Gyere a TÓK-ra sportolni!

Tisztelt Hallgatók!

A Tanító- és Óvóképző Kar Testnevelési tanszéke a következő félévben is számos, sport témája, szabadon vagy kötelezően választható kurzust hirdet. Oktatóink szeretettel várják Önöket az alábbi, igencsak népszerű órákra ☺:

Gerincjóga:
Eleged van a digitális tanulásból? Jól esne egy kis felfrissülés és stresszoldás? Jelentkezz Dr. Rácz Katalin tanárnő online gerincjóga kurzusára, amin otthonról, hétről hétre részt tudsz venni!
Kurzuskód: KB11M01 Gerincjóga
Kreditérték: 3

Jóga 1:
Ez a rendhagyó kurzus leginkább azok számára érdekes, akik gyerekekkel szeretnének a későbbiekben foglalkozni. A kurzus online aszinkron módon zajlik, ahol a megadott oktatóvideók és szakirodalom alapján, önálló felkészüléssel egy gyerekeknek szóló, egyszerű, 15 perces gyakorlatsort kell felépíteni és beküldeni a kurzus teljesítéséhez. Ha könnyen megszerezhető kreditet szeretnél, miközben egy kis módszertant is tanulnál, itt a helyed!
Kurzuskód: KB11KV01 Jóga 1.
Kreditérték: 3

Röplabda:
Szívesen ismerkednél meg a világ egyik legnépszerűbb és az olimpiai játékokon legtöbb nézőt vonzó labdajátékával? Esetleg szívesen gyakorolnád a korábban tanultakat? Itt a lehetőség, hogy jó hangulatban megtedd ezt, elmélyítsd tudásodat és új dolgokat tanulj. Jelentkezz Vári Péter tanárúr szuper röpi kurzusára! Le ne maradj!
Kurzuskód: SZABV208 Röplabda
Kreditérték:2

Röplabda-strandröplabda
Ha nem csupán a teremben röpiznél, hanem időnként a homokot is kipróbálnád, akkor Oláh Zsolt tanár úr Röplabda kurzusán a helyed! Jó hangulat, változatos környezet és tanulási lehetőség vár rád, hogy nyáron a strandon is bátrabb legyél ☺ !
Kurzuskód: SZABV19-11-02 Mozgásvilág (Röplabda)
Kreditérték: 3

Falmászás:
Szeretsz szembenézni a kihívásokkal és problémákat megoldani? Szereted, ha neked el megtalálnod a megoldást, ha csak rajtad múlik a siker? Akkor a falmászás pont neked való! Nemcsak megmozgatja a testedet, hanem segít kikapcsolni a mindennapok problémáit, miközben egy mini önismereti tréninget tartogat számodra minden út kimászása. A kurzus a korlátozások alatt felkészüléssel, a korlátozások után pedig falmászóteremben zajlik Vári Péter tanár úr vezetésével.
Kurzuskód: SZABV19-11-02 Mozgásvilág
Kreditérték: 3