



A BADISZVSE /Balassagyarmati Diák Szabadidős és Verseny Sport Egyesület/
és a Mikszáth Kálmán Művelődési Központ előadássorozata

2013. február 28., csütörtök 18 óra

Mikszáth Kálmán Művelődési Központ - Csikász István terem

Sztancsik József - edző, pedagógus

„Mi ugat a kiskutyában?” - **Sport és az idegrendszer egymásra hatása**
Válaszokat kapunk arra, hogyan és miként alakítja a sport a személyiséget

2013. március 5., kedd 18 óra

Mikszáth Kálmán Művelődési Központ - Csikász István terem

Ábelné Kövér Andrea - DSGM szakgyógytornász, dinamikus jógaoktató

A nyújtás (stretching) szerepe a sportban - elmélet

Hogyan előzzük meg a sportsérüléseket?

Fokozhatjuk-e a teljesítményünket nyújtással?

Jóga, mint lehetséges nyújtási technika

2013. március 12., kedd 18 óra

Mikszáth Kálmán Művelődési Központ - Csikász István terem

Ábelné Kövér Andrea - DSGM szakgyógytornász, dinamikus jógaoktató

A nyújtás (stretching) szerepe a sportban - gyakorlat

badiszvse
000



(badisso /lat./ - lép, megy, halad)