

## Anja 89v, humppilalainen, eläkeläinen, positiivinen, aktiivinen liikuntaharrastaja



### LIIKE ON LÄÄKE

Olen harrastanut liikuntaa lapsesta asti, mutta nyt siitä on tullut hyvän vetäjän myötä säännöllistä ja tärkeää.

Meillä on tosi innoittava vetäjä "Marina" ja liikunta on monipuolista. Viime keväänä kaaduinkin liukkaalla, meni lonkkaluu täten ei muuta kuin sairaalaan, leikkaukseen puolin "proteesi" paikalle.

Olin 3,5 viikkoa hoidossa toipumassa ja kuntoutusta opettelemassa. Kotiin tultuani alkoi fysioterapeutin johdolla koti jumppa "treenit". Pikkuhiljaa lähdin ensin keppijumpalle.

Kesän aikana piti harrastaa kotijumppaa.

Syksyn tullen alkoi Marinan vetämä vesijumppa, se on tosi tehokas kuntoutus keino ainakin minulle. Se on helppoa ja kevyttä. Terveytymiseeni olen hyvin tyytyväinen, koska lääkäri sanoi, että vuosi siinä menee eikä se entiselleen tulekaan, kun se oli niin paha.

On hyvä, kun kunnassa on alettu tunnustaa, että pitää olla vetäjä- ohjaaja että liikkeitä tehdään oikein.

Ikä-ihmiset ovat myös liikunnasta kiinnostuneita.

"Kiitos Marinalle"

