



Gymnastikbladet skriver om Rosita!

Att Svenska Gymnastikförbundet fyller 100 år i år är det väl ingen som har missat? Men att Gymnastikklubben Stjärnan i Sjöbo har firat 70-års jubileum i år är det nog inte många som vet. Stjärnan är en liten förening med ca 300 aktiva medlemmar. Klubben bildades 1934 av en samling män och endast män fick lov att delta i gymnastiken. Det skulle dröja ända till 1945 innan kvinnorna fick vara med. Då startade man

husmodersgymnastiken och man började sätta musik till rörelserna, något man inte hade haft innan. 1961 drog man igång barngymnastik och det blev en given succé. En av gymnasterna som deltog i barngymnastiken var en flicka som då hette Rosita Nilsson – en medlem som skulle visa sig vara en verklig tillgång för klubben.

Rosita, som förresten numera heter Olofsson i efternamn, började som barngympaledare 1975 och har sedan dess varit aktiv både som ledare och i styrelsen i GK Stjärnan. Under åren har hon varit ledare för truppmärkesgymnastik, rygggympa, low impact samt haft en manlig gympagrupp. Som det ser ut idag leder hon lättgympa, vattengympa och är dessutom gruppleddare i FaR-projektet. Det innebär att hon är kontaktperson för en grupp på 12-15 personer som fått fysisk aktivitet på recept via sjukgymnast eller läkare. Till en början får deltagarna prova på en aktivitet 4 gånger för att på så sätt hitta det som passar dem. Förhoppningsvis finns det några som väljer att fortsätta gympa i GK Stjärnan.

Vad är det då som driver Rosita? Hon säger själv att det har blivit som ett gift för kroppen. Det är svårt att sluta när man en gång börjat. Det är dessutom så härligt när hon får positiv feedback från gymnasterna. Det ska dock tilläggas att Rositas gympa är så populär att kommunens lokaler tyvärr inte räcker till. Det är hård konkurrens om tider och lokaler.

Privat har Rosita, som är 52 år, nyligen utbildat sig till massör och massageterapeut. Tillsammans med gympaledarutbildningen blir detta en perfekt kombination där hälsa, kropp och välmående är nyckelorden. Hon står i startgroparna för att starta eget. När det gäller gymnastiken gick hon för många år sedan en två veckor lång ledarutbildning. Därefter har hon gått på Skåndition och naturligtvis gått på kurser på allas vårt Lingvallen varje sommar.

För att bli en bra ledare krävs det, enligt Rosita, att man är konsekvent, ärlig, har humor samt att man är en god lyssnare. Lägg därtill att musiken är bra, ledaren kan hålla takten och att man är tydlig i rörelserna. Då har du en bra och duktig ledare. Att Rosita själv besitter alla dessa egenskaper är det ingen som betvivlar och gör du det är du välkommen att besöka ett av hennes gympapass för att bevisas motsatsen!