



**Härligt med Ljust på Morgonen!
Åkte med Ernst till
Örkelljungavägen och
fick då 8 km jogg hem!
Det är ju dags att trampa igång
benen igen inför
Göteborgsvarvet. Men det känns
som att det är lite mer gott om
tid i år än vanligt.**

**Nästan
Nästan
En liten
Solglimt!**

**Sen blev det
inte mer
bilder idag
upptäckte
jag i kväll....**





Eftersom det var snålt med bilder idag så fick jag gräva fram lite träning till Er! En bra magövning som även ger lite rotation i ryggen. Gör fem åt varje håll och pausa lite. Ta sedan fem plus fem till om du orkar!

En annan Favorit! Rotation! Håll kvar benet mot golvet. Andas in och vrid över så långt du kan. Blås ut luften och håll kvar lite. Tre gånger åt varje håll.





Varje sekund är
en ny början.

(Kjell Haglund)

