



Aktivitetsarmbandet

Hälsoveckans aktivitetsarmband kostar 250 kronor och gäller som inträde för alla aktiviteter som genomförs under Hälsoveckan. Aktivitetsarmbandet säljs på www.halsoveckanihjo.se, Hjo Turistbyrå, Hotell Bellevue samt under hälsoveckan i vårt informationståte. 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 SIS.

Vårt swishnummer är 123 126 61 21.

Informationståtet

Hälsoveckans informations tält är bemannat kl. 7.00-17.00 onsdag 22/7 till lördag 24/7 samt 8.00-16.00 lördag 25/7 och söndag 26/7. I tältet kan du hämta program, ställa frågor om olika programpunkter och köpa aktivitetsarmband. Där finns även yogamattor, vattenflaskor och kepsar till försäljning. Intill informationståtet finns vårt behandlingståt där man kan boka in sig för prova på behandlingar hos några av våra aktörer. Bokar din tid gör du i infotältet.

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!

Typ av aktivitet

Före varje programpunkt så hittar du en färgmarkering, som anger vad det är för typ av pass. Aktiviteterna är indelade i följande kategorier:

 Lugnt träningspass
och/eller avslappning

 Träningspass på medelnivå

 Intensivt träningspass

 Vattenträning

 Aktivitet för barn

 Andligt

 Prova-på-aktivitet

 Föreläsning/workshop

Behandlingstältet

Vid informationstältet finns det ett behandlingstält där du har möjlighet att prova på olika behandlingar. Du bokar din behandling samma dag som den erbjuds i vårt informationstält.

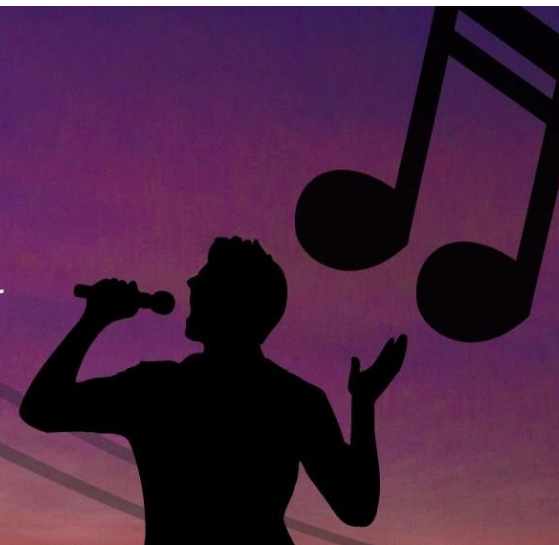
Dag	Behandling	Aktör	Tid	Dag	Behandling	Aktör	Tid
Onsdag	Tao Kite-massage	Mikael Thun	10-12	Fredag	Emotionskoden	Helen Rydell	10-12
	Emotionskoden	Lena Ljungqvist	13-14		Emotionskoden	Lena Ljungqvist	13-14
	Tao Kite-massage	Mikael Thun	15.30- 17.15	Lördag	Emotionskoden	Helen Rydell	13-15
Torsdag	Emotionskoden	Helen Rydell	10-12				

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Onsdag 22 juli	7.30-8.00	Motionssim	Hjo Kommun	Guldkroksbadet	
	08.00-08.30	Qigong	Olle Widén	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	08.45-09.30	Lugn hathayoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	09.00-09.30	HIIT	Emelie Bergh, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	09.45-10.15	Step Up	Sofia Angel, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	10.30-11.00	Cykel/Spinning	Kitty Sörman, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	11.00-12.00	Stolyoga: sittande och stående yogaövningar som förbättrar din styrka, rörlighet och hållning	Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Ta med matta.
	11.00-12.00	Föreläsning: "Vägen till kontroll – förstå stress, återhämtning och hållbar hälsa"	Marie Ogeby, ResiliensKraft	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	11.15-12.00	Yinyoga	Marie Hagström, STC	STC	
	13.00-14.00	Föreläsning: "Hur västerländsk medicin möter österländsk och hur vi kan plocka det bästa ur båda"	Solweig Harling	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	13.00-14.30	Parkour i naturen, Lekfullt och enkelt längs Hjoån. Ca 3-4 km	Malin Ahlner, Trailhelg	Samling vid infotältet	Från 8 år. Går bra med eller utan förälder.
	14.00-14.45	Functional	Katarina Blad, STC	Stadsparkscenen	Ta med vattenflaska.
	15.00-15.30	Les Mills Core	Katarina Blad, STC	Stadsparkscenen	Ta med matta.
14.15- 15.00	Föreläsning: Taoism och Tao Kite	Mikael Thun, Promotiva	Hotell Bellevue, Rum Rödingen		

	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Onsdag 22 juli	16.00-17.00	Pardans	Ett glatt dansgäng	Stadsparksscenen	
	16.00-17.00	Breathwork	Andréa Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med matta eller tjockare dyna att ligga på.
	16.45-17.30	Aqua Power- Ett snabbare konditionspass på djupt vatten	Sara Hammar, Sjöjungfruns simskola	Guldkroksbadet	Styrka, bålstabilitet, flexibilitet och balans. Vi arbetar med noodles.
	17.30-18.30	Ljudresa med klangskålar och gongar	Marie Linde, Ljudkänsla	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Ta med matta.
	18.45	Allsång	Malin Ulfenborg Willner	Biergarten	Ta med stol/sittunderlag

Allsång i sommarkvällen

En ljummen julikväll, glada röster och musik i sommarkvällen. Vi kickstartar Hälsoveckan med allsång för alla åldrar – fylld av välkända låtar, gemenskap och härlig energi. Ta med någon du tycker om och sjung in veckan med oss!



Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Torsdag 23 juli	7.30-8.00	Motionssim	Hjo Kommun	Guldkroksbadet	
	08.00-08.30	Qigong	Olle Widén	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	08.45-09.30	Lugn hathayoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	09.00-11.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
	10.00-10.30	Föreläsning/workshop: "Hållning är livet"	Annika Ljungberg, Sol-Lyckans massage	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	10.00-10.45	Boxpass	Emelie Bergh, STC	Stadsparksscenen	Ta med vattenflaska.
	10.30-11.30	Lekfullt rörelsepass med olika rörelsestationer	Maria Bild och Petra Gradde, Gymmix Hjo	Stadsparkslekplatsen	Vuxna är med och stöttar sina barn.
	11.00-12.00	Intervallträning	Emelie Bergh och Katarina Blad, STC	Utegymmet i stadsparken	Ta med vattenflaska.
	11.00-12.00	Yoga med hållnings-coachning	Annika Ljungberg, Sol-Lyckans massage och Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med egen matta.
	11.00-12.00	Befriande beröringsterapi	Ida Lekander, Idayam	Hotell Bellevue Rum Siken	Boka via SMS till 0761879002
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	13.00-14.00	Tidigare liv – information och regression	Susanne Johansson, SER hela dig	Hotell Bellevue Rum Rödingen	
	13.45-14.15	Qigong	Anna Basterås, Naturligtvis	Stadsparksscenen	
	14.00-16.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
14.30-15.30	Healingmeditation/Omvandla mörka tankar till ljusa	Peter Rydell	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med egen matta, finns stol att sitta på	

	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Torsdag 23 juli	14.30-15.15	Afro	Anna Basterås, Naturligtvis	Stadsparksscenen	Ta med vattenflaska.
	15.30-16.15	Zumba	Kim Andersson, STC	Stadsparksscenen	Ta med vattenflaska.
	16.30-17.00	Core	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	Ta med egen matta.
	16.30-17.30	Befriande beröringsterapi	Ida Lekander, Idayam	Hotell Bellevue Rum Siken	Boka via SMS till 0761879002
	16.00-16.45	Medicinsk yoga med Mantra & Soundhealing	Caroline & Michaela, Naturligtvis	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med egen matta.
	16.00-17.00	Hållbar och funktionell Familjejuridik	Maria Rolenberg, Rolenberg Juridik	Hotell Bellevue, Rum Laken	Föransmälan till maria@rolenberg,se senast onsdag 22 juli
	17.15-18.15	Workshop: Optimummetoden – Funktionell hållning, stabilitet och mental omprogrammering	Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	17.30-18.30	Föreläsning: Kan vi stoppa våldet genom att ändra fokus?	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Vättern	
	19.00	Kvällsvandring: 9 km, lätt vandring i Hjoåns dalgång till Mullsjön	Karin & Per Harling, Friluftsförbundet	Samling vid infotältet	Vi bjuder på friluftsfika efter halva vägen

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Fredag 24 juli	7.30-8.00	Motionssim	Hjo Kommun	Guldkroksbadet	
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Badet	
	08.00-08.30	Qigong	Olle Widén	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	08.45-09.30	Lugn hathayoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Vid regn till Hotell Bellevue.
	09.00-11.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
	09.00-09.30	HIIT	Emelie Bergh, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	09.45-10.15	Easyline Senior	Kitty Sörman, STC,	STC	Ta med vattenflaska.
	09.45-10.15	Step Up	Sofia Angel, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	11.00-12.00	Promenadstyrketräning	Tina Froh, Ta Form	Samling vid infotältet	
	10.00-10.30	Föreläsning/workshop: "Hållning är livet"	Annika Ljungberg, Sol-Lyckans massage	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	10.00-11.00	Minivättern:Cykellopp för barn	Hjo Velocipedklubb	Samling vid Stadsparksscenen	Hjälm är obligatoriskt, minimiålder 3 år
	10.30-11.00	Body Pump	Maja Jenemark, STC	STC	Ta med vattenflaska.
	11.15-12.00	Yinyoga	Marie Hagström, STC	STC	
	11.00-12.00	Föreläsning: Det sitter i kroppen – SER-terapiens väg till läkning	Susanne Johansson SER hela dig	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	11.00-15.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
	13.00-14.00	Chakradans	Andréa Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue Rum Rödingen	Ta med vattenflaska.

	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Fredag 24 juli	14.15-16.15	Enskild OptimumMind-coachning à 20 minuter/person	Tina Froh, Ta Form	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Bokas på telefon/SMS 0702-11 86 09
	14.00-16.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
	14.30-15.30	Healingmeditation /Glädjeskapande	Peter Rydell	Hotell Bellevue Rum Rödingen	Ta med egen matta, finns stol att sitta på
	15.00-17.00	Cykelrunda, MTB	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	Fart anpassas efter deltagare. Hjälpm är obligatoriskt
	15.00-17.00	Cykelrunda, landsväg	Hjo Velocipedklubb	Samling vid stadsparksscenen	Fart anpassas efter deltagare. Hjälpm är obligatoriskt
	15.00-17.00	Föreläsning: Hållbar odling med fokus på hälsa och välmående	Linda Björklund, Nolkärrens gård	Hotell Bellevue, Rum Vättern	
	15.00-15.45	Functional	Katarina Blad, STC	Stadsparksscenen	
	16.00-17.00	Thank God It's Friday! – Dans-/aerobicspass	Andrea Sannö, STC	Stadsparksscenen	Flyttas vid regn till STC.
	16.30-17.30	Kundaliniyoga med mantran och mudras	Ida Lekander, Idayam	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Sitt på stol alt. ta med matta/kudde
	17.30- 19.00	Workshop – Bugg från grunden	Birger Carlsson, Danseriet Bljuda	Lilla Park	
	18.00-19.00	Ljudresa med gongar och klangskålar	Marie Linde, Ljudkänsla	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Ta med egen matta.
19.00-21.00	Motionsbugg till spellista	Birger Carlsson Danseriet Bljuda	Lilla Park		

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Lördag 25 juli	7.30-8.00	Motionssim	Hjo Kommun	Guldkroksbadet	
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Guldkroksbadet	
	08.00-08.30	Qigong	Olle Widén	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	08.45-09.30	Lugn hathayoga	Tina Froh, Ta Form	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	09.00-11.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
	09.45-10.45	Föreläsning: Enklare relationer för bättre hälsa	Veronica Berggren, Enklare relationer	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	10.00-13.00	Sveastafetten – Kul aktivitet för alla åldrar, för familjen, kompisarna eller kollegorna.	Hälsokliniken Svea	Samling bakom Villa Svea. Vi springer i parken, en löpare åt gången, banan är 1,5 km.	Anmälan till tove@naturligtstark.se antingen ensam eller som lag, 1-100 personer/lag.
	10.15-11.00	Aqua Power – ett snabbare konditionspass på djupt vatten.	Sara Hammar Sjøjungfruns simskola	Guldkroksbadet	Styrka, bålstabilitet, flexibilitet och balans. Vi arbetar med noodles.
	11.00-12.00	Healingmeditation	Ida Lekander, Idayam	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Ta med egen matta.
	11.00-13.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet, Bellevueterrassen	
	11.00-15.00	Prova på boule	Sällskapet Boule i Hjo	Grusplanen vid Hotell Bellevue	
11.15-12.45	Låt kroppens bilder få berätta – yoga och intuitivt måleri	Sofia Lindblom, Skaparkällan-Helheldshälsan	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med egen matta	
12.45-13.30	Ljudterapi med gongar och klangskålar	Marie Linde, Ljudkänsla	Hotell Bellevue, Rum Djupet	Anmälan via sms till 0735-27 07 02	

	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Lördag 25 juli	13.15-14.30	Workshop: På god fot – fotträning för god balans och hälsa	Tina Froh, Ta Form och Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	13.15-14.30
	13.45-14.30	Ljudterapi med gongar och klangskålar	Marie Linde, Ljudkänsla	Hotell Bellevue Rum Djupet	Anmälan via sms till 0735-27 07 02
	14.00-16.00	Samtal för män som är nyfikna på sin inre utveckling	Tommy Axelsson	Hotell Bellevue, Rum Siken	Anmälan på telefon 0793-12 77 50
	14.00-14.45	Zumba	Eva Haak	Stadsparksscenen	
	15.00-16.00	Workshop – Min författarresa med inslag av kluriga deckarfrågor	Annette Brandelid Tunroth, Word from Hjo	Hotell Bellevue Rum Rödingen	
	15.00-16.00	Shamansk ceremoni	Kayleen Fältström ONE with FLOW	Samling vid stadsparkscenen	Ta med egen matta
	16.30-17.15	Gympa 15-15-15 – kondition, styrka, rörlighet och rörelseglädje!	Tina Froh, Gymmix Hjo	Stadsparksscenen	Ta med egen matta.
	16.30-17.30	Rörelsemeditation och soundhealing	Jeanette Johansson, Rultiga Rut	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med liggunderlag/ matta, filt och kudde.
	16.00-17.00	Hållbar och funktionell Familjejuridik	Maria Rolenberg, Rolenberg Juridik	Hotell Bellevue, Rum Laken	Föranmälan till maria@rolenberg,se senast fredag 24 juli

Dag	Tid	Program	Aktör	Plats	Extra information
Söndag 26 juli	7.30-8.00	Motionssim	Hjo Kommun	Guldkroksbadet	
	07.00-07.30	Morgonsim	Hjo kommun	Guldkroksbadet	
	08.00-08.30	Qigong	Olle Widén	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	08.45-09.30	Lugn hathayoga	Alis Hummelblad, Ateljé Rödluvan	Gräsplanen vid Hotell Bellevue	Ta med egen matta. Flyttas vid regn till Hotell Bellevue.
	10.00-11.15	Postural träning/Optimum-träning – övningar för bättre hållning och ökad stabilitet	Tina Froh, Ta Form	Lilla Park	Ta med egen matta.
	11.00-13.00	Workshop & prova på fridykningsfena	Ahlins Gasmix Dykcenter	Södra Piren, Hamnen	Vid blåsigt väder håller vi till vid utebadet istället.
	11.20-12.00	Enskilda hållnings- och rörelseanalyser	Tina Froh Ta Form	Lilla Park	Bokas på telefon/ SMS 0702-11 86 09
	11.45-12.15	Core	Marie Hagström, STC	Stadsparksscenen	Ta med egen matta.
	11.45-12.45	Föreläsning: Trygga barn blir vuxna som mår bra	Veronica Berggren, Enklare relationer	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	
	13.00-15.00	Uppvisning plus prova på-schack	Schackklubben	Schackspelet – Bellevueterrassen	
	13.00-14.00	Befriande beröringsterapi	Ida Lekander, Idayam	Hotell Bellevue Rum Siken	Boka via SMS till 0761879002
	13.45-14.30	Medicinsk yoga med Mantra & Soundhealing	Caroline & Michaela, Naturligtvis	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med liggunderlag/ matta, filt och kudde.
	15.00-16.00	Soundhealing med kristallskålar	Jeanette Johansson, Rultiga Rut	Hotell Bellevue, Rum Rödingen	Ta med egen matta.
16.30-17.30	Änglameditation	Andréa Sannö, Healing for Hjo	Hotell Bellevue, Rum Rödingen		