



TAVOITTEENA TERVE
JA MENESTYVÄ
NUORI URHEILIJÄ

Vahva kroppa omatoimiharjoittelulla

Tavoitteellisesti harjoitteleva nuori urheilija tarvitsee ohjattujen harjoitusten lisäksi ohjausta omatoimiharjoitteluun.

Terve Urheilija -ohjelman iltaseminaarissa perehdytään monipuolisesti kehitäviin omatoimiharjoittelukokonaisuuksiin yksinkertaisten, kotiharjoitteluun sopivien harjoitusvälineiden avulla.

Käytännön harjoituskokonaisuudet toteutetaan kahvakuulilla, hyppynaruilla ja kuminauhoilla.

Aika	Keskiviikko 3.11.2010 klo 18-21
Paikka	Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere
Kohderyhmä	Valmentajat, ohjaajat ja urheilijat
Hinta	37 €/hlö, ryhmähinta (10 hlö:ä tai enemmän) 25 €/hlö, sisältää ohjelman sekä pienen välipalan
Varusteet	Sisäliikuntavaahtetus ja -jalkineet

Kolme harjoittelukokonaisuutta
nuoren urheilijan omatoimiharjoitteluun

Kahvakuulaharjoittelu

liikunnanopettaja Mikko Voutilainen, Varalan Urheiluopisto

Kuminauhajumppa

fysioterapeutti, TtK, valmentaja Juha Koskela,
Tampereen Urheilulääkäriasema

Hyppynarutreeni

koulutuspäällikkö Sanna Laine, Nyrkkeilyliitto

Ilmoittautuminen 20.10. mennessä:

Yksittäiset henkilöt netin kautta:
www.varala.fi > Ajankohtaista
> Terve Urheilija -iltaseminaari

Ryhmät (10 henkilö tai enemmän) sähköpostitse:
info@varala.fi otsikolla Iltaseminaariin.

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan!

Tiedustelut Varalan Urheiluopisto myyntipalvelu
puh. (03) 263 1211
Lisätietoa www.terveurheilija.fi



Hyvin suunniteltu ja ohjattu omatoimiharjoittelu:
• tukee urheilijan kehittymistä ja palautumista
• lisää laadukasta kokonaisliikunnan määrää



 **UKK-instituutti**
Tampereen Urheilulääkäriasema

**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

