

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!