

## **Livslust 1**

Den 26 februari samlades vi på Vuxenskolan för att under Gunnel Tappers ledning prova på sittgymna. Några, t ex jag, hade nog fördomar att sittgymna är lite beiget, lite tamt. Men vi fick se på annat. Det var ett alldeles utmärkt gympass och gav oss många idéer om vad man kan göra hemma, lite grann varje dag för att hålla sig rörlig. Vi tyckte att Gunnel skulle starta sittgympass så vi kan gå oftare. Vi tränade armar och ben, mage och rygg, rörlighet i höft-, knä- och fotleder. Det var både roligt och nyttigt. Och vi tackar Gunnel så jättemycket för att hon ställer upp och visar och lär oss.

Efter gympan blev det stora bullar från ICA till kaffet.

/anneli