

# VÅRSHEMA 2025

Terminsperiod måndag 20 januari — onsdag 18 juni

**Notera ändringar i schemat pga helgdagar: Skärtorsdag 17/4 öppet till kl 12. Långfredag 18/4 och Annandag påsk (måndag) 21/4 stängt. Valborgsmässafton (onsdag) 30/4 öppet till kl 12. Första maj (torsdag) 1/5 stängt. Onsdag 28/5 öppet till kl 12. Kristi himmelsfärdsdag. (torsdag) 29/5 stängt. Sveriges Nationaldag (fredag) 6/6 stängt.**

## Måndagar:

**15.00-15:50 Boccia**

En rolig bollsport inomhus som tränar precision och strategi med klot av läder.

**16.00-16.50 Boxning**

Vi boxas mot säckar och mittsar. Kondition, styrka, koordination och balans.

**17.00-18.20 Rullegrupp**

Tillsammans hjälps vi åt med tips och trix, tränar teknik, styrka och kondition för att klara oss bättre i vår rullstol och må bra.

## Tisdagar:

**12.30-13.20 Styrka & Rörlighetsträning med fokus på fot och hand**

Ett pass för att stärka din hand och fotfunktion.

**15.00-15.50 Styrka & Balans**

Pass för sittande och stående där hela kroppen får träna.

**19.00-20.00 Medicinsk yoga med efterföljande téstund till klockan 20.30**

Medicinsk Kundaliniyoga för kropp och sinne som utförs på matta eller stol. Ta gärna med en varm tröja/filt och liten kudde. Efter passet finns te för den som vill.

**LINKÖPING**  
— PARASPORT —

## Onsdagar:

**12.00-12.50 Danspass sittande & stående**

Vi dansar och tränar styrka och koordination tillsammans.

**14.00-15.30 Utomhusboccia i Trädgårdsföreningen.** Samling vid Tropikhuset.

**OBS!** Vid regn ställer vi in! **Vårterminen börjar inomhus på Fontänen**, en social träff med fika. När vädret tillåter börjar vi spela boccia i Trädgårdsföreningen.

## Torsdagar:

**11.00-11.50 Lättgympa sittande & stående**

Lättgympa där vi tränar kondition, styrka och koordination tillsammans.

**13.00-14.45 Bordtennis**

Bordtennis och fika för både stående eller rullstolsanvändare.

**15.00-15.50 Stationsträning**

Styrkeövningar och puls i intervaller.

## Fredagar:

**10.00-10.50 Stationsträning**

Styrkeövningar och puls i intervaller.

**11.30-12.30 Medicinsk yoga**

Medicinsk Kundaliniyoga för kropp och sinne som utförs på matta eller stol.

Ta gärna med en varm tröja/filt och liten kudde.

**Anmäl dig** inför ditt första besök hos oss så möter vi upp och guidar dig i våra lokaler på Fontänen.

**Viktigt:** Behöver du extra stöttning inför, under och efter passet behöver du ha med dig en medföljare.

**Plats:** gymnastiksalen, **Fontänen**, Västra vägen 32, Linköping.

**Parkering:** finns på Fontänens innergård i mån av plats samt P-hus Akilles.