



TULE KATSASTAMAAN KUNTOSI HELPOSTI JA HIKOILEMATTI

Matalan kynnyksen kuntomittaukset henkilöstölle järjestetään Lahdessa, Nastolassa, Iitissä, Orimattilassa ja Asikkalassa.

Kehon Kuntoindeksi -testiin sisältyy puristusvoiman mittaaminen, kehonkoostumusanalyysi InBody 770 laitteella, vyötärönympäryksen mittaaminen ja kestävyyskunnan arviointi levossa Polarin sykelaiteella.

Kuntomittaukset sopivat kaiken kuntoisille, niissä ei hikoilla tai hengästyä ja niihin voi osallistua työ- tai vapaa-ajan vaatteissa. Saat mittauksesta selkeän yhteenvedon ja arvion omasta kunnosta verrattuna saman ikäisiin sekä vinkkejä ja ohjeita jatkoon.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

<https://tyohyvis.fi/tukeatyokykyyn/henkiloston-kuntomittaukset/>

21.9. LAHTI PHKS
klo 9 -17

22.9. LAHTI PHKS
klo 9 - 17

23.9. LAHTI LKS
klo 9 - 17

24.9. LAHTI LKS
KLO 9:30- 17:30

5.10. ORIMATTILA
KLO 9 - 16

6.10. NASTOLA
KLO 9 - 16

7.10. IITTI
KLO 9 - 16

21.10. ASIKKALA
KLO 9 - 16

LISÄTIETOJA

Ahti Romo
ahti.romo@phhyky.fi
040 – 55 44 647