

la 12.10.2019

Valmennus- & terveysseminaari Turussa

TOIMI NYT!

Päivän ohjelma
ja lounas

yht. 35 €!

Tervetuloa Urheilu Mehiläisen ja LiikUn yhteistyössä järjestämään valmennus- ja terveysseminaariin la 12.10.2019. Seminaari järjestetään Turussa Biocityssä (Presidentti-auditorio) sekä Mehiläinen NEOn tiloissa.

Puhujina mm. Veikka Gustafsson, Marko Yrjövuori ja Jussi Rantanen. Inspiroivien keynote puheenvuorojen lisäksi seminaari tarjoaa useita käytännönläheisiä työpajoja asiantuntijoiden luotsaamana. Aiheina mm. uni, palautuminen, lihashuolto -ja tasapaino, urheiluvammat sekä psyykinen valmennus. Seminaari on suunnattu erityisesti junioriurheilun parissa toimiville valmentajille, joukkueenjohtajille ja huoltajille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet!

10.00	Tervetuloa
10.15	Veikka Gustafsson Tavoitteiden saavuttaminen
11.00	Happihyppely
11.15	Jussi Rantanen Muuttuva urheiluvakuuttaminen
12.00	Happihyppely
12.15	Marko Yrjövuori Huippusuorittajan jaksaminen
13.00	Lounas, Ravintola Mauno
14.00-16.45	Työpajat →

Hinnat/hlö:

Päivän huippuohjelma ja lounas hintaan 35 euroa!

[Ilmoittaudu tästä seminaariin!](#)

Tarjolla jopa
9 työpajaa!

Valitse niistä 3
mieleistäsi!



Työpajojen aiheet:

- Uni - palautuminen - jaksaminen
- Psyykinen valmennus
- Urheilijan ylikuormitus
- Kasvuikäisen urheilijan kuormituskiput
- Selän rasitusvammojen ennaltaehkäisy, olkapää vammat
- Alaraajavammojen ennaltaehkäisy
- Faskiahuollosta apua lihaskireyksiin
- Kinesioiteippauksen perusteet
- Vartalon hallinta ja mittaaminen

