



Paula ja Osmo Thil ovat olleet Myötätuulen vakioasiakkaita jo usean vuoden ajan. He ovat aktiivisesti SeniorSport -ryhmän toiminnassa mukana, jossa kokoonnutaan viikoittain liikkumaan erilaisten liikuntalajien parissa. SeniorSport -tunnit sisältävät aina alkulämmittelyn, harjoitusosion, sekä venyttelyt. Harjoitusosiossa tehdään aina senioreille tärkeää lihaskuntoharjoittelua ja hyödynnetään Myötätuulen monipuolista välineistöä, kuten kahvakuulia, gymstickiä, käsipainoja yms.

”Yli viisi vuotta sitten tulimme Myötätuulen kuntosali- ja jumppatunneille. Kuulimme toiminnasta eräässä info-tilaisuudessa. Olemme tykänneet tunteista kovasti. Harjoittelu on monipuolista ja olemme saaneet kokeilla paljon uusia välineitä ja laitteita. Alun ja lopun venytykset ovat erityisen hyviä, sillä niitä ei valitettavasti tulisi itse tehtyä. Tunneilla jokainen saa tehdä oman kuntonsa mukaan. Lisäksi musiikki tuo energiaa harjoitteluun. Tanssillisesta LAVIS ®-tunnista pidimme myös kovasti! Opiskelijaohjaajille tunti on tärkeää ja he ovat ne hyvin suunnitelleet. Englannin kieliset ohjeistukset eivät ole haitanneet ja tarvittaessa ohjeita on käännetty suomeksikin. Opiskelijat ovat olleet kannustavia ja on hienoa, että he haluavat palautteen kautta kehittää omaa toimintaansa. Enemmän saisi Myötätuuli näkyä, jotta useammat osaisivat hakeutua mukaan liikkumaan!”

- Osmo ja Paula Thil, SeniorSportin asiakkaat

