

SM5L KickOff -päivä 24.8.2019 klo 10.00-17.30: teemana tasapaino (henkinen-fyysinen-urheilullinen)

- klo 10.00 - 10.15 Tervetuloa ja päivän ohjelma
- **Minna Lehtola**, valmennus- ja nuorisopäällikkö SM5L
- klo 10.15 - 11.45 Oma energia ja sen tasapainottaminen kilpaurheilijana - interaktiivinen luento
- **Nina Karlsson**, KTM, HR-johtaja, Coachingtaitojen kouluttaja ja **Niki Karlsson**, kilpauimari
- klo 12.00 - 13.00 Tasapaino ja liikkuvuus loukkaantumisten estämisen kannalta - ohjattu DEMO
- **Mikko Salminen**, HU pj.
- klo 13.00 – 14.00 Lounastauko (omat eväät) ja verkostoituminen
- klo 14.00 – 14.30 Kilpailutoiminta ja -säännöt tuomarin näkökulmasta - luento
- **Katri Savolainen**, FM, STTR pj.
- klo 14.30 - 15.30 Kehon omatoiminen huolto - ohjattu harjoitus
- **Niklas Hamnström**, fysioterapeutti Urhea
- klo 15.45 - 17.30 Urheilullinen tasapaino, tulevan kauden info, päivän yhteenveto ja vapaata keskustelua
- **Mikko Salminen ja Minna Lehtola**