



## TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU

### WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (KURAMSAL YAKLAŞIM) 24 AĞUSTOS 2019 ANKARA

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
09:30-10:00	FEDERASYON TANITIM (AÇILIŞ)	FEDERASYON
10:00-12:00	ERGONEJİK YARDIMCILAR	DOÇ.DR. FIRAT AKÇA
13:00-15:00	FİTNESS ANTRENMAN PROGRAMI HAZIRLAMA	NERİMAN KUZUCU
15:00-17:00	TEKNİK HAREKETLERİN UYGULAMALI ANLATIMI VE KİŞİYE ÖZEL PROGRAM HAZIRLAMA	Neriman KUZUCU

### WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (UYGULAMALI YAKLAŞIM) 25 AĞUSTOS 2019 ANKARA

SAAT	ETKİNLİK	EĞİTMEN
10:00-12:00	YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMANLAR (HIIT)	ÖĞR.GÖR. HAKAN KARABIYIK
13:00-15:00	RİTİM EGZERSİZ EĞİTİMİ	NERİMAN KUZUCU
15:00-17:00	KOREOGRAFİ HAZIRLAMA	NERİMAN KUZUCU
17:00-18:00	KAPANIŞ ETKİNLİKLERİ (WELLNESS ÖZEL SPOR SALONLARI HAKKINDA BİLGİLENDİRME, SEMİNER BELGESİ DAĞITIMI)	FEDERASYON