

**Idag börjar hösten = Vi kör ut till
"stora vägen" samtidigt och säger
Hej Då.**





**Förra bilden och denna är tagna samtidigt. Men förra med blixtn.
Vilken skillnad på ljuset.
Fin himmel!
Hej Då!! Kör försiktigt!**



**Ja idag börjar
Hösten och då
ska det in
Styrketräning i
schemat.
Härligt!
Blev 40 minuter
innan frukost.**



**Har Du svårt att få
in Styrketräningen
i Din Vardag??
Men du har väl en
stol??**



**Att resa sig och sätta sig är
Fantastiskt Bra styrketräning
för benen.**

**Res dig med CHraft och sätt dig
ner så sakta Du kan!**

Skriv upp hur många du orkar.

**Ta sedan och dela det på tre och
kör tre omgångar. Tre gånger i
veckan. Lycka Till!!**



**Vår Foreverkollega Annika Sjöo har lagt en utmaning på Facebook.
Plankan!
Jag återkommer!**



Annika gör samtidigt reklam för Bästa linimentet!! Aloe Vera Heatlotion. Super Super till Trötta och Ömma muskler.

Det blev en utmärkt dag idag den första Höstdagen.

Jag avslutar med ett pass Body Balance. Men jag är ju inte i närheten av den här Damen.....

