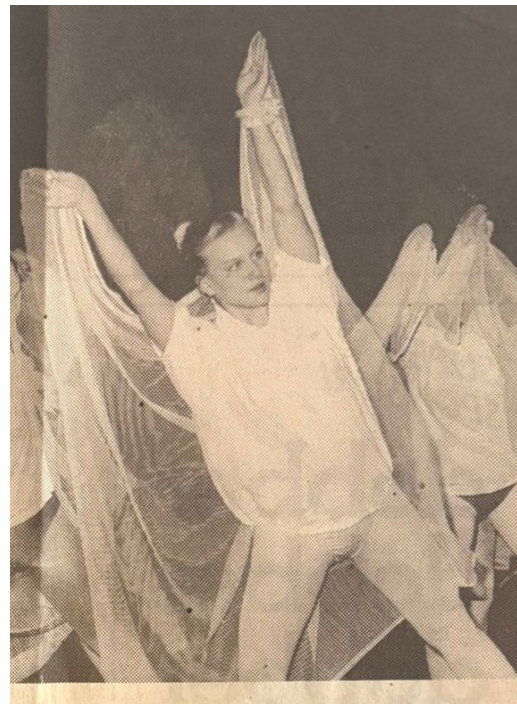


TARINA RYHMÄLIIKUNTAOHJAAJAN URASTA

Kun päätös ohjaustyön lopettamisesta alkoi konkretisoitua ja lopettamisajankohta lähestyä, aloin miettiä taaksepäin 32- vuotista uraani ryhmäliikuntaohjaajana. On hienoa lopettaa ohjausura seurassa, jossa sen myös 1990-luvun alussa aloitin. Se, että liikunta, voimistelu ja ryhmäliikunta tuli osaksi elämäntapaani, on hyvin paljon Tikkurilan Liikuntaseuran (entisen Tikkurilan Naisvoimistelijoiden, TNV) ansiota. Toki pääroolissa on äitini Vuokko Julkunen, jonka mukana lapsena seuraan tulin. Hän on ollut esikuvani niin liikunnanopettajana, jumppaohjaajana kuin koreografina. Äiti toimi TNV:ssä pitkäaikaisena tyttöjen voimisteluohjaajana ja hallituksen jäsenenä, ja teki paljon töitä seuran toiminnan kehittämisessä yhdessä Sirkka Vainion kanssa.



Tikkurilan Naisvoimistelijoiden kautta sain ryhmäliikuntaohjaamisen peruskoulutuksen. 1990- luvun alussa aerobic oli nosteessa ja myös TNV:n jumpissa eri kouluilla kävi satoja naisia. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto, joka nykyään on osa Voimisteluliittoa, aloitti 1992 aerobicohjaajien koulutuksen, ja tähän koulutukseen Kisakallioon pääsin mukaan 18-vuotiaana. Sports Aerobics- koulutusohjelma alkoi 40 tunnin mittaisella peruskurssilla, jossa opiskeltiin anatomiaa, fysiologiaa, musiikki-teoriaa, psykologiaa, ohjaustaitoa, aerobicitekniikkaa, opetusoppia ja tehtiin tietenkin käytännön harjoituksia. Sen jälkeen oli vielä 20 tunnin jatkokoulutus, jossa syvennettiin peruskurssin oppeja. Samaan aikaan ohjasin tunteja TNV:llä eri Tikkurilan seudun kouluilla monille ja monille naisille.

Pikkuhiljaa kaupalliset salit alkoivat houkutella nuorta ohjaajaa, ja hain töihin 90-luvulla hyvin tunnetulle Finnbody-ketjun salille Tikkurilaan. Pääsin ohjaajaksi ja tein siellä töitä myös vastaan-otossa. Lukioajan ja vähän myös sen jälkeen ohjasin siis aerobicia niin TNV:ssä kuin Tikkurilan Finnbodylla, sekä välillä myös muilla Tikkurilan seudun kaupallisilla saleilla. Vuonna 1995 sain

”ylennyksen”, ja pääsin ohjaajaksi Helsingin keskustaan Citykäytävän Finnbodylle. Se oli iso juttu Tikkurilan tytölle. Olin myös aloittanut opiskelut Helsingin kauppakorkeakoulussa, joten elämä alkoi enemmän muodostua Helsingin keskustan suuntaan. Citykäytävän Finnbodylla tein töitä myös vastaanotossa, ja olin mukana Projam- nimisessä esiintymisryhmässä, joka teki ”show-aerobic”- muotinäytöksiä ja esiintymisiä messuilla, tavarataloissa, ravintoloissa jne.



Opiskeluaikana ohjasin ryhmäliikuntatunteja myös muilla keskustan saleilla, mm. Töölö Gym:llä ja Sörnäisissä siihen aikaan toimivassa Liikuntaympyrässä, ja tietysti myös Kauppakorkeakoulla. Silloin tällöin kävin ohjaamassa myös ”kasvattiseurassani” TNV:llä. Kun muutin Vuosaareen, ohjasin myös siellä Baras- kuntokeskus nimisellä salilla. Osallistuin eri saleilla tarjottuihin koulutuksiin, mm. Reebok Step-aerobic koulutukseen, jolloin step- tuntien ohjaus tuli vahvemmin mukaan lajivalikoimaani.

Valmistuttuani loppuvuonna 1999, ja siirryttyäni työelämään, ohjaaminen jäi hetkellisesti vähemmälle, mutta ei loppunut kokonaan. Ystäväni Projam:stä ryhtyi tanssi- ja ryhmäliikuntasali Studio 90- yrittäjäksi. Aloitin ohjaamisen Studio 90:ssä 1990-luvun lopussa. Studio 90 oli laadukas tanssilista aerobic:iä tarjoava sali, jossa nautin koreografisten tuntien ohjaamisesta.

Studio 90:lla tein töitä enemmän ollessani toisen lapseni äitiyslomalla 2005-2006. Silloin alkoi kehittyä haave oman ryhmäliikuntasalin perustamisesta. Ajan kuluessa haave voimistui ja vahvistui, ja lopulta 2010 aloitin Ladyline franchise-yrittäjänä ja perustin naisille suunnatun liikuntakeskuksen Malmille. Keskus avattiin lokakuussa 2010, sain sen pyörimään ja siellä kävi lähes 500 asiakasta sekä ryhmäliikuntatunneilla että kuntosalilla.

Tähän aikaan Zumba rantautui ryminällä Suomeen ja kouluttauduin itsekin Zumba-ohjaajaksi. Lisäksi kävin Fitness Pilates- koulutuksen, ja ohjasin muiden tuntien ohella myös Zumbaa ja Pilatesta omalla salillani. Yrittäminen osoittautui osaltani kuitenkin taloudellisesti mahdottomaksi, ja jouduin luopumaan yrityksestäni ja palaamaan vanhaan työhöni mediatoimistoon. Luulin, että liikuntakeskuksesta luopuminen lopettaisi myös työni liikunnanohjauksen parissa.

Mutta toisin kävi! Löysin takaisin lähtöruutuun. Palasin Tikkurilan Naisvoimistelijoihin vuonna 2014 sekä tanssillisen voimistelun Donnat- ryhmään että ryhmäliikuntaohjaajaksi. Viimeiset kymmenen vuotta olen saanut ohjata juuri niitä lajeja, joista eniten nautin; koreografisia tanssillisia tunteja, step-tunteja ja kehoa huoltavia tunteja, joihin saan valita musiikit ja suunnitella ohjelmat alusta loppuun itse.

Nyt on aika jäädä "eläkkeelle". Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lopettaisin liikkumisen, vaan siirryn nauttimaan siitä muiden ohjaamana. Ja kuka tietää, ehkä joskus vielä käyn jonkun tunnin sijaistamassa, ja verestämässä ohjaustaitoja...

Katri

