

Szárazföldi melegítés, lazítás,  
nyújtás, erősítő torna 15 percben,  
majd nyílt úszófoglalkozás

**MOZOGJ VELÜNK!!!**



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

„Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program”



Magyar Szenior Úszók  
Országos Szövetsége



Magyar  
Szabadidősport  
Szövetség



WWW.DEBRECENISPORTUSZODA.HU



WWW.DEBRECENISPORTCENTRUM.HU

A **Debreceni Szenior Úszó Klub** 2018. november 8-tól december 31-ig pályázati támogatással összesen 36 szabadidősport programot szervez a Debreceni Sportuszodában, melyhez díjtalan belépéssel lehet csatlakozni!

Felvilágosítás a programok előtti 15 percben a Debreceni Sportuszoda előterében személyesen kérhető a helyi szakmai vezetőtől, Dr. Rentka Lászlótól, illetve mobilon a +36 30 742 52 44 számon vagy e-mailben: [rentkaszenior@freemail.hu](mailto:rentkaszenior@freemail.hu)

A szervezők honlapja: [www.dszuk.hu](http://www.dszuk.hu)

## A csatlakozás feltételei:

Nem úszótanfolyam, hanem technikai fejlesztés, sportos terhelés a foglalkozások célja, a medencei gyakorlatokhoz legalább alapszintű úszástudás szükséges! A foglalkozás kezdetén a szárazföldi melegítés, lazítás, erőfejlesztés 15 perces gyakorlataihoz szabadon lehet csatlakozni!

A 18 éven felüliek saját felelősségükre, a fiatalabbak kizárólag felnőtt kísérettel vehetnek részt a programon!

Feltételek: a belépéskor a jelenléti ív aláírása, amellyel egyúttal a rendezvényen való fotók elkészítéséhez és azoknak a pályázattal kapcsolatos beszámolóiban való közzétételéhez is hozzájárulnak a résztvevők. Aláírásukkal egyúttal az uszodai házirend, a medencei úszási rend és együttműködés betartásáról is nyilatkoznak a résztvevők. (Körültekintő medencébe szállás, úszás körforgalomban, a többieket nem veszélyeztetve, a foglalkozás vége után 30 perccel a Sportuszoda elhagyása.) A belépés nem tartalmazza a szauna használat lehetőségét, az külön díjszabással vehető igénybe! A foglalkozás egészéhez vagy csak egyes részeihez is lehet csatlakozni. Aki nem fér be a beléptethető létszámba, az saját jeggyel, bérlettel belépve csatlakozhat a közös sportoláshoz, és legközelebb reméljük, szerencsésebb lesz!

### A következő rendezvényekhez lehet csatlakozni:

2018. november 13., kedd, 20.00 – 21.30 között másfél órás nyílt edzés két pályán, max. 20 főnek a 25 m-es medencében.

2018. november 15., csütörtök, 19.30 – 20.30 között egy órás nyílt edzés két pályán, max. 20 főnek a 25 m-es medencében.

2018. november 16., péntek, 19.00 – 20.30 között hosszabb, másfél órás nyílt edzés egy vagy két pályán, 10 vagy 20 főnek a 25 m-es medencében.

2018. november 18., vasárnap, 15.30 – 17.00 között másfél órás nyílt edzés az 50 m-es medencében egy vagy két pályán, 10-20 fő részére.

Folytatása következik!!!

Dr. Rentka László, a Debreceni Szenior Úszó Klub elnöke