



Urheilijan ilta

OP Vallila & webinaari

torstaina 20.11.



Pohjola Vakuutus



Pihlajalinna

Urheilijan ilta on Pihlajalinnan ja Pohjola Vakuutuksen järjestämä asiantuntija-seminaari, jota tähdittävät mm. Grand Slam voittaja Harri Heliövaara, Naisleijonien valmentaja Saara Kivenmäki sekä Gilla FC:ssä pelaavat vaikuttajat Roope Rannisto ja Jason Nikkinen.

Ilta on suunnattu kaikille aikuisille liikunnan harrastajille ja lisämotivaatiota liikkumiseen etsiville. Alan huippuasiantuntijat keskustelevat liikunnasta hyvinvoinnin superlähteenä, keskittyen liikuntaan arjen sujuvoittajana ja stressin lievittäjänä.

Urheilijan ilta on maksuton ja kaikille avoin yleisötapapahtuma, joten ilmoittaudu mukaan liveen tai striimiin ja välitä kutsua eteenpäin!



Lue lisää
ja ilmoittaudu!

Seminaarin aikataulu ja ohjelma

17.00 Ovet auki & kahvitarjoilu

17.45 Tilaisuuden avaus: **Timo Ritakallio**, OP Ryhmä & **Tuomas Hyryläinen**, Pihlajalinna

18.00 Illan puheenvuorot:

- Urheilijan paineet, **Harri Heliövaara**
- Vireyttä liikunnasta, **Lauri Alanko**
- Ruuhkavuosien liikevoima, **Saara Kivenmäki**
- Aivoterveys ja liikunta, **Matti Vartiainen**
- Hyvinvointi urheilun kautta, Gilla FC: **Roope Rannisto & Jason Nikkinen**

19.15 Paneelikeskustelu: Hyötyä vai huuhaata? Liikuntamyytit nurin!

20.00 Tilaisuus päättyy