



Jääkiekkoilijan hyvinvointi

luento pelaajille ja vanhemmille

- palautuminen (sekä fyysinen palautuminen treenistä että psyykinen jaksaminen) osana urheilijan arkea
- urheilijan ravitsemuksen erityispiirteet (ateriamallit, suositukset, syöminen ennen ja jälkeen treenien yms.)
- arkiliikunnan merkitys osana urheilijan arkea

Tiistaina 5.2.2019

klo 16:00 Jää-Ahmat HyRi (A, B ja C joukkueet)
Jää-Ahmat Flames

klo 17:00 Jää-Ahmat (D, E ja F joukkueet)

Osoite: Kauppalankatu 18 Hyvinkää (Hyrian tiloissa)

Luennon järjestävät Hyria koulutuksen Terveys- ja hyvinvointialan opiskelijat yhteistyössä Hyvinkään Jaa-Ahmat seuran kanssa