

RAKENNUSVIRASTO

ASIA: VESIVOIMISTELUALLAS - KIITOS-
TURVALLISTA MONIPUOLISTA LIIKUNTA
ILMALLA KUIN ILMALLA

HINNITTELEKIRJAAMO	
00036 ESPLINORSKONTTI	
Espoonrakennus	
18.02.2016	
Tel 2016 - 00219	
10 06 00	

TARVITSEMME KIPÄÄSTI FYYSISEN KUNNON YLLÄPITÄMISEKSI SOVELTUVAN UIMA-ALTAAN JA MUITA LIIKUNTATILOJA, KOSKA PITÄISI PÄRIÄTÄ "VAJAAKUNTOISENA"TBISSÄ TAI SENIORINA KOTILOISSA.

KÄPYLÄ, ARABIA, KUMPULA, OULUNKYLÄ, PIHLAJAMÄKI ALUEELLA KÄYTTÄJIÄ LÖYTYISI RUNSAASTI. KOSKELAAN NOUSEE LISÄKSI USEITA KERROSTALOJA.

MIELESTÄMME JÄRKEVÄÄ OLISI, ETTÄ SISÄLIIKUNTATILAT SIIJAITSISIVAT KÄYTTÄJIEN ÄÄRIELLÄ ESIM KOSKELAN SAIRAALAN TÄYDENNYSRAKENTAMISEN YHTYDESSÄ. KOSKELANTIEN VARRESSA ON TASAISTA - SINIVE KULKEMINEN ONNISTUVISI YMPÄRI VUODEN PAREMMIN. NYKYISET HALLIT OVAT HANKALASTI MÄRISSESSÄ MAASTOSSA. LISÄKSI VIISSÄ ON ALLASVESI LIIAN KULMÄÄ. EMMEKÄ TARVITSE SYVIÄ HYPPYALTAITAKAAN.

RIITTÄVÄSTI TILAA, RAUTTAISA YMPÄRISTÖ JA LÄMMIN +29°C ALLASVESI SOPII PARHAITEN ERISYISTÄ "VAJAAKUNTOISILLE" SEKÄ SENIOREILLE,

VESILIIKUNNAN HYÖDYT OVAT KIISTATTOMAT, NE TULISI OTTAA KÄYTTÖÖN LAAJASTI JA SÄÄNNÖLLISESTI. "PEHMEÄSTÄ" JUMPASTA ON USEITA HYVIÄ KOKEMUKSIA - TEHOKKAAMMAN KUNTOILUN RINNALLA TAI AINDANA LIIKUNTA MUOTONA, JOS TOIMINTAKYKY ON HEIKENTYNYT. TAVOITTEENA OLISI MAHDOLLISIMMAN TERVEET VUODET. EIKÖHÄN SIINÄ SÄÄSTÖÄKIN SYNTHISI.

HELSINKI 12.2.2016