

## Posti-konsernin työhyvinvointisäätiö järjestää kuntoremontteja

Syyskaudella 2018 järjestetään eri teemaisia kuntoremontteja Posti-konsernin palveluksessa oleville henkilöille. Kuntoremonttikurssiin kuuluu myös noin puolen vuoden päästä järjestettävät kuntotreffit seurannan vuoksi. Kuntoremonttien tavoitteena on tukea osallistujien hyvinvointia ja omaa jaksamista.

Kuntoremontteihin on haettava **viimeistään 2 kuukautta ennen kuntoremontin alkua**, mikäli poikkeavaa hakuaikaa ei ole erikseen ilmoitettu. Lue lisää kuntoremonteista ja tutustu niiden malliohjelmiin sekä tee hakemuksesi nettisivuiltamme [www.tyohyvinvointisaatio.fi](http://www.tyohyvinvointisaatio.fi)

- **Kuntoremonttikurssi ”Tules kuntoon” 30.9–5.10.2018 kylpylähotelli Peurunka, Laukaa ja kuntotreffit 5–7.4.2019.** Hakuaika päättyy 13.8.2018.
- **Kuntoremonttikurssi ”Vuorotyö hallintaan” 7.–12.10.2018 kylpylähotelli Peurunka, Laukaa ja kuntotreffit 12–14.4.2019.** Hakuaika päättyy 13.8.2018.
- **Kuntoremonttikurssi ”TULE kuntoon”, suunnattu pohjoisen henkilöstölle 8.–12.10.2018 Verve, Oulu ja kuntotreffit 6–8.2.2019.** Hakuaika päättyy 13.8.2018.
- **Kuntoremonttikurssi ”Hyvä uni” 29.10–2.11.2018 Kruunupuisto, Punkaharju ja kuntotreffit 21–22.3.2019.** Hakuaika päättyy 28.8.2018.
- **Kuntoremonttikurssi ”Painonhallinta” 5-9.11.2018 Holiday Club Caribia, Turku ja kuntotreffit 3-5.5.2019.** Hakuaika päättyy 4.9.2018.
- **Kuntoremonttikurssi ”Parempi voida kevyemmin” 18.–23.11.2018 kylpylähotelli Peurunka, Laukaa ja kuntotreffit 3–5.5.2019.** Hakuaika päättyy 17.9.2018.

Kuntoremonttikurssit ovat omaa aikaa, eivät työaikaa. Kaikista kursseista on mahdollisuus hakea kelan kuntoutusrahaa. Posti-konsernin työhyvinvointisäätiö maksaa kuntoremonttiviikon sekä kuntotreffien kustannukset ja osallistuja maksaa itse matkakulunsa.