

**VAMMAT
VEKS!**

Vammat Veks! -koulutus Lappeenrannassa ke 6.5.2015

Vuosittain sattuu noin 350 000 liikuntavammaa. Valmentajan vastuulla on tunnistaa ja ennakoida urheilusta, ympäristöstä ja urheilijan yksilöllisistä ominaisuuksista esille nousevia riskejä ja puuttua niihin ajoissa.

Systemaattinen liikuntavammojen ehkäisy lisää terveitä harjoittelu- ja kilpailupäiviä urheilu-uralle. Vammat Veks -koulutus viestii urheilijan loukkaantumisen riskiä lisäävistä tekijöistä ja vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun merkityksestä osana urheilijan kokonaisharjoittelua. Koulutus tarjoaa viimeisintä tutkimustietoa ja konkreettisia työkaluja urheilijan loukkaantumisen riskin arviointiin ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

VAMMAT VEKS! -KOULUTUS KLO 17.30-20.30:

- Teoriaosuus 75 min Ammattiopisto Sampon auditorio, Pohjolankatu 10
- Käytännön harjoitus 90 min Lappeenrannan Urheilutalo, Pohjolankatu 29

Kouluttajina Erik Piispa Suomen Valmentajat ja Irja Lahtinen UKK-instituutti

ILMOITTAUTUMINEN

29.4. mennessä osoitteessa www.eklu.fi
Koulutuksen hinta on 20 €.

Lisätietoja: Sakari Pusenius, puh. 040 563 5031
sakari.pusenius@eklu.fi
Elina Sinisalo, puh. 040 952 4843
elina.sinisalo@eklu.fi



ETELÄ-KARJALAN
Urheiluakatemia



UKK-instituutti

