

Life in Motion är en sektion inom Linköpings Parasportförening som bedriver idrott och träning för personer med funktionsnedsättning. Vi samarbetar bla. med Rörelse & Hälsa Neurorehab och patienter kommer till oss efter avslutad rehabilitering för att hålla igång sin träning.

Avgift: 1.500 kr för hela året 2026, i det ingår träning och medlemskap.

Vill du dela upp årsavgiften under året hör du av dig till oss.

Träna så mycket du vill — du väljer själv vilka pass.

Varmt välkommen till oss!



Kontaktuppgifter:

Tina Persson, Hälsoinspiratör/Ledare för passen

E-post: tina@linkopingsparasport.se

Mobil: 079-107 97 33 (skicka gärna ett sms/mail så ringer hon upp)

Mats Persson, kanslist och assisterande ledare

E-post: mats@linkopingsparasport.se

Agneta Lidman, verksamhetsutvecklare

E-post: agneta@linkopingsparasport.se

Mobil 079-107 97 30

LINKÖPING
— PARASPORT —

TRÄNINGSSCHEMA

HÖST 2026



Life in Motion - träning för alla!

Sittande, stående, gående eller rullande med rörelsenedsättning.

Träna, motionera och röra på sig är viktigt för alla människor.

Får man andra förutsättningar i livet efter en fysisk sjukdom eller skada är det ännu viktigare.

Varmt välkommen att hitta din rörelseglädje hos oss!

Linköpings Parasportförening & Life in Motion

I nära samarbete med **Neuro Linköping**

Rörelse & Hälsa Neurorehab

Region Östergötland



HÖSTSCHEMA 2026

Terminsperiod måndag 17 augusti – fredag 18 december

Mer information om Life in Motion finns på vår hemsida
www.linkopingsparasport.se

Följ oss gärna på Facebook eller Instagram så
får du tillgång till alla nyheter

Måndagar:

14.00-15:45 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 (Endast vissa måndagar, hör av dig för info och nästa datum)

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 allroundpass för hela kroppen som även stärker din hand och fotfunktion.

15.00-15.50 Styrka & Balans

Pass för sittande och stående där hela kroppen får träna.

18.00-19:00 Medicinsk yoga med efterföljande téstund till kl. 19:30

OBS, ny tid! Medicinsk Kundaliniyoga för kropp och sinne som utförs på matta eller stol. Ta gärna med 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 med fika i Trädgårdsföreningen. Samling vid

Tropikhuset. **OBS!** Vid regn ställer vi in! **Vi är utomhus så länge vädret tillåter**, därefter blir det en social träff med fika inomhus på Fontänen.

Torsdagar:

10:00-10:50 Lättgympa sittande & stående

Lättgympa där vi tränar kondition, styrka & 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.

Följ oss på hemsidan www.linkopingsparasport.se, Facebook eller Instagram så får du tillgång till alla nyheter!