



# KUNNOSSA KASSULLE

Maksutonta toimintaa

Kunnossa kassulle II -hanke tarjoaa vuosina 2021 sekä 2022 kutsuntakuulutetuille mahdollisuuden maksuttomiin fyysisen kunnan mittauksiin sekä

## FYYSISEN KUNNON MITTAUKSET

**INBODY KEHONKOOSTUMUSMITTAUS** · ilman ajanvarausta



**KOUVOLA, ÄSSÄTORNI (Ilmarinkuja 3)**

- Ti 22.2. klo 15-18
- Ti 26.4. klo 15-18

**Walk in**

Mittaus tapahtuu arkivaatteissa, paljasjaloin. Kesto n. 10-15min. Sisältää analyysilomakkeen ja lyhyen suullisen palautteen ja/tai palautevideolinkin  
**Mittauksen esteenä sydämentahdistin ja raskaus**

**KEHON KUNTOINDEKSIMITTAUS** · ajanvarauksella etukäteen



**KOUVOLA, ÄSSÄTORNI (Ilmarinkuja 3)**

- Ti 17.5. klo 15-18

**Varaa  
aika**

Mittaus hikoilematta ja hengästyttä arkivaatteissa. Kesto n. 20-30min.  
Sis: Puristusvoima, Polar kestävyyskunnan mittaus levossa, vyötärönympäryksen mittaus sekä Inbody kehonkoostumusmittaus. Mittauksesta saat Inbody-analyysin sekä lyhyen suullisen palautteen ja/tai palautevideolinkin.

### VARAA HENKILÖKOHTAINEN AIKA

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**ETELÄ-KYMENLAAKSO** Fyysisen kunnan mittauspäiviä tulossa myös Etelä-Kymenlaaksoon. Kunnossa inttiin -kurssi syksyllä 2022.

Seuraa ilmoittelua <https://www.kymli.fi/kunnossa-kassulle/>

## KUNNOSSA INTTIIN -KURSSI, 26.2. JA 7.5. (2 pvä)

**26.2. JA 7.5. KOUVOLA**



### KUNNOSSA INTTIIN -KURSSI

Maanpuolustuskoulu- ja -seuran ry:n järjestämän kutsuntaikäisille suunnatun Kunnossa inttiin -kursin tavoitteena on fyysisen kunnan harjoittelun käynnistäminen palvelukseen astumista ja liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen.

### TUTUSTU KURSSIN SISÄLTÖÖN JA ILMOITTAUDU

<https://koulutuskalenteri.mpk.fi/Koulutuskalenteri/Tutustu-tarkemmin/id/155498>

## Lisätietoja

Inbody, Kehon kuntoindeksi-  
mittaus ja Kuka II -hanke

Kunnossa inttiin -kurssi



Sanna Saarinen  
Terveysliikunnan kehittäjä  
☎ 040 483 5405  
sanna.saarinen@kymli.fi

Tsekkää tarjonta ja  
tuota äänesi kuuluviin  
**Kymli.fi**



Jari Vuorijärvi  
Liikuntapäällikkö  
☎ 050 5427 375  
jari.vuorijarvi@mpk.fi

Kunnossa kassulle II -hanke on Kymenlaakson Liikunta ry:n koordinoima 3-vuotinen hanke, jonka tavoitteena on edistää varusmiespalveluksesta selviytymistä ennaltaehkäisevin toimin tukemalla nuoren hyvinvointia ja terveyttä elintapamuutoksen avulla. Hanke on Maanpuolustuksen kannatussäätiön tukema.