

**Buusti  
360**

Liikettä ja hyvinvointia  
työyhteisöön

**Kuntomittauskiertue**

## **Kuntoindeksimittaus**

### **Päijät-Soten työntekijöille**

Sis. kehonkoostumus InBody 770, kestävyyskunto Polar, vyötärönympärys sekä puristusvoima.



#### **Seuraa vaikutuksia**

- **Lihasmassa ja -tasapaino**
- **Rasvan määrä ja jakauma**
- **Nestetasapaino**

#### **Asiantuntijapalaute**

- **Yhteenvetolomake tuloksista**
- **Tulosten tulkinta**
- **Vinkit jatkoon**

**Varaa aikasi  
Työhyvis.fi**

**14.9. Linjakatu 5**

**27.-29.9. Päijät-Hämeen keskussairaala**

**4.10. Kuntoutussairaala Jalmari**

**5.10. Lahden Sote-keskus**

**6.10. palvelutalo Linnunlaulu**

**12.10. Orimattilan terveysasema**