



Valmennusseminaari

"Urheilijan ura, 10-vuotinen matka"
Hämeenlinnan Raatihuoneella
lauantaina 4.10. 2014

Alustava ohjelma

(klikkaa nimeä ja saat lisätietoja puhujasta)

- 14.00 Avaus
14.10 Lääkärin ja urheilijan yhteistyö
[Tuomas Mäkinen](#), liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, LIKES, Mehiläinen
14.35 Fysioterapia urheilijan uran tukena
[Hanna Kanerva](#), **fysioterapeutti** (rytmisen voimistelun 25-kertainen Suomen mestari)
15.15 Kestävyyden harjoittelu urheilijan uran aikana
[Tommy Ekblom](#), **lajivalmentaja** SUL
15.50 Kahvitauko
16.15 Nopeutta ja voimaa
Kahden eri sukupolven urheilijoiden näkemykset
[Hannu Hämäläinen](#) ja [Petri Keskitalo](#)
16.55 Taitoa ja tekniikkaa
[Aki Riihilahti](#), HJK
17.35 Loppukeskustelu
17.45 Seminaarin päätös

Seminaarin juontajana toimii **Petri Keskitalo**

Jokaisen luennoitsijan esityksen jälkeen mahdollisuus kysymyksiin.

Ilmoittautumiset 30.9 mennessä: olavi.vuorinen@armas.fi

Osallistumismaksut: 30 €/henk

T-klubi Nordea FI46 1135 3000 3192 44