

Ilta on järjestetty jo 15 kertaa, ja se on suunnattu kaikille liikunnasta sekä urheilusta kiinnostuneille: valmentajille, urheilijoille ja liikkujille.

URHEILULÄÄKETIETEEN ILTA

Torstaina 29.9.2022 klo 18.00-21.00

Kouvola-talon Simelius-salissa (Varuskuntakatu 11)



URHEILIJAN RASITUSVAMMAT

Mikko Kirjavainen

(Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, Mehiläinen, Urheilu Mehiläisen ylilääkäri)

Tauko 10 min.



UNEN MERKITYS URHEILUMENESTYKSEEN JA TYÖSSÄJAKSAMISEEN

Henri Tuomilehto

(Unilääkäri, tietokirjailija, puhuja ja yrittäjä)

KUORMITUKSEN HALLINTA JA PALAUTUMINEN ARJESSA JA URHEILUSSA

Paneelikeskustelussa:

Mikko Kirjavainen, Henri Tuomilehto ja

Viivi Lehikoinen (400 metrin aitajuoksun EM-menestyjä)

Paneelikeskustelun vetäjänä Junski



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

JÄRJESTÄJINÄ:

