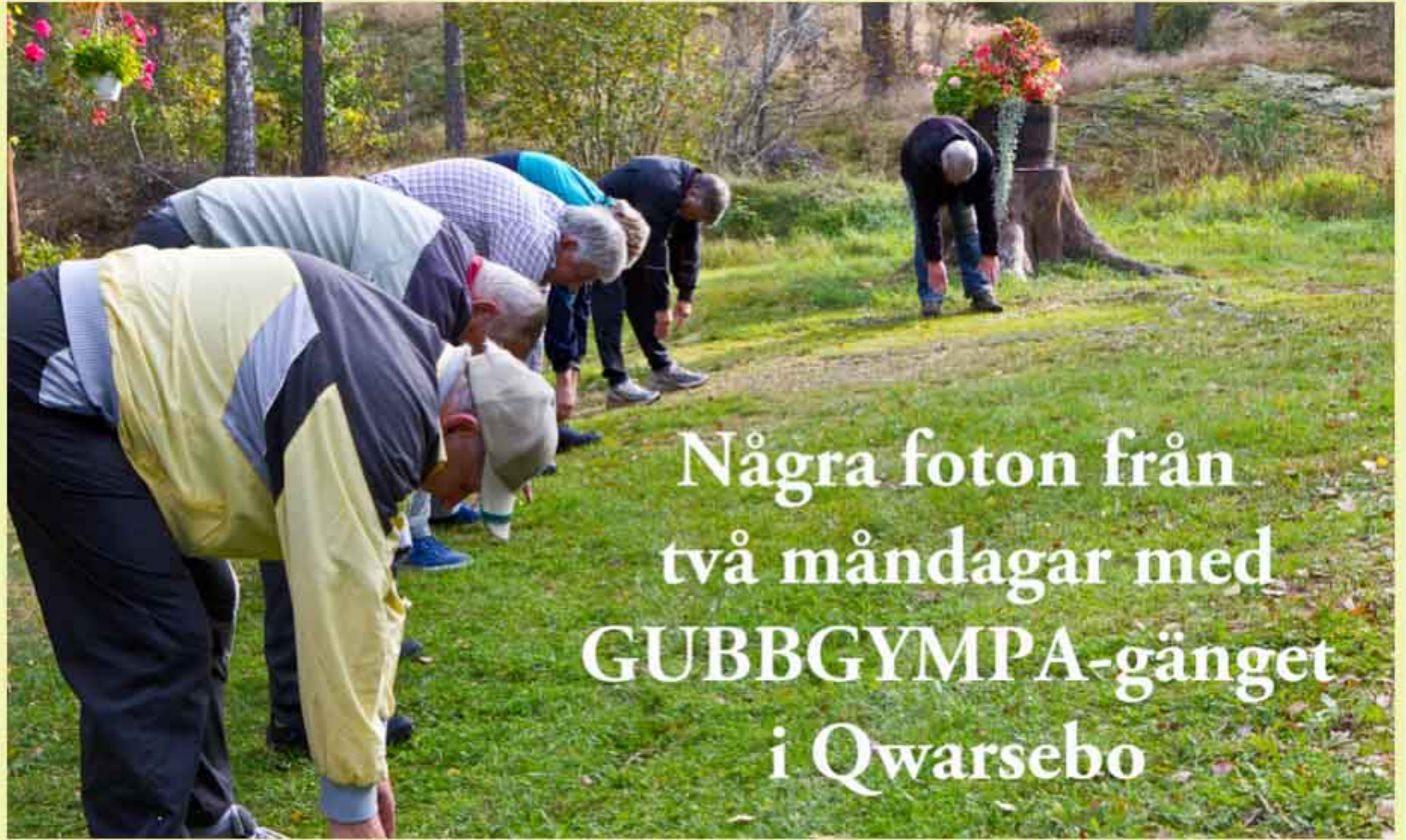


Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Några foton från  
två måndagar med  
GUBBGYMPA-gänget  
i Qwarsebo

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



En del av GUBBGYMPA-gänget som möts varje måndag 09.30

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Här några bilder från vad vi gör på måndagarna

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Lite uppvärmning till att börja med

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Så hoppar vi

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Stretchar så gott det går

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



det gäller att ta det försiktigt

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Armhävningar för de som kan

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Armhävningar för de som kan

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Sträck upp handen så långt bak du kan

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



En rask promenad till Johannedal, där vi fortsätter

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Bra för rygg- och magmuskler

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Så vrider vi lite

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



och kombinerar rörelserna - handen högt upp

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Hoppa och stretcha...

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Hoppa och stretcha...

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Stillastående promenad

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Vrid igen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Ett gäng håller och böjer sig igen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Framåt böj, raka knän!

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Vacker höstmiljö i Johannedal

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Bålrullning - håll huvudet still

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Balansera på en fot

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Sträck på alla muskler

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Lyft foten så högt som möjligt

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Nackgymnastik är bra för cirkulationen till huvudet

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



och så armrörelser

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Lyft händerna högt - bakom ryggen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Stretcha igen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Konsten att sitta utan stol

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



En rask promenad i skogen mot Christinavägen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Bålrullning igen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Parvis sträckning

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Vi avslutar med att stretcha vid träden

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



och blir trädkramare

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



och blir trädkramare

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Vem är starkast?

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Bra att ha något att hålla i!

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Avslutning inomhus med "sit-ups"

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Avslutning inomhus med "sit-ups"

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Cykling i luften - det finns plats för fler i Gänget

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



och så armhävningar igen

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Du är välkommen att vara med i GUBBGYMPA-gänget!

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



En bastu är skön, efter väl förrättat värv.

Några foton från GUBBGYMPAN vid KIK 2011



Fast några föredrar en fikapaus utomhus

*Coming Photo: [gosta@coming.se](mailto:gosta@coming.se)*