

Seuramentor ohjaajien tukena –hanke

**Valmentajaklinikkapäivä Kokkolassa Hollihaan koululla
(Pikiruukintie 4, 67200 Kokkola) lauantaina 28.10.2017 klo 11.00-16.30**

Päivän teema: ”Nuoren urheilijan tukeminen urheilijan polulla”

Klo 11.00-12.00 Heikki Jokinen, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Työplus Oy:
Nuoren urheilijan terveydenhuolto ja vammojen ennaltaehkäisy.

Klo 12.00-13.30 Anki Mannström, mentaalivalmentaja, BestMe Anki Mannström:
Mentaalivalmennuksen vuoden 2017 luontosarjan kolmas osa. Teoriasta käytäntöön. Tänäpä keskitytään mm. hengittämiseen sekä niin fyysisen kehon kuin mielen rentoutumiseen.

Klo 13.30-16.30 Teemu Rauhala, valmennuspäällikkö, Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia ja Kuortaneen Urheiluopisto: **Monipuolisuuden merkitys harjoittelussa urheilijan uran eri vaiheissa.**
Luento ja demoharjoitus. Tähän osioon osallistuvat ottakaa mukaan sisäliikuntavaatetus ja sisäliikuntakengät.

Tervetuloa mukaan kaikki päivän sisällöistä kiinnostuneet. Nuorille urheilijoille, vanhemmille ja valmentajille erittäin mielenkiintoista ja monipuolista ohjelmaa!

Ilmapäivällä n. klo 13.30 kahvitarjoilu ja pientä purtavaa.

Voit osallistua koko päivän ohjelmaan tai yksittäisiin osioihin.

Osallistumismaksut:

Seuramentor ohjaajien tukena –hankeseurat: hankeseurakohtainen omavastuu **40 euroa/hankeseura** (seuran henkilöitä voi osallistua päivään niin monta kuin vain kiinnostusta riittää)

Muut urheiluseurat: **80 euroa/urheiluseura** (seuran henkilöitä voi osallistua päivään niin monta kuin vain kiinnostusta riittää)

Yksittäiset osallistujat: **40 euroa/henkilö** (voit osallistua koko päivän ohjelmaan tai yksittäisiin osioihin).

Ilmoittautumiset sunnuntaihin 22.10 mennessä: <http://kepli.ingo.fi/>

Lisätiedot: hankekoordinaattori Samu Martinmäki e-mail. samu.martinmaki@kepli.fi, puh. 0440916073



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Pirityiset Rieska



Keskipiste



**Aktion
Österbotten**

