

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 sms/mail så ringer jag 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

VÅR 2026



Träning för alla!

Sittande, stående, gående eller rullande.

Träna, motionera och röra på sig är viktigt för alla människor. Får man andra förutsättningar i livet efter en fysisk neurologisk 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**
samt **Rörelse & Hälsa NeuroRehab**



Östergötland



VÅRSHEMA 2026

Terminsperiod måndag 19 januari — onsdag 17 juni

OBS! Ändring i vårshemat pga helgdagar:

Skärtorsdag 2/4 öppet till kl 12. Långfredag 3/4 och Annandag påsk (måndag) 6/4 stängt. Valborgsmässoafton (torsdag) 30/4 öppet till kl 12.

Första maj (fredag) 1/5 stängt. Onsdag 13/5 öppet till kl 12.

Kristi himmelsfärdsdag. (torsdag) 14/5 stängt.

Måndagar:

14.00-15.45 Boccia OBS! Ny tid!

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 mer info och 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.

18.30-19.30 Medicinsk yoga med efterföljande téstund till klockan 20:00

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. Vårterminen börjar

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

Torsdagar:

10.00-10.50 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.

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