



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM  
sh.se

## Friskvårdssatsning hösten 2026

| <b>Onsdag<br/>16 sep</b>  | <b>Aktivitet</b>                                         | <b>Ledare</b>                     | <b>Plats</b>                    | <b>Anmälan</b> |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 08.00-09.00               | <b>Frukost</b>                                           | HR-avdelningen                    | Arom<br>F-huset                 | Ja             |
| 09.30-15.00               | <b>Massage</b> (bokas 40 min)                            | Rebecka Hedberg                   | MA 895                          | Ja             |
| 10.30-11.00               | <b>Introduktion<br/>massagestolen</b>                    | Katja Talonen Edin                | MA 408                          | Nej            |
| 12.15-12.45               | <b>Hjälp med att ladda ner<br/>app till Tipspromenad</b> | Elin Jernbäcker                   | Vid utegymmet                   | Nej            |
| 13.00-13.30               | <b>Trappträning utomhus</b>                              | Anna-Karin Aldrin                 | Trappan ute mellan<br>MB och MC | Ja             |
| 14.00-14.45               | <b>Styrkepass</b>                                        | Renato Cruz                       | Medfit Flemingsberg             | Ja             |
| <b>Torsdag<br/>17 sep</b> | <b>Aktivitet</b>                                         | <b>Ledare</b>                     | <b>Plats</b>                    | <b>Anmälan</b> |
| 09.00-10.00               | <b>Genomgång av<br/>utegymmet</b>                        | Micke, Medfit                     | Utegymmet                       | Ja             |
| 10.00-11.30               | <b>Linedance</b>                                         | Kitty, Stockholms<br>Danssällskap | MB 313, Svarta lådan            | Ja             |
| 14.00-14.45               | <b>Bodypump</b>                                          | Khadija Björkmyr                  | Medfit Flemingsberg             | Ja             |
| <b>Måndag<br/>12 okt</b>  | <b>Aktivitet</b>                                         | <b>Ledare</b>                     | <b>Plats</b>                    | <b>Anmälan</b> |
| 09.30-15.00               | <b>Massage</b> (bokas 40 min)                            | Rebecka Hedberg                   | MA 895                          | Ja             |
| 13.00-13.45               | <b>Functional</b>                                        | Renato Cruz                       | Medfit Flemingsberg             | Ja             |
| 14.00-14.45               | <b>Bodypump</b>                                          | Renato Cruz                       | Medfit Flemingsberg             | Ja             |
| <b>Tisdag<br/>13 okt</b>  | <b>Aktivitet</b>                                         | <b>Ledare</b>                     | <b>Plats</b>                    | <b>Anmälan</b> |
| 10.00-10.30               | <b>Trappträning utomhus</b>                              | Anna-Karin Aldrin                 | Trappan ute mellan<br>MB och MC | Ja             |
| 12.30-13.20               | <b>Zumba</b>                                             | Carlos Ibanéz                     | MD 133, Danssalen               | Ja             |
| 14.30-15.15               | <b>Intervall FYS</b>                                     | Terese Rosengren                  | MB 313, Svarta lådan            | Ja             |
| <b>Onsdag<br/>14 okt</b>  | <b>Aktivitet</b>                                         | <b>Ledare</b>                     | <b>Plats</b>                    | <b>Anmälan</b> |
| 10.00-10.30               | <b>Introduktion<br/>massagestolen</b>                    | Katja Talonen Edin                | MA 408                          | Nej            |
| 13.00-14.00               | <b>Prova-på-kör</b>                                      | Nina Tellander                    | MD 312                          | Ja             |

|                           |                                                |                    |                     |                |
|---------------------------|------------------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| 14.00-14.45               | <b>Cirkelträning</b>                           | Renato Cruz        | Medfit Flemingsberg | Ja             |
| <b>Torsdag<br/>15 okt</b> | <b>Aktivitet</b>                               | <b>Ledare</b>      | <b>Plats</b>        | <b>Anmälan</b> |
| 10.30-11.15               | <b>Core</b>                                    | Terese Rosengren   | MD 133, Danssalen   | Ja             |
| 13.00-13.45               | <b>Functional</b>                              | Susanne Johansson  | Medfit Flemingsberg | Ja             |
| 14.00-14.55               | <b>Pilates mind</b>                            | Susanne Johansson  | Medfit Flemingsberg | Ja             |
| <b>Fredag<br/>16 okt</b>  | <b>Aktivitet</b>                               | <b>Ledare</b>      | <b>Plats</b>        | <b>Anmälan</b> |
| 9.00-9.45                 | <b>Cirkelträning</b>                           | Renato Cruz        | Medfit Flemingsberg | Ja             |
| <b>Måndag<br/>9 nov</b>   | <b>Aktivitet</b>                               | <b>Ledare</b>      | <b>Plats</b>        | <b>Anmälan</b> |
| 09.00-9.45                | <b>Yoga Vinyasa Flow</b>                       | Sofie Edlund       | MD 133, Danssalen   | Ja             |
| 09.30-15.00               | <b>Massage</b> (bokas 40 min)                  | Rebecka Hedberg    | MA 895              | Ja             |
| 10.00-10.45               | <b>Yin Yoga</b>                                | Sofie Edlund       | MD 133, Danssalen   | Ja             |
| 14.00-14.55               | <b>Pilates Mind</b>                            | Susanne Johansson  | Medfit Flemingsberg | Ja             |
| <b>Tisdag<br/>10 nov</b>  | <b>Aktivitet</b>                               | <b>Ledare</b>      | <b>Plats</b>        | <b>Anmälan</b> |
| 09.00-9.45                | <b>Yin Yoga</b>                                | Terese Rosengren   | MD 133, Danssalen   | Ja             |
| 09.30-15.00               | <b>Massage</b> (bokas 40 min)                  | Rebecka Hedberg    | MA 895              | Ja             |
| 10.00-10.45               | <b>Workshop Kettlebells</b>                    | Albin Torstensson  | MD 132, Pingisrum   | Ja             |
| 12.00-13.00               | <b>Prova-på-kör</b>                            | Nina Tellander     | MD 312              | Ja             |
| 14.00-14.50               | <b>Brethwork class</b>                         | Frans Utterström   | MD 133, Danssalen   | Ja             |
| <b>Onsdag<br/>11 nov</b>  | <b>Aktivitet</b>                               | <b>Ledare</b>      | <b>Plats</b>        | <b>Anmälan</b> |
| 09.00-10.00               | <b>Nyöppning av gymmet</b>                     | HR-avdelningen     | MD 131, Gymmet      | Nej            |
| 10.00-10.45               | <b>Workshop Styrkelyft</b>                     | Albin Torstensson  | MD 131, Gymmet      | Ja             |
| 10.30-11:00               | <b>Introduktion<br/>massagestolen</b>          | Katja Talonen Edin | MA 408              | Nej            |
| 13.00-14.30               | <b>Föreläsning:<br/>Återhämtning i arbetet</b> | Lina Ejlerstsson   | MA 648              | Ja             |

Vänligen avboka dig om du får förhinder.  
Har du några frågor, mejla: [friskvard@sh.se](mailto:friskvard@sh.se)