



TÜRKİYE  
HERKES İÇİN SPOR  
FEDERASYONU  
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

**WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI**  
**(KURAMSAL- UYGULAMALI YAKLAŞIM)**  
**13 NİSAN 2019**

SAAT	KONU	EĞİTMEN
09.30-10.00	HİS OLUŞUMU	Federasyon Başkanı Yasin BÖLÜKBAŞI
<b>TEORİK</b> 10.00-10.30	Egzersize Verilen Kalp Atım Hızı Cevapları	Erkan TORTU
<b>UYGULAMA</b> 10.45-12.45	Trend Egzersiz Uygulamaları (HIIT yönelik egzersizler) ve KAH	Uğur BARUTÇU
<b>TEORİK</b> 14.00-16.00	Egzersize Verilen Kalp Atım Hızı Cevaplarının Değerlendirilmesi	Erkan TORTU

**WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI**  
**(KURAMSAL- UYGULAMALI YAKLAŞIM)**  
**14 NİSAN 2019**

SAAT	KONU	EĞİTMEN
<b>TEORİK</b> 09.30-11.00	Egzersizde Günlük Enerji Gereksiniminin Hesaplanması	Çağnur ERTUĞRUL
<b>TEORİK</b> 11.15-12.45	Wellness Salonu İşletme Süreci	Emre ÖZEN
<b>UYGULAMA</b> 14.00-16.00	Trend Egzersiz Uygulamaları (Taebo ve Kalisteniks vb.)	Kaan Taner AKACUN