



FITNESS DANIŞMANLIĞI EĞİTİM PROGRAMI

24-26 Mart 2017

**İSTİNYE ÜNİVERSİTESİ
TOPKAPI SAĞLIK KAMPÜSÜ - İSTANBUL**



KURS KOORDİNATÖRÜ

Prof. Dr. Ümit ZEYBEK
0532 405 87 40



ORGANİZASYON SEKRETERYASI

ConPlus Kongre Organizasyon ve Danışmanlık Hizmetleri
Acarlar Mah. Candan Çıkma Sok.
Ürnat Vadisi Sitesi A3 Blok No:22 Beykoz / İstanbul
Tel. +90 216 541 00 54 Faks: +90 216 541 01 08
E-Mail: info@conplus.org



İSÜ İSTİNYE
ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL

SPKD Sportif
Performans
Koçları
Derneği

www.moltipder.org

EĞİTİM PROGRAMI

1. GÜN 24 MART 2017 CUMA

- 1** 09.30-11.00 **Hareket Bilimine Giriş**
Yard. Doç. Dr. Çiğdem Bulgan
- 11.00-11.15 Kahve Arası
- 2** 11.15-12.45 **Egzersiz Davranışını Kazandırma Stratejileri**
Yard. Doç. Dr. Gözde Ersöz
- 12.45-13.15 Öğle Yemeği
- 3** 13.15-14.45 **Bireysel ve Grup Egzersiz Danışmanlığında İletişim Teknikleri**
Prof. Dr. Füsun Terzioğlu
- 14.45-15.00 Kahve Arası
- 4** 15.00-16.20 **Fitness Sektöründe Girişimcilik ve İnovasyon**
Yard. Doç. Dr. Metin Gürler
- 16.20-16.30 Ara
- 5** 16.30-18.00 **Fitness Kavramına Güncel Bakış (Düşünce Şeklini Değiştirmek)**
Yard. Doç. Dr. Türker Bıyıklı

2. GÜN 25 MART 2017 CUMARTESİ

- 6** 09.30-11.00 **Kuvvet, Güç ve Hipertrofi Antrenmanlarının Fizyolojik Temelleri**
Öğr. Gör. Dr. Mert Eray Önen
- 11.00-11.15 Kahve Arası
- 7** 11.15-12.30 **Antrenman Programı Hazırlama ve Fitnes Antrenmanlarında Güncel Yaklaşımlar (Fonksiyonel, Core, vb. Antrenman)**
Öğr. Gör. Dr. Mert Eray Önen
- 12.30-13.15 Öğle Yemeği
- 8** 13.15-14.15 **Fitness Uygulamalarında Performans Testleri ve Postur Analizi**
Yard. Doç. Dr. İlhan Odabaş
- 14.15-14.30 Kahve Arası

EĞİTİM PROGRAMI

- 9** 14.30-16.00 Stabilizasyon ve Mobilizasyon Teknikleri (Fonksiyonel, Mobilizasyon ve Stabilizasyon Egzersizleri)
Prof. Dr. Kut Sarp Yener / Öğr. Gör. Dr. Arslan Başar
- 16.00-16.15 Kahve Arası
- 10** 16.15-17.45 Dayanıklılık (Mukavemet) Sportlarında (Koşu, Bisiklet, Yüzme, Trekking) Antrenman Teknikleri (Multi Sporlar)
Msc. Bahar Saygılı

3. GÜN 26 MART 2017 PAZAR

- 11** 09.30-11.00 Özel Gruplarda Egzersiz (Yaşlı, Obez ve Hamileler)
Prof. Dr. Aysel Pehlivan
- 11.00-11.15 Kahve Arası
- 12** 11.15-12.45 Beslenme ve Besin Desteklerinin Bireyselleştirilmesi
Uzm. Dr. Aydın Duygu
- 12.45-13.30 Öğle Yemeği
- 13** 13.30-15.00 Egzersiz Metabolizması ve Genetik Yapı
Prof. Dr. Ümit Zeybek
- 15.00-15.15 Kahve Arası
- 14** 15.15-16.45 Egzersiz ve Bağışıklık Sistemi
Prof. Dr. Ali Osman Gürol
- 15** 17.00-17.30 Sertifikaların Dağıtımı ve Kapanış

Not: Fitness Danışmanlığı Eğitimi Programı'na katılanlar:
"Athletic House Fitness Academy - AHFA
An AHFA-accredited certification
4 Credits for CPT-AHFA"
imkanından yararlanabilecektir.

Kurs Koordinatörü:

Prof. Dr. Ümit ZEYBEK

e-mail: umz67@yahoo.com

KAYIT BİLGİLERİ

KURS KAYIT BEDELLERİ

Kurs Katılım Bedeli **700 TL + KDV (%18)**

Kayıt iptalleri en geç 20 Mart 2017 tarihine kadar kabul edilecek olup, bu tarihten sonra sadece isim değişiklikleri yapılabilecektir. Kayıt bedelleri aşağıdakileri kapsamaktadır:

- Toplantı esnasında verilecek olan kahve molaları, öğle yemeği (lunch box),
 - Bilimsel oturumlara katılım ve katılım sertifikası
 - Katılım ücretlerinde KDV (%18) hariçtir.
- KDV oranlarındaki değişiklikler katılım bedellerine yansıtılacaktır.
- Toplantı için günlük kayıt yapılmayacaktır.
- Kayıtların kesinleşebilmesi için ödeme dekontlarının ve isim listesinin ConPlus' a yazılı olarak iletilmesi gerekmektedir.

KAYIT FORMU

AD		SOYAD	
TC NO		UNVAN	
KURUM		BÖLÜM	
GSM		E-MAIL	
ŞEHİR			

Kayıt ücretlerinin yatırılacağı hesap bilgileri:

Banka Adı : AKBANK T.A.S. / Kadıköy Şb. (0020)
IBAN TL : TR98 0004 6000 2088 8000 3989 56
Hesap Adı : CONPLUS KONGRE ORG.VE DAN.HİZM.LTD.ŞTİ.

Ödemelerin yapılmasına istinaden banka dekontunuz ile birlikte kayıt formunuzu multipder@conplus.org adresine mail göndermenizi önemle hatırlatırız.