

HELMIKUU 2026 | TEEMAPÄIVÄT

TULE-TIETOKESKUS

Teemapäivät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin pitämiä tilaisuuksia. Osallistuminen on mahdollista ilman ennakkoilmoittautumista keskuksen tiloissa ja etäyhteydellä. Mahdolliset poikkeukset on mainittu tapahtumatietojen kohdalla.

Zoom-linkki: <https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

- Ma 2.2.** klo 12.00 Selän itsehoidon periaatteet – miniluento
- To 5.2.** klo 12.00 Trokanterbursiitti ja pakaralihasten jännekipu – toiminnallinen tietoisku
- Ti 10.2.** klo 12.00 Penkkiurheilijan taukojumppa
- Ke 11.2.** klo 12.00 Rentouttava kehoskannausharjoitus (istuen/maaten)
klo 17.00 Rentouttava kehoskannausharjoitus (istuen/maaten)
- Ti 17.2.** klo 10–15 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ke 18.2.** klo 17.00 Hengityksen merkitys tuki- ja liikuntaelimestölle – miniluento
- Ma 23.2.** klo 12.00 Kipeän niskan liikeharjoitteet – toiminnallinen tietoisku
- To 26.2.** klo 12.00 Kipeän olkapään liikeharjoitteet – toiminnallinen tietoisku

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET

Koulutustilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Niiden aikana syvennyttään aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Kevään koulutustilaisuudet pidetään paikan päällä TULE-tietokeskuksessa.

Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin: toimisto@tule.fi / 044 744 7085

- Ti 24.2.** klo 15–17 Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen
- To 26.3.** klo 15–17 Kipeän olkapään itsehoito
- To 23.4.** klo 15–17 Kipeän selän itsehoito
- To 21.5.** klo 15–17 Faskian merkitys ja toiminta



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10–15
Ke klo 11–18
* Muina aikoina sopimuksen mukaan