

# Unisport and free InBody measurements & Free visits Wed 7.10.

## Ilmaiset Inbody- kehonkoostumusmittaukset aaltolaisille (edellyttää henkilökuntakorttia tai opiskelijakorttia) nonstopina ke 7.10 klo 10-14 välisenä aikana Unisportin tiloissa!

Tervetuloa ilmaiseen InBody kehonkoostumusmittaukseen UniSport Otaniemeen! InBody-mittaus järjestetään **keskiviikkona 7.10. klo 10-14 osoitteessa Otaranta 6**. Paikan päällä pääset tekemään mittauksen ohjaajan opastuksella ja saat mukaasi myös kirjallisen raportin. Ohjaaja käy raportin kanssasi läpi paikan päällä ja antaa tulostesi perusteella vinkkejä jatkoa varten. Mittauksen ja palautteen kesto on yhteensä noin 15 minuuttia.

**Aikaa ei tarvitse varata etukäteen**, pääset mukaan ilmoittautumalla UniSportin asiakaspalvelupisteellä tapahtuman ollessa käynnissä. **Todistathan olevasi Aaltolainen joko henkilökuntakortilla (tai ns. visitor-kortilla) tai opiskelijakortilla.**

Kehonkoostumusmittaus on motivoiva tapa kartoittaa oman kehon koostumus ja se kannustaa pitämään huolta liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista. Mittaustulos kertoo muun muassa lihas-, luu- ja rasvakudoksen määrän ja jakautumisen kehossasi sekä perusaineenvaihduntatilaa.

Katso etukäteen ohjeet miten mittaukseen kannattaa valmistautua [täältä](#). Huomioithan että mittausta ei suositella mikäli olet raskaana tai käytät sydämentahdistinta.

**UUTTA! Aaltolaiset pääsevät treenaamaan ilmaiseksi UniSport Otaniemeen koko päivän maanantaina 5.10 ja keskiviikkona 7.10!** Ilmainen treenikerta koskee kuntosalitreeniä, myös ryhmäliikuntatunnille pääsee jos tunnilla on tilaa, mutta paikkaa ei voi varata etukäteen. Ilmoittaudu asiakaspalveluun ja varaudu todistamaan olevasi Aaltolainen näyttämällä henkilökuntakorttia, ns. visitor-korttia tai opiskelijakorttia.

Lue lisää UniSport Otaniemestä. <https://unisport.fi/paikat/unisport-otaniemi>

## Free InBody body composition measurements for Aalto's staff and students (with student or staff card) during 10-14 on Wed 7.10. at Otahalli

Aalto student or staff member, welcome for **free InBody body composition measurement** at UniSport Otaniemi!

InBody measurement takes place on **Wed 7.10. from 10am until 2pm at UniSport location**, at Otaranta 6. The measurement is conducted by a trainer. You will receive a printed report, which the trainer will interpret with you. The trainer will also provide you with personal feedback and advice based on the report. Measurement and the feedback session takes about 15 minutes.

No need for prior booking, just arrive within event hours above at the customer service desk at UniSport Otaniemi. **You will need to prove you are Aalto staff (with staff id) or Aalto student (with student card)**

The InBody body composition measurement gives you valid information about the quantity and segmentation of muscle, bone and fat tissue in your body and about your basal metabolic rate. The measurement motivates you to maintain a healthy lifestyle, including sufficient exercise and a well-balanced diet.

Read in advance how to prepare for the measurement [here](#).

### NEW!

**Free visit at for Aalto staff and students at UniSport Otaniemi on Mon 5th October and Wed 7th October from 6.45am until 11.15pm!** Free visit includes visit at gym, group training classes are available only if there is space, no prior booking rights. When arriving, register at the customer service desk and proof your Aalto identity with staff ID, visitor card or student ID. Welcome!

Read more about UniSport Otaniemi. <https://unisport.fi/en/venues/unisport-otaniemi>