



*Tule kuuntelemaan ja
keskustelevaan lasten ja
nuorten harjoittelusta!*

Lasten ja nuorten valmentaminen – Suorituskykyä monipuolisuudella

Keskiviikkona 12.10.2022 klo 17:30
Kastellin auditorio, Sairaalanrinne 5, 90220 Oulu

Ilmainen koulutus kaikille aiheesta kiinnostuneille. Koulutus sopii etenkin valmentajille, urheilijoille ja urheilevien lasten vanhemmille. Tule paikalle jo klo 17:30, niin pääset mm. tutustumaan Poplin testauslaitteisiin, ODL Liikuntaklinikan palveluihin ja voit keskustella asiantuntijoiden kanssa.

Ohjelma:

- Klo 17:30 Ovet aukeavat: mm. testauslaitteiston esittelyjä ja keskusteluja asiantuntijoiden kanssa.
- Klo 18:00 Valmentamisen lähtökohdat – millä on oikeasti merkitystä?
Minna Kettunen, OSAO liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon opettaja
- Klo 18:30 Rasitusosteopatiat – mitä valmentajan ja vanhemman tulisi tietää?
Leena Kurtti, LL, fysiatri, liik.lääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka
- Klo 18:50 Tauko
- Klo 19:00 Painonnostotyylinen harjoittelu osaksi monipuolista harjoittelua
Taneli Ollila, fysiikkavalmentaja, yrittäjä
- Klo 19:30 Taitoc, motoristen perustaitojen merkitys suorituskyvyn kehittämisessä
Olli Cajan, taitovalmennuksen asiantuntija/taitovalmentaja

Osallistuminen on ilmaista, mutta ilmoittautuminen vaaditaan.

Ilmoittaudu 30.9.2022 mennessä tästä [linkistä](#). Osallistuminen on mahdollista myös etänä.