

Lördag – Det är VÅR!

Idag plockade vi bort ljusslingorna på Rosas Stig. Hittade små söta blommor i Ormhasselns.



Hängena är också vackra.





Ernst kollar sina Havtorn. Dom har klarat vintern bra.

I backen ner mot sjön blommar Vitsipporna. Visst är det underbart nu!



Efter en skön förmiddag i trädgården var det tid för arbete! Ett besök på IKEA stod på programmet. Våra kartonger fick plats i bilen, men vi vet inte hur det gick för dessa två. Det såg ganska omöjligt ut...





På kvällen hade Anders och Ulrika bjudit in till träning och relax . Box och bollar stod på träningsprogrammet.







Att träna med boll är väldigt effektivt. Man måste koordinera med många muskelgrupper samtidigt.

Bollen tar lite plats men är annars ett väldigt bra sätt att träna hemma om tiden inte räcker till för annan träning.

www.balansboll.nu



