MSSZ
MAGYAR SÚLYEMELŐ SZÖVETSÉG

SÚLYEMELÉS =
SZUPERERŐ+ÜGYESSÉG+BÁTORSÁG!
Próbáld ki te is a súlyemelést!

Jó hír:
6–12 évesen NEM a nagy súlyok vannak fókuszban!

Ebben a korban kizárólag technikát tanulunk, és közben sokoldalúan fejlesztjük az atletikus képességeidet (gyorsaság, mozgékonyság, erő, állóképesség).

MIT FOGSZ NÁLUNK CSINÁLNI?

- FUTÁSOK, UGRÁSOK, ÜGYESSÉGI FELADATOK,
- SPORTJÁTÉKOK, EGYENSÚLY, KOORDINÁCIÓ,
- TECHNIKA TANULÁS (MINT EGY IGAZI SPORTOLÓ!)
- „SZUPERMOZDULATOK”
- CÉLOK, FEJLŐDÉS, SIKERÉLMÉNY

PRÓBAEDZÉS – CSATLAKOZZ!

Helyszín: .....

Időpont: .....

Tel.: .....

És szuper hír: 2026-tól újra lesz Súlyemelő

Diákolimpia!

BIZTONSÁGOSAN, LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE, KÉPZETT EDZŐVEL!

Tudtad? A súlyemelés az egyetlen súlyzós olimpiai sportág! Magyarország ebben a sportban 20 olimpiai érmet nyert – ezzel a 12. legeredményesebb olimpiai sportágunk!

A SÚLYEMELÉS VÁR RÁD!

GYERE, ÉS LÉGY TE IS A CSAPATUNK TAGJA!

BARÁTOK, JÓ HANGULAT, IGAZI SPORTÉLMÉNY – ÉS RENGETEG SIKERÉLMÉNY!