



Kajaanin Seudun Diabetesyhdistys ry:n kuntosaliryhmästä ei naurua puutu, vaikka tosissaan treenataankin. Yhdistyksen kuntosalivuoro kestää 1,5h, ja siihen sisältyy ohjattu alkulämmittely vaihtuvien teemoin, kuntosaliharjoittelu, jossa ohjaaja auttaa tarvittaessa sekä ohjattu loppuvenyttely. Jokaisella treenaajalla on oma kuntosalikortti, jonka mukaan oman treenin kehittymistä on helppo seurata.

”Noin kuusi vuotta sitten aloitimme Myötätuulen kautta kuntosalitoiminnan, kun edelliset ryhmät loppuvat ja päätimme kokeilla uutta. Alkulämmittely ennen kuntosalia on hyvä, varsinkin, kun osa ryhmäläisistä on jo melko iäkästä. Kuntosalilaitteet ja opastus on ollut hyvää. Keskusta-alueella olisi tosin ehkä helpompi kulkea kuntosalille kävellen. Ulkomaalaisten ohjaajien näytöt ovat olleet hyviä ja suomalaiset opiskelijat osaavat tulkita ohjeet. Kuntosalitoiminnan lisäksi olen tehnyt Myötätuulen kanssa yhteistyötä erilaisten tapahtumien ja opetustilaisuuksien kautta. Tanssillisille tunneille osallistuisin mielelläni!”

– Raimo Härkönen, Diabetesyhdistyksen vertaistuki henkilö

