

En riktigt Grå morgon
genom Småland.
Innan dess var det mörkt
och jag sov.....
Ernst körde till Jönköping.



Ett av dagens uppdrag har varit att göra ett Bollprogram för hemmabruk. Nu för tiden behöver man inte rita streckgubbar utan mycket finns serverat på nätet. En liten googling och världen öppnar sig. MEN! Man måste fortfarande Träna Själv!



Sidan nedan är riktigt bra om man vill ha lite ny inspiration.

<http://www.tranahemma.com/pilatesboll-ovningar/>

Träningen för mig blev ett litet styrkepass i kväll.



Dagens Klokskap!



*Vi möter sällan någon,
som vi inte har något att lära av.*



En liten stöld från Eric får
också följa med idag!

Dagens Citat:

"En positiv attityd kanske inte löser alla dina
problem,
men den kommer irritera tillräckligt många
människor
för att göra det mödan värt."

- Herm Albright -

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