

URHEILULÄÄKETIETEEN ILTA

TORSTAINA 26.9.2019 klo 18.00-20.30

Kouvola-talon Simelius-salissa (Varuskuntakatu 11)

Jo 13: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



PSYYKKINEN HYVINVOINTI IHMISEN ARJESSA

- Esimerkkejä ja keinoja arjen psyykkiseen hyvinvointiin, työssä jaksamiseen ja urheilijana kehittymiseen

SATU KASKI

(Psykologian tohtori, Clear Mind Oy)



PSYYKKISEN VALMENNUKSEN MERKITYS JOUKKUE-MENESTYKSESSÄ

- CASET: Nuorten MM-kultajoukkueet

JUSSI AHOKAS

(KooKoon päävalmentaja)



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

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

Järjestäjinä: