



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

<https://slotti.fi/booking/kymenlaaksonliikuntary/>

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

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen järjestämän kutsuntaikäisille suunnatun Kunnossa inttiin -kurssin 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.