



Keski-Suomen
Selkäyhdistys r.y.

Keski-Suomen Selkäyhdistys ry järjestää:

SELKÄMESSUT

Keskiviikkona 1.4. 2020

Jyväskylän kaupunginkirjaston Minnansali, Vapaudenkatu 39 - 41
Keskiviikkona 1.4.2020 klo 15.00 - 20.00

Teemalla: **NUOREN URHEILIJAN SELKÄ**

Tämän vuoden selkämessut on suunnattu nuorille urheilijoille, heidän vanhemmille ja valmentajille. Tapahtuma on ilmainen, eikä vaadi ennako ilmoittautumista.

Asiantuntijaluentojen anti sopii myös kuntoliikkuville, tervetuloa!

OHJELMA:

Klo 15.00 Tervetuloa selkämessuille!

Sinikka Kilpikoski, Keski-Suomen Selkäyhdistyksen pj, TtT, fysioterapeutti

Klo 15.15 Back to Move -hankkeen esittely

Hanna Kääriäinen Selkäliitto ry

Klo 15.20 Näytteilleasettajien pisteisiin tutustuminen, mittauspisteet avoinna tapahtuman ajan

Klo 15.45 Uusi näkökulma urheilusuorituksen parantamiseksi

Luennoijana Pertti Vehkavuori, fysioterapeutti, cert. MDT, Vaajakosken Kuntohoito Oy

Klo 16.30 Nuorten urheilijoiden selkä

Luennoijana Lauri Alanko, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Liikuntalääketieteen poliklinikka KSSHP

Klo 17.30 Hyvä harjoittelu lisää suorituskykyä ja suojaa vammoilta

Luennoijana Veli-Matti Talonen, fysioterapeutti, UKK-instituutti Tampere

Klo 18.30 Selkäystävällinen voimaharjoittelu

Luennoijana Jani Parkkinen, urheilufysioterapeutti, Optimove Oy, Jyväskylä

Klo 19.40 Lahjakorttien sekä säädettävän läppäritelineen arvonta kaikkien osallistujien kesken

Klo 19.45 Tilaisuus päättyy

NÄYTTEILLEASETTAJAT:

Vaajakosken Kuntohoito Oy, Optimove Oy, Naprarehab, Selkäliitto ry, Jyväskylän Reumayhdistys ry, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry, Suomen Nivelyhdistys (Keski-Suomen jaosto), Suomen Kipuyhdistys (Keski-Suomen jaosto).

KAIKKIEN OSALLISTUJEN KESKEN
ARVOTAAN SÄÄDETTÄVÄ TELINE
KANNETTAVALLE TIETOKONEELLE
SEKÄ LAHJAKORTTEJA!

Tilaisuus on maksuton,
TERVETULO!