

Terveyskioski taipuu moneksi

Kuntosalin yhteydessä sijaitseva, liikuntaneuvoja Tiina Kosken hallinnoima terveyskioskin toiminta on suuntautunut ennaltaehkäiseviin terveystoimintoihin, joihin kuuluvat muun muassa terveys- ja liikuntaneuvonta, kuntosali- ja ryhmäliikuntaohjaus, kuntouttava toiminta, **liikuntavälineiden lainaustoiminta** ja testauspalvelut.

Terveyskioski on kuntalaisten oma palvelupiste, josta löytyy monipuolisia hyvinvoinnin palveluita ja liikuntavälineitä. Henkilökohtaisen terveystoiminnan lisäksi **sieltä voi vuokrata maksutta ravinto- ja terveystoimintaa sekä liikuntavälineitä kokeiltavaksi kotiin.**

Terveyskioskin lainauspalvelut toimivat myös koronakaranteenin aikana. Välineet luovutetaan kuntalaisille turvallisesti puhdistettuina. Vastavuoroisesti saat puhdistusohjeet palautuksia varten Tiinalta p. 040 703 5618

Terveyskioskin lainauspalvelu

- * erimittaisia kävelysauvoja
- * selättimiä (max 110 kg)
- * jumppapalloja
- * vastuskuminauhoja
- * kahvakuulia
- * käsipainoja
- * jumppakeppejä

- * pumppivälineet (levytanko ja painot)
- * ravitsemusoppaita
- * kunto- ja terveystoimintakirjoja
- * verenpainemittari
- * kaksi fatbikeä eli läskipyörää
- * kaksi tandem pyörää
- * neljä sup-lautaa
- * kuusi paria lumikenkiä
- * frisbeekiekkoja + laukku

* anna vinkki: mitä muuta haluaisit?

Oman kehon tilannekuvan selkiyttämiseksi ja harjoittelun motivointikeinoksi on terveyskioskiin hankittu mm. käden puristusvoimaa mittaava kädenpuristusmittari. Liikuntaneuvoja tekee myös kuntotestejä. InBody720 mittaa kehonkoostumusta ja antaa tietoa mm. lihas- ja rasvasapainosta, kehon nestetasapainosta, arvioi viskeraalisen rasvan määrän, mittaa luumassan sekä rasvaprosentin – ja paljon muuta.

Lisätietoja liikuntaneuvojalta p. 040 7035618.

→ Testejä ei tehdä tällä hetkellä!



Karvian liikuntapalvelut