



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

**WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (KURAMSAL YAKLAŞIM)
26 EKİM 2019 İSTANBUL**

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
10:00-12:00	Kuvvet Antrenman Yöntemleri	Doç.Dr.Yalçın BEŞİKTAŞ
13:00-15:00	Sporda Beslenme Periyotları	Doç.Dr.Yalçın BEŞİKTAŞ
15:00-17:00	Özel Popülasyonda Egzersiz	Dr.Öğr.Üye.Beyza AKYÜZ
17:00-19:00	Sporda Postür Analizi	Dr.Öğr.Üye.Beyza AKYÜZ

**WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (UYGULAMALI YAKLAŞIM)
27 EKİM 2019 İSTANBUL**

SAAT	ETKİNLİK	EĞİTMEN
10:00-12:00	Üst ve Alt Ekstrimite Kuvvet Antrenmanı Uygulamaları	Öğr.Gör.Toygar AKDİKMEN
13:00-17:00	Üst ve Alt Ekstrimite Kuvvet Antrenmanı Uygulamaları	Öğr.Gör.Toygar AKDİKMEN