

Vandring runt golfbanan i Los Cristianos.

Igår den 3/1 - 2018 var jag med på promenaden/vandringen runt golfbanan här i Los Cristianos som anordnades av Club Cultural Vikingos.

Vår ledare, och, som vi kallade henne - fröken, var Dagmar Jonsson. Vi som var med f.ö var Gun, Tarja, Börje och jag själv då, Kerstin. En liten, men tapper skara.

Vi träffades vid det kommunala badhuset kl. 10:30 och började vår vandring västerut och med första stoppet strax snett bakom Centrumet med det "nya Mercadona".

Det första stoppet vi gjorde var att "väcka" kroppen och dess muskler och sedan följde en mängd stopp, ca 7 st, med stretchövningar och att lära känna våra muskler, såsom t.ex.M. Transversell, som är en jätteviktig muskel att ha koll på för att inte få ont i ryggen och för att få en bättre hållning m.m.

Vi fick lära oss en mängd knep att försöka behålla så mycket som möjligt av vår rörlighet och smidighet som möjligt.

Vi promenerade i "mindfulness" och kände in olika sinnen.

Vi njöt av naturen och fågelkvitter och naturligtvis av varandras sällskap.

Hela turen var på ca: 3,5 km och pågick i ca: 3 timmar. Efter vandringen var över så köpte vi varsin "grön drink" som belöning. Bra slut på en bra dag - tack Dagmar.

Vi var alla jättenöjda med dagen och skulle gärna se och vara med på flera liknande upplevelse/promenader.

Vid pennan - Kerstin Lilja