10.00 den 30/7. 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 26 juli	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Hjobadet	
	08.00-08.30	QiGong – Da Mo	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	08.45-09.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Ställs in vid regn.
	09.00-09.30	HIIT-intervaller	Linda & Jonas, Puls	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	09.00-09.45	Senior-cirkepträning med puls & styrka	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	09.00-09.50	5 km – lufsig sällskapslöpning längs Hjoån	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	
	10.00-11.00	Naturligt Stark Ute – styrka, kondition & annat kul	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Stadsparksscenen	Ta med liggunderlag.
	10.00-11.00	I trädets skugga – Tyst meditation under bar himmel med utgångspunkt ur Bibeln	Svenska kyrkan, Hjo	Trädgården vid Norra Fågelås prästgård, 5 km söder om Hjo	Vid regn: Inne i den gamla medeltida kyrkan
	10.00-13.00	Lär dig spela Boule: Du får lära dig reglerna och spela en match	Marianne, Sällskapet Boule	Grusplan vid experimenthuset, Stadsparken	
	11.00-11.45	Tabata – styrka & puls med kroppen som redskap	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	11.00-11.45	Föreläsning: Bokläsning för egentid och gemenskap	Annette Brandelid, Word from Hjo	Hotell Bellevue, Löjan	
	13.00-13.50	Pilates – Effektiv & lugn coreträning	Elisabeth Samuelsson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	13.30-14.30	Yinyoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Tunnbindaregränd 3	Anmälan via bokadirekt.se
	14.00-14.45	Zumba – ren & skär träningsglädje	Eva Haak, STC	Stadsparksscenen	
	14.00-18.00	Prova på lymfdräkt – lymfmassage med infrarött ljus	Jenny Roos-Nydén, Health by Roos	Hotell Bellevue, Siken	Långärmad tröja, byxor samt sockar. drop-in – kan vara kö
	15.00-16.00	Social meditation – en utforskning av mindful empati och compassion	John Carter	Hotell Bellevue, Rödingen	
	16.00-16.30	HIIT – intervall- träning	AnnLouise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Stadsparksscenen	
	17.00-18.00	Seniordans	Ett glatt dansgäng	Stadsparksscenen	
	17.00-18.30	Workshop: Så funkar energi-medicin & healing	Andrea Sannö, Healing for Hjo, Ida Dahlgren, Helheten healing & Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rödingen	
	19.00-	Kvällsvandring – 10 km lätt vandring i Hjoåns dalgång till Mullsjön	Karin & Per Harling, Friluftsförbundet	Samling vid infotältet	Det bjuds på enkel förtäring.
	19.00-20.00	Föreläsning: Att hitta in	Ida Dahlgren, Helhetens Healing	Hotell Bellevue, Rödingen	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Torsdag 27 juli	06.45-07.45	Breathwork – andningsmeditation: Lindra stress och ångest med hjälp av din andning	Maja Gillbo	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Hjobadet	
	08.00-08.30	QiGong – Lyft upp qi	Hanna Thorsell, Sunmo akupunktur	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	08.45-09.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Ställs in vid regn
	09.00-09.50	Stadstrail 4 km med 5 styrkestationer	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	
	9.00-10.00	Prova på-healing	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Villa Svea, Stadsparken	Bokas via tele/sms 073-180 98 27
	09.45-10.30	Gruppmeditation – Lär känna din energi	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Vindarnes udde	Ta med matta.
	10.00-10.45	Body Combat – box-inspirerad träning	Emelie Berg, STC	Stadsparksscenen	
	10.00-10.50	HIIT-intervaller	Linda & Jonas, Puls	Utegygmet i Stadsparken	
	10.00-11.00	I trädets skugga – Tyst meditation under bar himmel med utgångspunkt ur Bibeln	Svenska kyrkan, Hjo	Trädgården vid Norra Fågelås prästgård, 5 km söder om Hjo	Vid regn – inne i den gamla medeltida kyrkan
	10.00-11.00	Crawlkurs	Mikaela Kull	Hjobadet	Om du har: Ta med dolme och flytplatta.
	10.00-13.00	Lär dig spela Boule: Du får lära dig reglerna samt spela en match	Marianne, Sällskapet Boule	Grusplan vid experimenthuset, Stadsparken	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	11.00-11.30	Core	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	12.00-13.00	Nyfiken på biodling?	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Banvaktstugan	
	12.00-15.00	Prova på lymfdräkt – lymfmassage med infrarött ljus	Jenny Roos-Nydén, Health by Roos	Hotell Bellevue, Siken	Långärmad tröja o byxor samt sockar. Drop-in – kan vara kö
	13.00-13.25	Mage- & ryggträning på matta	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	13.30-13.55	Pigg & stark – seniorträning/kom igång med träning	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	
	14.00-14.30	Stretch för stela – mjukar upp hela kroppen	Malin Ahlner, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	15.00-16.00	Andas och dopp	Hjo Dippers och John Carter	Södra piren	
	15.15-15.45	Barnyoga	Anna Bendefors	Stadsparksscenen	Ta med matta. Avslutas med pysselstund.
	16.00-17.00	GROOVE & MINDFULNESS – med enkla instruktioner och inspirerande musik formar du din dans och ditt uttryck	Gunilla Widén	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.
	16.00-18.00	Prova på-healing	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Stadsparken	Bokas på tel/sms 070-646 39 33

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	17.30-18.30	Workshop: Core-träning på djupet. Lär dig stabilisera hela bålen & lederna för att träna effektivt och undvika skador	Tina Froh, Ta Form	STC, Kvarngatan 9	
	17.30-19.00	Gympa med hund	Stina Levemark, Naturnära hund	Samlingsplats, experimenthuset, Stadsparken	Anmälan via sms till 073-755 06 51
	18.00-19.00	Chili – Från svagt till starkt. Chiliprovning med pedagogiska förtecken	Gunnel Johansson	Fagottvägen 7	
	20.00-20.45	Orgelvila – En stund av vila och närvaro under stilla orgelmusik	Svenska kyrkan, Hjo	Hjo kyrka	Sitt, ligg i kyrkbänken eller ta med en yogamatta.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Fredag 28 juli	06.00-	Morgonvandring – Lätt vandring i Hjoåns dalgång ca 10 km	Per och Karin Harling, Friluftsförbundet Hjo	Samling vid infotältet	Det bjuds på enkel förtäring.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Hjobadet	
	08.00-08.30	QiGong – Da Mo	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	08.45-09.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Ställs in vid regn.
	9.00-16.00	Hälsovård	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Grusplan vid Hotell Bellevue	
	09.00-09.50	5 km Trail – Lufsig sällskapslöpning längs Hjoån	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	
	09.00-9.30	Box	Carina Andersson, Puls	Samling vid infotältet	Lär dig boxas med mitsar! Vi har all utrustning.
	09.45-10.45	Social meditation – en utforskning av mindful empati och compassion	John Carter	Hotell Bellevue, Rödingen	
	10.00-10.45	Styrka intervall	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	10.00-11.00	Crawlkurs	Mikaela Kull	Hjobadet	Om du har: Ta med dolme och flytplatta.
	10.00-	Minivättern – Cykellopp för barn, minimiålder 3 år	Hjo Velocipedklubb	Stadsparksscenen	Hjälm är obligatoriskt.
	10.00-12.00	Prova på-healing	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Stadsparken	Bokas på tel/sms 070-646 39 33

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	10.00-13.00	Lär dig spela Boule: Du får lära dig reglerna samt spela en match	Marianne, Sällskapet Boule	Grusplan vid experimenthuset, Stadsparken	
	11.00-11.30	Barnyoga	Anna Bendefors	Gräsplan vid Bellevue	Ta med matta. Avslutas med pysselstund.
	11.00-11.30	Les Mills Core – Mage- & ryggräning	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	11.15-12.15	Stolyoga – sittande och stående yoga-övningar som förbättrar din styrka, rörlighet och hållning	Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.
	12.30-13.30	Föreläsning: Framtidens hälsa, del 1	Pernilla Johansson Fredeby, Feelgreater	Hotell Bellevue, Löjan	
	13.00-13.50	Pilates – effektiv coreträning på matta	Elisabeth Samuelsson, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta
	13.00-15.00	Prova på lymfdräkt – lymfmassage med infrarött ljus	Jenny Roos-Nydén, Health by Roos	Hotell Bellevue, Siken	Långärmad tröja och byxor samt sockar. Drop-in – kan vara kö
	14.00-14.30	Rörlighetsträning – övningar för bättre hållning	Malin Ahlner, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta och 2 vattenflaskor/person (som vikter).
	15.00-15.20	Familjemeditation – I drakarnas värld	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Vindarnes udde	Ta med matta.
	15.00-17.00	Cykelrunda MTB. Fart anpassas efter deltagare	Hjo Velocipedklubb	Samling vid Stadsparksscenen	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	15.00-17.00	Cykelrunda landsväg. Fart anpassas efter deltagare	Hjo Velocipedklubb	Samling vid Stadsparksscenen	
	16.00-17.00	Thank God it's Friday! Dans	Andrea Sannö, STC	Stadsparksscenen	
	18.30-19.30	Breathwork – andningsmeditation: Lindra stress och ångest med hjälp av din andning	Maja Gillbo	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med egen matta.
	20.00	Yoga på vågbrytaren	Hjo Flytbastu och Naturligt Stark	Samling vid Hjo Sik	Anmälan via www.naturligtstark.se Ta med egen matta. Ställs in vid regn.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Lördag 29 juli	06.45-07.45	Breathwork – andningsmeditation: Lindra stress och ångest med hjälp av din andning	Maja Gillbo	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Hjobadet	
	08.00-08.30	QiGong – Lyft upp qi	Hanna Thorsell, Sunmo akupunktur	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	08.45-09.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Ställs in vid regn.
	9.00-16.00	Hälsovård	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Grusplan vid Hotell Bellevue	
	09.45-10.30	Helande meditation	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Vindarnes udde	Ta med matta.
	09.45-10.45	Crossfit för alla åldrar	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Stadsparksscenen	Drop-in
	10.00-13.00	Lär dig spela Boule: Du får lära dig reglerna samt spela en match	Marianne, Sällskapet Boule	Grusplan vid experimenthuset, Stadsparken	
	10.00-11.00	Föreläsning: Framtidens hälsa, del 2	Pernilla Johansson Fredeby, Feelgreater	Hotell Bellevue, Löjan	
	10.00-13.00	Sveastafetten: En eller flera personer i varje lag	Hälsokliniken Svea	Villa Svea, Stadsparken	Anmäl ditt lag till tove@naturligtstark.se senast 27 juli

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	11.00-12.00	Prova på Life Alignment – energibehandling	Tina Froh, Ta form	Villa Svea, Stadsparken	Bokas via tel/sms 070-211 86 09
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	11.00-12.00	Aktivitetsbana för hundar	Ulrika Röed, Hjo Brukshundsklubb	Samling vid utegymmet	Passar både barn & vuxna.
	11.15-11.45	Föreläsning: Kostens påverkan på kroppen	Emma Lager	Hotell Bellevue, Löjan	
	12.00-14.00	Prova på lymfdräkt – lymfmassage med infrarött ljus	Jenny Roos-Nydén, Health by Roos	Hotell Bellevue, Siken	Långärmad tröja och byxor samt sockar. Drop-in – kan vara kö
	12.00-18.00	Prova på fascia-behandling	Emelie Hall, Fasciaklinikerna Skövde	Vid infotältet	
	13.00-13.25	Mage & rygg	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	13.30-13.55	Pigg & stark-seniorträning	Kitty Sörman, Puls	Stadsparksscenen	
	14.00-15.00	Zumba	Eva Haak, STC	Stadsparksscenen	
	14.00-15.00	Chakradans med meditation	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	
	14.00-16.00	Prova på-massage	Annicka Nylén, Annickas massage & friskvård	Villa Svea, Stadsparken	Bokas på tel/sms 073-638 68 78
	15.00-15.30	Stretch för stela – mjukar upp hela kroppen	Malin Ahlner, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	15.00-15.45	Familjeyoga	Anna Bendefors	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med picknickfilt/ mattor och frukt.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	15.45-16.45	Crossfit för alla åldrar	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona -Energy Express & Crossfit Tidaholm	Stadsparksscenen	Drop-in
	16.00-19.00	Prova på-healing	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Villa Svea, Stadsparken	Bokas via tele/sms 073-180 98 27
	18.30-19.30	Breathwork – andningsmeditation: Lindra stress och ångest med hjälp av din andning	Maja Gillbo	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.
	20.00	Tankar och toner som bär – Ord och sånger om livets olika sidor	Bengt Gustafsson, psykoterapeut och präst & Emma Stjernberg, organist, Svenska kyrkan	Hjo kyrka	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
Söndag 30 juli	06.00-	Yoga på Vågbrytaren	Hjo Flytbastu & Naturligt Stark	Samling vid Hjo Sik	Anmälan via www.naturligtstark.se Ta med matta. Ställs in vid regn.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Hjobadet	
	08.00-08.30	QiGong – Da Mo	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	
	08.45-09.30	Yoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Ställs in vid regn.
	9.00-16.00	Hälsovård	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Grusplan vid Hotell Bellevue	
	09.00-11.30	Långpass 17 km – lufsig traillöpning runt Mullsjön	Anna Young & Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	Gofika ingår. Ta med badkläder om du vill bada efteråt.
	09.45-10.45	Crossfit för alla åldrar	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Stadsparksscenen	Drop-in
	09.45-11.00	Postural träning – enkla övningar som gör dig mer stabil, rörlig, förbättrar hållningen och löser upp spänningar	Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.
	10.00-11.00	Crawlkurs	Mikaela Kull	Hjobadet	Om du har: Ta med dolme och flytplatta.
	10.00-12.00	Prova på-healing	Ida Dahlgren, Helheten på Besslidstorp	Villa Svea, Stadsparken	Bokas på tel/sms 070-646 39 33

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra info
	10.00-13.00	Lär dig spela Boule – Du får lära dig reglerna samt spela en match	Marianne, Sällskapet Boule	Grusplan vid experimenthuset, Stadsparken	
	11.00-11.45	Tabata	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	12.00-18.00	Prova på fasciabehandling	Emelie Hall, Fasciaklinikerna Skövde	Vid infotältet	
	13.00-15.00	Uppvisning plus prova på schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	13.00-15.00	Prova på Life Alignment – energibehandling	Tina Froh, Ta form	Villa Svea, Stadsparken	Bokas via tel/sms 070-211 86 09
	14.00-14.30	Stretch för stela – mjukar upp hela kroppen	Malin Ahlner, Puls	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	14.00-14.45	Föreläsning: Bokläsning för egentid och gemenskap	Annette Brandelid, Word from Hjo	Hotell Bellevue, Löjan	
	14.30-15.30	OW-simning i Vättern: Vi simmar från badhytterna till campingen och vänder. Ca 1.5-2 km	Anna Young & Tove van der Weegen	Badhytterna vid Hjobadet	Du bör känna dig bekväm med att simma distansen i öppet vatten.
	14.45-15.45	Crossfit för alla åldrar	Joeri Calestam Verheul & Stefan Croona, Energy Express & Crossfit Tidaholm	Stadsparksscenen	Drop-in
	16.00-17.00	Änglameditation	Andrea Sannö Röjd, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	



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 norr till Hjo stadspark i söder. På den här kartan finns Hjo Turistbyrå och hälsoveckans informationstält utmärkta, liksom alla aktivitetsytor:

1. Hjo kyrka
2. Ateljé Rödluvan, Tunnbindaregränd 3
3. Hjo Turistbyrå och biblioteket, Kulturkvarteret
4. Hjo Sik
5. Hälsoveckans infotält & Bellevueterassen
6. Hotell Bellevue
7. Gräs- och grusplanen vid Hotell Bellevue
8. Hjobadet
9. Vågbrytaren
10. Södra piren
11. Villa Svea
12. Grusplanen vid experimenthuset
13. Utegygmet
14. Stadsparksscenen
15. Vindarnes udde
16. STC, Kvarngatan 9
17. Banvaksstugan
18. Fagottvägen 7