”Keltanokka” kiltalaisten kuntokurssilla

Olen ollut runsaan vuoden JNV:n Uskollisuuden killan jäsenenä. Moneen tapaamiseen en ole ehtinyt, mutta tiedotteet luen tarkasti ja yhdestä sellaisesta huomasin keväällä mainoksen kiltalaisten kuntokurssista. Olin jäämässä syksyllä eläkkeelle ja niinpä siltä istumalta ilmoittauduin Varalaan kuntoilemaan. Viikko täysihoidossa liikkuen, mikäs sen parempaa, mietiskelin.

12.9.22, maanantaina, kokoontui 33 iloista kurssilaista Varala-saliin, jossa kurssin emännät Katri Virtanen ja Sari Laakso ottivat meidät lämpimästi vastaan. Laitoimme kurssitoiveemme postikorteille ja ne tuntuivat olevan kaikilla hyvin samanlaisia: ”Iloista tapaamista ja yhteistä oleskelua, uusia ideoita oman killan toimintaan”, ”virkistävää liikettä vailla kiirettä”.

Minä olin siis keltanokkana paikalla ensimmäistä kertaa ja joukon toiseksi nuorimpana. Monet olivat olleet kursseilla jo useammin ja he saapuivat yhdessä kiltasisartensa kanssa. Mukaan oli kuitenkin kaikkien helppo sujahtaa ja ensikertalaisetkin tutustuivat nopeasti porukkaan. Keski-ikä meillä kurssilaisilla oli 72,22 vuotta. Kokemusta siis löytyi ja monenlaisia voimistelumuistoja. Liikkuessa vuodet hävisivät tältä äärettömän ryhdikkäältä joukolta ja saimme kokea monipuolisen kurssin.

Meillä oli ryhtijumppaa ja Lavista, Pilatesta, Jooga Flowta, sauva- ja vesijumppaa, Fascia methodia sekä FootBiciä. Ulkoilimme Pyynikin maastoissa sauvakävellen. Pispalan kulttuurikierrokselle pääsimme Varalan entisen rehtorin, Aila Tammisen, asiantuntevalla opastuksella. Teettivätpä Varalan innostavat ohjaajamme, Tupu ja Elina, meille UKK-kävelytestinkin. Saimme myös aina mielenkiintoista ravintotietoutta luennon merkeissä. Kaiken tämän mahtavan ohjelman kohokohdaksi nousi minulle - ja varmasti monelle muullekin - naisvoimistelutunti, jonka Eija Ojala ohjasi Eeva Lindholmin säestäessä pianolla. Nautimme täysillä liikkeen ja musiikin sopusoinnusta kokonaisvaltaisen liikkeen virratessa vartaloissamme.

Kurssimme ohjelma oli rakennettu hyvin myös siten, että aamu- ja iltapäiväsessioiden tunnit tukivat toisiaan palauttaen lihakset kovimmasta rasituksesta. Voimia riitti jokaiselle tunnille. Iltaisin sitten nautimme toistemme seurasta jakaen kokemuksia omasta kiltatoiminnasta ja saunoen sekä uiden rantasaunalla. Saimme myös viettää yhden ”vapaaillan” kuka nauttien Tampereen kulttuuritarjonnasta, kuka sukulaisten ja ystävien seurasta tai sitten Varalan kahviossa kurssilaisten kanssa jutustelusta.

Viikko vierähti nopeasti ja kurssin lopuksi vielä mm.” puhuimme hyvää toisistamme selän takana” ja täydensimme postikortteja, joita viikon alussa kirjoitimme. Odotuksemme liikunnan täyteisestä viikosta hyvässä seurassa olivat toteutuneet hyvin. Viimeisen jumppatunnin lopuksi tehty ystävyyden piiri ja yhdessä laulettu kiltalaulu herkisti meistä jokaisen.

Ensi syksynä kuntokurssi on Kisakallion urheiluopistolla ja minä ilmoittaudun taatusti jälleen ensimmäisten joukossa mukaan. Toivottavasti näen silloin mahdollisimman monta tämän vuoden osallistujaa! Tulkaapa myös uudet innostujatkin mukaan, luvassa on taatusti virkistävä viikko.

Näiden kuvamuistojen myötä toivotan teille kaikille värikästä ja reipasta syksyä, Varalan kuntoilijat!

Tarja Rasimus-Järvinen