



Har du en funktionsnedsättning?

Välkommen att prova på träning hos oss

Hos **Life in Motion** får du möjlighet att stärka kroppen, öka balansen och hitta glädjen i rörelse. Vi erbjuder **prova-på-tillfällen** där du kan testa olika träningsformer och hitta det som passar dig bäst. Du får prova ett **axplock av pass** som: **Stationsträning - Styrka & balanspass—Medicinsk yoga - Boccia & pingis**

Träningen sker med gummiband, pinnar, hantlar, kettlebells m.m. – sittande eller stående. Vi har flera pass varje dag, måndag till fredag. **Se vårt veckoschema här:**

<https://www.linkopingsparasport.se/schema-life-in-motion/>

Anmäl dig senast 4 dagar före prova på datum till Agneta, 079-107 97 30 eller info@linkopingsparasport.se

När: Tisdagar 10/2, 3/3, 10/3, 14/4, 21/4, 19/5 kl **10.30-12.00**.

Var: Fontänen, Västra vägen 32 (vi möter upp vid huvudentrén).



Fysisk aktivitet stärker kroppen, stimulerar hjärnan och ger energi till vardagen. Det handlar inte bara om träning – det handlar om livskvalitet, gemenskap och hopp. **Life in Motion** är en del av Linköpings Parasportförening i nära samarbete med **Neuro Linköping, Rörelse & Hälsa Neurorehab** och **Region Östergötland**. Tillsammans skapar vi en trygg och inspirerande miljö där du kan hitta rörelseglädje, bygga styrka och träffa andra som förstår din resa. **Välkommen till oss!**

LINKÖPING
— PARASPORT —