Liikkujan ja urheilijan

**KEHONHUOLTO JA VAMMOJEN EHKÄISY**

****

**7.5. • KINESIOTEIPPAUS -WORKSHOP**
Sisältö Kinesioteippaus toimii apunasi mm. kivun hoitoon, nivelten liikelaajuuteen,
 nivelten ja lihasten toimintaan, verenkierto- ja lymfajärjestelmään
Kouluttaja Antti Järvinen, OMT fysioterapeutti
Aika/paikka Ti 7.5.2019 klo 19 – 20:30, Aktiivi, Kotkankallionkatu 30, Kouvola
Hinta 40€ / hlö (KymLin jäsenseurojen jäsenille 35€/hlö)

Kymenlaakson Liikunta ry järjestää koulutuksia kaikille teemoista kiinnostuneille. Toukokuun koulutukset/workshopit kehonhuoltoon ja vammojen ehkäisyyn löytyy alta. Ilmoittaudu heti!

*kaikille teemoista kiinnostuneille*

***Workshopit toukokuussa***



**26.5. • HIGHBALLER FASCIA JA KEHONHUOLTO WORKSHOP**
Sisältö HighBaller perusteet, lihaskalvojen toiminta, tekniikat ja liikkeet ja HighBaller opas
Kouluttaja Jemina Laitinen, koulutuspäällikkö, HighRoller Suomi Oy
Aika/paikka La 13.4.2019 klo 13 – 15, Kuntokeskus Ykkönen, Lehtikaari 3 Kouvola
Hinta 45€ / hlö (KymLin jäsenseurojen jäsenille 35€/hlö)
 HUOM! Osallistujille HighBaller tarjoushintaan 39€ (norm. 59€)

**14.5. • OLKAPÄÄVAMMAT – ENNALTAEHKÄISY JA KUNTOUTUS**
Sisältö Tutkimusnäyttöön perustuva koulutus tyypillisimpien olkapään ylirasitusvammojen
 ennaltaehkäisystä ja kuntoutuksesta. Teoria + demo.
Kouluttaja Elsa Sorvo, naprapaatti
Aika/paikka Ti 14.5.2019 klo 19 – 20:30, Toiminnan Ilo, Puosilantie 2, Kouvola
Hinta 45€ / hlö (KymLin jäsenseurojen jäsenille 40€/hlö)



Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.kymli.fi -> koulutus
tai puhelimitse ✆ 040 483 5405