

**A Magyar Sporttudományi Társaság
és annak
Rekreációs Szakbizottsága**

tisztelettel meghívja a

**„Erőben, mozgásban, harmóniában:
Kihívások és lehetőségek az időskori életminőség
fejlesztésében”**

című sportszakmai konferenciára

A konferencia időpontja: **2025. március 13. (csütörtök) 13.30-18.00**

A konferencia helyszíne: **Magyar Sport Háza földszinti előadóterme
(1146 Budapest, Istvánmezei u. 1-3.)**

13.30 Regisztráció

14.00 Megnyitó, köszöntő

**Rétsági Erzsébet, a Magyar Sporttudományi Társaság Rekreációs Szakbizottság
elnöke**

Program

Moderátor: **Rétsági Erzsébet**

**14.10 Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia, a szenior korosztály
aktivizálásának lehetőségei**

Lacza Gyöngyvér

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

14.30 Miért érdemes gyalogolni?

Monspart Zsolt

Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány, Budapest

14.50 Egy civil szervezet az aktív időskorért

Hegyesiné Orsós Éva


Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest

**15.10 A nagyüzleti oszteoartritiszek evidencia alapú mozgásterápiás lehetőségei a
szenior korosztályban**

Horváth Barbara

*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fiziotherápiás és
Sporttudományi Intézet, Pécs*

15.30 Kávészünet

- 
- 16.00 **A víz fizikai tulajdonságainak hatása az időskori egészségmegőrzésben és rehabilitációban**
Szevári Gréta Edit
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Neveléstudományi Doktori iskola, Budapest
- 16.20 **A módosított Otago tornaprogram helye az időskori egészségfejlesztésben**
Petneházy Nóra
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Neveléstudományi Doktori iskola, Budapest
- 16.40 **Szeniorkorú hölgyek fizikai aktivitásáról**
Rétsági Erzsébet
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest*
- 17.00 **Konferencia zárása**

**A konferencia megtekintésére online is lehetőség lesz az MSTT Facebook oldalán.
A változtatás lehetőségét fenntartjuk.**

A konferencián a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztráció: **2025. március 12-én 14.00 óráig,**
Bendiner Nóránál, bendinora@hotmail.com
mobil: 30 991 0203