

MEGHÍVÓ

AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ÉS SZEMLÉLETFORMÁLÓ TRÉNINGEK, ELŐADÁSOK SOROZATUNKRA.

TÉMAKÖRÖK: ERŐNLÉT, ÁLLÓKÉPESSÉG NÖVELÉS, NYÚJTÁSOK HATÁSA, IZOMZAT RUGALMASSÁGÁNAK SEGÍTÉSE

A FIZIKAI MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE, KONDICIONÁLÁS FEJLESZTŐ TECHNIKÁK ISMERTETÉSE. **AZ** ERŐ DEFINIÁLÁSA ÉS FAJTÁI. **AZ** ERŐFEJLESZTÉS MÓDSZEREINEK ÉS ERŐ NÖVELŐ ÉTRENDEK BEMUTATÁSA. **A** NYÚJTÁSOK FAJTÁI ÉS HATÁSMECHANIZMUSAINAK BEMUTATÁSA.

HELYSZÍN:

4030 DEBRECEN, KALOCSA UTCA 14.

IDŐPONT: 2021.12.20.

PROGRAM:

18:00 - 19:00	ELŐADÁS
19:00 - 20:00	GYAKORLATI TRÉNING

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE