



## Alakformáló-táncaerobik kezdő

**A kurzus célja a sport és a tánc összehatása révén a koordinációs készség, az alakformálás és a relaxáció összekapcsolása.**

Az óra egy laza, könnyed koreográfia elsajátításával kezdődik, amely főként a keringési rendszer működését illetve a koordinációs készséget javítja.

Ezt követően izomtónus fokozás zajlik különböző izomcsoportokra, különös tekintettel a kritikus testtájakra - has, comb, váll, fenék. Végül nyújtással, relaxációval zárjuk az edzést. Az órákra kérjük, a résztvevők hozzanak magukkal polifoam matracot vagy vastagabb törülközőt.

**Oktató:** [Szalai Kata](#) [1]

**Időpont:** szerda 17:30-19:00

**Helyszín:** PTE Táncterem (Ifjúság útja 6. B épület)

A regisztrációhoz kérjük, jelentkezzen be az oldal jobb alsó sarkában lévő ikonra kattintva! Amennyiben probléma merülne fel, kérjük, frissítse az oldalt!

## [REGISZTRÁCIÓ](#) [2]

---

**Forrás webcím:**[https://tancolo.pte.hu/hu/kurzus/alakformalo\\_tancaerobik\\_kezdo](https://tancolo.pte.hu/hu/kurzus/alakformalo_tancaerobik_kezdo)

### Hivatkozások

[1] [http://tancolo.pte.hu/hu/szalai\\_kata#overlay-context=hu/tartalom/tancolo\\_egyetem](http://tancolo.pte.hu/hu/szalai_kata#overlay-context=hu/tartalom/tancolo_egyetem) [2] [http://tancolo.pte.hu/hu/alakformalo\\_tancaerobik\\_kezdo\\_body\\_shaping\\_dance\\_aerobics\\_beginner\\_20182019\\_i](http://tancolo.pte.hu/hu/alakformalo_tancaerobik_kezdo_body_shaping_dance_aerobics_beginner_20182019_i)