

KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLESII?
KYLLÄ KIITOS!

KUNTOKARTOITUSPAKETIT



Investoi tiimisi hyvinvointiin ja jaksamiseen!

Toteutamme kattavat kuntokartoitukset paikan päällä tiloissanne, ammattitaidolla ja kannustavasti.

Olemme rakentaneet kaksi valmista kuntokartoituspakettia, mutta räätälöimme yrityksellenne kattavan kokonaisuuden myös tarpeittenne mukaan.

Meiltä myös mm.

- Firstbeat Life -palvelu jaksamisen ja palautumisen kartoitukseen
- innostavat asiantuntijaluennot - myös etänä
- mukaansatempaavat liikuntalajikokeilut -porukassa



Asiakasvastaava
Outi Rautalin

☎ 045 783 11203

✉ outi.rautalin@utu.fi

☎ 045 783 11203

🌐 www.pnk.fi

👤 @paavonurmikeskus



KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLES?
KYLLÄ KIITOS!

KUNTOKARTOITUSPAKETIT



STARTTI-PAKETTI

- polkupyöräergometritesti kestävyyskunnan mittaamiseen
- InBody-kehonkoostumuksen mittaus
- lihaskuntotestit
- tasapaino- ja liikkuvuustestit
- kirjallinen + suullinen palaute, yksilölliset harjoitusohjeet
- testitulosten läpikäynti ryhmässä yrityksen tiloissa tai myöhemmin etäyhteyden välityksellä

Testit toteutetaan 3-4 hlön ryhmässä.



Asiakasvastaava
Outi Rautalin

☎ 045 783 11203

✉ outi.rautalin@utu.fi

☎ 045 783 11203

🌐 www.pnk.fi

👤 @paavonurmikeskus

KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLES!
KYLLÄ KIITOS!

KUNTOKARTOITUSPAKETIT



KEVYT STARTTI- PAKETTI

- 6 minuutin tai 2 km kävelytesti
- InBody-kehonkoostumuksen mittaaminen
- tasapaino- ja liikkuvuustestit
- puristusvoiman mittaaminen
- kirjallinen + suullinen palaute, yksilölliset harjoitusohjeet
- testitulosten läpikäynti ryhmässä yrityksen tiloissa/ myöhemmin etäyhteyden välityksellä

Testit toteutetaan 4-6 hlön ryhmässä.



Asiakasvastaava
Outi Rautalin

☎ 045 783 11203

✉ outi.rautalin@utu.fi

☎ 045 783 11203

🌐 www.pnk.fi

👤 @paavonurmikeskus