



TÜRKİYE
**HERKES İÇİN SPOR
FEDERASYONU**
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
(KURAMSAL YAKLAŞIM)
22 ARALIK 2018

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
09.00-09.30	HİS OLUŞUMU	Federasyon Başkanı Yasin BÖLÜKBAŞI
SABAH OTURUMU 09.30-12.00	HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ANTRENMAN MODELİ	Eğitmen Yiğit CEYLAN
ÖĞLEN OTURUMU 13.30-16.00	FONKSİYONEL HAREKET VE ANTRENMAN DÜŞÜNCE VE YAKLAŞIMLAR	Eğitmen Semih ŞİŞLİ

WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
(UYGULAMALI YAKLAŞIM)
23 ARALIK 2018

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
SABAH OTURUMU 09.30-12.00	MOBİLİTE-STABİLİTE CORE KAVRAMLARI VE EGZERSİZLERİ	Eğitmen Mustafa ÇİCEKDAĞ
ÖĞLEN OTURUMU 13.30-16.00	PLİOMETRİK EGZERSİZLER	Eğitmen Alptuğ ÇOŞKUN