

PARAVALMENTAJASEMINAARI 16.10.2026

KLO 13.00–18.45 PAJULAHDESSA

ILMOITTAUDU
MUKAAN



Seminaari on kaikille paravalmentajille ja paravalmennuksesta kiinnostuneille henkilöille. Seminaari on maksuton ja osa Paravalmentaja 2-tason koulutusta. Seminaari pidetään Pajulahden auditoriossa ja demo Pajulahti-hallissa.

Alustava ohjelma

- 13.00 – 13.45 Avaus, Kolmen kampuksen edustaja
Vuoden paravalmentaja 2025 palkitseminen
Kakkukahvit
- 13.45 – 14.45 Pyörätuolikelauksen lajianalyysi, Carolina Vesander
Nopeusharjoittelu pyörätuolikelauksessa, Leo-Pekka Tähti
Siirtyminen Pajulahti-hallille
- 15.00 – 16.00 Nopeusharjoittelu pyörätuolikelauksessa, Pajulahti-halli
Demo: Henry Manni
- 16.00 – 16.30 Siirtyminen auditorioon
- 16.30 – 17.30 Tekoälyn ja videoanalyysien hyödyntäminen valmennuksessa
Skinetics AI (esim. kevennyshyppy palautumisen kontrollina + hiihtoanalyysi)
- 17.30–18.30 Uni ja palautuminen – teoriaa ja käytännön työkaluja
kuormittumisen hallintaan, Heini Wennman
- 18.30–18.45 Seminaarin päätös ja yhteenveto, Tuomas Törrönen

Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen/päivälliseen ennen ja jälkeen seminaarin hintaan 11,85 €.

Tiedustelut: Tuomas Törrönen, tuomas.torronen@paralympia.fi, 050-4086 152
Virpi Remahl, virpi.remahl@kolmekampusta.fi, 044-7755 350



PARALYMPIC TRAINING CENTER
Kolmen kampuksen urheiluopisto



Suomen Valmentajat
Valmennusta varten. Yhdessä.