

Har du en funktionsnedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga?

TILL våren 2026 startar

# PARASPORT SCHOOL



## VAD?

Prova-på olika idrotter under 9 veckor i din kommun

## NÄR?

Våren 2026. Uppstartsträff torsdagen den 26e mars

## HUR?

Det är gratis, anmäl intresse så kommer mer information

**Den här terminen kommer du att få testa dessa idrotter:**

### **BOWLING** tillsammans med Trollhättans Parabowling

Bowling är en rolig precisionsidrott där du rullar klot för att träffa och fälla käglor.

Du tränar träffsäkerhet, teknik och fokus samtidigt som du spelar i ett härligt tempo.

Spelet passar många och kan anpassas med hjälpmedel vid behov.

[LÄS MER OM BOWLING HÄR](#)

### **RÖRELSEGLÄDJE** tillsammans med Friskis & Sveltis

Tillsammans med Friskis & Sveltis bjuder vi in till rörelseglädje där musiken, energin och gemenskapen står i centrum.

Passet innehåller enkla och roliga övningar som stärker kroppen och får pulsen att öka i din egen takt.

Övningarna kan anpassas efter olika behov och förutsättningar. Kom som du är och upplev glädjen i att röra dig tillsammans med andra!

[LÄS MER OM RÖRELSEGLÄDJE HÄR:](#)

### **BADMINTON** tillsammans med Trollhättans Badmintonförening

Badminton är en racketsport där du spelar över nät i ett tempo som passar dig.

Du tränar koordination, timing och koncentration genom slag och placeringar.

Spelet kan anpassas efter olika rörelseförmågor, till exempel genom sittande spel eller mindre yta.

[LÄS MER OM BADMINTON HÄR](#)



## INTRESSEANMÄLAN

SCANNA QR-koden eller  
följ LÄNKEN för att anmäla  
dig



### Kontaktpersoner på plats:

Harry Vaihinger, 070-817 06 60

Elsa Eriksson, 072-203 83 00

### För mer information kontakta Projektledare:

Kim Sidefalk, 070-606 62 18

[kim.sidefalk@rfsisu.se](mailto:kim.sidefalk@rfsisu.se)