

**Morgondimma**  
**Kör mot Frukost på jobbet.**

**Ja! Och efter frukost är det väl lunch..  
Men först Spinning!**

*Nothing is impossible*





**Å efter en Bra dag på jobbet så är det  
Gott att få tända en Brasa!**

**Kolla in nästa bild från Eric´s värld.  
Det finns Fantastiskt mycket häftigt  
Om man kommer ner på marken!**



**Förra året vid den här tiden hjälpte Eric mig med bilder som jag har haft till träningsprogram. I morgon är det dags för lite nya bilder.**

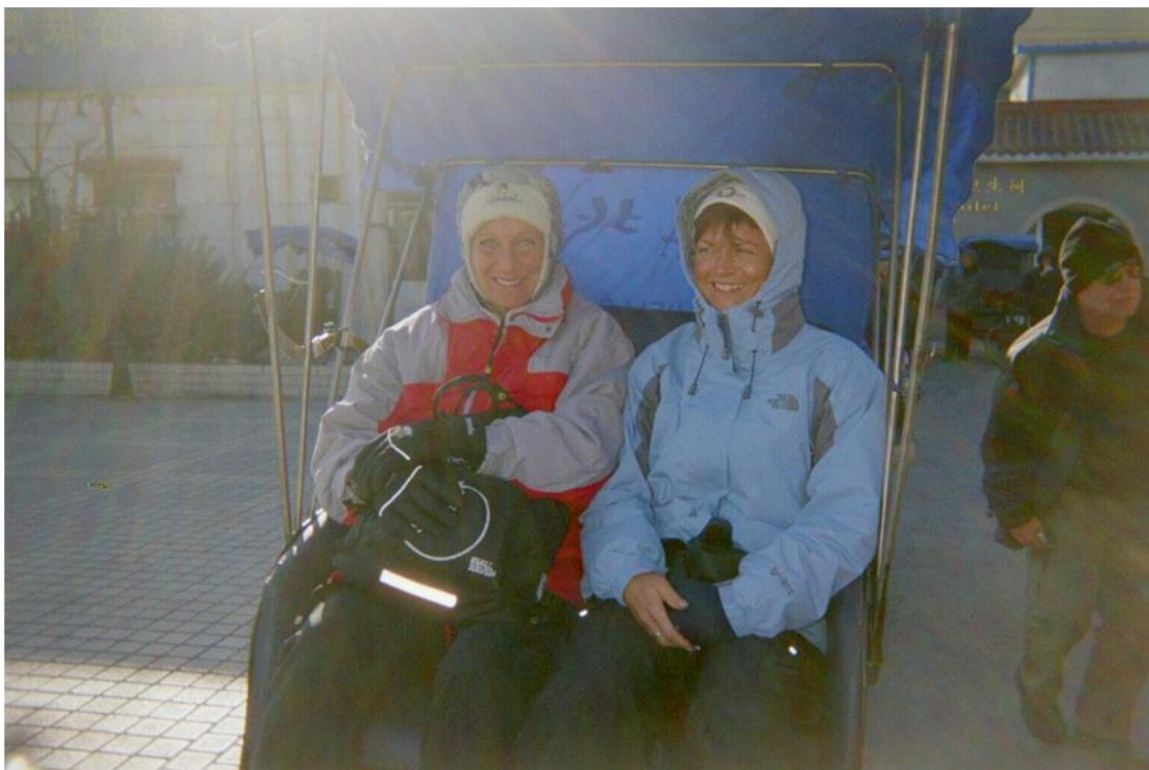


**Här stretch av säte, rygg och bröstmuskler. En jätte skön stretch!**



**Gissa  
Var??**

**I kväll har jag börjat leta bilder till ett bildspel som jag ska använda på min föreläsning den 2 november. Hittade dessa från 2004. KUL!**



**Janni å  
jag i  
Peking  
2004**

# **Inspiration! TräningsGlädje!**

## **Söndag 2 november**

### **På Hälsa & Spa Erikslund**

#### **15.00 Konditionsträning**

Vi ses i gymmet. Man behöver inte träna men jag kommer att berätta hur man kan variera sin konditionsträning för att få bättre resultat.

#### **16.00 Att träna med Mål i Sikte!**

Vi ses på konferensavdelningen på Erikslund.  
Anmälan till båda på [physiochraft@telia.com](mailto:physiochraft@telia.com)  
Kostnadsfritt. Välkommen!

