

Hei SeuraDiili- seurojen jäsenet!

Korona on vaikuttanut kaikkien elämään ja harjoitteluun. Hankalasta tilanteesta huolimatta asioilla on myös positiivinen puoli. Urheilijat joutuvat harjoittelemaan paljon yksin, joka mahdollistaa harjoittelun yksilöimisen aiempaa paremmin ja tarkemmin. Nyt on siis oiva aika panostaa perusteiden rakentamiseen, heikkouksien vahvistamiseen ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen urheilijana. Myös rasitusvammat ja vammojen alut kannattaa hoitaa nyt kuntoon.

Vastaanotto toimintamme pyörii normaalisti ja palvelemme asiakkaita THL:n ohjeiden mukaisesti. Koronatilanteen vuoksi emme tee tällä hetkellä ryhmättestauksia. Olemme myös tehostaneet etävastaanotto toimintaamme. Etävastaanottomahdollisuus on urheilulääkäreille, fysioterapeuteille, ravitsemusterapeuteille ja liikuntafysiologille.

SeuraDiili – edut:

- **maksuton urheilulääkärin puhelinneuvonta joka viikko** (pysyvä etu)
 - tiistaisin klo 12-13 puhelimitse: 08 3132154
 - kyseessä ei siis ole vastaanottokäynti vaan matalan kynnyksen neuvontapalvelu
- **Etävastaanotto – 20 %** (voimassa 30.6.2020 asti)
 - etu normaalihinnoista urheilulääkäreille, fysioterapeuteille ja ravitsemusterapeuteille
- **Ei toimistomaksuja SeuraDiili - jäsenille** (pysyvä etu)
- **Lihastasapainokartoitus ja harjoitusohjeet 79e** (normaalihinta voimassa 30.6.2020 asti)
- **Smart pro – kuntotestaus 99e** (normaalihinta 149e, voimassa 30.6.2020 asti)

Muistathan mainita SeuraDiili – jäsenyydestäsi asioidessasi meillä ja tiesithän, että SeuraDiili – edut ovat voimassa myös perheenjäsenille!

Ajanvaraus netin kautta: <https://kurki.odl.fi/app> tai puhelimitse: 08 313 2154. Toistaiseksi etävastaanottoaika varataan vain puhelimitse.

SeuraDiiliin liitvissä asioissa voit ottaa yhteyttä testauspäällikköömme: jaakko.tornberg@odl.fi, 0503125760

Pysykää terveenä ja treenatkaa järkevästi!

terveisin ODL Liikuntaklinikan seuratiimi:

Testauspäällikkö Jaakko Tornberg
Urheilulääkäri Tiina Nylander
Urheilulääkäri Rami Oravakangas
Urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola

www.odl.fi/liikuntaklinikka

