



ALUMNI HÍRLEVÉL

2020/04

A TESTNEVELÉSI EGYETEM ALUMNI IDŐSZAKOS KIADVÁNYA

Kedves Alumni tagok!

Először is szeretnénk kérni, hogy a kialakult járványügyi helyzet miatt fokozottan vigyázzanak, vigyázzatok az egészségetekre! Ehhez küldünk egy kis segítséget, készítettünk egy kis videót, mellyel meg lehet könnyíteni az otthonmaradást. Kérjük, hogy az online elérhető kis videón lévő mozgásanyagot (5 perc) minden nap végezzétek el, lehetőleg nyitott ablaknál.

Ezzel kapcsolatos következő kérésünk is.

Arra kérünk titeket, hogy küldjétek nekünk rövid, 4-5 perces videóösszeállítást otthoni környezetben könnyen elérhető eszközökkel vagy eszköz nélkül végezhető gyakorlatokról.

A beérkező anyagokból szakmai bizottság választja ki, melyeket népszerűsítjük a Testnevelési Egyetem online platformjain is.

Fő szempontok:

- A célközönség számára pozitív kisugárzás.
- Könnyen követhető és végrehajtható gyakorlatok.
- Mondjátok el a videókban a gyakorlatok célját, hatását!
- Emeljétek ki, hogy a szükséges testtartás, légzés és mozgás dinamika hogyan érhető el!

Kategóriák:

- A leginkább veszélyeztetett korosztály egészségtámogatása.
- A rekreációs minimumot el nem érő fizikai aktivitással élő, diagnosztizált krónikus betegségben nem szenvedő középkorúak egészségtámogatása.
- Nem sportoló, diagnosztizált krónikus betegségben nem szenvedő gyerekek és fiatal felnőttek egészségtámogatása.

Várjuk jelentkezéseteket a karrier.iroda@tf.hu email címen, vagy keressetek minket a Facebookon!

Köszönettel:

az AKSI (Alumni, Karrier és Speciális Hallgatói Szolgáltatások Iroda) csapata