

Tarjoamme teidän henkilökunnalle palveluja, joiden tutkittuja etuja ovat:

- Työstressin vähentäminen ja rentoutumisen helpottuminen
- Unettomuuden vähentäminen ja virkistävämpi yöuni
- Itsetunnon ja elämäntilanteen parantuminen
- Positiivinen vaikutus työsuoritukseen ja työkykyyn
- Vahvistuneet sekä fyysiset että psyykkiset voimavarat arjessa
- Vähentyneet sairaspotit

LÄHDE: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

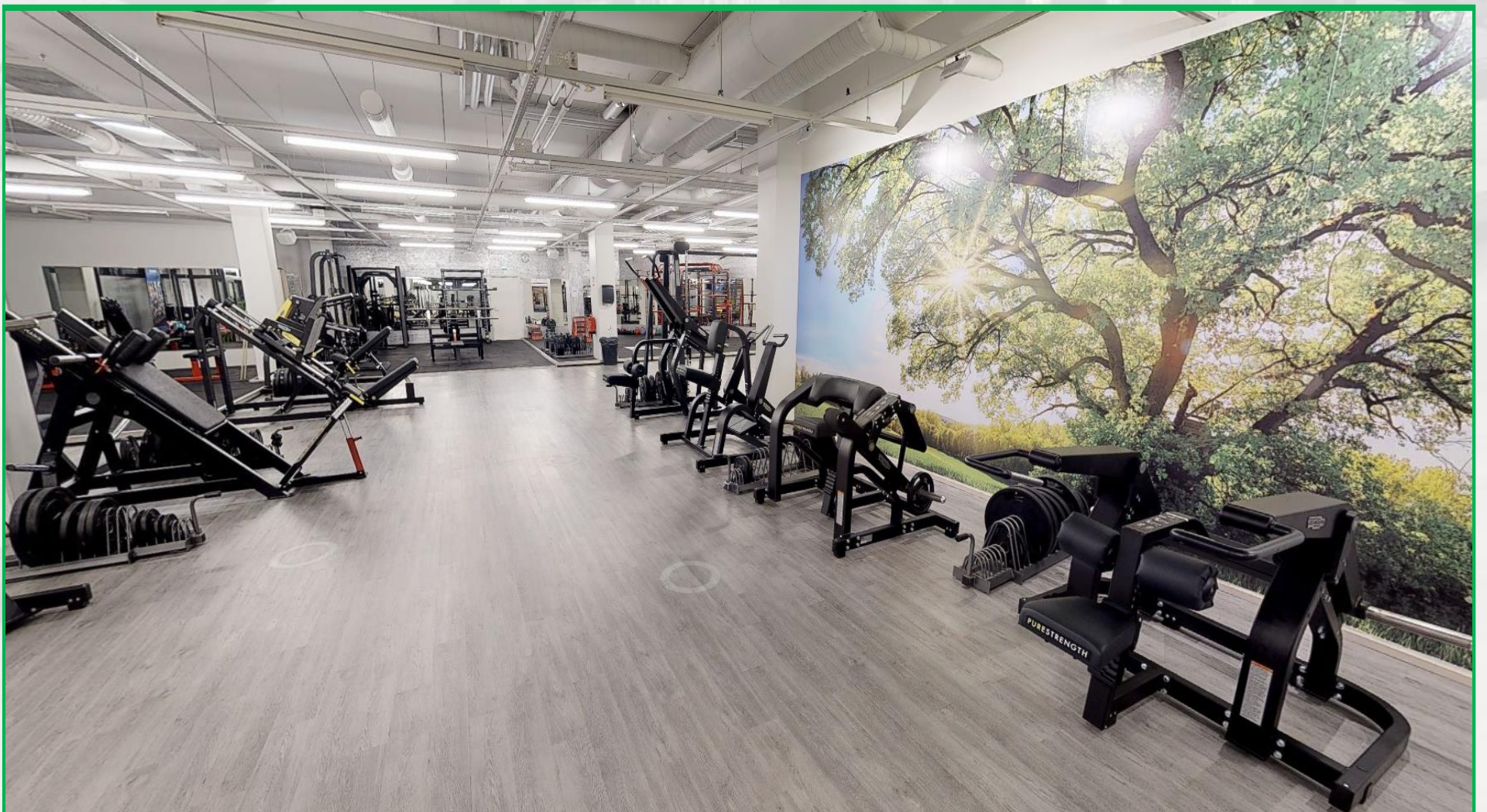
Säännöllinen liikkuminen heijastuu vähäisempinä sairauspotitoina, työkyvyn paranemisena ja laadukkaampina elinvuosina.





Kuusankoskella, keskusaukiola on meille kaikille upea, paikkakunnan modernein kuntokeskus. Tilaa on 660 m<sup>2</sup>, josta löytyy uusimmilla kuntoiluvälineillä varustetut kuntosali tilat sekä peilisali monipuolisella ryhmäliikunta tarjonnolla.

- Yritysvuosikortit kuntosali & ryhmäliikunta
- Räätelöidyt ryhmäliikunta tutustumiset ja ryhmät
- Räätelöity ryhmätutustuminen kuntosaliin
- Henkilökohtaiset salilaitte perehdytykset
- PT-palvelut
- Henkilökohtaiset kuntosaliohjelmat
- Henkilökunnan lahjat ja muistamiset





## Liikunta ja fyysinen kunto vähentävät esimerkiksi hoitajien sairauspoissaoloja:

Tuoreen UKK:n tutkimuksen mukaan esim. selkävivusta kärsivillä naishoitajilla, jotka täyttivät terveysliikuntasuosituksen vähintään 150 minuuttia kohtuutehoista tai vähintään 75 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa ja minimi 2 kertaa viikossa (lihaskuntoharjoittelua) oli tarkastelujaksolla kuusi kertaa vähemmän selkävivusta aiheutuvia sairauspoissaoloja kuin vähän liikkuvilla. Vastaava yhteys oli havaittavissa myös tarkasteltaessa kunnon ja selkävivusta aiheutuvien poissaolojen yhteyttä, sillä parhaaseen kolmannekseseen kestävyyskunnossa kuuluvilla oli lähes yhdeksän kertaa vähemmän selkävivusta aiheutuneita sairauspoissaoloja kuin huonommalla kolmanneksella. Lihaskunnon osalta vastaava ero oli jopa 15-kertainen.

Vaikka sairauspoissaoloihin vaikuttaa liikunnan määrän ja kunnon lisäksi myös työviihtyvyys, usealla työpaikalla työntekijät kokevat työntekijöiden liikuntaan panostamisen sijoituksena, joka maksaa itsensä takaisin vähentyneinä sairauspoissaolona ja parantuneena työtehona.

# ”Terveys on paras sijoitus”

## Ryhmäliikunta:

Kuntopiiri

Kuntopiiri laitteilla

Lempeä LatinoJumppa

ÄIJÄ Treeni

VOIMA = Pumppitrimmi

Pilates

Voima Pumppi

Jooga

Toiminnallinen tunti

Lavis

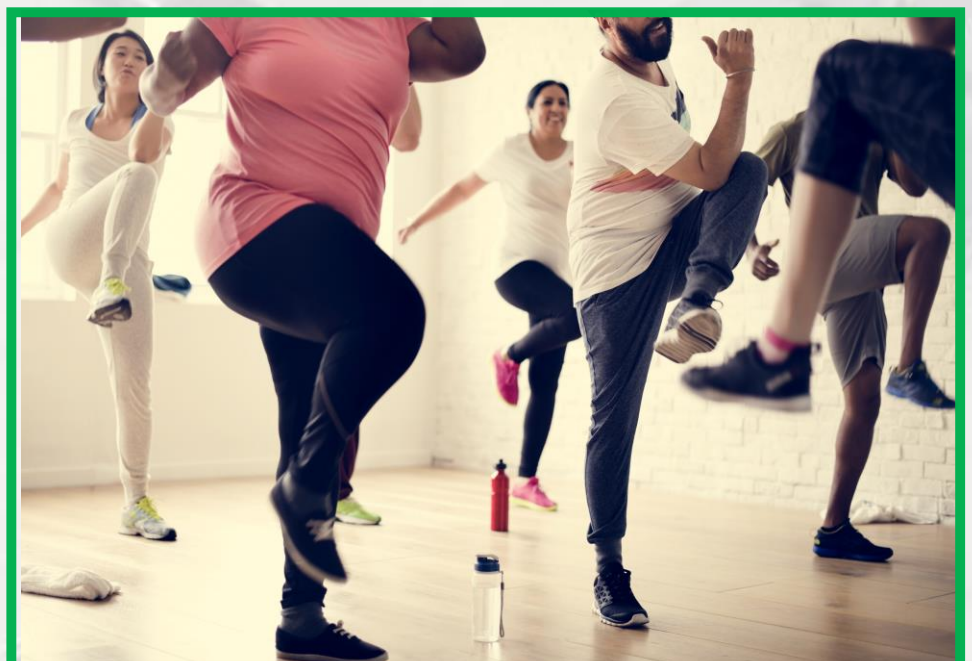
Kehonhuolto

TanssiMIX

Venyttely-Rentoutus tunti

Kahvakuula

[LÄHDE://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset/uutinen/507/liikunta\\_vahentaa\\_selkapotilaan\\_sairauspoissaoloja](https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset/uutinen/507/liikunta_vahentaa_selkapotilaan_sairauspoissaoloja)



# FIT KUUSAA

## TERVEENÄ TYÖELÄMÄSSÄ

VEROTTAJAN SIVULTA OHJEISTUSTA: Vuoden 2009 alusta lukien työnantajan tarjoama tavanomainen ja kohtuullinen työntekijän omaehtoinen liikunta- ja kulttuuritoiminta on säädetty verovapaaksi eduksi (946/2008). Omaehtoisen toiminnan kohtuullinen enimmäismäärä on 400 euroa vuodessa.

Verovapauden edellytyksenä on se, että toiminta on työnantajan järjestämää, toisin sanoen *työnantaja valitsee* virkistys- ja harrastustoiminnan tavan ja ajankohdan.

Veroton liikuntaetu koskee sellaisia liikuntamuotoja, joita suomalaiset yleisesti harrastavat. Tavanomaisena liikuntatoimintana voidaan pitää esimerkiksi kuntosalikäyntiä, uintia sekä ohjattuja liikuntatunteja, kuten jumppaa, joogaa ja tanssia samoin kuin muitakin yksilölajeja, kuten ratsastusta, golfia, keilailua, suunnistusta ja laskettelua.



### Maksuvälineenä:

- E-lasku
- Paperilasku
- Pankkikortti
- Käteinen
- Liikuntasetelit
- Smartum
- E-passi
- Eazybreak
- Tyky setelit, edenred

Ota yhteyttä: Heini Keisala

puh. 040-5314 007

Kauppakatu 1  
45700 Kuusankoski  
WWW.FITKUUSAA.FI  
INFO@FITKUUSAA.FI

puh. 050-365 4004 asiakaspalveluaikoina