



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPISMERETEK

A **Rekreáció és életmód** alapszakos képzés egy éve indult el a Károlin, és szervesen illeszkedik a „**fiatalos, sportos egyetem**” szlogenjébe.

Életmódunk egészségtérképén a rekreáció központi helyet foglal el, melynek fókuszában – korunk egyik legnagyobb kihívása – az egészségtudatos életmód mint gyűjtőfogalom áll.

De mi is az a rekreáció? A szabadidő egészségtudatos eltöltése, azon belül pedig a jó közérzet, a jól érzés, a jóllét, a jó minőségű élet megteremtése. A mindennapi kihívásokban megfáradt ember aktív kikapcsolódását, pihenését, felfrissülését, munkaerejének, munkavégző képességének (bővített) újratermelését jelenti.

A hat féléves képzés okleveles felsőfokú végzettséget ad, melynek birtokában hivatásszerűen lehet szervezni, irányítani, gyakorolni az emberek szabadidejének egészségtudatos eltöltését, tehát a rekreációs szakmát.

A képzés eredményességét a következő szempontok garantálják: a rekreációs szakma legelismertebb oktatói, korszerű infrastruktúra, családias légkör, közvetlen hallgató-oktató kapcsolat, valamint tehetséggondozás és élményalapú tudás.

KURZUSKÍNÁLAT, PROGRAM

Szeptember 27. szombat

10.00 – 10.50

Testedzés alapfogalmak

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Életmód és Testkultúra Intézet)

11.00 – 11.50

Motoros képességek

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Életmód és Testkultúra Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Testedzés: cél, feladat, eszköz, módszertan

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Életmód és Testkultúra Intézet)

13.50 – 14.40

Edzéstervezési alapismeretek

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Életmód és Testkultúra Intézet)



Október 18. szombat

10.00 – 10.50

A vízben végzett testmozgás sajátos egészségfokozó hatásai

Lőkös Dániel egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

11.00 – 11.50

Mozgásfejlődés, mozgásfejlesztés, mozgástanulás

Lőkös Dániel egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Sportágválasztás és egészség gyerekkorban, fiatal felnőttkorban

Lőkös Dániel egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

13.50 – 14.40

Utak a fizikai fittség és a mentális egészség felé

Lőkös Dániel egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)



November 22. szombat

10.00 – 10.50

A rekreáció fogalmának tisztázása, célja.

A sport és a rekreáció közötti különbség tisztázása

Fritz Péter egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

11.00 – 11.50

A cooperi egyensúlyi elv

Fritz Péter egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Munkahelyi egészségfejlesztés

Fritz Péter egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

13.50 – 14.40

Junior Akadémia Vizsga

Fritz Péter egyetemi docens (Életmód és Testkultúra Intézet)

December 6. szombat, Károli Egyetemi Nyílt Nap

9.00 – 14.00

Az egyetem hallgatóinak, oktatóinak és számos szakma gyakorló képviselőinek bemutatkozása panelbeszélgetések keretében.

Ezen a napon a résztvevők valamennyi alapismereti képzéshez kapcsolódó előadást meghallgathatják. A rendezvény nyitott bárki számára, aki érdeklődik egyetemünk iránt.