

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Test- és alakformálás
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRB2231
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Bagó Ildikó
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

A kurzus során a hallgatók elsajátítják az egészségmegőrző fizikai aktivitás módszereit, meghatározott izomcsoportok felépítését, szükség szerinti tömegcsökkentést. A rekreációs testépítés célja az optimális erőfejlesztés. Szükséges megismertetni a kondíció fejlesztése érdekében végzett tudatos és tervszerű tevékenységet.

## Tantárgy tartalma:

## Számonkérési és értékelési rendszere:

## Kötelező irodalom: