



A Magyar Edzők Társasága
tisztelttel meghívja

A futás varázsa

Futás – Gyaloglás – Fitness
módszertani konferenciára

Meghívott előadó:

Jeff Galloway (USA)

Moderátorok:

Kropkó Péter

tizenkétszeres IRONMAN győztes

Dr. Nagy Zsigmond

a MOB nemzetközi és jogi igazgatója

2007. november 10. (szombat) 9:00 – 15:00

TF AULA, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Részvételi díj 2000,- Ft!

Térítésmentes a részvétel

a MOB, a MET és az MSTT tagok,

a Gerevich sportösztöndíjban részesülők,

továbbá

a Héraklész- és a Sport XXI Programban dolgozó

edzők részére!

Fő támogatók:



Magyar Olimpiai Bizottság



ÖTM Sport Szakállamtitkárság

Társszervezők:

Budapest Sportiroda

Magyar Sporttudományi Társaság

Házigazda:



Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kara (TF)



A futás varázsa

Jeff Galloway
a TF-en



2007. november 10.

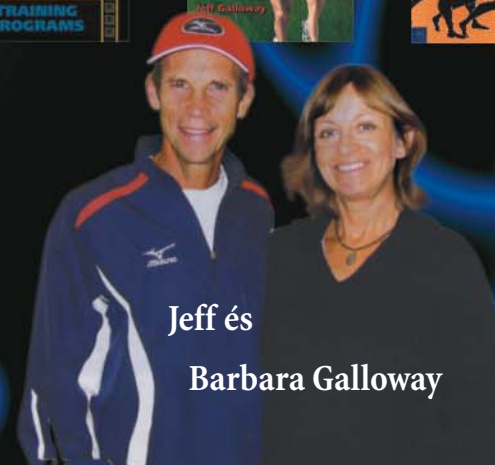
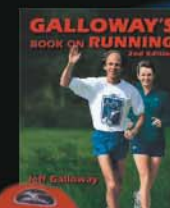
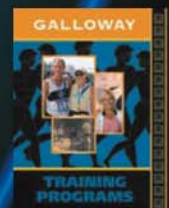
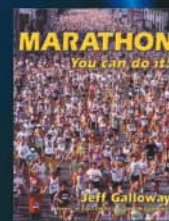
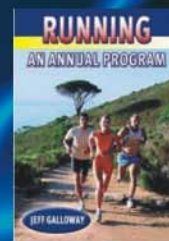
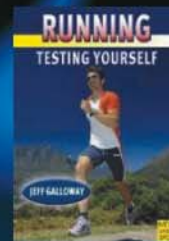
Jeff Galloway a távfutás legelismertebb szaktekintélye Észak-Amerikában. Európában eladott szakkönyveit tekintve kontinensünkön is listavezető. A volt olimpikon ma is rendszeresen versenyez, eddig 116 maratoni távot teljesített. Életrajzi adatai szerint – szaktanácsaival – legalább 250.000 sportolónak nyújtott segítséget eredményeik javításához. Tapasztalatainak és tanácsainak értékét eladott szakkönyveinek száma is érzékelteti. Évente több mint 200 alkalommal tart előadást a távfutás, a gyaloglás, a táplálkozás és a fittség témakörében kezdők és haladók, fiatalok és idősek részére.

Jeff Galloway első alkalommal érkezik hazánkba „A futás varázsának” hirdetőjeként.



Program

- 09:00 – 10:00 Regisztráció
- 09:00 – 14:00 Kiegészítő program:
Folyóirat- és könyvvásár
- 10:00 Dr. Ormai László, a MET elnöke:
Üdvözlés, megnyitó
Kropkó Péter:
Jeff és Barbara Galloway bemutatása
- 10:10 Jeff Galloway előadásának fő témakörői:
Futás-gyaloglás-futás (runwalkrun) módszer
Fitt gyerekek – jobb tanulók
Saját magunk tesztelése
Sérülésmentes futás – Éves edzésterv
- 12:00 – 12:15 Kávészünet
Futás és gyaloglás nőknek
Táplálkozás és fittség
Futás százéves korig
Félmaraton – Képes vagy rá!
- 14:00 – 15:00 Büfé-fogadás



Jeff és
Barbara Galloway