

# FELHÍVÁS



Kedves Alumni tagok, kedves hallgatók!

Testkulturális szakemberekként számunkra most is kiemelten fontos a környezetünkben élők testi-lelki egészségének támogatása, ezért a segítségetekkel szeretnénk mozgásos ötletekkel erősíteni a karanténba kényszerülő családokat, időseket.

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 videóban 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 jelentkezéseketek a [karrier.iroda@tf.hu](mailto:karrier.iroda@tf.hu) e-mail címen, vagy keressetek minket a Facebookon: [facebook.com/tekarrieriroda](https://www.facebook.com/tekarrieriroda)

Köszönettel:  
az AKSI csapata