

KUOPIO, LUOTO
LA 24.10.2026
KLO 9-15

SEURAVALMENNUS: RAVITSEMUKSEN KOULUTUSPÄIVÄ

**Osallistujille
maksuton!**



Nuoren urheilijan harjoittelua tukeva ravitseminen

Tervetuloa mukaan maksuttomaan, tietoa, ajatuksia ja käytännön toimintatapoja tarjoavaan, inspiroivaan koulutuspäivään!

PÄIVÄN SISÄLLÖT:

1

AAMUPÄIVÄ:

9.00 Päivän avaus ja aamukahvit.

9.30 Luento-osuus: Ravitsemuksen rooli ja mahdollisuudet kokonaiskuormituksen hallinnassa.

2

LOUNAS

11.30-12.30 Lounas

*Ilmoita mahdollisesta erityisruokavaliosta ilmoittautumisen yhteydessä. Päivän tarjoilut sisältävät osallistumiseen.

3

ILTAPÄIVÄ:

12.30 Puheenvuoro: Nikotiiniton urheilu Pohjois-Savossa

13.00 Ravitsemusohjauksen työkaluja. Ravitsemuksellisia tilanne-esimerkkejä.



ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN TO 8.10.2026:

niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi/p. 050 322 3971 tai tästä

*paikkoja rajallinen määrä, päivän toteutuminen vaatii 12 ilmoittautunutta