

## Terveyskioski taipuu moneksi

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

Terveyskioski on kuntalaisten oma palvelupiste, josta löytyy monipuolisia hyvinvoinnin palveluita ja liikuntavälineitä. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan lisäksi sieltä voi lainata maksutta ravinto- ja terveystuotteita- ja kirjallisuutta sekä liikuntavälineitä kokeiltavaksi kotiin.

### Terveyskioskin lainauspalvelu

- \* erimittaisia kävelysauvoja
- \* selättimiä (max 110 kg)
- \* jumppapalloja
- \* vastuskuminauhoja
- \* kahvakuulia
- \* käsipainoja
- \* jumppakeppejä
- \* ravitsemusoppaita
- \* kunto- ja terveystuotteita
- \* verenpainemittari
- \* kaksi fatbike eli läskipyörää
- \* kaksi tandempyörää
- \* neljä sup-lautaa
- \* kuusi paria lumikenkiä
- \* potkukelkkoja
- \* 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 rasvatasapainosta, kehon nestetasapainosta, arvioi viskeraalisen rasvan määrän, mittaa luumassan sekä rasvaprosentin – ja paljon muuta. Varaa aika testeihin.

Liikuntaneuvoja Tiina Koski p. 040 7035618.