

Nuoren urheilijan laadukas arki

La 10.11.2018 klo 10-18
Kunnonpaikka Siilinjärvi



Koulutukseen ovat tervetulleita valmentajat, nuoret urheilijat, huoltajat, vanhemmat, kaikki asiasta kiinnostuneet lajista riippumatta!

Päivän ohjelma:

- klo 10.00 Tilaisuuden avaus
- klo 10.15 Nuoren urheilijan laadukas arki (sivutaan myös kasvuikäisten terveysongelmia); LL Tero Yli-Kyyny, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, Urheilumehiläinen
- klo 11.30 Unen ja levon merkitys; LL Antti Lepola, psykiatrian erikoislääkäri ja unilääketieteen erityisosaaja, Oivauni
- klo 12.30 Ruokailu
- klo 13.30 Nuoren urheilijan ravinto; TtM Sami Hämäläinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, Kunnonpaikka
- klo 14.45 Miten mentolivalmisteet nopeuttavat palautumista ja vammojen toipumista; professori Hannu Kokki, Itä-Suomen yliopisto
- klo 16.00 Kahvi
- klo 16.30 Kuinka pärjätä jännityksen kanssa?; yliopisto-opettaja Sanna Niskanen, Itä-Suomen yliopisto
- klo 18.00 Tilaisuuden päättäminen

Ilmoittautumiset 31.10.2018 mennessä:

- www.pallokissat.fi/turnaukset-ja-tapahtumat/nuoren-urheilijan-laadukas-arki/
- Lisätiedot: Kari Kesti, 044 9725979 / kari.kesti00@gmail.com
- Hinta: 100€ (sisältää luennot, materiaalit, ruokailun ja kahvin sekä esittelypisteet)

Järjestäjät: Pallokissat, Kuopio ry ja SPL:n Itä-Suomen piiri

