

# Turvaa lasten ja nuorten harjoitteluun



**Seminaari la 25.4.2009 klo 13.45-19.00**  
Hämeenlinnan Raatihuone • Raatihuoneenkatu 15

Oikea tieto harjoittelusta tuo turvaa sekä valmentajille että vanhemmille. Nuorten urheilijoiden kehitysvaiheet ja harjoittelu -seminaari on oivallinen paikka saada ja vaihtaa mielipiteitä eri lajien valmennusperiaatteista. Seminaari avaa näköaloja myös lasten vanhemmille. Kuinka paljon nuorten pitäisi harjoitella, vääränlaisen harjoittelun riskit ja mitä kasvavassa iässä pitäisi syödä.

- oikea tieto luo turvallisuutta
- keskustele valmennuksen periaatteista
- nuorten vammojen erityispiirteet
- oikea ravinto ja harjoittelu

**Tule ja osallistu merkittävään keskusteluun.**



**Seminaarin hinta 30 euroa/osallistuja** joka sisältää luennot, kahvin ja iltapalan. Tarkempi ohjelma nähtävissä osoitteessa [www.hamsy.net](http://www.hamsy.net). **Seminaarin tuotto käytetään nuorten hämeenlinnaisten yleisurheilijoiden tukemiseen.**

Seminaariin ilmoittautumiset (14.4.2009 mennessä) ja tiedustelut Olavi Vuorinen (sähköpostitse, [olavi.vuorinen@armas.fi](mailto:olavi.vuorinen@armas.fi) tai puhelimitse 040 757 2332). **Seminaarimaksu T-Klubin tilille Nordea 113530-319244.** Ilmoittautumisen yhteydessä pyydetään osallistujasta seuraavat tiedot: Nimi, seura/yhdistys sekä yhteystieto joko sähköpostiosoitteena tai puhelinnumerona.