

Urhean ja UniSportin yhteistreeni

KUTSU Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston sekä Urhean I-tason urheilijoille

Tavoitteena on koota Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan huippu-urheilijoita säännöllisesti yhteen harjoittelemaan ja tapaamaan toisia huippu-urheilijoita sekä verkottumaan urheilijoiden hyväksi työskentelevien tahojen kanssa.

Toteutuksesta vastaavat Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, UniSport ja Suomen Olympiakomitea.

Ohjelmassa treeni, aamupala ja tietoisuus sekä vapaata keskustelua.
"Treenit ovat yleistaitoharjoituksia ja luonteeltaan palauttavia."

Kevään aikana pidetään 6 treeniä aina tiistaiaamuisin, joista toinen on tiistaina 26.3. 2013

Paikka: UniSportin budosali Unidojo
Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Ajankohta: Tiistai 26.3. klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisuus 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu heti tai viimeistään pe 22.3. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Eku Piispa fysiikkavalmentaja, Suomen valmentajat ry:n kehityspäällikkö

Tietoisuus: Suomen Olympiakomitean urasuunnittelun asiantuntija **Jari Savolainen** /
Urheiluakatemiaohjelma / Urhea

Katso seuraavalta sivulta tulevat treenit ja tietoisuuskurssit.

Ilmoittautuminen aina edellisenä perjantaina juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Yhteisöllisyys – osaaminen - jakaminen

Urhean ja UniSportin yhteistreeni

Tiistai 9.4 klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisku 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu viimeistään pe 5.4. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Teemu Heino Olympiatason taekwondoka

Tietoisku: Psykkinen valmennus Urheassa **Terhi Lehtoviita** Sport Focus

Tiistai 23.4 klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisku 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu viimeistään pe 19.4. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Telinevoimistelun miesten päävalmentaja **Timo Holopainen** ja nuoret telinevoimistelijat **Kasper Holopainen** ja **Jimi Päivinen**

Tietoisku: HR-johtaja **Virpi Ojakangas-Palmunen** , Athlete career program, Adecco Finland

Tiistai 7.5 klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisku 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu viimeistään pe 3.5. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Suomen Olympiajoukkueiden fysioterapeutti **Juha Koistinen**

Tietoisku: Suomen Olympiakomitean lääkäri **Harri Hakkarainen**

Tiistai 21.5 klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisku 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu viimeistään pe 17.5. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Pasi Lind valmentaja, osteopaatti ja urheiluhieroja Suomen Kansallisbaletti

Tietoisku: Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön johtaja **Mika Kojonkoski**

Pidetty:

Tiistai 12.3 klo 8.30 - 10.15 (treeni 8.30 – 9.30, aamiainen ja tietoisku 9.45 -10.15)
Ilmoittaudu viimeistään pe 8.3. juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Treeni: Mika Saari, fysiikkavalmentaja mm. purjelautailija Tuuli Petäjä-Sirenin valmentaja

Tietoisku: UniSportin monet mahdollisuudet liikuntajohtaja **Mika Suikki**, Urhean palvelukonsepti toiminnanjohtaja **Simo Tarvonen**

Ilmoittautuminen aina edellisenä perjantaina juha.dahlstrom@edu.hel.fi