

07.18-07.22. 10:00-18:00

SPORT GARDEN



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet

2025.07.18. péntek

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Jóga-csőpőnyítések és elengedés

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 Techno yoga

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.19. szombat

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Pilates és relaxáció

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 Identitás, barátság, közösség, család
Lékai Máté, Ferencvárosi TC és a magyar férfi kézilabda-válogatott játékosa;

Kemény Dénes, a korábbi háromszoros olimpiai bajnok vízilabda válogatott szövetségi kapitánya;
Márcz Tamás, olimpiai bajnok vízilabdázó, korábbi szövetségi kapitány

Moderátor: Risztov Éva, olimpiai bajnok, a Nemzeti Sportrádió műsorvezetője

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.20. vasárnap

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Restoratív jóga, tudatos légzéssel

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 Az vagy, amit megeszel

Berki Krisztián, olimpiai bajnok, a Magyar Torna Szövetség sportigazgatója;

Szász Máté, SYNLAB Hungary szakmai igazgatója

Moderátor: Risztov Éva, olimpiai bajnok, a Nemzeti Sportrádió műsorvezetője

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Ayaloggalopp kihívás

2025.07.21. hétfő

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Mobility training

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 Kemény csajok

Görbicz Anita, a Győri ETO Kézilabda Club elnöke és a Győri ETO Kézilabda Akadémia sportigazgatója;

Hámori Luca, 12x országos bajnok, az év magyar női ökölvívója 2021-2024, a párizsi olimpia 5. helyezettje;
Kovács Katalin, 3x olimpiai bajnok, 31x világbajnok kajakos, 29x Európa-bajnok

Moderátor: Risztov Éva, olimpiai bajnok, a Nemzeti Sportrádió műsorvezetője

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.22. kedd

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Mellkasnyitás és légzés

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:30 Kézműves workshop: nyugtató hűsítő fürdősó, trendi karkötő és táskadísz

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

WEBOLDAL



07.18-07.22. 10:00-18:00



SPORT GARDEN



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet

2025.07.23. szerda

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Gerinc gyógytorna

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 A mentális ütészállóság megszerzésének a képessége

Hosszú Katinka, háromszoros olimpiai-, huszonhatszoros világ- és harmincöttszörös Európa-bajnok úszó;

dr. Baji Balázs atléta, világbajnoki bronzérmes és Európa-bajnoki ezüstérmes gátfutó, a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet Főigazgatója; dr. Harsányi Szabolcs Gergő, sport szakpszichológus, tanszékvezető egyetemi docens

Moderátor: Risztov Éva, olimpiai bajnok, a Nemzeti Sportrádió műsorvezetője

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.24. csütörtök

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Stabil gering, testtartás javítás

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 17:00 Mire vesz rá és miről dumál le az agyad?

Csáky László, tréner, a magyar kenu válogatott coach-a, HR szakember, nyolcvanszoros maratonista futó, VB ezüstérmes kenus;

Topál József, MTA professzora, viselkedéskutató, etológus

Moderátor: Kadarkai Endre, riporter

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.25. péntek

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Gumiszalagos mélyizomtorna

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

17:00 - 17:30 Meet&Greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.26. szombat

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Légzésterápia

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás

15:00 - 15:45 Hall of Fame a nappaliban I.

Beszélgetés arról, hogy milyen a családi dinamika, ha több híresség / híres sportoló születik egy családba?

Illés Fanni, paralimpiai bajnok úszó és férje Szabó Álmos, úszóedző

15:45 - 16:30 Hall of Fame a nappaliban II.

Bíró Zsombor Aurél, író, forgatókönyvíró, drámaíró, a Visszatérő álmom, hogy apám vállán ébredek 2024 szerzője és édesapja, Bíró Attila, a Ferencváros többszörös bajnoka, válogatott játékosa, a magyar női vízilabda válogatott legsikeresebb szövetségi kapitánya

Moderátor: Kadarkai Endre, riporter

17:00 - 17:30 Meet&greet

17:00 - 18:00 Gyaloggalopp kihívás

2025.07.27. vasárnap

10:00 - 18:00 Sportszertár, aktivitások, edzésprogramok

10:00 - 11:00 Gerinc jóga

11:00 - 14:30 Szűrések, dietetikai tanácsadás