

URHEILULÄÄKETIETEEN ILTA

KESKIVIKKONA 13.10.2021 klo 18.00-21.00

Kouvola-talon Simelius-salissa (Varuskuntakatu 11)

Jo 14:sta kerran järjestettävä ilta on suunnattu kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille: valmentajille, urheilijoille ja liikkujille.



LIKUNNAN JA URHEILUN MERKITYS KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN JA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

MIKA LIUKKONEN

(Lääketieteen lisensiaatti, liikuntaklinikan vastuulääkäri,
Kouvola ja Lahti)

TAUKO 10 MIN



HUIPPUJOUKKUEEN VALMENTAMINEN

- Mistä aineksista rakennetaan menestyvä joukkue?
- Yksilöt vai joukkue etusijalla?
- Millainen arki on Kouvolan Pallonlyöjien edustusjoukkueella?

IIRO HAIMI

(Pelinjohtaja, Kouvolan Pallonlyöjien edustusjoukkue)



HUIPPU-URHEILIJÄ 24/7

- Mitä on olla huippu-urheilija?
- Uhrauksia vai valintoja?
- Omakohtaisia kokemuksia huippu-urheilijan arjesta

KAISA MÄKÄRÄINEN

(Ampumahiihdon maailmanmestari ja kolminkertainen
maailmancupin kokonaiskilpailun voittaja)

Tilaisuus on yleisölle maksuton. Ennakkoilmoittautumisia / -varauksia ei suoriteta.
Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Saliin mahtuu 300 kuulijaa. Suosittelemme
maskin käyttöä.

Järjestäjinä: