

MEGHÍVÓ

AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ÉS SZEMLELETFORMÁLÓ 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: 2022.06.29.

PROGRAM:

17:00 - 18:00	ELŐADÁS
18:00 -19:00	GYAKORLATI TRÉNING

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE