

# URHEILULÄÄKETIETEEN ILTA

Seminaari on Kouvolan urheiluakatemian 10 v juhlaseminaari ja osa #KymLi20 juhla viikkoa

TORSTAINA 4.10.2018 klo 18.00-20.30

Kouvola-talon Simelius-salissa (Varuskuntakatu 11)

Jo 12:sta kerran järjestettävä ilta on suunnattu kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille: valmentajille, urheilijoille ja liikkujille.



## AVAUSSANAT

### TIMO MÄNTTÄRI

Liikuntaklinikan ja lääkärikeskuksen vastaava lääkäri, Mehiläinen Kouvola



## YLEISIMMÄT POLVIVAMMAT JA NIIDEN HOITO

### PAAVO VIRRANKARI

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, Mehiläinen Kouvola



## HUOLTAVAN HARJOITTELUN MERKITYS URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ

- Käytännön esimerkkejä ja malleja huippu-urheilusta

### HARRI KAMPMAN

(KM, jalkapallovalmentaja ja urheilutoimenjohtaja, FC Kuusysi)



## HUIPPU-URHEILU JA TERVEYS

- Huippu-urheilun vaatimusten mukainen harjoittelu ja terveenä pysyminen
- Käytännön esimerkkejä huippu-urheilijan arjesta

### VILLE NOUSIAINEN

(maastohiihdon kaksinkertainen MM-pronssimitalisti)

Tilaisuus on yleisölle maksuton. Ennakoilmoittautumisia / -varauksia ei suoriteta.

Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Saliin mahtuu 300 kuulijaa. Kouvola-talon kahvio on avoinna klo 18.00 asti.

Järjestäjinä:

