

MINUN "LIIKUNTAPOLKUNI" TIKKURILAN LIIKUNTASEURASSA

Oli kesä muutama vuosikymmen sitten. Olin puistojumpassa tosi hyvän ohjaajan tunnilla. Kysyin missä hän ohjaa syyskaudella, sain vastauksen, että TNV (Tikkurilan naisvoimistelijat) ja paikka Viertolassa Raatikon talossa. Siinä sitten tarkistamaan TNV:n tunteja ja ohjaajia. Löytyikin tuttu nimi listalta ja monta sopivaa tuntimahdollisuutta. Siitä alkoi minun pitkä "liikuntapolkuni" joka jatkuu vielä. Aluksi ilta ja- viikonlopputunnit.

Kävin pari vuotta lapsenlapseni kanssa lapsi -aikuinen tunnillakin ja yhden rankemman tunnin ja yhden lempeämmän tunnin/viikko. Tikkurilan liikuntaseura on edullinen (Vip-lippu) ja tunnelma tunneilla on aina myönteinen ja lämmin. Olen saanut monta hyvää ystävää jumpparyhmistä, muutama on saatettu jo "yläkerran jumppasaleihin".

Seuran toimihenkilötkin ovat tulleet tutuiksi, olin muutamissa tilaisuuksissa talkoissakin. Toimihenkilöt ovat hyvin sitoutuneita, empaattisia ja pitkäjänteisiä., **KIITOS TEIDÄN, ETTÄ OLETTE MAHDOLLISTANEET SEURAN TOIMINNAN**, tätä seuraa ei pyöritetä rahalla vaan sydämellä ♥. Minulle on viimeisinä vuosina tehty useampia leikkauksia (kehossani on titaania muutama kilo) jokaisen leikkauksen toipumisvaiheessa olen päässyt aika pian tunneille. Tällä hetkellä sairauteni artroosi, nivelrikko estää minua tavallisesta kuntoliikunnasta, kävellessä joudun käyttämään kävelykeppiä. Olen löytänyt maanantai aamusta "IHANAN inhottavan kauheita" liikkeitä, jotka on kuin suoraan kuntoutumisjaksoilta tuttuja. **KIITOS Minna W** ♥. Minun mottoni on: **"LIIKE ON LÄÄKE"** Tämä liikuntamuoto jatkuu minulla niin kauan kun pystyn tulemaan tunneille.



Leena Kesti-Valonen ♥