

**Ma, 2014. február 20-án**, csütörtökön 18 órától a Carpe Diem Teaház emeleti helyiségében az "Örökifjú szeniorok" TÁMOP -6.1.2-11/1-2012-0757 pályázatunk keretében

## Elsősegélynyújtó tanfolyamot tartunk

Mai téma: Szemészeti sérülések  
Sportsérülések  
Vízből mentés

Előadók: Dr. Rentka Anikó és Dr. Rentka László

A foglalkozás a harmadik témakör gyakorlati bemutatójával 20 órától a Debreceni Sportuszodában folytatódik!

**("Hagyományos" szenior edzés 650 Ft-os önrésszel.)** Úszó felszerelést hozzatok!

**2014. február 23-án, vasárnap 8-13 óra között**  
**díjtalan belépéssel (TÁMOP-os Verseny 2.)**

**"Öt perces úszás Pászti Csaba emlékére"**

A cél: 5 perc alatt minél nagyobb távot leúszni. A szünetekben folyamatos úszás is lehetséges.

Kategóriák:

- 1) 5 perces egyéni úszás, egy pályán két fő egymás mellett
- 2) 5 perces váltóúszás, 2, 3, 4, 6 fős csapat kategóriában (több csapatban is részt lehet venni)  
Váltás: 50 m-enként (2 fős csapat), 25 m-enként (3-6 fős csapatok)
- 3) 5 perces váltóúszás, 2-5 fős csapatok, váltás 1 percenként, hossz közben! (szélső pályán rendezzük)

Meglepetés díjak! Frissítő, csoki!

Kérem, hogy írjatok, mikor jöttök! Időbeosztás tervet készíték a jelentkezések alapján. Szeretném folyamatosan étellel megtölteni az uszodát!

Folyamatos belépést tervezünk egy órás pályabérléssel, 120 perces bent tartózkodással.  
Reggel 8 órától 10 óráig egy pályán összesen 10+10 fő, 10-12 óra között 2 pályán összesen akár 20+20 fő, majd 12-11 óra között újabb 10 fő léphet be díjtalanul, sőt az 50 m-es medencében is bérlünk 11-12 óra között egy pályát (+12 fő léphet be!).

Ismerősöket, családtagokat is lehet hívni! Várom a jelentkezéseket!!!

Dr. Rentka László mobil: 06 30 742 52 44