

Marja-Leena73v, eläkeläinen, iloinen, liikunnallinen Humppilalainen



Liikunta on lääke!

Selkäkipuni ovat jääneet pururadalle sauvakävelyn myötä. Joogavenytykset ovat täydentäneet lopputulosta.

Käsivoima ovat kasvaneet, sillä nyt iso multasäkki nousee kevyemmin kun ennen.

Liikunnasta saan myös virkeyttä ja mielihyvää.

