



*Hyvinvoiva henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara!*

## SMART-kuntokatsastus

Smart-kuntokatsastus mittaa koko henkilöstön kuntoa. Se motivoi oman kunnan kohottamiseen ja terveellisten elintapojen omaksumiseen. Smart-kuntokatsastus voidaan toteuttaa kätevästi työpaikalla. Saman päivän aikana voidaan testata jopa 30 henkilöä.

### Sisältö:

- Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan mittaus pyörätestillä
- Lihaskuntomittaukset
- InBody-kehonkoostumusmittaus
- Henkilökohtainen kirjallinen palaute
- Yhteinen ryhmäpalaute testin jälkeen

Testi voidaan toteuttaa ODL Liikuntaklinikan tiloissa tai yrityksen tiloissa.

Kysy lisää ja pyydä tarjous henkilöstölle sopivasta kokonaisuudesta!