

WAU! Jo ihan alusta hehkutin kaikille, jotka jaksoivat kuunnella, miten mahtava tapa kuntotaekwondo on työstressistä eroon pääsyyn...salissa ei paljon ole vara vilkaista edes ympärilleen-eikä tee mielikään. Keskittyminen on 120 prosenttista. Ja jotenkin nautin siitä, että saan tehdä yhdessä, mutta voin keskittyä itseeni...

Fiilis todellakin on katossa. On hienoa huomata, että vielä sitä näköjään pystyy uutta oppimaan. Ja piiskaamaan itseään yhä parempiin suorituksiin. Harjoittelutapa on koukuttava, tuskin malttaa seuraavaa harjoituskertaa odottaa...

Lajikokeilu, johon olen jäänyt totaalaisesti koukkuun eli ei jää kokeiluksi. Kiitos ystävälle, joka pyysi mukaan :)) Huikea fiilis treenin jälkeen, mahtava jengi ja kannustavat ohjaajat. Kuntotaekwondolla jää syysväsymykset jalkoihin alta aikayksikön...

Hyvät fiilikset on aina harkoista tullessa. Viikon parhaat päivät!

Mukana on ollut niin kivaa, et vaikka töiden jälkeen on ihan puhki, niin harkkoihin silti mukava lähteä.

Hiki virtaa aina alusta loppuun. Joka kerta kun treenit loppuu, on mahtava olo ja vaikka seuraavina päivinä paikat on kipeenä, niin tietää ainakin että jotain on tehny.

Fiilis on ollut mahtava! Kymmeneen vuoteen ei ole saanut aikaiseksi liikkua, ja nyt on joka päivälle "joutunut" harrastamaan liikkumista. Tämä harrastus on vienyt muutenkin terveellisempään suuntaan, on lopettanut tupakoinnin muun muassa...

Kannustavassa porukassa tulee rääkättyä näköjään itseään enemmän.. kunto kohenee! Harjoituksissa onnistumisista tulee hyvälle mielelle, eikä huumoria puutu pienistä epäonnistumisistakaan. Työasiatkin saa kadotettua päästä treeneissä, kun joutuu oikeasti keskittymään liikkeiden tekoon..

Kuntotaekwondo on ollut todellinen piristysruiske pimeneviin iltoihin ja täsmäläake syysväsymykseen ...huomaan kovasti aina odottavani maanantai-ja keskiviikko-iltaa, että pääsen tämän lajin pariin.

Kuntotaekwondosta olen ihan mielettömän fiiliksissäni. Oon mukava joka kerta mennä hieman omien rajojen yli, tehdä jotain liikettä tai sarjaa vielä 10 kertaa sen jälkeen, kuun LUULI, ettei jaks enää. Ja kuitenkin tekeminen pysyy sellaisissa rajoissa, ettei tarvitse suomalaisurheilijatyylisesti yrjillä "radan varteen". Aika paljon kertoo fiiliksestä se, että noin iso joukko toisilleen tuntemattomia tyyppejä osaa ja uskaltaa joukolla ja ilman häpeilyä ja nolostelua nauraa itselleen.

Mukavaa on ollut, suorastaan koukuttavaa;) Hirmu kiva vastapaino työlle ja muille harrastuksille, kesto on sopiva (ei ihan kerkee kuolla sinne).. Ja tietty mikä parasta kunto kohenee varmasti, syke nousee ja paikat on mukavasti "jumissa" seuraavana päivänä, pakko siis olla hyötyä! Huippua.