

MET: edző továbbképzés a helyes légzés szerepéről

A helyes légzés fontosságáról tart edzőtovábbképző konferenciát a Magyar Edzők Társasága. Kezdő sportolóknál az egyik első lépés kell legyen a helyes légzéstechnika megtanítása. Vannak alapvető anatómiai, élettani törvényszerűségek, és ugyanakkor vannak sportági sajátosságok is. Ezekről beszélnek majd szakavatott előadók a „Légzés” konferencián.



Időpont: 2019. szeptember 17. 10 óra

Helyszín: Magyar Sport Háza, 1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.

A konferencia kiírása elérhető [itt](#).