

Tule katsastamaan kuntosi helposti ja hikoilematta kuntotestikiertueelle!

- Osana Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymän työhyvinvoinnin edistämistä järjestetään kuntotestikiertue syys – lokakuussa Iitissä, Hartolassa, Orimattilassa, Asikkalassa ja Nastolassa.



- Kuntotestinä toimii Kehon kuntoindeksitesti, joka antaa tarkkaa tietoa kunnostasi.
- Testi toteutetaan hikoilematta ja hengästymättä – voit osallistua työ tai arkivaatteissa.
- Testi vie n. 30 min ja testipäivän päätteeksi järjestetään ryhmäpalaute, jonka kaikki osallistujat saavat myös videolinkkinä.
- Saat testistä mukaan omat tuloksesi selkeänä raporttina ja palauteluennolta ammattilaisen vinkit mm. liikuntaan ja fiksuun syömiseen.
- Aikataulut:
 - Iitin terveysasema, torstai 19.9. klo 9-14
 - Hartolan Kotisalo, maanantai 23.9. klo 9-14
 - Orimattilan Koivikko, tiistai 24.9. klo 9-14
 - Asikkalan terveysasema, tiistai 1.10. klo 9-14
 - Nastolan palvelukeskus Linnunlaulu, keskiviikko 2.10. klo 9-14
- *[Lue lisää testistä ja ilmoittaudu mukaan osoitteessa tyohyvis.fi/kuntotestirekka2019/kuntotestit-maakunnissa/](https://tyohyvis.fi/kuntotestirekka2019/kuntotestit-maakunnissa/)*

Lisätietoja

Ahti Romo
työhyvinvointikoordinaattori
ahti.romo@phhyky.fi
040-5544647