



# TULOKSIA TERVEYSTALOUTEEN

Opas vastuulliseen ja kannattavaan liiketoimintaan  
terveysvalmennuksen avulla

**TRAINER**  **YOU**

# TRAINER4YOU PÄHKINÄNKUORESSA

- Perustettu 2004
- Yksityisesti omistettu
- Perustaja Riku Aalto + avainhenkilöt
- Liikevaihto 2 M€
- 25 työntekijää
- Yli 4 000 koulutettua valmentajaa
- Yli 20 julkaisua alan ammattilaisille ja kuluttajille

”

Työhyvinvointiin panostaminen on paras tapa parantaa tulosta.

Työntekijät ovat yrityksen suurin voimavara.

”

Terveysjohtamisen opas on saatavana myös PowerPoint –esityksenä. Esitys on oiva apuväline terveysjohtamisen ja -valmennuksen projektien suunnitteluun. Tilaa esitys sähköpostitse [info@trainer4you.fi](mailto:info@trainer4you.fi).

# TERVEYSJOHTAMISEEN TARVITAAN UUSI SUUNTA

## Eurot sijoitetaan mittaamattomasti, kannattamattomasti ja väärin kohteisiin!

Yhteiskunta on voimaton ihmisten fyysisen rapautumisen edessä: Huonokuntoisuus, ylipainoisuus sekä erilaiset elintapa-sairaudet lisääntyvät, vaikka paine työurien pidentämiseen sekä rahallinen panostus hyvinvoinnin edistämiseen kasvaa vuosi vuodelta.

Panostus on yksilöä kohden 861 euroa vuodessa, josta kertyy kaiken kaikkiaan 2,1 mrd euron kokonaispanostus. Kun tiedetään, että samanaikaisesti ennen aikaisten eläköitymisten (24 mrd €) ja sairauspoissaolojen (5 mrd €) vuotuinen kustannus yrityksille ja valtiolle on noin 30 mrd euroa, voidaan todeta, ettei panostus riitä.

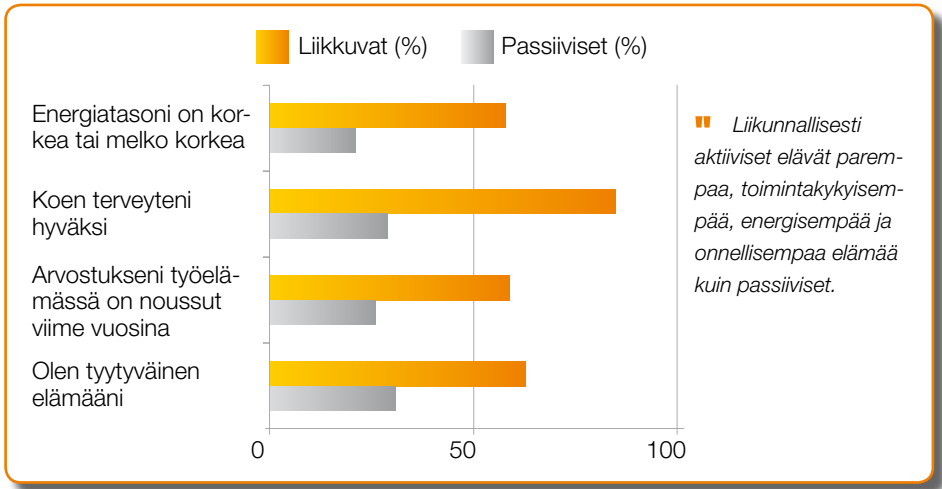
Sairauspoissaolojen merkittävistä kustannusvaikutuksista saa hyvän kuvan tarkasteltaessa tuhannen henkilön teollisuusyritystä, jossa sairauspoissaolot ovat 6% työajasta. Poissaolojen kokonaiskustannukset ovat tällöin vuosittain yli 7 miljoonaa euroa.

Sairauspoissaolojen kustannusarvio yritykselle kasvaa kertautuvasti sairauspoissaolojen lisääntyessä etenkin välillisten sairauspoissaolokustannusten osalta. Nämä välilliset sairauspoissaolokustannukset koostuvat muun muassa ylitöistä, menetetyistä työajasta ja tuottavuudesta, alentuneesta työmotivaatiosta sekä tilapäisen työvoiman käytöstä.



■ *Yhteiskunta tarvitsee terveyden edistämiseen uudenlaista otetta ja toimijoita, jotka kykenevät lunastamaan suunnannäyttäjän aseman.*

Oikein toteutetuille hyvinvointipanostuksille voi yrityksessä saada jopa 20-kertaisen tuoton.



## "Suomalaiset ovat kuuden tunnin työkunnossa."

Huonokuntoisen riski sairastua on huomattavasti liikuntaa terveytensä näkökulmasta riittävästi harrastavaa henkilöä suurempi. Useiden elintapasairauksien kohdalla riskikerroin on jopa 1,5-2-kertainen. Huono kunto on myös enneaikaisen menehtymisen suurin yksittäinen riskitekijä.

Liikunta on tutkitusti merkittävin yksittäinen terveyteen sekä koettuun hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Yli kolmesti viikossa liikkuvista henkilöistä 58% kokee energiatasonsa korkeaksi, kun alle kahdesti liikkuvista vain 21% kokee itsensä energiseksi, 79%:n kokiessa energiatasonsa korkeintaan keskimääräiseksi.

Elämäänsä tyytyväisiä tutkimusten mukaan on 63% liikunnallisista ja vastaavasti 31% passiivisista. Ulkonäköönsä tyytyväisten kohdalla luvut ovat 80/25% (liikkuvat/liikunnallisesti passiiviset). Parisuhteensa kohdalla tyytyväisiä on liikkuvista 71%, vastaavan luvun ollessa passiivisten kohdalla 33%.



**Ammattitaitoisesti johdetuilla ja toteutetuilla terveysvalmennusprojekteilla saavutetaan yrityksen menestymisen kannalta merkittäviä ja mitattavia tuloksia.**

Mainittakoon vielä, että liikunnallisesti aktiivisista 59%:a kokee oman arvostuksensa nousseen viime vuosien aikana työelämässä, kun passiivisten kohdalla koettu arvostus on kasvanut 26%:n mielestä.

■ *Suomalaisten työkuunto on heikentynyt viime vuosikymmeninä dramaattisesti.*



Joidenkin arvioiden mukaan suomalaiset ovat kuuden tunnin työkuunnossa. Työpäivän viimeiset tunnit ylikuormittavat, eivätkä illat ja viikonloput riitä palautumiseen. Työ nakertaa tekijäänsä ja seurauksena voi olla väsymys, uupuminen sekä sairastuminen.

Kasautuva stressi tulisikin purkaa säännöllisellä, elvyttävällä liikunnalla. Stressiä on kuitenkin turha kasata stressin päälle! Kuntoreserviä kasvattavaa, kuormittavampaa liikuntaa kannattaa harrastaa silloin kun keho ja mieli ovat palautuneet eivätkä kiire, stressi ja väsymys jo valmiiksi kuormita elimistöä.

### **Voiko terveyttään johtaa?**

Terveys ja hyvä kunto ovat haluttua tavaraa. Jos niitä saisi ostaa marketista tai tilata nettikaupasta olisivat kaikki hyvässä kunnossa; rikkaat paremmassa ja köyhemmät huonommassa. Silti niihin satsattaisiin varmasti viimeisetkin roposet. Valitettavasti – ja onneksi hyvää terveyttä sekä kuntoa ei voida ostaa varastoon. Ne kuuluvat yksilön arvokkaimpiin arvoihin ja yritysten suurimpiin kilpailuetuihin.

Hyväkuntoinen henkilöstö nimittäin sairastaa vähemmän, pysyy pidempään työelämässä ja tuottaa työnantajalleen parempaa tulosta käyttämällä työpäivät tehokkaasti. Useilla työyhteisöillä onkin edessään suuri haaste henkilöstön keski-ikäen noustessa ja nuorten työntekijöiden kunnan heikentyessä.

Liikunnallisesti aktiivisista  
59% kokee oman  
arvostuksensa nousseen viime  
vuosien aikana työelämässä,  
kun passiivisten kohdalla koettu  
arvostus on kasvanut  
26%:n mielestä.



- Työntekijöiden keski-ikäen noustessa terveysjohtamisen merkitys korostuu.

On aika sijoittaa työurien pidentämiseen.

## TERVEYSTALouden TERMISTÖÄ JA TUNNUSLUKUJA

Liiketoiminnan tarkoituksena on tuottaa voittoa omistajilleen. Se on hyvinvoivan työyhteisön pelisääntö numero yksi. Tuloksen tekemistä helpottaa sitoutunut, motivoitunut, terve ja hyväkuntoinen henkilöstö. Vastaavasti terveystalouden suurimmat kustannustekijät kuten huono kunto, runsas sairastelu, ennenaikaiset eläköitymiset sekä heikko motivaatio vaikeuttavat tuloksen takomista huomattavasti.

Tutkimusten mukaan onnistuakseen terveyden johtamisen pitää olla osa strategista liiketoimintaa.

Jokainen yksilö voi parantaa kuntoaan ja jokainen työpaikka voi vähentää terveystalouden riskejä. Se edellyttää kuitenkin sitoutumista pitkäjänteiseen, suunnitelmalliseen sekä nousujohteiseen muutosvalmennukseen. Yrityksissä ei riitä, että henkilöstö innostuu, vaan mukaan on saatava koko organisaatio ylimmästä johdosta lähtien.

Terveystalouden kehittäminen ei ole läpihuutojuttu, vaan se edellyttää järjestelmällistä johtamista sekä pienten muutosten sisään ajamista päivittäistalolle saakka. Oleellisia muuttujia on kyettävä seuraamaan jatkuvasti, sillä vain mitattavat muutokset ovat merkityksellisiä!

## Terveystalouden tunnuslukuja

**Sairauspoissaolokustannus** = Sairauspoissaolot maksavat työnantajille vuosittain 5-15 työpäivän menetyksen eli keskimäärin 1500-5000 euroa henkilöä kohden. Kansantaloutta sairauspoissaolot kuormittavat noin 5 miljardin euron verran vuosittain.

**Ennenaikainen eläköityminen** = Vaikka eliniän ennuste nousee sukupolvi toisensa jälkeen, jäämme yhä aikaisemmin eläkkeelle, keskimäärin n. 60 vuoden iässä. Työikäisistä 7,5% on työkyvyttömyyseläkkeellä. Varhainen eläköityminen merkitsee vuosittain 0,5 miljoonan työvuoden menetystä eli noin puolta valtionbudjetista. Menetys on viidesosa vuotuisesta työpanoksesta eli työpäivinä yhden päivän verran työntekijää kohti joka viikko. Varhennetut eläkkeet muodostavat kolmanneksen kaikista yritysten eläkemenoista. Kustannusten lisäksi yritys menettää paljon osaamista, kokemusta ja tietotaitoa.

**Henkilöstötuottavuus** = Yrityksen tulokunto: Motivaation, sitoutuneisuuden, toiminta- ja suorituskyvyn sekä vireyden ja energisyyden vaikutukset henkilöstön tulokuntoon.

## Tuloksekasta hyvinvointiterminologiaa

**Terveystalous** = Optimaalinen henkilöstötuottavuus – työntekijöiden väsymys ja uupumus + sairauspoissaolo- ja eläköitymiskustannukset = Yrityksen tulokunto.

**Terveysjohtaminen** = Suunnitelmalliset, pitkäjänteiset ja hyvin organisoidut toimenpiteet terveystalouden, tulokunnan sekä henkilöstön hyvinvoinnin parantamiseksi.

**Terveysvalmennus** = Yksilön sekä yhteisön toiveisiin, tavoitteisiin ja resursseihin oikein mitoitettua aktiivointia, valmentavalla otteella toteutettuna.

**Hyvinvointiliikunta** = Kaikki passiivisuuden välttäminen ja liikunnallinen aktivoituminen, jolla edistetään yksilön hyvinvointia sekä yrityksen kuntopääomaa.

**Fyysinen hyvinvointi** = Kestävyys, lihaskunnan, liikkuvuuden, tasapainon, kehohallinnan sekä kehonkoostumuksen muodostama harmoninen kokonaisuus.

**Fyysisen hyvinvoinnin edistäminen** = Tärkeintä on arkiaktiivisuuden, liikunnan, levon ja ravitsemuksen tasapaino! Panostus on tuottavin, kun aktivoitutaan ajoissa = varhainen puuttuminen.

Ennenaikaiset eläköitymiset aiheuttavat kustannuksen, joka vastaa viidesosaa vuotuisesta työpanoksesta eli työpäivinä yhden päivän verran työntekijää kohti joka viikko.

## Terveysjohtamisen hyvät käytännöt

Ensiksi on selvitettävä hyvinvoinnin sekä terveyden vahvuudet ja solmukohtat. Heikkouksiin vaikuttamalla kokonaisterveys sekä -kuntoisuus kohenevat tehokkaimmin. Tämän jälkeen on rakennettava vaikuttava, pitkäjänteinen ja nousujohteinen hyvinvointisuunnitelma toimenpiteineen. Useimmiten se sisältää koko työyhteisön tai pienryhmien yhteisiä valmennustapaa-  
misiä sekä yksilöllisen kuntosuunnitelman erillisine kunto-ohjelmineen.

Jatkuvan yhteydenpidon, motivaation sekä seurannan välineiksi on rakennettu sähköisiä hyvinvointiratkaisuja. Niiden avulla osallistujien tietoisuus ja osaaminen vahvistuvat sekä motivaatio pysyy korkeana pitkänkin valmennussuhteen aikana.

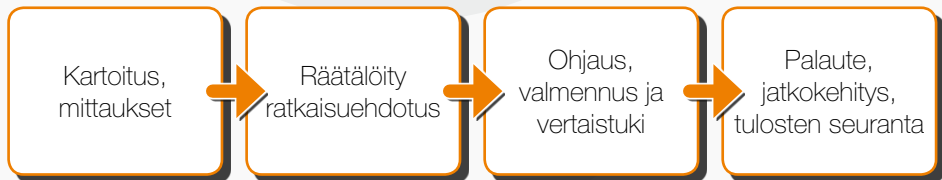
Yritykselle sekä kullekin yksilölle toimitettavat raportit kunkin muuttujan kehityksestä kertovat valmennuksen tuloksekkuudesta sekä sijoituksen kannattavuudesta!

Sairauspoissaolojen määrä on paras mittari ennenaikaisten eläköitymisten ennustamiseen.

■ *Terveysjohtaminen on tuloksekasta silloin, kun se on suunnitelmallinen ja ammattimaisesti toteutettu prosessi.*







■ *Terveysjohtamisen ja työhyvinvoinnin terminologia voi olla hyvin kirjavaa, joten lyhyt oppimäärä meidän näkemyksestämmme lienee paikallaan.*

TULOKSET SAAVUTETAAN SUUNNITELMALLISELLA,  
TAVOITTEELLISELLA JA PITKÄJÄNTEISELLÄ  
TERVEYSVALMENNUKSELLA,  
JOSSA OTETAAN KOKONAISVALTAISESTI  
HUOMIOON YRITYKSEN SEKÄ YKSILÖN TOIVEET,  
RESURSSIT JA RAJOITTEET.



## KANNATTAAKO HYVINVOINTIIN PANOSTAA?

Tiedetään, että työhyvinvointiin panostetut eurot voivat parhaimmillaan tuottaa moninkertaisen hyödyn säästyneinä sairauspoissaolovuorokausina, vakuutus- ja hoitomaksuina sekä ennenaikaisilta eläköitymisiltä välttymisenä.

Suomalaisilla työpaikoilla sijoitetaan henkilöstön hyvinvointiin keskimäärin noin 860 euroa vuodessa henkilöä kohden, josta kertyy yhteensä noin 2,1 miljardin kokonaispotti (TTL ja Excenta). Keskimäärin sijoitetun euron panos-tuottosuhte on 5,8-kertainen, mutta onnistuneen hyvinvointihankkeen vaikutus voi parhaimmillaan olla jopa 10–20-kertainen.

Mitkä tekijät edesauttavat onnistumista sekä parantavat sijoituksen tuotto-odotuksia?

■ Yritykset saavuttavat oikein suunnatuilla hyvinvointipanostuksilla mittavia säästöjä.



## HYÖTY YRITYKSELLE

- + Säästöt sairauspoissaolokustannuksissa (ka. 27%)
- + Säästöt hoitokuluissa (ka. 26%)
- + Säästöt vakuutusmaksuissa (ka. 32%)
- + Henkilöstötuottavuuden ja työvireyden lisääntyminen
- + Sosiaalinen yhteisöllisyys / tiimihenki
- + Kilpailutekijä rekrytoinnissa ja sitouttamisessa

## HYÖTY YKSILÖILLE

- + Sairauksien ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus
- + Työssä jaksaminen
- + Palautuminen
- + Laadukkaampi ja täyspainoisempi vapaa-aika
- + Parempi elämä pidempään!
- + 10–20 vuotta lisää toimintakykyisiä vuosia elämään

**TRAINER**  **YOU**

Trainer4You on terveystoiminnan, terveyden edistämisen ja terveystoiminnan asiantunteva edelläkävijäyritys.



# TRAINER4YOU - TERVEYSVALMENNUKSEN EDELLÄKÄVIJÄ

Me Trainer4You:ssa olemme lähes kymmenen vuoden tutkimustyön ja kehityksen tuloksena rakentaneet Kaikki liikkuu -terveysjohtamisohjelman. Lupaamme asiakkaillemme sairauspoissaolosaastöjen, henkilöstötuottavuuden, työtyytyväisyyden ja paremman henkilöstöhengen lisäksi myös terveempää, energisempää ja parempaa elämää pidempään!

**Trainer4You Oppi**  
perustuu tutkittuun ja  
kokemusperäiseen  
osaamiseen tuloksellisesta  
terveysjohtamisesta.

## Lupaamme kannattavia sijoituksia ja mitattavia tuloksia

Tulosten takeena ovat Kaikki liikkuu -terveysjohtamisohjelmamme ja valtakunnallinen toimintaverkosto – yli 4000 kouluttamaamme kunto-ohjaajaa ja terveysvalmentajaa sekä tuotteistamamme yli 20 ammattijulkaisua, jotka olemme kirjoittaneet liikunnasta, hyvinvoinnista ja terveysjohtamisesta.

Visionamme on saada kaikki ihmiset liikkumaan oman kuntonsa, kiinnostuksensa ja kykyjensä puitteissa. Juuri siitä hyvinvointiliikunnassa on kysymys – terveyttä, taloutta ja työkykyä edistävästä aktivoitumisesta, tunnetta unohtamatta!

Terveys perustuu hyvinvointiin, jonka ylivoimaisin yksittäinen lisääjä on liikunta. Trainer4You:n valmentajilla on valtakunnan paras osaaminen hyvinvointiliikunnasta sekä rautainen kokemus harjoittelun johtamisesta.

Trainer4You erottuu edukseen ”Taito liikuttaa”-ajattelulla, joka perustuu mitattavien tulosten saavuttamiseen, josta osoituksena ovat vankka kokemus, lukuisat näytöt ja kestävät tulokset.

**Terveys perustuu hyvinvointiin ja  
hyvinvoinnin ylivoimaisin yksittäinen  
lisääjä on liikunta.**

# TRAINER4YOU KAIKKI LIIKKUU -TERVEYSJOHTAMISOHJELMAN PERIAATTEET

## 1. Tavoitteellisuus synnyttää tuloksia

Oli tavoitteena sitten sairauspoissaolojen hallinta, työurien pidentäminen, henkilöstötuottavuuden lisääminen tai työilmapiirin parantaminen, täytyy tavoitteen olla kristallinkirkas ja mitattavissa. Realistinen tavoite ja sopivin ponnistuksin saavutettavat välitavoitteet lisäävät onnistumisen todennäköisyyttä huomasti!

## 2. Mitattavuus - Vain se, mitä mitataan on tärkeää

Jatkuva seuranta ei tee valmennuksesta orjallista, vaan kertoo sen tuloksellisuudesta ja antaa mahdollisuuden nopeisiinkin suunnanmuutoksiin tarvittaessa.

## 3. Valmennuksellisuus - Hyvä valmentaja tekee itsestään tarpeettoman

Emme anna valmista kalansaalista, vaan opetamme kalastamaan. Todelliset tulokset tehdään arjessa, jonka tueksi annamme onnistumisen työkalut!

## 4. Ammattimaisuus luo turvallisuutta

Kuten juniori- ja huippu-urheilijoille, myös fyysisesti passiivisille kannattaa tarjota parhaiden valmentajien osaaminen. Ammattimaisuus hyvinvoinnin edistämässä tarkoittaa kokemuksen ja näkemyksen lisäksi myös hyviä viestintä- ja vuorovaikutustaitoja sekä kykyä saada innostus säilymään vastamaessakin.

## 5. Suunnitelmallisuus vapauttaa voimavaroja


Hyvin laadittu työhyvinvointisuunnitelma ja ammattimaisesti rakennetut kunto-ohjelmat vapauttavat voimavaroja ja auttavat erottamaan metsän puilta.

## 6. Kohtuullisuus ja armollisuus - Matka on päämäärä

Hyvinvointia ei voi kerätä kuuriluonteisesti varastoon. Siksi myös tottumuksia on muutettava pysyvästi. Meidän tehtävämme on tehdä matkasta niin innostava, ettei kukaan halua pudota vaunusta.

## 7. Vaikuttavuus ja pysyvyys - Tulos ratkaisee

Emme tyydy asiakkaidemme innostamiseen, vaan tavoitteenamme on asiakkaidemme innostuksen ylläpitäminen sekä todelliset muutokset liikunta- ja terveystottumuksissa. Sitähän meiltä halutaankin ostaa: Vaikuttavuutta sairauspoissaoloihin, henkilöstötuottavuuteen sekä yksilöiden työvireyteen ja ryhmän tiimihenkeen!



**Kaikki liikkuu**  
-terveysjohtamisen  
periaatteet palvelevat  
parhaiten passiivisia,  
kuitenkaan aktiivisia  
unohtamatta.



■ *Valmennuksellisuus ja Kaikki liikkuu -ajattelumme näkyy projektin läpiviennin kaikissa vaiheissa.*

**Armollinen ja kohtuullistava ote yhdistettynä jatkuvaan seurantaan sekä omaharjoittelua tukevaan valmennukseen tuottaa parhaat tulokset.**

TIETO



TOIMINTA



TUKI



TULOKSET

Filosofiamme kulminoituu neljään T-kirjaimella alkavaan taikasanaan, jotka ovat Tieto, Toiminta, Tuki ja Tulokset!

Näistä muutosta tukevista työkaluista pidämme kiinni aina, oli kyseessä sitten yksittäinen luento tai vuoden kokonaisvaltaisen hyvinvointivalmennus! Näin mahdollistamme innon jalostumisen osaamiseksi ja teoiksi, jotka ovat kestäväen muutoksen peruspilarit!

## 1. Tieto ei lisää tuskaa

Päinvastoin! Epätietoisuus se vasta tuskastuttaa. Oikein jalostettu tieto pysäyttää ajattelemaan ja motivoi kuulijaa. Muutoksen edellytyksenä usein oleva kriisi voidaan parhaimmillaan välttää merkityksellisellä ja innostavalla tiedolla.

## 2. Aika ei muuta asioita - toiminta muuttaa

Vain säännöllisellä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella toiminnalla on muutosvaihtokutsia. Tarkoituksenamme onkin viedä aina teoriatieto pikavauhtia toimintaan liikunnallisen tekemisen muodossa ja konkreetisoida luennolla opitut asiat käytännössä. Tavoitteena on synnyttää iloiset oivallukset: Onpa mukavaa! Ei sen tämän ihmeellisempää tarvitse olla!

## 3. Asiat unohtuvat helposti arjen kiireiden keskellä

Siksi ryhmän ja valmentajan tuki sekä pieni positiivinen painostus on hyväksi. Kukaan ei paranna kuntoaan yksittäisen hyvinvointipäivän tai valmennustapaamisen aikana. Oleellista ovatkin teot päivien välissä. Siksi annamme aina asiakkaillemme kättä pidempää omaharjoittelun sekä muutoksen tueksi.

Tuki voi konkretisoitua toiminnallisena tietona, kunto-ohjelmina, valmennusta tukevana oppaana tai treenivälineenä. Pääasia on, ettei asiakkaamme voi sanoa valmennuksesta kotiuduttuaan: ”En osaa, enkä tiedä miten usein, pitkään ja millä teholla minun pitäisi liikkua?”. Varmasti tiedät ja takuulla osaat. Eikä mikään voi estää Sinua onnistumasta, jos vain itse haluat ja koet muutoksen merkitykselliseksi!

## 4. Onnistumisen takana on neljä T-kirjaimella alkavaa taikasanaa

Tieto + Toiminta + Tuki = Tulokset! Siksi yrityksemme nimen voikin perustellusti lyhentää seuraavasti: T4U - Parempaa elämää pidempään!

**Trainer4You:n asiantuntijoiden valmennusosaamisen merkitys korostuu etenkin passiivisten kohdalla, jolloin pysyvien elämäntapamuutosten merkitys korostuu.**



■ Jokainen voi onnistua elämäntapamuutoksessa oikein jalostetun tiedon, innostavan ja opettavan toiminnan sekä välittävän tuen avulla.





Panostukset vaikuttavat yrityksen tulokseen ja menestykseen muun muassa parempana työn tuottavuutena ja laatuina, vähentyneinä sairauspoissaoloina sekä pienempänä vaihtuvuutena.



## CASE OULUN ENERGIA

**Seuraavan esimerkin avulla on helppoa ymmärtää laadukkaan terveysjohtamisen tarjoamat mahdollisuudet.**

*Minna Kekarainen, Työyhteisönkehittäjä, Oulun Energia:*

”Henkilöstöllemme toteutetun kampanjan vaikutukset sairauspoissaoloihin olivat edelliseen vuoteen verrattuna toista tuhatta vuorokautta. Kustannussäästöjen lisäksi kampanja vaikutti erittäin positiivisesti myös työilmapiiriin, henkilöstön vireyteen, sekä Oulun Energian imagoon työnantajana. Olemme erittäin tyytyväisiä hankkeen toteutukseen sekä järjestylihin. Erityisen tyytyväisiä olemme olleet Trainer4You:n valmentajien kykyyn innostaa ja liikuttaa sekä liikunnan suhteen passiivisia, että intohimoisia aktiiviliikkuja.”

# TRAINER4YOU

Trainer4You Oy  
Keilaranta 4  
02150 ESPOO  
info@trainer4you.fi

Tapani Määttä  
toimitusjohtaja  
050 3020 753  
tapani.maatta@trainer4you.fi

www.trainer4you.fi

---

## Helsinki

Janne Mustonen  
044 546 6847

## Jyväskylä

Jorma Vaara  
040 744 9649

## Lappeenranta

Mikko Paunonen  
044 525 5385

## Varkaus

Ari-Pekka Lindberg  
044 077 1017

## Oulu

Heli Männistö  
045 230 3171

## Tampere

Jorma Vaara  
040 744 9649

## Savonlinna

Tero Vänttinen  
050 539 6308

## Ravitsemusyksikkö

Mikko Rinta  
050 599 2804

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@trainer4you.fi