

TÄYTTÄ
URHEILIJAN
ELÄMÄÄ!

JYVÄSKYLÄN
URHEILUAKATEMIA

UUTISKIRJE Tammikuu 2018

- JUAn psyykkisen valmennuksen asiantuntijatuki maajoukkueetasosta ylöspäin oleville urheilijoille jatkuu **tammikuussa tiistaina 23.1.** ja **helmikuussa 20.2. alkaen** klo 10-14 välillä. Tarjolla on ½ tunnin aikoja sertifioidulle psyykkisen valmennuksen asiantuntijalle, Marko Malvelle. Tapaamispaikkana on JUAn toimiston vieressä oleva tila. Ajanvaraus asiantuntijalle tapahtuu nettiajanvarauksen kautta: <https://nettiaika.fi/jyvaskylanUrheiluakatemia#/>
- Akatemiaurheilijoilla on mahdollisuus **RUOKAILLA** edullisesti iltapäivisin Monitoimitalon kahviossa klo 14-18. Ruokailun hinta on 4,00 €. Jos siis et ehdi iltapäivällä käydä kotona syömässä ennen illan treenejä, hyödynnä tämä etu ja nauti kunnon aterian koulupäivän jälkeen.
- JUAn lääkärit Mira Tuovinen ja Maarit Valtonen ovat Nuorten MM-kisoissa ja Olympialaisissa 22.1. alkaen ja koko helmikuun, joten lääkäripalveluja on saatavilla niukemmin tuona aikana. Erikoistuva lääkäri Rauno Elokiurulle löytyy vastaanottoaikoja ja hän kiertää myös aamutreenneissä. Maaliskuussa 5.3. alk. lääkäripalvelut palaavat normaaliin.
- Erikoistuvan URHEILULÄÄKÄRIN (Rauno Elokiuru, Mira Tuovinen) VASTAANOTTO (30min) JUAn urheilijoille 40,00€/kerta ja soittoaika (10min) 20€/kerta. Ajat varataan osoitteesta: https://wrui01.securasp.fi/LA2217_KiHu_WebRes/
- Seuraava valmentajille ja valmennuspäälliköille suunnattu JUAn Valmentajalounas järjestetään torstaina 25.1. klo 11.45 alkaen KIHUn kokoustilassa (Monnari). Teemana *Valmentajan ura*, alustajana Pasi Sarkkinen. Ilmoittautumiset JUAn Heli Niemiselle, heli.nieminen@kihu.fi

#jkl_ura

#jyväskylä

#paraspaikkatreenata

