

Seminaari 9.2.2008 Hämeenlinnan Raatihuone

Urheilija nesteessä

RAVINNON, NESTEYTYKSEN JA HUOLLON MERKITYS URHEILIJALLE

Ohjelma

- klo 12.30 – 12.50 Avauspuheenvuorot / T-klubi ja HML kaupunki
- 12.50 – 13.20 **Urheilija nesteessä I : Nesteytys**
Dosentti Olli Heinonen
urheilulääketieteen erikoislääkäri; Mehiläinen, Turku
- 13.20 – 14.00 **Urheilijan ravitsemus: Suorituskyvyn parantaminen ja palautumisen edistäminen**
Dosentti Mikael Fogelholm
yksikön johtaja , Suomen Akatemia, terveyden tutkimus
- 14.00 – 14.40 **Harjoitusvaikutuksen synty: Vahvistaako kaikki, mikä ei tapa**
LitT Timo Vuorimaa
valmennuksen yliopettaja, Vierumäki; T-klubi
- 14.40 – 15.10 **Urheilija nesteessä II: Doping**
Dosentti Olli Heinonen
urheilulääketieteen erikoislääkäri, Mehiläinen, Turku
- Ensimmäisen osion puheenjohtaja:
Ortopedian ja traumatologian dosentti Jouni Heikkilä,
Mehiläinen Turku ja Hämeenlinna; T-klubi
- 15.10 – 15.30 **Kahvi**
- 15.40 – 17.30 **Urheilijoiden ja valmentajien puheenvuorot:**
SM 400m 2007 Juhani Mikkola, Tarmo ja valmentaja/lääkäri Ilkka Seppänen, Tarmo
HPK:n kapteeni Veli-Pekka Laitinen, ja HPK:n junioripäällikkö Jussi Hyvärinen
Fysioterapeutti Ville Pietilä, Trackers ja manageri Kai Lindfors, Trackers
- Toisen osion puheenjohtaja: toimitusjohtaja Petri Keskitalo, entinen kymmenottelija
- 17.30 – 18.30 **Iltapala**

Seminaarin hinta 30 euroa/osallistuja joka sisältää luennot, kahvin ja iltapalan.

Seminaarin tuotto käytetään nuorten hämeenlinnalaisten yleisurheilijoiden tukemiseen.

Seminaariin ilmoittautuminen 31.1.2008 mennessä Olavi Vuoriselle sähköpostitse, olavi.vuorinen@armas.fi, tai puhelimitse, 040 757 2332. Seminaarimaksu T-Klubin tilille Nordea 113530-319244. Ilmoittautumisen yhteydessä pyydetään osallistujasta seuraavat tiedot: Nimi, seura/yhdistys sekä yhteystieto joko sähköpostiosoitteena tai puhelinnumerona.



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa