

# Athletic female

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia järjestää  
**tiistaina 4.12.2018 klo 18-21**

**XAMK Kotkan kampuksen auditoriossa**

(Pääskysentie 1, Kotka).

## **RAVINTOSEMINAARI NAIS- JA TYTTÖURHEILIJOILLE**

**Seminaari on suunnattu lähinnä  
nais- ja tyttöurheilijoille sekä  
heidän valmentajille ja vanhemmille.**

Koulutuksessa käsiteltäviä asioita:  
urheilijan ravinto, syömishäiriöt ja  
ravinnon merkitys kuukautisten aikana.

### **Kouluttajina toimivat:**

- ravitsemusasiantuntija Olli Ilander
- mentalcoach Matti Henttinen  
kansallisoopperanbaletti

**Seminaari on maksuton!**

**Ilmoittautumiset 30.11.2018**

mennessä [jiri.auranen@kotka.fi](mailto:jiri.auranen@kotka.fi)



ETELÄ-KYMENLAAKSON  
URHEILUAKATEMIA

Lisätietoja:

Jiri Auranen, toiminnanjohtaja, Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia  
044 7025731, [jiri.auranen@kotka.fi](mailto:jiri.auranen@kotka.fi)