

PROGRAM

SPORT, EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD

2025. április 30. (szerda), 11.40-15.30

Nemzeti Közszolgálati Egyetem | Ludovika Aréna | Lobby Bár

HÁZIGAZDA

Dr. Freyer Tamás

tanszékvezető, egyetemi docens

NKE RTK Testnevelési és Küzdősportok Tanszék,

11.40-12.00

REGISZTRÁCIÓ

12.10 – 12.20

MEGNYITÓ ÉS KÖSZÖNTŐ

Juhász Péter

főtktkár

Magyar Egyetemi- Főiskolai Sportszövetség

Nagy Ádám Ferenc

tanársegéd

NKE RTK Testnevelési és Küzdősportok Tanszék

12.20 – 12.55

SPORTOLÓK EDZÉS UTÁNI PIHENŐJE, REGENERÁCIÓJA

Dr. Nagy Sándor

sportpszichológus

12.55 – 13.30

ÉLETVITEL AZ ALVÁS SZOLGÁLATÁBAN

Haris Éva

egészségügyi szaktanár, táplálkozási tanácsadó

13.30 – 14.00

VIP állófogadás, szünet

14.00 – 14.35

OBJEKTÍV TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉS - INBODY

Dr. Vékony Blanka

tanársegéd Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

14.35 – 15.10

AZ EDZÉS ÉS A LÉGZÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Csizmadia Zoltán

Phd hallgató



NEMZETI
KÖZSZOLGÁLATI
EGYETEM
LUDOVIKA



MEFS
MAGYAR EGYETEMI - FŐISKOLAI
SPORTSZÖVETSÉG