



hälso

VECKAN HJO



24 – 28 juli 2024

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 förutom föreläsningen och workshopen med vår gästföreläsare Micke Gunnarsson, dessa biljetter köps separat på Nortic.se eller Hotell Bellevue. Aktivitetsarmbandet säljs på www.halsoveckanihjo.se, Hjo Turistbyrå, Hotell Bellevue 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 24/7, kl. 7.00-15.00 den 25/7, kl. 7.00-12.00 den 26/7, kl. 8.00-12.00 den 27/7 samt kl. 8.00-10.00 den 28/7. I tältet kan du hämta program, ställa frågor om olika programpunkter och köpa aktivitetsarmband. Det finns även yogamattor och kepsar till försäljning. 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 information
Onsdag 24 juli	08.00-08.30	QiGong	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	08.45-09.30	Yoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	09.00-09.50	5 km traillöpfung längs Hjoåns dalgång	Anna Young, Trailhelg	Samling vid infotältet	Mysig sällskapslufs. Alla kan vara med!
	09.45-10.30	Gruppmeditation: Lär känna din energi	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Vindarnes Udde	Ta med matta.
	10.00-10.45	Föreläsning: Hälsa för vanligt folk	Sofie Stagfors, hälsovägledare	Hotell Bellevue, Laken	
	10.00-10.45	Les Mills Shapes	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	
	10.00-12.00	Workshop: Kreativt skapande och Bildcoachning	Lena Nilebrant, L-kompetens-utveckling för individ och team	Samling vid infotältet	
	11.00-11.45	Functional	Ulrica Johansson och Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	11.00-12.00	Stolyoga – sittande och stående yoga-övningar som förbättrar din styrka, rörlighet och hållning	Tina Froh, Ta Form	Lilla Park	Ta med matta.
	13.00-14.00	Pilates	Elisabeth Samuelsson, Livingroom Hjo	Stadsparksscenen	Ta med matta.
13.00-14.00	Föreläsning: Livet i bikupan	Alis Hummelblad, Hjo Biodlarförening	Hotell Bellevue, Rödingen		

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Onsdag 24 juli	14.00-15.00	Föreläsning om funktionsmedicin: Bli frisk på riktigt	Jenny Roos Nydén, Health By Roos	Hotell Bellevue, Laken	
	14.00-15.00	Naturligt Stark UTE	Tove van der Weegen, Naturligt Stark	Samling infotältet	Ta med liggunderlag/matta.
	15.00-16.00	Skapande dans	Hanna Laurén, Svenska kyrkan	Hjo församlingshem	Ingen tidigare erfarenhet krävs.
	15.00-16.00	Pardans	Ett glatt dansgäng	Stadsparksscenen	Går bra att komma själv.
	16.30-17.30	Aqua Power- Snabbare konditions- pass på djupt vatten	Sara Hammar	Guldkroksbadet	Anmälan görs på www.sjojungfrunssimskola.se
	17.00-18.00	Föreläsning: Hur du förbättrar din mentala hälsa	Mikael Gunnarsson Känd föreläsare, författare, inspiratör och livsstilscoach	Lilla Park. Biljetter säljs via Nortic.se och Hotell Bellevue	Läs mer på mickegunnarsson.se Kostnad för dig med armband 200 kr, 300 kr utan, 100 kr under 18 år
	17.30-18.30	Crossfit	Crossfit Hjo	Livingroom Hjo	Styrka, kondition och rörlighet - allt i ett!
	18.30-20.00	Workshop – ingår i Mikael Gunnarssons föreläsning	Mikael Gunnarsson	Lilla Park	Ingår när du köper biljett till Mickes föreläsning.
	19.00	Kvällsvandring: 10 km lätt vandring i Hjoåns dalgång till Mullsjön	Karin & Per Harling, Friluftsförbundet	Samling vid infotältet	Vi bjuder på enkel förtäring.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Torsdag 25 juli	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	08.00-08.30	QiGong	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	08.30-09.30	Bön med kroppen	Hanna Laurén, Svenska kyrkan	Hjo kyrka	Ta med matta.
	08.45-09.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	09.00-09.50	4 km stadstrail med 5 styrkestationer	Anna Young och Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	Lufslöpning, alla kan vara med!
	09.45-10.55	Gruppmeditation: Chakrameditation	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.
	10.00-10.45	Body Attack	Elin Hansson, STC	Stadsparksscenen	Konditionsträning med kraft & energi.
	10.00-11.00	Föreläsning om funktionsmedicin: Bli frisk på riktigt	Jenny Roos Nydén, Health By Roos	Hotell Bellevue, Laken	
	11.00-11.30	Core	Elin Hansson, STC	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	11.00-12.00	Soundhealing	Maja Gillbo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	12.30-14.30	Parkour i skogen ca 4km, från 8 år	Anna Young och Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	Går bra både med och utan förälder.
	13.00-14.00	Yoga	Ulrika Aunes, Livingroom Hjo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
14.00-14.45	HIIT	Ulrica Johansson och Katarina Blad, STC	Utegymmet		

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Torsdag 25 juli	14.15-15.15	Bokprat med Hjodeckar-författaren. Vi pratar högt och lågt om böcker	Annette Brandelid, Word from Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta gärna med en bok du vill tipsa om och matta att sitta på. Stolar finns om det önskas.
	14.30-15.30	Yinyoga	Ann-Louise Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Tunnbindaregränd 3	Anmälan via bokadirekt.se.
	15.00-15.50	Stretch för stela	Malin Ahlner, Livingroom Hjo	Stadsparksscenen	Ta med matta
	15.00-16.00	Körsång och hälsa	Hanna Laurén, Svenska Kyrkan	Hjo Församlingshem	Ingen tidigare erfarenhet krävs
	16.00-17.00	Breathwork	Maja Gillbo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas till Lilla Park vid regn.
	17.00-17.45	Qigong	Anna Basterås, Annas Frizon	Livingroom Hjo	Kravfri rörelse av kroppen, lugnar sinnet och minskar stress
	17.00-18.00	Skillrun	Livingroom Hjo	Samling vid infotältet	Löpning och styrka
	18.00-20.00	Workshop: Utforska dina känslors energi och upplev förändringar i din energinivå	Andrea Sannö, Healing for Hjo Tina Froh, Ta Form Ida Dahlgren, Helheten Healing Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Hotell Bellevue, Rödingen	
	18.15-19.15	Crossfit	Crossfit Hjo	Livingroom Hjo	Styrka, kondition och rörlighet – allt i ett!
	20.00-20.30	Orgelvila: En stund av vila i närvaro under stilla orgelmusik	Hanna Laurén, Svenska kyrkan	Hjo kyrka	Sitt, ligg i kyrkbänken eller ta med en yogamatta.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Fredag 26 juli	06.00-09.00	Morgonvandring: Lätt vandring i Hjoåns dalgång ca 10 km	Per och Karin Harling, Friluftsfrämjandet Hjo	Samling vid infotältet	Vi bjuder på enkel förtäring.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	08.00-08.30	QiGong	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	08.45-09.30	Yoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	09.00- 09.45	Seniorträning	Ulrica Johansson, STC	Utegygmet	
	09.00-09.50	4 km stadstrail med 5 styrkestationer	Anna Young och Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	Alla kan vara med.
	09.45-10.45	Grupphealing	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Hotell Bellevue, Rödingen	
	10.00-11.00	Pilates	Elisabeth Samuelsson, Livingroom Hjo	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	10.00-11.00	Minivättern:Cykellopp för barn	Hjo Velocipedklubb	Stadsparksscenen	Hjälm är obligatoriskt, minimiålder 3 år
	10.00-12.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplan vid Hotell Bellevue	
	10.00-16.00	Prova på-behandling	Fasciakliniken Skövde	Infotältet	
	11.00-11.45	Styrkeintervall	Ulrica Johansson, STC	Stadsparksscenen	
	11.00-12.00	Breathwork	Maja Gillbo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	12.00-12.30	HIIT	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Stadsparksscenen	
	13.00-13.45	Les Mills Shapes	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	Ta med matta.
13.00-14.00	Yoga	Ulrika Aunes, Livingroom Hjo	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.	
13.00-14.00	Judo för barn från 5 år	Livingroom Hjo	Livingroom Hjo		

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Fredag 26 juli	13.00-15.00	Prova på Boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	14.00-15.00	Crossfit	Crossfit Hjo	Stadsparksscenen	
	14.00-15.00	Föreläsning om funktionsmedicin: Bli frisk på riktigt	Jenny Roos Nydén, Health By Roos	Hotell Bellevue, Laken	
	14.30-15.30	Groove & mindfulness	Gunilla Widén	Lilla Park	Med enkla instruktioner och inspirerande musik formar du din dans och ditt uttryck.
	15.00-15.50	Stretch för stela	Malin Ahlner, Livingroom Hjo	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	15.00-17.00	Cykelrunda MTB	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	Fart anpassas efter deltagare.
	15.00-17.00	Cykelrunda landsväg	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	Fart anpassas efter deltagare.
	15.00-17.00	Workshop: Kreativt skapande och bildcoachning	Lena Nilebrant, L-kompetensutveckling för individ och team	Hotell Bellevue, Rödingen	
	16.00-17.00	Thank God it's Friday! Dans	Andrea Sannö, STC	Stadsparksscenen	
	17.00-18.30	Crossfit med simning	Crossfit Hjo	Badhytterna	Simning i öppet vatten, ta med badkläder.
	17.30-18.30	Slow motion – Ny typ av rörlighetspass	Tina Froh, Ta Form	Livingroom Hjo	Ta med matta och liten badhandduk.
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 information
Lördag 27 juli	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	08.00-08.30	QiGong	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	08.45-09.30	Yoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	09.45-10.45	Gruppmeditation med trumma: Möt elementens kraft	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Vindarnes udde	Ta med matta.
	09.45-10.45	Föreläsning om funktionsmedicin: Bli frisk på riktigt	Jenny Roos Nydén, Health By Roos	Hotell Bellevue, Laken	
	10.00-11.00	Aqua Power: Snabbare konditionspass på djupt vatten	Sara Hammar	Guldkroksbadet	Anmälan görs på www.sjongfrunssimskola.se
	10.00-11.00	Kampsport	Tolsby Fight Club	Stadsparksscenen	Från 13 år
	10.00-12.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	10.00-13.00	Sveastafetten – Kul familjeaktivitet Anmäl dig ensam eller som lag	Hälsokliniken Svea	Villa Svea. Vi springer i parken, banan är 1,5 km	Från 13 år. Anmälan på info@halsoklinikensvea.se Laget samlar antal varv under 2 timmar. En löpare åt gången.
	10.00-16.00	Prova på behandling	Fasciakliniken Skövde	Infotältet	
	11.00-12.00	Aktivitetsbana för hundar	Ulrika Röed, Hjo Brukshundsklubb	Samling vid utegymmet	Passar både barn & vuxna.
11.00-12.00	Crossfit Family	Crossfit Hjo	Stadsparksscenen		

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Lördag 27 juli	11.00-12.00	Föreläsning: Från offer till strålande stark	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på schack	Schackklubben	Schackspelet, Bellevueterrassen	
	12.00-13.00	Chakradans	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	
	12.30-14.30	Parkour i skogen ca 4 km, från 8 år	Anna Young och Malin Ahlner, TrailHelg	Samling vid infotältet	Går bra både med och utan förälder.
	13.00-14.00	Yoga	Ulrika Aunes, Livingroom Hjo	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	13.00-14.00	Crossfit teampass	Tobias Stark, Crossfit Hjo	Stadsparksscenen	Det går fint att komma själv.
	13.15-15.15	Workshop: Kreativt skapande och bildcoachning	Lena Nilebrant, L-kompetensutveckling för individ och team	Hotell Bellevue, Rödingen	
	13.00-15.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	14.00-14.45	Föreläsning: Hälsa för vanligt folk	Sofie Stagfors, hälsovägledare	Hotell Bellevue, Laken	
	14.00-15.00	Fotstyrka	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Stadsparksscenen	
	15.00-15.50	Stretch för stela	Malin Ahlner, Livingroom	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	15.00-16.00	Soundhealing	Maja Gillbo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	16.15-17.45	Workshop: Andning och rörelse för stresshantering och välbefinnande.	Tina Froh, Ta Form Ulrika Aunes	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta och liten handduk.
	18.00-18.45	Grupphealing	Ida Dahlgren, Helheten Healing	Hotell Bellevue, Rödingen	Ta med matta.

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Söndag 28 juli	06.00	Yoga på vågbrytaren	Hjo Flytbastu och Naturligt Stark	Samling vid Hjo Sik	Anmälan via www.naturligtstark.se . Ta med egen matta.
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	08.00-08.30	QiGong	Olle Widén	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	08.45-09.30	Yoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplan vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Lilla Park.
	09.00-12.00	Långpass 17 km – Mullsjön Runt	Anna Young och Malin Ahlner, Trailhelg	Samling vid infotältet	Gofika ingår. Avslutas med bad för den som vill.
	09.45-11.00	Postural träning – enkla övningar som förbättrar hållningen, gör dig mer stabil och löser upp spänningar	Tina Froh, Ta Form	Lilla Park	Ta med matta.
	10.00-11.00	Fotstyrka	Tobias Stark, Naturliga Fötter	Stadsparksscenen	
	10.00-12.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	11.00-12.00	Crossfit Family	Crossfit Hjo	Stadsparksscenen	Alla kan vara med, ingen åldersgräns. Styrka och kondition.
	11.00-12.30	Körsång	Malin Ulfenborg	Lilla Park	Ingen erfarenhet krävs.
	11.30-12.30	Besök Bigården	Hjo Biodlarförening	Banvaksstugan	Ta gärna med egen lunch.
	12.00-12.45	Tabata	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	13.00-13.45	Box med mitsar och handskar.	Emmelie Berg, STC	Stadsparksscenen	
	13.00-14.00	Breathwork	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen	

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Söndag 28 juli	13.00-14.00	Minirunners – Kul träning tillsammans med ditt barn.	Tolsby Fight Club	Utegygmet	Från 7 år. En vuxen tränar tillsammans med sitt barn.
	13.00-15.00	Uppvisning plus prova på schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	13.00-15.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	13.00-15.00	Prova på laser-behandling, 6 tider	Annicka Nylén, Annickas Massage & Friskvård	Villa Svea, Hjo stadspark	Bokning sker via lapp på dörren till Villa Svea.
	14.00-14.50	Stretch för stela	Malin Ahlner, Livingroom	Stadsparksscenen	Ta med matta.
	14.15-15.15	Soundhealing	Maja Gillbo	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Lilla Park.
	15.00-16.00	Slow motion – ny typ av rörlighetspass.	Tina Froh, Ta Form	Livingroom Hjo	Ta med matta och en liten badhandduk.
	15.00-16.00	OW-simning i Vättern. Du bör vara bekväm att simma 1-2 km i sjö.	Tove van der Weegen och Anna Young	Trappan på södra piren	Ställs in vid vattentemp <16 grader.
	16.00-17.00	Pilates	Elisabeth Samuelsson, Livingroom Hjo	Stadsparksscenen	Ta med matta
16.30-17.30	Änglameditation	Andrea Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rödingen		



VÄGEN HEM TILL KÄRLEKEN – där resan börjar i dig själv

ONSDAG 24/7

kl. 17-20 på Lilla Park

Föreläsning och workshop med Micke Gunnarsson, som är en av landets mest bokade föreläsare när det kommer till det egna inre ledarskapet. Föreläsningen riktar sig till barn, ungdomar, föräldrar och andra vuxna som önskar verktyg och vägledning till mental förstärkning.

Pris:

300 kronor för workshop och föreläsning
200 kronor för dig med hälsoveckans armband
100 kronor för dig under 18 år

Förköp:

Nortic.se och Hotell Bellevue



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 församlingshem
2. Hjo kyrka
3. Ateljé Rödluvan, Tunnbindaregränd 3
4. Hjo Turistbyrå och Lilla Park, Kulturkvarteret
5. Livingroom & Hjo Sik
6. Hälsoveckans infotält & Bellevueterassen
7. Hotell Bellevue
8. Gräs- och grusplanen vid Hotell Bellevue
9. Hjobadet med badhytterna
10. Vågbrytaren
11. Södra piren
12. Villa Svea
13. Grusplanen vid experimenthuset
14. Utegygmet
15. Stadsparksscenen
16. Vindarnes udde
17. Banvaktstugan



HJO



**Studieförbundet
Vuxenskolan**