

Onsdag – Vanliga rutiner igen!

Nu är det slut på skidsäsongen och vi ska försöka hitta hem till vanliga rutiner igen..... Nästa vecka blir en full arbetsvecka. Den första på länge. Inte så att vi inte har jobbat.... Men det har varit många avbrott!

Vi lämnade Linköping vid sju tiden. Det fanns 4-5 cm nysnö på marken, men plusgrader. Det börjar ta på snön, men det kommer nog att ta tid.

Ernst klev av i Jönköping och jag fortsatte mot Ängelholm och jobbet.

Trots nysnön i Linköping finns våren här!! Jag såg årets första Tofsvipa i höjd med Östra Ljungby. Jag var på motorvägen och hann inte fotografera den. Men som vanligt så har jag tur! Min gode vän och webmaster Eric hade också sett Tofsvipan idag. Bild från Eric's fotodagbok

<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>



Vanligt jobb och sedan avslutning av dagen med ett pass Pilates. Katrin som kör Pilates här på Hälsa & Spa är jätte duktig. Jag känner under passet hur väl den här funktionella träningen med kroppen själv som belastning behövs. Det är så lätt att man drar iväg och jobbar med tyngre belastning innan stabiliteten finns.

<http://www.expressen.se/halsa/viktomotion/traning/1.190203/pilates-effektiv-traning-med-flyt>

<http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?tem=4&art=177>