



Torsdag—Sista dagen i
Mars!!

I morgon kan man
Luras!

Fast det är jag
ganska dålig på. :-)

Idag har det varit
Hälsan och SDS som
dominerat.

Men det har blivit både
lite
styrketräning och en
löprunda i Valhall Park.

CRAFT

Dagens snackis.....

<http://www.unt.se/uppsala/intensiv-traning-kan-ge-ledsjukdom-1299471.aspx>





I dag ringde Åsa från Vansbro och ville göra en liten intervju för en notis i tidningen om Vansbrosimningen. Jag skulle räkna hur många Lopp jag gjort i Vansbro. Upptäckte att jag förra året gick i Mål för 50de **gången!!** Häftigt!!



<http://www.fitnessplay.tv/erika-andersson/kommer-ga-i-en-klass-med-varldseliten-i-svenska-masterskapen-i-armbrytning/>

**Erika är en Häftig Tjej som kör Armbrytning!
Jag har försökt hjälpa henne ett tag för att bli av
med lite överbelastningsskador.**

**Fredag och Lördag är det SM!
Go Go Erika!!**



Angelholm

Land och hav. Liv och lust.



ARRANGÖR
Ängelholms Näringsliv

I SAMARBETE MED
företagarna[®]
ÄNGELHOLM

HUVUDSPONSORER

büro 2
Nordea

Cernelle
Ecophon
SAINT-GOBAIN
A SOUND EFFECT ON PEOPLE

Physiochraft
HD



Swedbank

NORDSTRÖMS

EVENEMANGSSPONSORER

HOVS HALLAR
MITT I NATUREN



ERNST & YOUNG
Quality In Everything We Do

INPOW
PHOTOGRAPHY

www.magdalenahome.se

<http://www.angelholmsnaringsliv.se/Default.aspx?tabid=273>

Missa inte Mässan 6 + 7 maj!!