

### LIVSLUST 3 20180308

Vi möttes den 8 mars till ett gymnastikpass med Gunnel Tapper som sitt-gympa-instruktör. Först satt vi kvar på våra stolar och lärde oss att använda massor av olika muskler till träningen. Senare stod vi upp och använde oss av stolsryggen som stöd för vissa övningar. Det kändes inspirerande att röra sig till musik från hennes bandspelare. Efteråt kände vi verkligen att vi hade jobbat igenom kroppen ordentligt. Vi tänkte att det här skulle man behöva göra själv hemma några gånger i veckan. Stort tack till Gunnel, som ställde upp och visade oss detta.

Efter fikapausen ägnade vi en stund åt dagens datum, som var Internationella kvinnodagen. Maud visade och läste ur en ganska nyutkommen bok, Sagor för rebelltjejer, som innehöll 100 korta levnadsberättelser om fantastiska kvinnor från olika tidsperioder. Vi hann kanske med ett tiotal, t.ex. Coco Chanel, modeskapare, Hatchepsut, farao, Kleopatra, drottning, Evita Peron, politiker.

Maud Aglinder