

# HYVÄ HARJOITTELU

## -SEMINAARIT

Hyvä harjoittelu -seminaareissa tarkastellaan urheilevien lasten ja nuorten harjoittelun laatua ja määrää.

- Liikkuuko ja harjoitteleeko suomalainen urheileva lapsi ja nuori paljon vai vähän?
- Onko harjoittelu yksipuolista vai monipuolista?
- Kuinka harjoittelua tulisi kehittää tulevaisuudessa?

Suomen Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Suomen Valmentajat ry tekivät aiheesta selvityksen, jonka pohjalta asiaa käsitellään seminaarissa.

Seminaarin luennoitsijana on lääkäri-valmentaja Harri Hakkarainen, joka on toiminut myös selvityksen vastuuhenkilönä.

### SEMINAARIPAIKAT

- 3.3. klo 18-20 **Lahti**, Pääkirjasto, Kirkkokatu 31  
5.3. klo 18-20 **Jyväskylä**, Hippos -hallin auditorio, Kuntoportti 3  
10.3. klo 18-20 **Tampere**, Tampereen yliopisto, Keskuskampus, Kalevank. 4 (Pinni)  
12.3. klo 18-20 **Turku**, Turun AMK, Untamonkatu 2 (Joukahainen -sali)  
17.3. klo 18-20 **Kuopio**, Kuopin yliopisto, Tietoteknia, Savilahdentie 6, (TTA)  
24.3. klo 18-20 **Oulu**, Lasaretti, Kasarmintie 13, Aurora-Sali  
14.4. klo 18-20 **Vantaa**, Tiedekeskus Heureka, Tiedepuisto 1

Seminaarin hinta on 20 €/henkilö ja se pitää sisällään ohjelman, lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportin sekä kahvitarjoilun. Osallistujat otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset <http://www.nuorisuomi.fi/hyvaharjoittelu>  
Osallistumismaksu laskutetaan jälkikäteen.

#### Lisätietoja

Eija Alaja, Nuori Suomi, [eija.alaja@nuorisuomi.fi](mailto:eija.alaja@nuorisuomi.fi)  
puh. (09) 3481 2536 tai Eeva Sunnari (09) 3481 2002.

#### Tervetuloa!

Nuori Suomi ry

