

KUNTOILIJA-ILTA

Varalan
Urheiluopistolla
ti 5.9. klo 18-20

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä



ILLAN OHJELMA

Tervetuloa

Petteri Kousa, Sporttiklinikan vastuulääkäri, Pihlajalinna Oyj
Hannele Hiilloskorpi, valmennuskeskuspäällikkö, Varalan Urheiluopisto

Miten turvaan itselleni hyvän hoidon?

Kuntoilijaturva, TerveysHelppi ja Sporttiklinikka

Jaakko Juuti, myyntipäällikkö, LähiTapiola Pirkanmaa
Petteri Kousa, Pihlajalinna Oyj

Onko ravinnolla väliä?

Miten saan optimaalisen tehon harjoituksesta ja jaksan paremmin?

Timo Valkonen, ravitsemussuunnittelija, Pihlajalinna Oyj

Miksi voimaa pitäisi harjoitella?

Vinkit oikein treenaamiseen

Jenni Puputti, fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti, Varalan Urheiluopisto

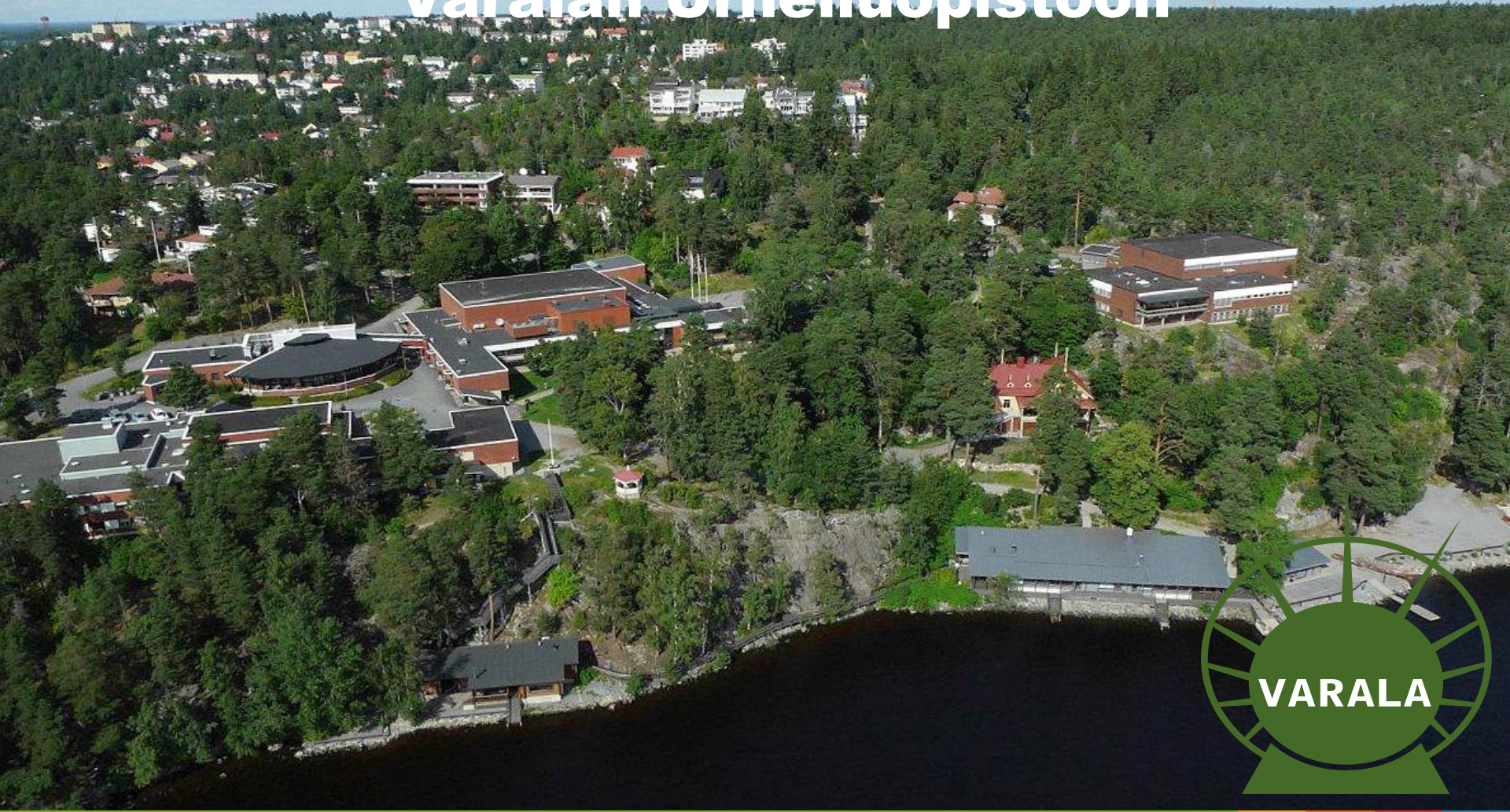
Miten voimaa harjoitellaan?

Voimaharjoittelun tekniikkaklinikka Varalan liikuntahallissa

Jenni Puputti, Varalan Urheiluopisto

Muistetaan myös palautuminen - palauttava välipalatarjoilu

TERVETULOA Varalan Urheiluopistoon



Suomen vanhin urheiluopisto

Vuodesta 1909



Koulutusta, urheilua ja hyvinvointia

Koulutus

Valtakunnallinen liikunta-
alan koulutuskeskus

Urheilu

Tampereen
Urheiluakatemia ja
Varala valmennuskeskus




Hyvinvointi ja vapaa-aika

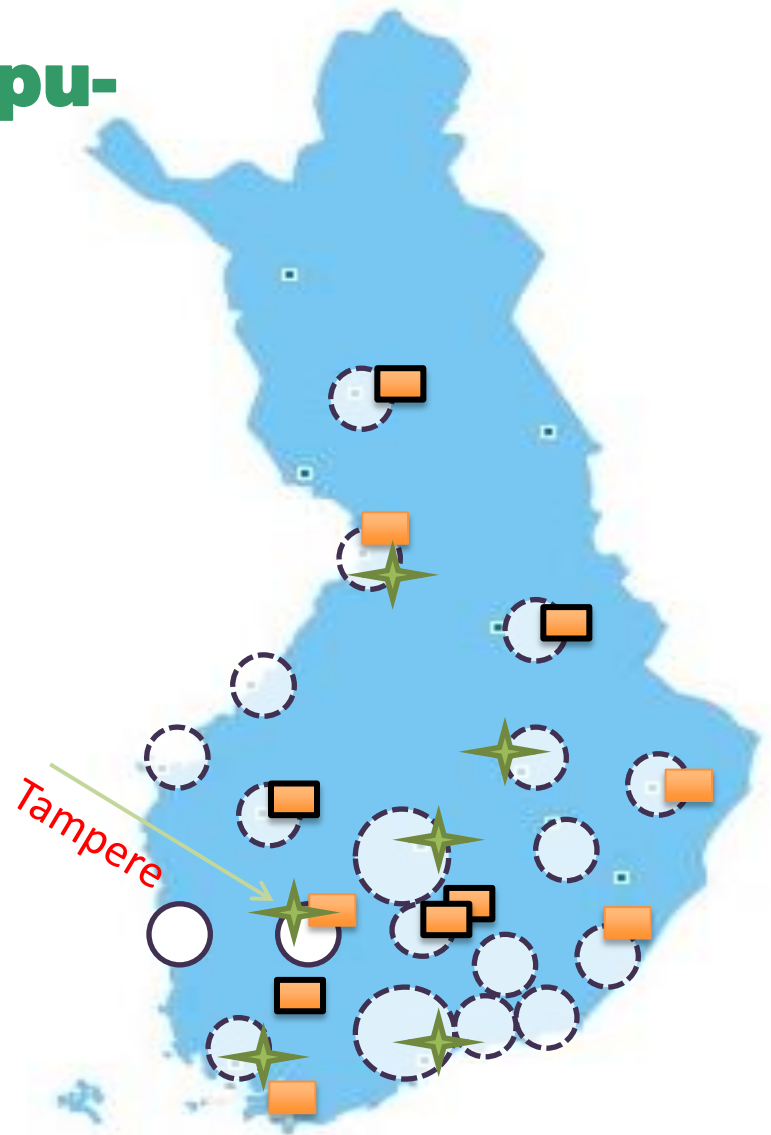
Kurssit, yritykset,
hyvinvointipalvelut ,
FlowPark, Digiterveys



Osana suomalaista huippu-urheiluverkostoa

Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö johtaa, koordinoi ja kehittää verkoston toimintaa

-  Urheiluakatemit,
-  Urheiluopistot ja valmennuskeskukset
-  Liikuntalääketieteen keskuskeskukset





Tampereen Urheiluakatemia & Varalan valmennuskeskus



TAMPEREEN KAUPUNKI