



T-klubin valmennusseminaari

Hämeenlinnan kaupungintalolla Wetterillä

lauantaina 27.9.2025 klo 13.00-17.10

“terveenä harjoittelemisen ja pysymisen haaste”

- klo 13.00 Seminaarin avaus**
- klo 13.05 Kasvun, kehittymisen ja harjoittelun hallinta terveenä pysymisen perustana, urheilulääketieteellinen näkökulma**
Harri Hakkarainen, lääketieteen lisensiaatti, liikuntatieteiden maisteri
- klo 13.45 Terveenä harjoittelemisen ja pysymisen haaste, urheiluvalmennuksen kokonaisvaltainen näkökulma**
Aku Nikander, psykologian tohtori, yliopiston opettaja
- klo 14.25 Kahvi**
- klo 14.55 Ennaltaehkäisy terveenä harjoittelemisen ja pysymisen takeena**
Tiia Hautala & Jenni Puputti, valmentajat ja fysioterapeutit, Varalan urheiluopisto
- klo 15.30 Kootut kokemukset terveenä harjoittelemisen ja pysymisen valmennusarjesta, joukkuelajin esimerkki**
Olli Mikkola, valmennuspäällikkö, Junior-Pelicans ry
- klo 16.05 Kootut kokemukset terveenä harjoittelemisen ja pysymisen valmennusarjesta, kestävyyslajin esimerkki**
Timo Vuorimaa, liikuntatieteiden tohtori, valmentaja
- klo 16.40-17.10 Seminaarin yhteenveto- paneeli ja päättäminen**
Seminaariesiintyjät ja osanottajat

Seminaarin puheenjohtajana toimii liikuntaneuvos **Jarmo Mäkelä**

Ilmoittautumiset 23.9. mennessä www.suomenvalmentajat.fi

tai olavi.vuorinen208@gmail.com Mahdollisuus osallistua myös etänä

Osallistumismaksu 40 € ilmoittautumisen yhteydessä T-klubin tilille:

Nordea FI46 1135 3000 3192 44 viitenumero 3900

Tiedustelut: olavi.vuorinen208@gmail.com

HÄMEEN SANOMAT



**HÄMEENLINNAN
KAUPUNKI**



Tavastia
URHEILUAKATEMIA

