



**Valmet** 

**Valmet** 

Jyväskylän  
**KENTTÄURHEILIJAT**



# VALMET HYVINVOINTIKALENTERI 2024

**21.2.2024 klo 14:30 Valmetin auditorio**  
Ole oman elämäsi huippu-urheilija. Tarina alkaa.  
Luento Jari Matilainen ja Laura Koivisto

**7.3.2024 klo 13-14 Valmetin auditorio**  
Tavoitteenasettelu.  
Luento Urheilupsykologi Hanna-Maari Päck

**Tavoitteet käytäntöön huhtikuusta syyskuuhun**  
Verkkokurssi: kunnonkohottamista kävellen  
Livetreeneit: juoksukoulu huhtikuusta syyskuuhun

**Toukokuu**  
Psyykinen valmennus  
Luento Urheilupsykologi Hanna-Maari Päck

**Tavoitteet käytäntöön elokuusta syyskuuhun**  
Livetreeneit: aikuisten urheilukoulu

**Elokuu**  
Tarinoita huippu-urheilijoiden elämästä. Mitä huippu-urheilu vaatii?

**Tavoitteet todeksi 13.-14.9.2024**  
Finlandia maraton, Finlandia kävely, Finlandia viesti

**Tavoitteet todeksi: Kunnon Päivä 26.10.2024**  
Perhepäivä: toiminnallinen lapsiparkki lapsille, aktiviteetit aikuisille  
Valmetin osastojen omat haasteet  
JKU:n huippu-urheilijoiden vetämät rastipisteet kaikeskotasoisille liikkujille  
3-ottelu kilpailuintoisille

**Verkkokurssi ja livetreeneihin ilmoittautuminen: [jku.fi/valmet](https://jku.fi/valmet)**



**Valmet** 

