

Bilder från:

**Golvgymnastiken
2013**

Kennet och Kjell är redan beredda och väntar på att klockan skall bli 18.00:



Hans Erik Aldervall
har gjort sig klar.

Han är en kämpe i
vår gympagrupp
och fyller 80 nästa
år:



Veine tågar in och
är beredd för sitt
gympapass:



Lite småsnack
mellan Roy och
Olle innan vi sätter
igång.

Roy är ålderman i
gympagruppen
som snart fyller
snart 90 år:



Uppvärmning kan
ju ske på många
olika sätt.

Här brukar de här
grabbarna stå och
trycka mot
elementet:



Så har också våra
flickor anlänt till
gymnasalen:



Nu börjar vi med
att värma upp och
gå några varv runt
i salen:



Armar uppåt och
snurra runt:



Liggande sittupps
med armarna mot
knäna:



Lasse visar hur vi
skall sträcka på
benen och ta med
armarna:



Här gäller det att
kuta med ryggen:



Och så rör vi på
armen under
magen fram och
tillbaka:



En övning med sträckning av ben och arm och sedan ihop med knä mot armbåge.

Det här gör i alla fall nytta för våra magmuskler:



Så tränar vi balans
med knäböjningar:



Höga knän och
armarna nedåt:



Här skall vi röra
benen i en triangel.

Inte så lätt men en
nyttig övning:



Gympapasset avslutas alltid i rygläge med lite avslappningsövningar.

Det känns alltid bra:



Här en bild på alla
som var med
denna gång:



Tommy och några
tuffa grabbar tar
alltid en dusch
efter träningen.

Fotografen hann
dock inte få med
alla på bild och
dessutom hade
Tommy inte hunnit
slänga handduken:



Eftersom detta var
sista gången för
säsongen så bjöd
föreningen på
Birgits goda
mackor och fika.

Det ser väl gott ut?



Leif passade
genast på att njuta
av det goda
brödet:



Även Lasse och
Kjell ser ut att
trivas vid
kaffebordet:



Eftersom Göran Arvestad hade födelsedag just denna dag så fick han en present av vår ordförande Lasse.

Visst ser han pigg ut för att fylla 75 år?



Lars Jonsson tog på sig rollen att från oss alla tacka Birgit och Lasse för det slit som de lägger ner för att vi skall hålla oss i form:



Här ser ni de två
som kämpar för
föreningen och för
vår gymnastik.

Visst är de värda
en jätteapplåd!

