



TÜRKİYE
HERKES İÇİN SPOR
FEDERASYONU
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

**WELLNESS-YOGA-HEMSBALL GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
(KURAMSAL-UYGULAMALI YAKLAŞIM)
20 EKİM 2018**

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
09.30-10.00	HİS OLUŞUMU	Federasyon Başkanı Yasin BÖLÜKBAŞI
TEORİK 10.00-11.00	FİZİKSEL OKURYAZARLIĞIN REKREASYON LİDERLİĞİNDEKİ ÖNEMİ	Dr. Umut Davut BAŞOĞLU
UYGULAMA 11.15-12.30	ELECTRO MUSCLE STIMULATION (EMS) UYGULAMALARI	Eğitmen Tolga AYDIN
UYGULAMA 13.30-15.00	TREND GRUP DERSİ UYGULAMA ÖRNEKLERİ	Eğitmen Ayşegül DEMİRSOY
UYGULAMA 15.30-17.00	GRUP ÇALIŞMALARDA SIÇRAYAN AYAKKABILARIN KULLANIMI	Eğitmen Koray YAĞMUR
UYGULAMA 15.30-17.00	ZİHİNSEL-FİZİKSEL-RUHSAL BEDEN BÜTÜNLÜĞÜ İÇERSİNDE HAREKET VE POSTURAL SİSTEME DERİN BAKIŞ	Eğitmen Orkun KARGÖZ

**WELLNESS-YOGA-HEMSBALL GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
(KURAMSAL-UYGULAMALI YAKLAŞIM)
21 EKİM 2018**

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
TEORİK 09.30-10.30	AÇIK HAVA DAYANIKLILIK SPORLARINDA ANTRENMAN VE BESLENME	Eğitmen Bahar SAYGILI
UYGULAMA 11.00-12.30	EGZERSİZ KAVRAMINDA DÜZELTİCİ EGZERSİZİN İŞLEVİ VE OPT MODELİ	Dr. Türker BIYIKLI
UYGULAMA 13.30-15.00	TABATA EGZERSİZ UYGULAMA ÖRNEKLERİ	Eğitmen Murat BÜR
UYGULAMA 15.30-17.00	KALİTELİ YAŞAM VE DAİRESEL ANTRENMAN UYGULAMALARI	Eğitmen Can BAYIK
UYGULAMA 15.30-17.00	MEDİTASYON	Eğitmen Neşe AKAR