



Motion till din fördel

Liikuntaseteli – vad är det?

Liikuntaseteli är ett betalningsmedel som erbjuds av arbetsgivaren för att uppmuntra personalen att röra på sig och förbättra sin kondition. Det är en del av den hälsolösning för personalen som Smartum Ab erbjuder.

Varför får jag Liikuntaseteli av min arbetsgivare?

För arbetsgivaren är det viktigt att du mår bra och har god kondition. Regelbunden motion förbättrar din hälsa; du får mer energi och orkar mera. Med god kondition får du bättre motståndskraft mot vinterns virus och kroppen klarar även av små laster nu som då. God kondition syns även utåt!

Hur använder jag Liikuntaseteli?

En Liikuntaseteli är värd fyra euro och med den kan du beroende på ställe betala en engångsavgift, köpa seriebiljetter eller säsongskort. Om biljetten kostar över fyra euro kan du använda flera sedlar eller betala resten med pengar. Pengar ges inte tillbaka på sedeln. Sista giltighetsdatum står på sedeln.

Var kan jag använda Liikuntaseteli?

Liikuntaseteli kan användas som betalningsmedel på nästan 3500 motionsställen som omfattas av avtalet runt om i Finland. Uppdaterad information om motionsställena hittar du på www.liikuntaseteli.fi.



Vad kan jag använda Liikuntaseteli till?

Liikuntaseteli gäller för aktiv motion, alltså inte t.ex. solarium, massage eller inträdesavgifter till fotbollsmatcher. Liikuntaseteli kan användas för vanliga motionsformer, såsom simning, gym,

aerobics och jumpa. Liikuntaseteli gäller även vid utövande av olika bollsporter som tennis, bowling och innebandy. Det viktigaste med att röra på sig är att välja en motionsform som man trivs med och njuter av. Med Liikuntaseteli kan du prova på och upptäcka nya motionsformer!



När kan jag använda Liikuntaseteli?

Med Liikuntaseteli kan du röra på dig när du själv vill. Du kan välja ett motionsställe nära ditt hem eller gå på gymmet nära jobbet. Det viktigaste är valfriheten, att du själv väljer tid och ställe för motionen efter din egen livssituation.

Vem är Liikuntaseteli avsedd för?

Du har fått Liikuntaseteli av din arbetsgivare och sedlarna är avsedda för dig, för att upprätthålla din hälsa. Sedlarna kan inte användas av dina barn eller andra familjemedlemmar. **Ditt namn måste vara skrivet på baksidan av varje sedel, först då är sedeln användbar och skattefri.** Eftersom motionsförmånen är för personligt bruk har motionsställets personal rätt att kontrollera användarens identitet.

Motion ger glädje!

