

# Kutsu

Järjestämme työpajoja urheilijoiden terveyden ja suorituskyvyn kehittämiseen liittyvistä teemoista urheiluseuratoimijoille ja yrityksille innovaatioiden edistämiseksi. Ensimmäisen työpajan aiheena on urheilijan kuormittumisen ja palautumisen seuranta, toisessa työpajassa paneudutaan urheiluvammojen riskinhallintaan ja kolmannessa työpajassa teemana on terveyttä ja suorituskyvyn kehittämistä tukeva ympäristö. Työpajat ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

## TKI-TYÖPAJA 1

### Urheilijan kuormituksen ja palautumisen seuranta – mittaamisesta päätöksentekoon

#### Aika ja paikka

Tiistai 9.9.2025 klo 14–16.30

Hakametsän jäähallin Klubi, Keltinkatu 2, 33530 Tampere.

Sisäänkäynti Tarton puiston puoleisesta päädyistä vanhan Lipunmyynnin ovista, mistä opastus Klubitilaan.

#### Ohjelma

- Kuormituksen seuranta ja palautumisen arviointi – välineitä huippukunnan saavuttamiseen
- Case-esimerkkejä Pirkanmaan kentiltä
- Kohti parempaa päätöksentekoa – datan hyödyntäminen valmennuksessa

#### Kohderyhmä

terveys-, liikunta- ja hyvinvointialan yritykset, valmentajat, fysioterapeutit ja muut valmennuksen tukena toimivat asiantuntijat, liikunta- ja urheilutoimijat, muut aiheesta kiinnostuneet.

#### [Ilmoittaudu tästä.](#)



Hankkeen tulevat työpajat:

## TKI-TYÖPAJA 2

**Terve urheilija menestyy  
– osallistavalla riskienhallinnalla  
kohti yksilöllisempää  
urheiluvammojen ehkäisyä**

3.2.2026 klo 14–16.30

## TKI-TYÖPAJA 3

**Matkalla huipulle  
– urheilijan tukiverkoston  
ja toimintaympäristön rooli  
suorituskyvyn rakentumisessa**

14.4.2026 klo 14–16.30

Työpajat järjestetään osana EU-rahoitteista Tomorrow's Sports and Health Campus -hanketta.

*Lämpimästi tervetuloa oppimaan,  
keskustelemaan ja verkostoitumaan!*

#### Lisätietoja

**Kerttu Toivo**, hankevastaava,  
Tampereen urheilulääkäriasema,  
kerttu.toivo@ukkinstituutti.fi

**Eeli Halonen**, hankevastaava,  
Varala, eeli.halonen@varala.fi



Euroopan unionin  
osarahoittama



PIRKANMAA  
COUNCIL OF TAMPERE REGION



TAMPERE

Pirkanmaan  
hyvinvointialue



Tampereen yliopisto



UKK-instituutti



Tampereen  
urheilulääkäriasema

VARALA