

# KUTSU

VALMENTAA  
\* kuin \*  
NAINEN



## TERVETULOA MUKAAN SULKAPALLOSEUROJEN ILTAAN!

**Ti 13.12.2022 klo 16.30–19.30**  
**Badminton Procenter, Zaidankatu 9,**  
**00250 Helsinki**

Tervetuloa mukaan Sulkapalloliiton ja Valmentaa kuin nainen -hankkeen järjestämään seurojen iltaan tiistaina 13.12.2022 klo 16.30–19.30. Tilaisuuteen ovat tervetulleita sulkapallon naisharrastajat, -pelaajat ja -valmentajat. Pääset tutustumaan muihin lajin parissa toimiviin henkilöihin, luomaan verkostoja ja jakamaan kokemuksia. Illan aikana tutustut mahdollisuuksiin lähteä valmentajan polulle, kuulet innostavan valmentajatarinan ja osallistut käytännön harjoitukseen.

### ILLAN OHJELMA:

- Klo 16.30 Harjoitus: Päinlyönti pelaaminen nelinpelissä, Sonja Pekkola  
Klo 18.00 Suihku ja vaatteiden vaihto  
Klo 18.20 Kahvitarjoilu  
Sulkapalloliiton tervehdys  
Valmentaa kuin nainen -hankkeen esittely, Sanna Erdoğan  
Klo 18.50 Valmentajatarina, Sonja Pekkola  
Klo 19.30 Tilaisuuden päätös

Sonja Pekkola on tehnyt vaikuttavan uran sulkapallon parissa. Sonja on sulkapallon 8 -kertainen Suomen mestari ja entinen MM -tason pelaaja nelinpelissä. Hän on pelannut ammattilaisena ympäri Eurooppaa kahdeksan vuoden ajan. Nykyisin Sonja toimii ammattivalmentajana seurassaan Tapion Sulassa ja on mukana nuorten maajoukkuevalmennuksessa. Sonja on ollut U13 Talent -ryhmän vastuuvallmentaja, U15 tehoryhmän vastuuvallmentaja sekä vastannut paramaajoukkuepelaajien valmennuksesta.



Ota mukaan mukavat sisäliikuntavaatteet -ja kengät sekä juomapullo.

**ILMOITTAUTUMINEN 7.12.2022 MENNESSÄ:**  
<https://tapahtumat-coach-fi.pwire.fi/tapahtumat/valmentaa-kuin-nainen-mailapelit-seurailta-sulkapallo>

### Lisätietoja:

Sanna Erdoğan, Suomen Valmentajat  
041 505 8209, [sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi](mailto:sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi)

