



PROGRAM

3

Forum Sport Zdrowie Pieniądze Dom Forum

Piątek, 6 września, 2013

- 18:00** **Izabela Zatorska** - *Pasja kontra wynik. Biegi górskie dla amatorów i zawodowców.*
- 19:00** **prof. Grzegorz W. Kołodko** - *Biegający Świat.*

Sobota, 7 września, 2013

- 10:00** **Agnieszka Bednarska** - *Piersi do mety - jak cierpią Twoje piersi podczas biegu i co może im pomóc?*
- 12:00** **Paulina Ruta- Kaczmarska** - *Nordic Walking - rywalizować czy nie?*
- 13:00** **prof. Dariusz Dudek** - *Serce do biegania i bieganie dla serca (Hydropatia, Aleja Nikifora Krynickiego 1)*
- 14:00** **Anna i Robert Celińscy** - *Najważniejsze aby znaleźć cel w sporcie*
- 16:00** **Dariusz Kaczmarski** - *Waga - zapomniany sekret sukcesu w biegach długich - skuteczne sposoby na znalezienie optymalnej masy ciała*
- 17:00** **Jerzy Skarżyński** - *Sterowanie treningiem w metodzie Skarżyńskiego*
- 18:00** **Krzysztof Cugowski** - *Moja Pasja. Moje Życie*
- 20:00** **Michał Bartoszak** - *Trening do maratonu*

Niedziela, 8 września, 2013

- 9:00** **Grzegorz Sudoł** - *Mistrzostwa Świata w Moskwie - progres czy rewolucja? Moje osobiste odczucia*
- 10:00** **Wojciech Staszewski** - *Czy można przewidzieć wynik w bieganiu? - liczydło biegowe*
- 11:00** **Tomasz Brzeski** - *Wszechstronność czy wąska specjalizacja? Moje podejście do sportu*
- 12:00** **dr Szczepan Wiecha** - *Jak skutecznie zapobiegać kontuzjom? Leczenie, trening i regeneracja*
- 13:00** **Marek Dudziński** - *Runner's World – dużo więcej niż magazyn dla biegaczy. (Niespodzianki dla uczestników spotkania)*

Wstęp na Forum Sport Zdrowie Pieniądze jest bezpłatny

Godziny otwarcia Biura Zawodów i Targów:

Piątek 14:00 - 22:00

Sobota 7:00 - 21:00

Niedziela 7:00 - 17:00



Małopolska

