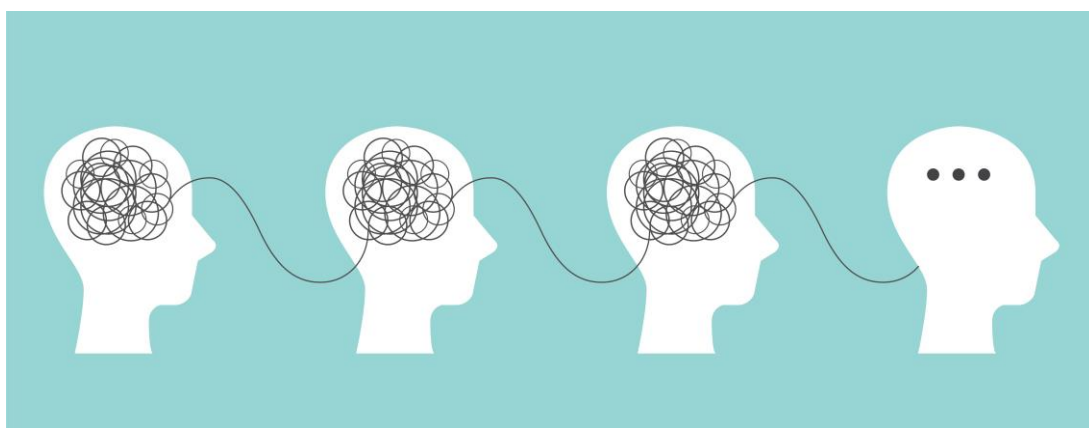


# LUENTO

## KUORMITUKSEN HALLINTA TYÖELÄMÄSSÄ JA URHEILUSSA



TERVETULOA TÄRKEÄLLE LUENNOLLE KUORMITUKSEN HALLINNASTA TYÖELÄMÄSSÄ JA URHEILUSSA. LUENTO YHDISTÄÄ TUOREINTA TUTKIMUSTIETOA YLIKUORMITUKSESTA SEKÄ OMAKOHTAISEN KERTOMUKSEN YLIKUORMITUSTILAN KOKENEELTA. SAAT KÄYTÄNNÖNLÄHEISIÄ, TUTKIMUKSEEN PERUSTUVIA KEINOJA TUNNISTAA KUORMITUKSEN MERKIT AJOISSA JA EHKÄISTÄ UUPUMUSTA.

PUHUMASSA ANTTI KORHONEN JA NINNI LIIMATAINEN.

**KAHVITARJOILU!**

**AIKA:**

Keskiviikko  
6.5.26

Kellonaika  
17.30-18.30

**PAIKKA:**

Vesannon  
kirjasto,  
kirjastokammari

**YHTEYS:**

Antti  
Korhonen

050-3537265



**VESANTO**  
#SYDÄNMAA