



# VARALAN URHEILUOPISTOLLA

Tampereella 1.–2.4.2011

## VALMENTAJA seminaari

- Kohderyhmä:** Seuroissa toimivat naisyleisurheiluvalmentajat
- Hinta:** 1.–2.4.2011 viikonlopun hinta  
60 € / hlö (sis. majoituksen, ruuat, kahvit, luentotilat)  
40 € / hlö (ilman majoitusta, sis. kaikki muut edeltävät jutut)
- Ilmoittautumiset:** 18.3. mennessä, Varalan Urheiluoipiston myyntipalvelu p. (03) 263 1263
- Tiedustelut:** SUL:n koulutuspäällikkö *Tapio Rajala*, p. 0400 442 493, tapio.rajala@sul.fi

### Ohjelma:

#### Perjantai

- klo 10.15–12.15  
Naisvalmentajana yleisurheilussa  
– haasteita, onnistumisia, tulevaisuuden kuvia.
- klo 18.00 Tulokahvi + sämpylä
- klo 18.30–21.00  
SUL:n naisohjelma, *Anni Kirvesniemi*  
- ohjelman tulokset 2007-2010 ja ohjelman  
jatko 2011-2013, rantasauna
- klo 12.15–13.00 Lounas
- klo 21.00– Ruokaisa iltapala, saunomista ja uintia

#### Lauantai

- klo 8.00 Aamupala
- klo 8.30–10.00  
Naisyleisurheilijan urasta, opiskeluista,  
työelämästä.  
- omista kokemuksistaan kertomassa lääkäri,  
kiekonheittäjä *Tanja Komulainen*
- klo 13.00–14.30  
”Puhuminen kultaa -vaikeneminen hopeaa”,  
Kisapappi *Leena Huovinen*  
*Vuorovaikutus vaatii uskallusta heittäytyä ja  
luottaa, olla utelias ja kiinnostunut muista. Ilma-  
piiriin vaikuttaa monet asiat. Jokainen kantaa  
vastuun yhteisestä hyvästä. Puheeksiottamisen  
vaikeus lienee meidän kaikkien haaste. Siitä  
mitä urheilussa puhutaan ja miten puhutaan, on  
paljon ajatuksia.*

14.30–15.00 Naisvalmentajaverkosto