ELTE SPORTKISOKOS

2015/16












BEAC • ELTE, BUDAPEST, 2015

ELTE SPORTKISOKOS 2015-2016

INGYENES INFORMÁCIÓS/TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY

A kiadványsorozat címe: ELTE Sportkisokos

Jelen kötetet szerkesztette:
LUKÁCS VIVIEN, PULAY SZILVIA, SIMON GÁBOR

Műszaki szerkesztő, arculattervező:
SIMÓ SZABOLCS

Lektorálta:
LUKÁCS VIVIEN
SIMON GÁBOR

© Budapesti Egyetemi Atlétikai Club, 2015

Minden jog fenntartva. Bármilyen másoláshoz,
sokszorosításhoz, illetve adatfeldolgozó rendszerben való tároláshoz
a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulása szükséges.

www.beac.hu

A kiadásért felel Simon Gábor, BEAC ügyvezető igazgató
Nyomta és kötötte Pharma-Press Kft., Budapest

A kötet megjelenését támogatta Eötvös Loránd Tudományegyetem Sportirodája a **KMR Intézményi Sportiroda Pályázat 2015**: Integrált felsőoktatási sportirodák felállítása és fejlesztése a Közép-magyarországi régió állami felsőoktatási intézményeiben **(MEFS)** című pályázat keretein belül.
Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Sport és Szabadidő Egyesület (ELTE SE) **Nemzeti Együttműködési Alap** Közösségi környezet kollégium által támogatott „Sportolva megelőzni" szakmai és az „Eötvös Loránd Tudományegyetem Sport és Szabadidő Egyesület Működése" c. működési pályázat keretein belül.







A kiadvány a **Budapesti Egyetemi Atlétikai Club**, az **ELTE Sportiroda** (ELTE Hallgatói Szolgáltató és Sportközpont), az **Eötvös Loránd Tudományegyetem Hallgatói Önkormányzat** (ELTE HÖK) és az **Eötvös Loránd Tudományegyetem Sport és Szabadidő Egyesület** (ELTE SE) együttműködésével jött létre.

Első megjelenés: 2010

Elérhetőség
www.beac.hu / http://elteonline.hu/sport
info@beac.elte.hu / sport@ehok.elte.hu /

Példányszám: 10.000

Az ELTE sportegyesülete 1898 óta



5 olimpiai bajnok,
több mint 400
magyar bajnoki cím,
több mint 5000 aktív sportoló

SPORTKISOKOS

TARTALOMJEGYZÉK

KÖSZÖNTŐ 4

ZENÉS ÉS TÁNCOS SPORTOK 6

HARCMŰVÉSZET 12

LABDÁS CSAPATSPORTOK 18

ERŐ- ÉS ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOK 24

ÜTŐS SPORTOK 32

FITNESZ ÉS ÉLETMÓD SPORTOK 34

SZABADTÉRI SPORTOK 40

TOVÁBBI SPORTÁGAK 42

ESEMÉNYNAPTÁR 44

Kedves Hallgatók!



Kivételes az ELTE hallgatóinak helyzete: számos lehetőség adott számukra ahhoz, hogy valóban tartalmasan tölthessék egyetemi éveiket. Ehhez a hagyományra és az innovációra egyaránt építő színvonalas képzés, a kiterjedt nemzetközi kapcsolatrendszer mellett a különböző hallgatói közösségek pezsgő élete is jelentős mértékben hozzájárul. Az ELTE sportolási lehetőségei sokszínűek, mint maga az Egyetem – mindenki megtalálhatja ezek között azt a sportágat, amelyet korábban maga is űzött, amelyet mindig is szeretett volna kipróbálni, de korábban nem volt rá lehetősége, vagy éppen azt, amelyhez most kaphat majd kedvet. Érdemes ezeket a lehetőségeket kihasználni, tenni azért, hogy az egyetemi évek a sportolói közösségekben megélt élményekkel is gazdagodhassanak.

A sport észrevétlenül is az egyetemi képzés szerves része: olyan közös nyelv, amelyet egyformán és szívesen beszélnek különböző tudományterületek művelői, hallgatók és oktatók, folyamatosan inspirálva egymást. A fair play szabályai ugyanúgy jelen vannak a tudományos életben és a különböző szakterületek etikai normáiban, mint a sportban. A sportolás során sajátítható el ugyanakkor a fair play szelleme a legtisztább formában, hasonlóképpen a sportban élhető meg az egyik legintenzívebb módon a közösséghez tartozás élménye is. Szívből kívánom mindenkinek, hogy tapasztalja meg, milyen öröm és büszkeség magára ölteni az ELTE mezét!

Pozsár-Szentmiklósy Zoltán
a hallgatói ügyek rektori biztosa, az Egyetemi Sporttanács elnöke

Tisztelt Sporttársak és Érdeklődők!



Az 1898-ban alapított Budapesti Egyetemi Atlétikai Club, a BEAC a budapesti tudományegyetem, az ELTE hivatalos sportegyesületeként több mint száz éve áll nyitva az aktív és egészséges életmód iránt érdeklődő polgárok előtt. Jelenlegi élvonalbeli sportolóinkra, valamint egykori világ- és olimpiai bajnokainkra ugyanolyan büszkék vagyunk, mint sok száz amatőr tagunkra, hiszen mindannyian közösen építettük és építjük tovább azt az eszmeiséget, melyet alapítónk, báró Eötvös Loránd egykoron megfogalmazott számunkra. Eötvös Loránd hitvallását követve továbbra is küldetésünknek tartjuk a testkultúra fejlesztését és az egészséges életmód népszerűsítését, nem csak egyetemünk falain belül, de társadalmi szinten is hatást gyakorolva a jövő nemzedékek életére. A régi feladatok ellátása mellett korunk ugyanakkor más, komolyabb kérdéseket is felvet, melyek

mellett szintén nem mehetünk el szó nélkül. Sok jelenség, mint például a kisközösségek meggyengülése, természeti környezetünk nagymértékű pusztulása új kihívásokat jelent számunkra. Hiszünk benne, hogy a pozitív változásoknak belőlünk kell kiindulnia: értékeinkből, gondolatainkból és cselekedeteinkből.

A sport a kitartásra, környezetünk és egymás tiszteletére nevel. Megteremti a szellem és test harmonikus egységét, részévé tesz újra természeti és társadalmi környezetünknek. Visszavezet azokhoz az értékekhez, melyek hozzájárulhatnak közösségeink megerősítéséhez. A Budapesti Egyetemi Atlétikai Club továbbra is ezekért a célokért dolgozik, és reményeink szerint hozzájárul az aktív és tudatos polgárokból álló sikeres magyar társadalom építéséhez.

Dr. Karácsony András
a BEAC elnöke

Kedves Hallgatók! Kedves Gólyák!



Móczik Alexandra, azaz Móczi vagyok az ELTE HÖK újdonsült sportügyi referense. Az egyetemi sport ennek ellenére nem újdonság számomra, hiszen immár két éve őrzöm az ELTE női futsalcsapatának kapuját és szervezem a csapat életét sportösztöndíjasként. Ez idő alatt pedig rájöttem, hogy számomra a sport az egyik legnagyobb megtartó erő az egyetemen. A fárasztó órák után a legjobb kikapcsolódás eljönni sportolni, ami nem csak a mozgás örömét jelenti, hanem azt is, hogy a barátaimmal lehetek. A sport egy olyan közösséget ad, ahol otthon érezheted magad, ami megkönnyíti a tanulást és rengeteg új élménnyel is szolgál. Az egyetemi sportélet szervezése pedig nem csak egyemberes feladat. Számtalan sportesemény van, ahol testközelből megtapasztalhatod akár azt is, hogy milyen az, amikor barátokkal együtt összehoztok egy népszerű, több ezer hallgatót megmozgató rendezvényt. Pályázataink pedig lehetőséget nyújtanak bárkinek, aki edzést vagy sportprogramot szervezne hallgatótársainak. Az ELTE Online-on és a BEAC honlapján megnézheted a beszámolókat, riportokat, videókat az eseményekről és tájékozódhatsz mindenről, ami sport. Ha úgy érzed, szívesen tagja lennél ennek a közösségnek, akkor keress minket bátran akár online, akár személyesen. Gyere és sportolj az ELTE-n!

Móczik Alexandra
ELTE HÖK sportügyi referens

AEROBIK

„Mozogni boldogság!" – Tapasztald meg Te is!

Úszás a Balatonban, koncerten ugrálás a fesztiválokon, váltóverseny a gólyatábori estéken. Szuper reggeli tornák a táborban, délutáni strandröpizés a parton. Ám a nyárnak lassan vége. Persze mi mégsem szomorkodunk!

Szeptembertől tedd intenzívebbé a testmozgást úgy, hogy a jókedved, a feszültség levezetése és a mozgás nyújtotta csodás élmény megmaradjon!

Az ELTE Aerobik mintegy 6 éve várja a sportolni vágyókat. Szakosztályunk dinamikusan fejlődik, mely nem csupán azt jelenti, hogy egyre többen látogatjátok edzéseinket, rendezvényeinket, hanem azt is, hogy ezzel együtt egyre több féle óratípust, mozgásformát próbálhattok ki nálunk, s akár egyetlen bérlettel fél évig akármennyi aerobik órát végigcsinálhattok. Ugye bírnátok?

Alakformáló? Zumba? Pilates? Dinamikus jóga? Zsírégető? Kondi? Kardio alakforma? Gerinc tréning? Különböző táncos órák? – Igen!
Ráadásul több pesti és budai helyszínen is ott vagyunk, és a kollégiumokban is van lehetőségeteket velünk sportolni. Hétköznapjaitokat pedig évi többször feldobjuk egy-egy aerobikos rendezvénnyel, melyek különleges élményt nyújtanak.
Lelkes, energikus, kedves, szakképzett oktatóink várnak Benneteket. Ők már biztosan tudják: „Mozogni boldogság!"- Tapasztald meg Te is!

Hallgatói kapcsolattartó: Pulay Szilvia
E-mail: elteaerobik@gmail.com
Honlap: www.elteaerobik.hu
Facebook oldal: ELTE AEROBIK – Mozogni Boldogság | **Facebook csoport:** ELTE Aerobik

Miért ajánljuk?

- Erősíti a mély- és felületes izmokat
- Segít a közösség motiváló ereje
- Az egész tested formálja
- Kiváló zsírégető
- Javítja a koordinációt
- Növeli a hajlékonyságot
- Lányoknak és fiúknak is ajánljuk



CHEERLEADING

A cheerleading egy Magyarországon is egyre népszerűbb akrobatikus-táncos csapatsport. Komoly emelések, dobások, ugrások, szinte már cirkuszi elemek tarkítják a versenykoreográfiákat.

Egyéni, páros, kiscsapatos és nagycsapatos, valamint cheerdance kategóriára bomlik, így mindenki megtalálhatja benne az alkatához és személyiségéhez leginkább illőt. Várjuk szeretettel, akinek megdobban a szíve az akrobatikus elemek láttán, ahogy azokat is, akik táncos vagy tornász múlttal rendelkeznek, sőt mindenkit, aki még nem látott ilyet és szeretné kipróbálni.

Magyarország első egyetemi cheerleader csapata 2009-ben, az ELTE-n alakult meg, és azóta is az egyik legjelentősebb csapatról van szó, mind egyetemi, mind sportági szinten. Büszkén mondhatjuk, hogy több mint 50 lelkes tagunk van (fiúk és lányok egyaránt). A jó hangulat, a kreatív szellem, az „egy mindenkiért, mindenki egyért" hozzáállás és a folyamatos fejlődés pozitív élménye az ebben a csapatsportban, ami miatt annyira élvezhető és szerethető ez a sportág. 2014-ben már az Európa Bajnokságon képviseltük Magyarországot, coed kiscsapatos és double dance kategóriában. 2015 májusában 8 kvalifikációt szereztünk a Magyar Bajnokságon, ezzel a legnagyobb magyar delegációként mentünk ki az Európa Bajnokságra. 2015 júniusában az Austrian Open-ről 6 kupával térhettünk haza.

Ha szeretnél egy jó csapat tagja lenni, jól érezni magad és új dolgokat tanulni, akkor ne habozz, gyere el, próbáld ki – garantáltan szeretni fogod!

Hallgatói kapcsolattartó: Kovácsik Rita
E-mail: rita.kovacsik@hotmail.com
Facebook oldalak: ELTE All Star Cheerleaders és ELTE Cheerleaders



Miért ajánljuk?

- Hazai- és nemzetközi versenyeken való részvétel
- Lányokat és fiúkat egyaránt várunk!
- Kitűnő koordináció-fejlesztő
- Minden edzés kihívás
- Növeli a hajlékonyságot
- Kiváló csapat tagja lehetsz
- Fellépések a BEAC színeiben

MODERN JAZZTÁNC

Valami újra és izgalmasra vágysz? Szívesen kipróbálnád, hogy milyen az, ha ötvözik a klasszikus és a modern táncelemeket? Ha igen, akkor nálunk a helyed!

Az órákon különböző gyakorlatok segítségével fejlesztheted a kreativitásodat, a pontosságodat, az összpontosításodat, az egyensúlyérzékedet, a koordinációdat és nem utolsó sorban az önbizalmadat! Hogy mindeközben pedig remekül is érezheted magad, az már csak hab a tortán. Az órák rendje: a bemelegítés után középgyakorlatokkal, ugrásokkal, forgásokkal foglalkoznak a résztvevők, ezen kívül pedig számtalan tartásjavító, nyújtó és mozgáskoordináció-fejlesztő gyakorlatot végeznek állva és földön fekve egyaránt.

Wéber Edi táncpedagógus hetente kétszer tart órákat az Mérnök utcai ELTE Sporttelep tükrös termében kezdő és középhaladó szinten egyaránt, Pék Kriszti sportösztöndíjas hallgató pedig ugyanitt a kezdő és középhaladó szinten induló általános testnevelés Jazztánc kurzuson várja heti egy alkalommal az érdeklődőket.

A csoport évente kétszer egész estés bemutató táncestet tart az érdeklődők számára. Ha szeretnétek kipróbálni egy olyan táncformát, amelyben a legmélyebb, legösszetettebb érzéseiteket is kifejezhetitek, és emellett a rendszeres edzések révén megfelelő kondícióban tartanátok a testeteket és a fizikai erőnléteteket, akkor nagy szeretettel vár benneteket Edi, Kriszti és a modern jazztánc csapat!

Hallgatói kapcsolattartó: Pék Krisztina
E-mail: eltejazztanc@gmail.com
Facebook csoport: ELTE Modern jazztánc

Miért ajánljuk?

- Tánc közben átélheted a mozgás örömét
- Lelkes, barátságos csapat tagja lehetsz
- Folyamatos fellépési lehetőségek
- Változatos koreográfiák



HASTÁNC

A hastánc egy nehéz és izgalmas sport, egyben a nőiesség kifejezésének remek eszköze. Nálunk elmélyedhetsz a hastánc különböző stílusaiban, és izgalmas koreográfiákat tanulhatsz, és egy jó kis közösség tagjává válhatsz. 2011-es megalakulásunk óta sok fellépésen vettünk részt, nyári táborokat tartottunk, országos versenyeken szép eredményeket értünk el. Többször is előadtuk önálló produkciónkat, a Keleti Mesét, amely egy mesés keretbe foglalt táncszínházi előadás. A csapatot Papp Mariann sportösztöndíjas, és elődje, Molnár Ágnes orientális táncoktató vezetik. Szeptembertől itt a lehetőség, hogy Te is csatlakozz hozzánk! A szorgalmi időszak elején kezdő csoport indul délutáni edzés, és Neptunban felvehető általános testnevelés kurzus formájában is. Ha már egy ideje hastáncolsz, szeretettel várunk a haladó csoportunkban.

Hallgatói kapcsolattartó: Papp Mariann
E-mail: elteoriental@gmail.com
Facebook oldal: ELTE Oriental Hastánccsoport

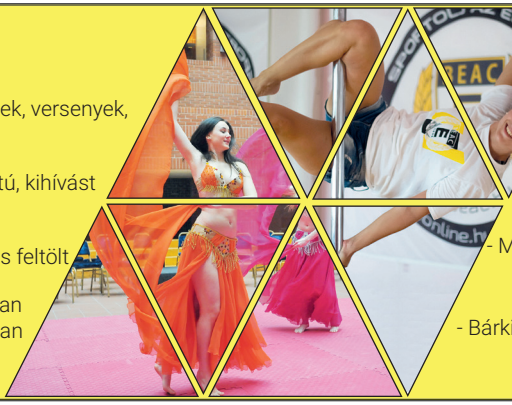
POLEFITNESS

Szeretnénk neked bebizonyítani, hogy a sztereotípiákkal ellentétben a rúd-fitnesz igenis komoly és nehéz sportág, azonban kortól, előképzettségtől és alkattól függetlenül űzhető! Csak annyi kell hozzá, hogy szeresd a kihívásokat. Lépd át a saját korlátaidat, és éned egy olyan részét is felfedezheted, amelyről korábban álmodni sem mertél. Itt mindenki megtalálhatja önmagát, hiszen az erőelemektől kezdve egészen a művészi produkciókig terjed a sportág, része az akrobatika, a tánc, a koreográfia, a nyújtás, velejárója a szenvedély, az alakformálás és a csapatépítés. Ez egy hihetetlen léptékben népszerűsödő, látványos mozgásforma, amely mostantól az ELTE sportéletét is színesíti.

Hallgatói kapcsolattartó: Farkas Lilla
E-mail: elte.pole@gmail.com
Facebook csoport: ELTE–BEAC Polefitness

Miért ajánljuk?

- Fellépési lehetőségek, versenyek, előadó estek
- Izgalmas, nagymúltú, kihívást jelentő mozgás
- Testileg és lelkileg is feltölt
- A hastánctáborokban még dinamikusabban tudsz fejlődni



Miért ajánljuk?

- Nem, kor, előképzettség nem számít
- Egyre népszerűbb sport
- Minden órán látható fejlődést tudsz elérni
- Bárki képes a megtanulására, ha elég elszánt és lelkes

NYEREMÉNYJÁTÉK!

JÁTSSZ VELÜNK, ÉS MI FELÖLTÖZTETÜNK SPORTOSAN!



A JÁTÉK RÉSZLETEIT KERESD A BEAC FACEBOOK OLDALÁN!

VÁLASZOLJ HELYESEN AZ ELTE SPORTÉLETÉVEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKRE, ÉS A TIÉD LEHET A PULZUSMÉRŐ KARÓRA, A NIKE EDZŐCIPŐ, A BEAC MELEGÍTŐ VAGY A BEAC TERMÉKEK EGYIKE

(A KÉPEK CSAK ILLUSZTÁCIÓK)

MÁR KAPHATÓAK TERMÉKEINK

A BEAC WEBSHOP OLDALÁN!

WWW.BEAC.HU/WEBSHOP







AIKIDO

Az aikido olyan helyzetek elé állít, amiben meg fogsz erősödni, kitartó leszel, felül tudsz kerekedni a stresszen, az idegességen és a félelmeiden. Végső soron le fogod győzni önmagad. Az aikido egy olyan békés japán harcművészet, ami nem csak a testedet edzi meg, de fejleszti a személyiségedet is. Megmutatja, hogyan lehet a konfliktusokat nyugodtan, sérülés nélkül megoldani. Az aikido a test, az elme és a lélek egyesítését tűzte ki célul maga elé; vagyis az edzés kellemesen átmozgatja minden porcikádat, fejleszti a koncentrációdat és gondolkodásodat, illetve megismerkedhetsz a keleti filozófiával is. Gyere és próbáld ki első alkalommal ingyenesen edzésünket!

Hallgatói kapcsolattartó: Csák Gergely (3. dan aikikai)
E-mail: gergely.csak@gmail.com
Facebook oldalak: Zumm Aikido Egyesület **| Honlap:** http://zummaikido.hu

GOJU-RYU KARATE

Stílusunk az okinavai goju-ryu, több száz éves gyökerekkel rendelkező, a négy nagy ősi stílus (shoto-kan, shito-ryu, wado-Ryu, Goju-Ryu) egyike. Tradíció, tisztelet, fegyelem – mind-mind fontos elemei stílusuknak. Goju, mint a „kemény" és „lágy" szavak összetétele, az edzőtermen kívül is, az élet bármelyik területén hasznos része lehet problémamegoldó repertoárunknak, bármilyen szituációban. Fontos, hogy a csoportunk a harcművészetként gyakorolja a karatét, aminek köszönhetően csakis kizárólag egy valakinél kell jobbnak lenned: Önmagadnál! Gyere és érd el az elérhetetlent, fogd meg a megközelíthetetlent, juss el önmagadhoz!

Hallgatói kapcsolattartó: Sztrojiny Kristóf
E-mail: sztro.kris@gmail.com
Facebook oldal: Magyar Karate-Do Szövetség

Miért ajánljuk?

- Tiszteletre, türelemre, alázatra tanít
- Kortól, nemtől függetlenül mindenkinek ajánljuk
- Nem csak testedzés: mentális tréning is
- Hajlékonyság-erő-állóképesség fejlesztő



Miért ajánljuk?

- „Csupán" önmagadat kell legyőznöd
- Az órák alatt a test-lélek-szellem harmóniájára törekszünk
- Ősi gyökerekkel rendelkező, tradicionális sport

BRAZIL JIU-JITSU

"Ha azt akarod, hogy eltörjék a karjaidat és jól szétrúgják a fenekedet, gyere hozzánk Brazil Jiu-jitsut edzeni" (Carlos Gracie alapítómester hirdetése Brazíliában).
No, ne ijedj meg, azért persze nem a végtagtörések a legjellemzőbbek a tréningekre. A Brazil jiu-jitsu egy földharcra épülő, rendkívül hatékony küzdősport, amelyben egyaránt fontos a technikai tudás és az erőnlét megszerzése. A Brazil jiu-jitsu jó fizikai erőnlétet, magabiztosságot eredményez, edzéseink pedig kiváló hangulatban zajlanak a Bogdánfy úti ELTE Sporttelepen. Mindenki megtalálhatja a számára megfelelő szintet, akár kezdő, akár versenyző szeretne lenni.

Hallgatói kapcsolattartó: Bence György
E-mail: graciebarra420@gmail.com
Facebook csoport: Jitsu & Cápa on the BEAC

KICK-BOKSZ

Sportolnál, de nem tudod, mit? Látogass el az ELTE Kick-boksz edzéseire és sajátítsd el a sportág technikáit, tartsd magad jó kondícióban, vagy ha már jól megy, akár küzdelmekben is kipróbálhatod magad. Ez egy olyan sport, ahol a kondíciónak, az ütés-rúgás kombinációk gyakorlásának is nagyon fontos szerepük van, tehát ha az egész tested át akarod mozgatni, feszes izomzatot szeretnél, látogass el edzéseinkre! Lányok, fiúk gyertek bátran, és legyetek az ELTE Kick-boksz csapatának tagjai. Az edzéseket Németh Márk tartja, a felmerülő szakmai kérdések esetén keressétek bátran!

Hallgatói kapcsolattartó: Németh Márk
E-mail: nemethmark9700@gmail.com
Facebook csoport: ELTE Kick-box

Miért ajánljuk?

- Fontos a jó technika, melyet fokozatosan el tudsz majd sajátítani
- Jó hangulatú, ám kemény edzéseken vehetsz részt
- Akkor sem veszítesz, ha „alul" maradsz
- Önbizalmat ad



Miért ajánljuk?

- Igazán „ütős" sport
- Lányok és fiúk is űzhetik
- A kemény rúgások, ütések levezetik a feszültséget
- Rendszeres gyakorlása feszes, szálkás izomzatot eredményez

ÉSZAKI HÉT CSILLAG IMÁDKOZÓ SÁSKA KUNG FU

Az Északi Hét Csillag Imádkozó Sáska Kung Fu sok száz éves múltra tekint vissza, a kínai Hanan tartományban található, világhírű shaolin kolostorból indult világhódító útjára. Magyarországra Sigung (nagymester) Tix Richárd hozta el az irányzatot a rendszerváltás környékén, aki a jelenlegi stílusvezető nagymester, a Hongkongban élő Lee Kam Wing tanítványa volt. A magyar nagymester halála után három tanítványa vette át a stílus vezetését, köztük Liszka László mester, aki több mint húsz évre visszatekintő harcművészeti tudását most az ELTE hallgatóinak és dolgozóinak adja tovább szakosztályunk oktatójaként. Ismerd meg ezt a gyönyörű pusztakezes, illetve fegyveres mozgáskultúrát, mely az imádkozó sáska hatékony harci modorára épül.

Hallgatói kapcsolattartó: Liszka László
E-mail: tunghse1994@gmail.com
Facebook oldal: Tung SE

MUAY THAI

A muay thai egy ezeréves sportág, amely nagyon letisztult mozgásformák rendszere. Hamar rögzülnek benned az alapok, aminek következtében éles helyzetben önvédelemre is használhatod az edzéseken tanult gyakorlatokat. Mivel a technikák pontos elsajátítása küzdelmek során történik, a muay thai-nak nagymértékű önbizalom-növelő hatása van. Várjuk azokat, akik egy jó csapatban, kiváló hangulatban és persze nem utolsó sorban eredményesen kívánnak sportolni. A foglalkozásokat Sebők Máté, az ELTE rekreációs szakembere, a BEAC edzője tartja, aki nemcsak az ország, de Európa egyik legkiválóbb harcosának mondhatja magát!

Hallgatói kapcsolattartó: Sebők Máté
E-mail: mate.sebok86@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC White Brutal Warriors Muay Thai SE

Miért ajánljuk?

- Változatos, izgalmas edzések
- Testi és mentális jól-létet és fejlődést érhetsz el
- A mindennapokban is érezheted jótékony (szellemi) hatását
- Ősi hagyományokra épülő, egész testet átmozgató sport



Miért ajánljuk?

- Profi edzőtől tanulhatsz
- Kiváló csapat tagja lehetsz
- Pontosságra, jó alapokra fogsz építkezni, így akár az önvédelemben is alkalmazhatod
- Kitartásodra garantáltan szükség lesz, de a kihívást élvezni fogod!

BEAC Női Kosárlabda Szakosztály
beac.hu/kosarlabda

Gyere és szurkolj az NB1-es
ELTE-BEAC női kosárlabda csapatának!

HAJRÁ ELTE! HAJRÁ BEAC!



ELTE-BEAC Masszázs



SPORTOLJ AZ ELTE-N!
FRISSÜLJ FEL A BEAC-AL!





KOHAJDA JÓZSEF
GYÓGY- ÉS SPORTMASSZŐR

06 (30) 860-46-96
BEACMASSZAZS@GMAIL.COM
ELTE-BEAC MASSZÁZS
1117, BOGDÁNFY UTCA 10/B
ELTE SPORTTELEP, III. LÉPCSŐHÁZ 1. EMELET

15:00-23:00

SPORTPROGRAMOK

- FUNKCIONÁLIS TRÉNING
- ULTIMATE SANDBAG
- TRX
- AEROBIK
- SPINNING
- KRANKING
- EVEZŐS ERGOMÉTER
- SÍSZIMULÁTOR
- WALK ENERGIE

Egyetemi-, Főiskolai hallgatóknak a sportprogramok INGYENESEK, VENDÉGEK SZÁMÁRA 1000 HUF.

23:00-TÓL AFTERPARTY BELÉPÉS:
HALLGATÓ:500 HUF VENDÉG:1000 HUF
SPORTKARSZALAGGAL INGYENES

16:00-19:00

ELMÉLETI ÉS SZAKMAI WORKSHOP

ELTE-BEAC SPORTTELEP
1117 BOGDÁNFY UTCA 10.

elte FIT Night 5

SPORTOLJ ÉS BULIZZ VELÜNK!

2016. ÁPRILISBAN

TOMBOLA SORSOLÁS

ESTI BULI

Szertár Zugbár

23:00-02:00

TOVÁBBI PROGRAMOK

- STREET WORKOUT
- FIXI BRINGA / CSOCSÓ / TWISTER MÁSZÓFAL...
- ELTE-BEAC SPORTÁGVÁLASZTÓ

elte FIT Night 5

ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ / INFO:
fitnight.eltesport.hu

A SZERVEZŐK A PROGRAMVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJÁK!
A PROGRAMOKRA A KEDVEZMÉNYES BELÉPÉS IGÉNYBE VÉTELÉHEZ
A HALLGATÓI JOGVISZONYT IGAZOLNI KELL!

FŐSZERVEZŐ: ELTE SPORT Kft.

TÁRSSZERVEZŐK:

TÁMOGATÓK: DIÁKHITEL – A jövőt most írod; DECATHLON – SPORTBÓL A LEGTÖBBET; sportkártya

PARTNEREK: ELTE KARRIERKÖZPONT; R-MED AKADÉMIA; Keep KRANKING

INDUL AZ ELTE-BEAC ŐSZI LÁGYMÁNYOSI BAJNOKSÁGA!

Kezdés a szeptember 14-i héten.



ELTE-BEAC
Labdarúgó Bajnokság

WWW.ELTEFOCI.HU
http://www.facebook.com/eltebeacfutsalbajnoksag
eltese2008@gmail.com

KAPCSOLAT: SAJBEN MARCELL
0630 657 86 65

NEVEZÉSI HATÁRIDŐ:
SZEPT. 9.

SPORTOLJ AZ ELTE-N!

Szervezz csapatot az ELTE legnagyobb sportprogramjára.

TE NEVEZTÉL MÁR?

MÁR
HÉTFŐTŐL SZOMBATIG

EGYETEMI KISPÁLYÁS FOCI BAJNOKSÁGOK INDULNAK

az ELTE Bogdánfy úti, **Mérnök utcai és a KCSSK** műfüves pályáin.

FUTSAL (NŐI/FÉRFI)

Végigfociztad a gyermekkorodat és az egyetem alatt sem szívesen hagynád abba? Itt az ideje, hogy Te is az ELTE-BEAC futsal játékosa legyél!

Női és férfi csapatunk az NB2-es bajnokságban méreti meg magát hétről hétre az ELTE-BEAC színeiben. Ezen felül rendszeres résztvevői vagyunk a Budapesti Egyetemi Futsal Bajnokságnak, valamint az Egyetemi-Főiskolai Országos Bajnokságnak (MEFOB) is, de hobbi csapataink is várják a sportolni vágyókat. Idén szeptembertől indul U20-as férfi csapatunk, ahová az 1996. január 1. után születettek jelentkezését várjuk.

Amit a játékról tudni érdemes; a meccseket 4-es méretű speciális futsal labdával (kevésbé pattan) játsszák, és 2-szer 20 perc tiszta játékidőt mérnek. Félidőnként 5 szabálytalanság követhető el büntetlenül, utána ún. 10 méteres „kisbüntetők" következnek. A csapatok 4+1-es felállásban szerepelnek, és folyamatos csere-lehetőséggel játszanak.

Ha érzel magadban megfelelő elszántságot, szeretettel várnak futsal csapataink, ahol a rendszeres testmozgáson túl az elmúlt években sikerült olyan légkört kialakítani, mely a pályán kívül is szoros barátságokat eredményezett.

Hallgatói kapcsolattartók:

Férfi csapat: Rácz Roland (edző: Kénoszt Ferenc)
E-mail: futsal@beac.elte.hu
Facebook oldal: ELTE-BEAC Futsal

Női csapat: Móczik Alexandra (edző: Sajben Marcell)
E-mail: alexandra.moczik@gmail.com (edző: marcell.sajben@gmail.com)
Facebook oldal: ELTE-BEAC Futsal

Miért ajánljuk?

- Megtanít a csapatban való együttműködésre
- Jó koordináció-állóképesség-fejlesztő sport
- A hobbisport örömeit és a bajnokságok küzdelmeit is megtalálhatod
- Országos bajnokságon, nemzetközi tornákon való részvétel



NAGYPÁLYÁS LABDARÚGÁS

Szívesen játszanál egy igazán nagy múltú egyesületben? Csatlakozz az ELTE-BEAC csapatához! Légy tagja a Budapesti Bajnokságban vitézkedő együttesünknek, mely a következő szezonban a bajnoki címért küzd majd! Focizz nálunk! Hajrá ELTE! Hajrá BEAC!

A BEAC nem csak azért kiváló lehetőség számotokra, mert az egyetemhez kötődő csapatban focizhattok, öregbítve ezzel az intézmény és a klub hírnevét, hanem a nagypályás futballcsapat igazi baráti közösség is. Újonnan csatlakozó tagjaink kivétel nélkül állítják, hogy remek döntést hoztak, amikor beléptek az egyesület kötelékébe. A csapat rendkívül összetartó, a pályán és a pályán kívül egyaránt. Sok közös programot is szervezünk, amelyek tovább erősítik a csapategységet.

Két együttesünk is várja a jelentkezőket, így futballmúlttól és képességektől függően megtalálhatjátok a Nektek megfelelő szintet. Első csapatunk az elmúlt szezont bronzéremmel zárta, az új szezonra nem kisebb célt tűztünk ki magunk elé, mint a bajnoki cím megszerzését.

Heti két 1,5 órás edzésünk van, szeptember elejétől pedig minden hétvégén bajnoki forduló. Vezetőnk, Szabó András NB1-es játékos múlttal rendelkező Pro Licence-es edző. A csapat erőnléti és technikai felkészítéséhez egyaránt kiválóan ért.
Új, tehetséges játékosokra mindig szükség van! Gyere el egy edzésünkre, vagy csatlakozz hozzánk az Egyetemi Sportágválasztón szeptember elején! Ha bármi kérdésed van, érdeklődj az alábbi elérhetőségeken.

Hallgatói kapcsolattartó: Magyar László
E-mail | Telefon: lackointer@hotmail.com | +36-20-493-2983
Facebook oldal: ELTE-BEAC Labdarúgás



Miért ajánljuk?

- Szereted a futballt, és rendszeresen mozognál? –ennyi elég! ne habozz, csatlakozz!

- Garantáltan fejlődni, ügyesedni fogsz, koordináltabb, jobb kedvű leszel

- Játék és edzéslehetőség BLASZ bajnokságokban

- 1,5 órás kimerítő, jó hangulatú edzéseken vehetsz részt

KOSÁRLABDA (NŐI)

Az ELTE-BEAC jó hangulatú edzésekkel és remek csapatokkal várja a kosárlabdázni vágyó hallgatókat. Ha kosaraztál már korábban, és egyetemi éveid alatt is folytatni szeretnéd a sportot az egyetem színeiben, akkor a Budapest Bajnokságban is induló csapatban a helyed! Ha egyszerűen csak kipróbálnál valami újat, nálunk akkor is játszhatsz. Olyan edzéseket is biztosítunk, ahová akármilyen tudással eljöhetsz. Nem számít, hogyan kosarazol, hiszen egy jó társaság várja, hogy akár évközben is akármikor csatlakozz hozzá. Játéklehetőség ennél a csapatnál is van: az előző félévben a Budapesti Egyetemi-Főiskolai Bajnokságban második helyet értünk el.
Ha kedvet kaptál hozzá, gyere és próbáld ki magad az egyik edzésünkön, vagy előbb csak nézd meg, milyen szórakoztató is az ELTE csapatában kosarazni!

Hallgatói kapcsolattartó: Mátravölgyi Dorottya
E-mail: dorottya.matravolgyi@gmail.com
Facebook csoport: ELTE sportösztöndíjas női kosárlabda

Szakosztályi kapcsolattartó:
Horváth Enikő
E-mail: horvath.eniko8@gmail.com

KOSÁRLABDA (FÉRFI)

Felvételt nyertél az ELTE valamelyik karára? Rendelkezel kosárlabda múlttal, de most szívesen kipróbálnád magad az egyetemi sportélet kosárlabda szakosztályában? Szeretettel várunk a megadott edzés időpontokban és helyszínen! Gyere el, és garantáljuk, hogy nem fogsz csalódni! Csapatunk az NB2 Közép A csoportjában és az Országos Egyetemi Bajnokságban (MEFOB) is indul.
Korábbi években elért eredmények: NB2: 4. hely (2012/13), 3. hely (2013/14)
MEFOB: 5. hely (2012/13), 3. hely (2013/14)

Hallgatói kapcsolattartó: Mayer Patrick
E-mail: mpata94@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC férfi kosárlabda

Szakosztályi kapcsolattartó:
Szabari Krisztián
E-mail: szkrissz89@gmail.com

Miért ajánljuk?

- Az edzéseken biztosan el fogsz fáradni, de egy pillanatig sem bánod majd
- A kosaras múlt előny, de nem feltétel
- Összeszedettebbé válik a mozgásod
- Remek csapatban dolgozhatsz
- Látványos, izgalmas sportág űzője lehetsz



KÉZILABDA (NŐI/FÉRFI)

Kézilabdáztál az egyetem előtt, amiről nem szeretnél lemondani, de a tanulás mellett nem fér bele az időbe? Vagy még soha nem volt a kezedben kézilabda és eddig csak a tévéből követted a sportot? Ha igen, akkor tudjuk a megoldást számodra!

Csatlakozz az ELTE férfi és női kézilabda csapatához, vegyél részt edzéseinken és küzdj velünk a meccseken! Rendszeres edzésidőpontok mellett folyamatos játéklehetőség is vár rád a Budapesti Bajnokságban és az egyetemi bajnokságokban. Kezdőként pedig várunk szeretettel az általános testnevelés kézilabda kurzusain.

Csapataink az őszi és tavaszi szemeszterben is minden héten játszanak mérkőzést, így az oldalvonal mellett is számítunk Rád. Látogass ki a mérkőzéseinkre és szurkolj velünk a győzelemért!

Légy Te is tagja egy összetartó csapatnak, egy dinamikusan fejlődő egyesületnek és írd Te az ELTE kézilabda történelmét! Minden kérdésetekre választ kaphattok, várjuk a jelentkezéseiteket az alábbi elérhetőségek valamelyikén

Hallgatói kapcsolattartók:

Férfi kézilabda: Rippert Bálint
E-mail: eltebeac.kezilabda@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC Kézilabda

Női kézilabda: Kunszt Petra
E-mail: eltebeac.kezilabda@gmail.com
Facebook csoport: ELTE BEAC Női kézilabda
Facebook oldal: ELTE-BEAC Kézilabda



Miért ajánljuk?

- Az egyik legdinamikusabban fejlődő sportágunk
- Tapasztalt, nyitott, elszánt edző csapatában játszhatsz
- Ha még sohasem próbáltad a kézilabdát, akkor is jöhetsz
- Bajnokságokon, mérkőzéseken való részvételi lehetőség

RÖPLABDA (NŐI/FÉRFI)

Mit adhat a röplabda, amiért ilyen széles körben népszerű az ELTE hallgatói között? Tudtad, hogy az ELTE csapata a Magyar Egyetemi- Főiskolai Országos Bajnokság aranyérmese?

A röplabdázás segít egyensúlyérzéked fejlesztésében, kondíciód javításában és abban, hogy igazi csapatjátékossá válj a BEAC röplabdásai között.

Mi mit kínálunk Neked ehhez? Hetente minimum három edzést nemnek, tudásszintnek megfelelően, kezdőtől haladóig. Ha játszottál korábban csapatban, egyesületben, vagy az edzéseink alatt bizonyítod rátermettséged, akkor lehetőséged van bajnokságban is játszani, hiszen minden szezonban több csapatot indítunk az Universitas Röplabda Bajnokság női, férfi valamint vegyes kategóriáiban.

Nálunk az igazolt játékosok is megtalálhatják helyüket a pályán felnőtt női és férfi Budapesti Bajnokságban szereplő csapatunk színeiben.

Ehhez nincs másra szükséged, mint egy pár teremcipőre, és már indulhatsz is az ELTE-BEAC 1-es pályájára kiengedni a fáradt gőzt, ahol edzők segítségével élvezheted az általad is kedvelt sportot! A jó hangulat garantált! Várunk Téged!

Szakosztályi kapcsolattartó: Bögöly András
E-mail: elteandris@gmail.com

Hallgatói kapcsolattartó: Fűrész Anna
E-mail: furesz.anna@t-online.hu
Facebook oldal: ELTE Röplabda

Miért ajánljuk?

- A rendszeres edzések nem hagynak ellustulni
- Minden edzés, minden mérkőzés valami újat hoz számodra
- Egyensúlyérzék, koordináció, csapatban való munka fejlődése
- Kezdők, haladók, lányok, fiúk egyaránt csatlakozhatnak



RÖGBI

Unod a műeséseket? Leadnál a sörhasadból, de nem csíped a céltalan, hosszú távú futást? Nem akarsz költeni drága sportfelszerelésekre? 20 másodperc alatt lefutod a száz métert? Szeretsz ésszel játszani? Nem zavar, ha néha el kell menni bulizni? Ha ezek közül legalább háromra igen a válaszod, akkor KÖZTÜNK A HELYED! Csapatunk 2006-ban alakult, azóta a MEFS által rendezett Magyar Egyetemi-Főiskolai Országos Bajnokság (MEFOB) állandó, esélyes résztvevője, több alkalommal is mi vittük haza a bajnoki kupát. Edzéseinket heti 2 alkalommal a KFKI pályán tartjuk.

Hallgatói kapcsolattartó: Németh Andor
E-mail: beac.mokusok@gmail.com
Facebook oldal: BEAC Mókosuok Rögbi Csapat **| Honlap:** beacmokusok.blogspot.hu

VÍZILABDA

Ha pólóztál, akkor már tudod, ha még nem, akkor majd megtudod: ez nem egy könnyű sportág. Ennek ellenére játszanak velünk olyanok is, akik elsős egyetemistaként fogtak először kézbe vízilabdát és persze sokan olyanok, akik nem akartak lemondani az egyetem mellett kedvenc sportjukról.
Minden évben nevezünk a Budapest Bajnokságba, de a heti két edzésünkön akkor is kipróbálhatod magad, ha egyelőre csak az elszántságod adott az olimpiai aranyhoz. Akár nálunk játszol, akár van már csapatod, képviselheted az ELTE-t az immár hagyományosnak tekinthető Magyar Egyetemi-Főiskolai Országos Bajnokságon (MEFOB), hiszen itt a diákigazolványod a játékengedélyed! 2014-ben megállíthatatlanul meneteltünk egészen a döntőig, ahonnan végül ezüstéremmel távoztunk. Jövő tavasszal Te is részese lehetsz az ELTE-s sportsikereknek!

Hallgatói kapcsolattartó: Szabó Attila
E-mail: kisuf@inf.elte.hu
Facebook oldal: ELTE Vízilabda DSK

Miért ajánljuk?

- Céltudatos csapat része lehetsz
- Pörgős, izgalmas edzések
- Minden porcikádat átmozgatja
- Igazi barátokra lelhetsz



Miért ajánljuk?

- Izgalmas, változatos, sosem megunható
- A kemény sportágak kedvelőinek különösen ajánljuk
- Erősít, fejleszti az állóképességet, a vízben való otthonos mozgást

KERÉKPÁR

Most kerültél fel a fővárosba egyetemre és szeretnéd a szebbik oldaláról megismerni Budapestet? Unod a tömegközlekedést, de nincs gyakorlatod a belvárosi tekerésben? Vagy mindig is szerelmese voltál a kerékpársportoknak és szívesen jártál versenyekre is?

Ha bármelyik kérdésre igen a válaszod, akkor az ELTE-BEAC Polythlon Klubban a helyed! A közös bringázások alkalmával lehetőséged lesz belerázódni a városi tekergésbe, így tapasztalat birtokában bátran bringázhatsz majd az egyetemre, a sportpályára vagy a haverokhoz, miközben észrevétlenül kondiban tartod magad!

Télen erősítéssel, görgőzéssel és spinninggel pótoljuk a kétkerekezést, szép időben, tavasztól szombati túrákon járjuk be Budapest és környéke legszebb helyeit: a Duna-part, Margitsziget, Citadella, Normafa, Erzsébet-kilátó, Római-part tartozik kedvenc úti céljaink közé. Ha nincs bringád, az sem akadály, korlátozott számban biztosítunk kölcsön kerékpárt.

Pattanj fel és gurulj egy új, sportosabb életmód felé! Ha gyorsabb tempóra kapcsolnál, vagy körbetekernéd mondjuk a 200 km-es Balaton kört vagy felkészülnél egy időfutam bajnokságra, az ELTE-BEAC Polythlon Klubban erre is lehetőséged lesz!
Keresd kurzusként VTN kóddal a Neptunban kerékpártúra, night bike és triatlon címszóval!

Hallgatói kapcsolattartó: Őszi Krisztián
E-mail: oszikr@gmail.com
Honlap: elteker.elte.hu
Facebook oldal: ELTE-BEAC Kerékpár

Miért ajánljuk?

- Télen sincs megállás: spinning, erősítés a fókuszban
- A rendszeres kerékpározások után egyre fittebb, energikusabb leszel
- Városi és természetben való tekerések



FUTÁS

A futás élvezetes, örömforrást nyújtó, komoly egészségmegőrző hatással bíró mozgásforma. Csak csinálni kell! Aki ráérez e sportág valódi ízére, az tudja, hogy remek dologról van szó, amit kár lenne kihagyni.

Az ELTE-BEAC Polythlon Klub futócsapatának nagyszerű hangulata, kiemelkedő edzői szakértelme, a változatos és különféle edzettségi szintek szerint szerveződő edzések garantálják, hogy bárki talál maga számára megfelelő felkészítést, legyen szó akár néhány kilométer, akár egy hosszú távú verseny teljesítéséről.

Az edzést minden esetben bemelegítő futás indítja, ezt követik a futógimnasztikai, technikai és gyorsasági gyakorlatok valamelyik bejáratott edzőhelyen, például a Citadellán, a Gesztenyéskertben, a Sas-hegyen vagy a TF atlétikai pályán. Az edzést végül szakszerű levezetés és hangulatos nyújtás-erősítés zárja.

Ha szívesen csatlakoznál, keresd a kezdőknek és haladóknak szánt edzéseket kreditért a Neptunban, VTN kóddal.

Eddz együtt az országos maratoni bajnok csapat tagjaival, Szabó Gábor vezetésével!

Fuss ELTE is!

Hallgatói kapcsolattartó: Keresztesi Gitta
E-mail: gitta.polythlon@gmail.com
Honlap: polythlon.elte.hu
Facebook oldalak: ELTE-BEAC Polythlon Triatlon Klub, ELTE Sashegyi Gepárdok



Miért ajánljuk?

- Kiváló zsírégető, állóképesség-fejlesztő sport
- Az egyik legjobb stressz levezető módszer
- Közép-rövid-hosszútávok kedvelői egyaránt jól fogják érezni magukat
- Változatos edzéshelyszínek
- Vigyázat, függőséget okoz :)

SZABAD

ELTE
SPO

2015.
SZEPTEMBER
07-11.

NYERD MEG AZ ELTE

PRÓBÁLJ KI MINÉL TÖBB

- KETTLEBELL
- KICK-BOKSZ
- ATLÉTIKA
- AEROBIK
- FUTSAL
- SPINNING
- TENISZ

- FUNKCIONÁL
- BRAZIL JIU-JITSU
- KAJAK-KENU
- CHEERLEADING
- KOSÁRLABDA
- FALMÁSZÁS
- TAMBURELLI
- ASZTALITENISZ

A SPORT!

E 7
ORT

BEAC-1117 BP.
BOGDÁNFY UTCA 10.

-BEAC AJÁNDÉKAIT!

SPORTÁGAT EGY HELYEN!

IS KÖREDZÉS
MUAY THAI
TRIATLON
HASTÁNC
RÖPLABDA
POLEFITNESS
GYORSTOLLAS
SAKK

TRX
AIKIDO
RÖGBI
JÓGA
KÉZILABDA
MODERN JAZZTÁNC
TOLLASLABDA

ELTE SPORT7 2015

ATLÉTIKA

Gyorsabban! Magasabban! Erősebben!

A „sportok királynőjének" hívószavai ezek. Ha mozgásra vágysz, nálunk biztosan megtalálod a Neked való formát.

Tapasztalat nélkül is bárki csatlakozhat közösségünkhöz, aki kedvet érez az atlétika bármely, akár összes részterületének kipróbálásához. A sikerélmény garantált, hiszen itt az ember legtöbbször nem a másik, hanem önmaga legyőzésére törekszik.

A cél saját magunk határainak megismerése, kitolása, korlátaink feszegetése. De mivel a versenylehetőség is adott, ezért szinte biztos, hogy megtalálod a magad motivációját. Ez a sportág mindenki számára egyformán rejteget kihívásokat és éppen ezért dicsőséget is, ha sikerült elérni a magunk elé kitűzött célt.

Sportolj együtt olimpikon reménységekkel, országos, egyéni és csapatbajnokokkal, kiváló edzők vezetésével.

Ha mindezt köztünk tennéd, várunk edzéseinken!

Szakosztályi kapcsolattartó (közép - hosszú táv, gyaloglás): Richter László (edző: Szabó Imre)
E-mail: beacatletika1898@gmail.com
Honlap: beacatletika.hu

Hallgatói kapcsolattartó (ugró, dobó számok): Müllner Nándor Máté (edző: Janecskó András)
E-mail: n_mullni@hotmail.com (edző: janecskoa@freemail.hu)
Facebook csoport: MAFC, ELTE-ADSK atléták

Miért ajánljuk?

- A versenyzési lehetőség adott, de minden edzésen magadat kell legyőznöd
- Belső motivációdon kívül a többiek is húzóerőid lehetnek
- A fizikai fejlődés mellett teljes mentális, lelki felüdülést ad
- Színes, sokrétű sportág



TRIATLON

A triatlon idehaza még csak 30 éve ismert, mégis a világ egyik leggyorsabban fejlődő multisportjának tekinthető. A három alapsportág, az úszás, a kerékpározás és a futás már önmagában is kihívást jelent, ezek kombinációi (triatlon, duatlon, aquatlon) viszont olyan összetettek és sokrétűek, hogy nem csak fizikailag, hanem mentálisan is komoly erőpróba elé állítják az embert. Komplexitásából adódóan a triatlonban ugyanakkor mindenki megtalálja az egyéniségéhez, alkatához, felkészültségéhez legjobban illő távot és versenytípust. Látogass el heti 12 kezdő és haladó edzésünk valamelyikére és próbáld ki magad! Egy jó edzés után ráadásul a tanulás is könnyebben megy, hiszen: „a legjobb hallgatók is mozognak, a legjobb sportolók is tanulnak".
Légy Te is tagja Magyarország legnagyobb egyetemi triatlon klubjának!

Hallgatói kapcsolattartó: Kis Gyula
Email: gyulatri@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC Polythlon Triatlon Klub **| Honlap:** polythlon.elte.hu

ÚSZÁS

Szereted a vizet? Ha a válaszod NEM: itt a lehetőség, hogy megbarátkozz vele. Szeretsz vagy szeretnél megtanulni jól/helyesen úszni? Szervezett körülmények között, hozzáértő edző jelenlétében? Az ELTE úszói és triatlonosai között várunk Téged is. A teljesen kezdőtől a haladóig, személyre szabott edzésekkel, heti négy különböző időpontban várunk a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában! Csatlakozz a legnagyobb résztvevőt delegáló Polythlon közösséghez, a legmenőbb hazai vizes sporteseményeken, egyéni és csapatversenyeken: a Balaton-, az Öböl-, a Velencei-tó átúszáson, 24 órás úszásokon, vagy akár a triatlon versenyeken.

Hallgatói kapcsolattartó: Keresztesi Gitta
E-mail: gitta.polythlon@gmail.com
Facebook oldalak: ELTE-BEAC Polythlon Triatlon Klub **| Honlap:** polythlon.elte.hu

Miért ajánljuk?

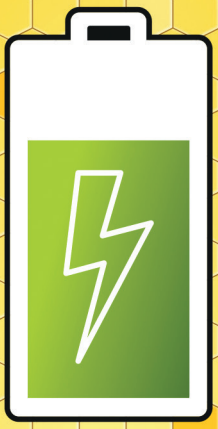
- Megtanít a kitartásra, monotónia-tűrésre
- Komplex, sokféle módon fejlesztő, edzésforma
- Mindenki megtalálhatja örömét a triatlonban, alkattól, kortól, nemtől függetlenül



Miért ajánljuk?

- Kezdőket is várunk, bárki számára elsajátíthatók a helyes úszótechnikák
- Sok energiát használhatsz fel az edzés alatt
- Profi edzőkkel dolgozhatsz
- Ízületkímélő sport

DIÁKHITEL
A jövőt most írod



FELTÖLTÜNK

Diákhitel1: 4,9%
Diákhitel2: 2%



Szeptember



diakhitel.hu



info@
diakhitel.hu



facebook.com/
diakhitel

„ÉN A TELJES ERŐBEDOBÁSHOZ SZOKTAM, A SZÁZTÍZ SZÁZALÉKOS TELJESÍTÉSHEZ"



KAPÁS BOGLÁRKA

VILÁGBAJNOKI BRONZÉRMES
KÉTSZERES IFJÚSÁGI OLIMPIAI BAJNOK
EURÓPA-BAJNOK ÚSZÓNŐ

AZ ELTE HALLGATÓJA

E·L·T·E

FOTÓ: MTI/KOVÁCS ANIKÓ

ÜTŐS SPORTOK

TOLLASLABDA

A tollaslabda az egyik legkedveltebb ütős játék az egyetemen. Szervezett edzéseinken szívesen látjuk azokat, akik ezt a sportot sosem próbálták, de azokat is, akik korábban már megismerkedtek vele, akár versenyzői múlttal rendelkeznek és folytatnák a játékot. A négy pályán tartott edzéseket úgy alakítjuk, hogy mindenki a szintjének megfelelő játékosokkal edzhessen. A kezdők számára gondoskodunk a tanulás lehetőségéről egészen az alapoktól, a haladóknak pedig budapesti rendezésű amatőr versenyek biztosítják a kihívást. A tavaszi félévben rendezett MEFOB-on is szívesen látjuk a vállalkozó szellemű játékosokat.
Felszerelést, ütőt, labdát mindenki számára készséggel biztosítunk.

Hallgatói kapcsolattartó: Leskó Mariann
E-mail: elte.tollaslabda@gmail.com
Facebook oldal: ELTE Tollaslabda

TENISZ

Akár egészen kezdő érdeklődő, akár haladó játékos vagy, vár a BEAC megújult tenisz-csapata. A kezdő és középhaladó játékosok kiscsoportos órákon edző segítségével sajátíthatják el a tenisz alapjait és fejleszthetik tenisztudásukat. Ütőt, felszerelést biztosítunk.
Amennyiben már haladóbb szinten játszol, segítünk szintednek megfelelő partnert találni, pályát bérelni. Télen a sátorral fedett Mérnök utcai pályákon, nyáron a Bogdánfy utcai ELTE Sporttelep pályáin tartjuk edzéseinket.

Hallgatói kapcsolattartás: ELTE-BEAC Sportiroda
E-mail: tenisz.eltebeac@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC Tenisz

Miért ajánljuk?

- Akár bajnokságokon is részt vehetsz
- Nincs szükség külön felszerelésre
- Nem csupán testedzés, komoly figyelem-, koncentrációfejlesztő



Miért ajánljuk?

- Kezdők és haladók egyaránt lehetőséget kapnak
- Kitartásra tanít
- Fizikai és szellemi kihívást nyújt
- Segíti a mozgás-koordinációt

KÜLÖNLEGES ÜTŐS SPORTOK

Gyorstollaslabda szakosztályként vagyunk nyilvántartva, de az elmúlt évben több ütős sportág (Tamburelli, Tamburello, Gyorstollaslabda, Mini tenisz) összevonásával működünk, tarjuk edzéseinket. A sportágak egymásra épülnek, így komoly előképzést kapnak a kezdő sportolók a későbbi sportágak (tenisz, squash, tollaslabda) választáshoz, de természetesen van lehetőség az alap sportágak (KÜS) magasabb szintű űzéséhez.
A fent leírtakkal egy új színt szeretnénk bevinni az egyetemi sportéletbe, a 2014/15-ös tavaszi szemeszterben 250 hallgató választotta az új képzési rendszert általános testnevelés órán. A nagy érdeklődésre építve a jövőbeni cél egy egyetemi bajnokság beindítása, akár kombinált formában is.

Hallgatói kapcsolattartó: Elek József
E-mail: speed.elek@gmail.com
Facebook oldalak: ELTE Gyorstollaslabda & Tamburelli és KÜS

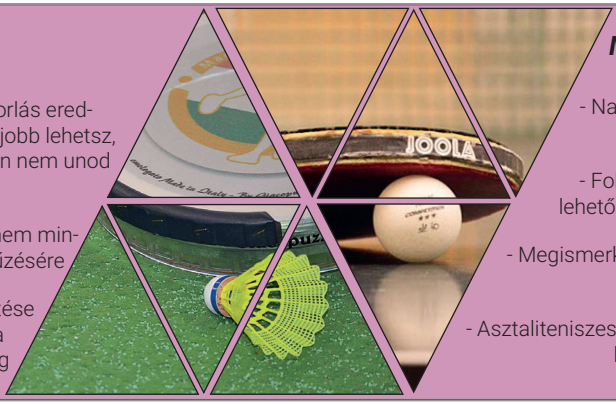
ASZTALITENISZ

Az ELTE-BEAC Asztalitenisz szakosztály játékosai között megtalálhatóak amatőr, a sportággal még csak most ismerkedő hallgatók, de ha már korábban játszottál valahol, akkor is könnyen találhatsz magadnak edzőpartnert. Szakképzett edzőink segítségével gyorsan tudod fejleszteni a tudásod és ezt a csapatbajnoki mérkőzéseken kamatoztathatod is. Négy csapatunk három különböző szintű bajnoki osztályban versenyez, ezért ha szeretnéd elkezdeni, vagy a középiskola után folytatni a versenyzést, jelentkezz bátran! Az asztalitenisz szakosztály egy igazi egyetemi sportközösség, ahol a hallgatók és a tanárok együtt edzenek, versenyeznek és támogatják egymást. Az edzéseket egy jól megközelíthető teremben tartjuk, az ELTE PPK Izabella utcai épületében.

Hallgatói kapcsolattartó: Mészáros Bálint
E-mail: beactabletennis@gmail.com
Facebook oldalak: ELTE BEAC Asztalitenisz **| Honlap:** beacpp.elte.hu

Miért ajánljuk?

- Rendszeres gyakorlás eredményeként egyre jobb lehetsz, miközben biztosan nem unod meg a játékot
- Itt a lehetőség a nem mindennapi sportok űzésére
- Az alapok lefektetése után folyamatos a fejlődési lehetőség



Miért ajánljuk?

- Nagyon jó hangulatú edzések
- Folyamatos fejlődési lehetőség profi edzőkkel
- Megismerkedhetsz tanáraiddal játék közben
- Asztaliteniszes múlt nem feltétel, bárki csatlakozhat

KETTLEBELL

Ha olyan sportot keresel, amely egyszerre tesz izmossá és erőssé, a kettlebell legyen a választásod.

Egy olyan több száz éves eszközről és mögé épülő mozgásrendszerről van szó, amely szó szerint az egész tested teljesen megmozgatja, mind erőnlétedet, mind pedig állóképességedet igénybe véve. Egy edzés során a testet egészként kezeljük és egészként eddzük, így garantáltan olyan mozgást fogsz végezni, amiben meg fogod találni a kihívásokat.

Mit nyújt egy kettlebell edzés? Egy igazán kemény és tudatosan összerakott edzésprogramot. Egy olyan súlyzós sportot, amely a gerincet kíméli, sőt, megerősíti és kijavítja a tartáshibát. Olyan izomlázat és magaslatokat az erődben, amelyekről valóban nem álmodtál.

Lányok figyelem: egy olyan súlyzós sportról van szó, ami Nektek lett kitalálva, amitől nem óriási, hanem alkatodhoz illő szépen kidolgozott izmokat szerezhetsz.

Gyere el és próbáld ki, tapasztald meg az évről-évre egyre bővülő, hasonló hozzáállású társaságot, melynek mind hölgyek, mind urak tagjai.

Vegyél részt évente megrendezendő versenyeinken és edzőtáborainkon, de főleg az igazán kemény, de jó hangulatú edzéseken!

Hallgatói kapcsolattartó: Gölöncsér Dániel
E-mail: goloncser.danimarci@gmail.com
Facebook csoport: Kettlebell a BEAC-on

Miért ajánljuk?

- Népszerű erőfejlesztő sport
- Alakformáló edzés, lányoknak is kifejezetten ajánljuk
- Szép, kidolgozott izomzatot eredményez
- Kitűnő állóképesség-fejlesztő



TRX

A TRX Suspension–t az amerikai haditengerészet elit csapata fejlesztette ki, de mára az egyik leginnovatívabb fitneszeszközzé vált világszerte. Ez egy hordozható funkcionális tréningeszköz, mellyel az erőt, az egyensúlyt, a hajlékonyságot és az ún. „core" izmok stabilitását lehet fejleszteni. A tréning lényege, hogy a mindennapi életből vett mozdulatokat (guggolás, kitörés, emelés, rotáció) használja fel és kapcsolja össze aktív erőkifejtés közben. A cél minél több izomcsoportot megmozgatni minden egyes gyakorlat során. Ezt az edzésformát szeretnénk mindazok figyelmébe ajánlani, akik szeretnék visszanyerni alakjukat, részt vennének egy komoly edzésmunkában, vagy csak megismerkednének valami újjal. A vádlitól a tricepszig számos kiváló gyakorlatra van lehetőség, melyek gond nélkül végezhetők fiúk és lányok számára is.

Hallgatói kapcsolattartó: Répási Károly
E-mail: trx.repasi.tar@gmail.com
Facebook csoport: Funkcionális köredzések a BEAC-on

FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉSEK

A funkcionális tréning során a Kettlebell, a TRX, a TRX-rip trainer és a Rope (kötél) eszközöket használjuk, melyeket saját testsúlyos gyakorlatokkal ötvözünk, hogy eredményesebben és hatékonyabban tudjuk megmozgatni a különböző izomcsoportokat. Ezek a gyakorlatok növelik az izmok állóképességét, javítják a tartást és erősítik a testtudatot. A tréningünk előnye, hogy a gyakorlatok számtalan szögben, ill. testhelyzetben végezhetőek, az izolált mozdulatokkal szemben sokkal több izomrostot stimulálnak; így a tréning esztétikus, funkcionális izmokat fejleszt.

Hallgatói kapcsolattartó: Gölöncsér Dániel (Kettlebell), Répási Károly (TRX és TRX Rip tréner)
E-mail: funkcionalistrening.eltebeac@gmail.com
Facebook csoport: Funkcionális köredzések a BEAC-on

Miért ajánljuk?

- A törzsizmok erősítése van központban, mégis az egész testet megmozgatja
- Pörgős, jó hangulatú edzések várnak
- Szálkás izomzatot érhetsz el vele
- Segít az egyensúlyfejlesztésben



Miért ajánljuk?

- Zsírégető, állóképesség-, erőfejlesztő hatású
- Nagyon változatos, több eszközt használó edzések
- Fiúk-lányok egyaránt választhatják a funkcionális edzést

JÓGA

A gerincjóga kifejezetten gyakorlatias mozgásrendszer, amelynek alapja az indiai hatha jóga rendszere.

A jóga az elme, a test és a lélek jóllétét hirdeti. A rendszeres gyakorlással a tested megerősödik, hajlékonnyá válik, de az izmaidból eltűnik a feszültség és a fájdalom. A testeddel együtt az elméd is ellazul, megszabadulsz a stressztől és a problémákat is képes leszel hatékonyabban kezelni. Egyfajta belső békére lelhetsz, ami segít a koncentrálásban és a nehézségek elviselésében is.

További előnye a jógának, hogy kiegyensúlyozottabb, tudatosabb leszel tőle, jobban alszol, a tested ellenállóbb lesz a betegségekkel szemben is. Nem utolsó sorban: a jóga a legjobb módja a fogyásnak.

Úgy érzed, nem vagy elég hajlékony, hogy elkezdj jógázni? Pont ezért van itt az ideje! A gyakorlással hamar megszerezheted mindezt.

Mi történik egy gerincjóga-órán? Gyere el az ELTE Bogdánfy úti sporttelepére, ahol nyújtó, lazító és erősítő ászanákat végzünk, megismerkedünk a testünkkel és saját magunkkal. Lélegzünk. Befelé figyelünk, a belső hangokat próbáljuk meghallani, kizárva a külvilág zaját. Az órát tíz perces relaxáció zárja.

Válts kedvezményes bérletet 90 perces gerinc-, női jóga órákra vagy vedd fel kurzusként 1 kreditért a Neptunban!

Hallgatói kapcsolattartó: Hortobágyi Andrea
E-mail: joga.eltebeac@gmail.com
Facebook oldal: ELTE-BEAC Jóga

Miért ajánljuk?

- Gyakorlása során javul a testtudat, nő a hajlékonyság, erősödnek a mélyebben fekvő izmok
- A belső nyugalom, feszültség-levezetés elérése fontos cél az edzések során
- Ha sok volt a nyüzsgés, a rohanás, itt kikapcsolhatsz
- Látható fejlődést, alakformálást eredményez



SPINNING

Csatlakozz az ELTE-BEAC Cycling csapatához, ha hatékony, jó hangulatú kardió edzésre vágysz!

Ha fogynál, alakot formálnál, a tanulás okozta stresszt szeretnéd oldani, kiegészítő sportágat keresel, vagy csak vidáman, mozgással, jó társaságban szeretnéd tölteni idődet, nálunk a helyed!

Óráinkon speciális kerékpárokon dolgozunk, ritmusos-bulis zenére tekerünk „hegyen-völgyön át", az oktatók iránymutatása alapján. Az órák lehetnek fitnesz jellegűek vagy speciálisan kerékpáros edzések. Hogy mennyire terheled magad, az tulajdonképpen rajtad múlik. Ne ijedj meg, mindenki saját magának osztja be erejét a céljának megfelelően! A foglalkozásokon pulzusmérő órákat biztosítunk, amelyek segítségével kontrollálhatod az edzésed intenzitását.

A szíved izomzata, lábizmaid és a keringésed fog nagymértékben erősödni, de ne félj, a spinningtől nem vastagszanak meg a combok, ahhoz már a komolyabb edzésmunka kell. A spinninget heti 2-4 alkalommal ideális művelni. Ha ezt betartjuk, állóképességünk folyamatosan fog fejlődni.

Válts szezonbérletet, őszi, téli, tavaszi és nyári edzéseinkre. Hétfőtől csütörtökig heti több mint 15 alkalommal, és 5 tapasztalt edzővel várunk benneteket.

Tekerj az ELTE-n!

Hallgatói kapcsolattartó: Őszi Krisztián
E-mail: cycling.beac@gmail.com
Facebook csoport: ELTE-BEAC Cycling



Miért ajánljuk?

- Az alakformálás, zsírégetés egyik legjobb eszköze
- Amikor elfáradsz, a zene fog továbbvinni
- Egyszerű, ám kemény fitness-sport
- A stressz-oldás garantált

KONDICIONÁLÁS – EDZŐTEREM

Kedvező áron, családias környezetben edzenél? Formában tartanád magad, de hiányzik egy jó hely és a kellemes társaság? Neked az ELTE-BEAC konditermében a helyed!

A célunk annak elérése, hogy tudatosan és szívesen mozogj, és ami még fontosabb: rendszeresen. A heti háromszor egy óra testmozgás ideális ahhoz, hogy fokozatosan hozzászoktasd magad a terheléshez és tegyél az egészségedért is.

Ha van személyre szabott edzésterved (ez a leghatékonyabb megoldás), nem kell sportágválasztókra menned és keresgélned. Ha most kezdenéd a „gyúrást", akkor keresd tanácsokért, edzéstervért személyi edzőnket.

Vizsgaidőszakban és szünetekben sincs kifogás: konditermünk állandó nyitva tartással vár minden kedves érdeklődőt reggel 8-tól este 10-ig.

Gyere és próbáld ki első alkalommal ingyenesen konditermünket, bérletet elég a legközelebbi alkalommal váltanod. Minden érdeklődőt nagy szeretettel várunk edzőtermünkben!

Válts féléves vagy éves kedvezményes ELTE bérletet!

Hallgatói kapcsolattartás: ELTE-BEAC Sportiroda
E-mail: info@beac.elte.hu
Facebook oldal: ELTE-BEAC edzőterem

Személyi edző: Varga Zoltán
E-mail: vargazoltanpt@gmail.com



Miért ajánljuk?

- A rendszeres kondizás a formásabb alak eléréséhez segít hozzá
- Akár személyi edző segítségével is dolgozhatsz
- Folyamatosan bővülő felszerelések
- Barátias légkör

A HIRDETÉS FELMUTATÁSA
1 INGYENES
EDZÉSRE JOGOSÍT FEL!



BEAC

Az ELTE sportközössége
Több mint 40 sportág egy helyen

Csatlakozz még ma!

beac.hu
elteonline.hu/rovat/sport
facebook.com/elte.beac









KAJAK-KENU ÉS EVEZÉS

Unod már a nagyvárosi nyüzsgést? Egy kis kikapcsolódásra vágysz? És azt is unod, hogy minden programajánló ezekkel a mondatokkal kezdődik? Nem baj, ha szereted Budapestet. Mi is nagyon szeretjük. Ezért akarjuk megismerni egy nagyon különös nézőpontból: a víz felől! És persze, tök jó a BKV hajó - de nem képes arra, hogy azt adja, amit az ELTE kajak-kenu. Szeptembertől heti két alkalommal lehet részed a felsoroltakban az ELTE Vízisporttelepén. Gyere bátran, különösen akkor, ha még nem is próbáltad - ezt egyszerűen nem lehet nem szeretni! ELTE kajak-kenu - ahol nem úszod meg szárazon!

Hallgatói kapcsolattartó: Sótonyi Zita
E-mail: eltevezes@gmail.com
Facebook oldal: ELTE Kajak-Kenu

TÁJFUTÁS

A tájfutás meglepő módon a tájékozódás és a futás kombinációja. Egy sport, melyben nem csak a fizikum számít, hanem a mentális erőnlét is. A tájfutással egyszerre növelheted az állóképességed és a szellemi teljesítőképességed. Ez nem csak egyszerűen egy sport, hanem egy életforma, mely megtanít küzdeni, gyorsan dönteni, kitartóan figyelni. Minden korosztály megtalálja a számára megfelelő kategóriát. A versenyzőknek térkép és tájoló segítségével kell a terepen (általában erdő, de vannak park versenyek is) meghatározott számú ellenőrzőpontot érinteniük. A pontérintés sorrendje kötött, de a pontok között a versenyző maga választja meg az útvonalát. Az időt egy elektronikus chippel mérik. A tájfutás mindamellett, hogy kemény sport, teljesen kikapcsol, ellazít. Ha szereted a természetet és egy befogadó, jó fej társaságra vágysz, köztünk a helyed!

Hallgatói kapcsolattartó: Hajas Csilla
E-mail: sila.hajas@gmail.com
Facebook: ELTE-BEAC Tájfutás | **Honlap:** tajfutas.elte.hu

Szakosztályi kapcsolattartó:
Hegedűs András
E-mail: ahege50@gmail.com

Miért ajánljuk?

- Kitartásra ösztönöz
- Az egyik legnépszerűbb vízi sport
- Kedves, tapasztalt edzőkkel dolgozhatsz
- Bárki képes elsajátítani az evezés helyes technikáját
- Természetközeli sportolás



Miért ajánljuk?

- Változatos helyszínek a természet lágy ölén
- Kortól, nemtől függetlenül mindenkinek ajánljuk
- Kiváló zsírégető, állóképesség-fejlesztő
- Tájékozódási-, és szellemi teljesítőképességedet is fejleszti

TERMÉSZETJÁRÁS

Szeretnél egy vidám és sokszínű csapat tagja lenni? Imádsz a természet közelségében lenni? Szeretnél az egyetemi évek alatt is rendszeresen mozogni valamit? Akkor köztünk a helyed! Látogass el Facebook oldalunkra és csatlakozz hozzánk bármelyik meghirdetett hétvégi túrázásunk alkalmával, avagy gyere el a szünetekben megrendezett hagyományos több napos csapatépítő kirándulásaink valamelyikére! Csatlakozz hozzánk bátran, és ismerd meg Európa természeti értékeit velünk!

Programjainkról röviden:
• Budapest-közeli rövidebb túrák/kirándulások heti rendszerességgel a szorgalmi időszakban
• Országjáró mozgalmakban (pl. Országos Kéktúra) és teljesítménytúrákon való részvétel egész évben
• Negyedévente megrendezett házi szervezésű városismereti csapatversenyek
• Félévente közös félévnyitó túrák (Eötvös Emléktúra)
• A szünetekben 3-4 napos csapatépítő túrákat szervezünk 1-1 tájegységre
• A tavaly több mint 1000 embert megmozgató Sárga Teljesítménytúra megrendezése, hagyományosan május 1-jén
• Rendszeres túrázási lehetőség
• az MSTSZ NB1-es és NB2-es túrabajnokságaiban való részvétel
• Kredit az általános testnevelés kurzus keretein belül
No és persze jó hangulat, valamint remek társaság!
Ha kedvet kaptál, nagy szeretettel várunk csapatunkban!

Hallgatói kapcsolattartó: Sujtó Laura
E-mail: laurasujto@gmail.com
Honlap: tura.elte.hu
Facebook oldal: ELTE-BEAC Természetjárás



Miért ajánljuk?

- Közösséget alkot, megismerkedhetsz új emberekkel
- Hosszabb-rövidebb túrákon gyalogolhatsz, csapatversenyeken vehetsz részt
- Fizikailag, lelkileg és szellemileg is felüdít
- Kimozdít a megszokott környezetből

FALMÁSZÁS

Érdekelnek az olyan sportok, amelyek a saját testsúlyoddal edzenek? Gondolkoztál már azon, hogy kipróbálod a falmászást, de még nem volt rá lehetőséged vagy bátorságod? Most megteheted!

A mászás igen komplex sport, történhet műfalon vagy sziklafalon kötéllel, vagy alacsonyabb – 4-5 méter magas – falon kötél nélkül (boulder mászás). Számos jótékony hatása között megemlíthető az, hogy növeli az erő-állóképességet, a koncentrációs készséget, fejleszti az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt. Emellett olyan látványos és szép mozgásforma, amely a mozdulatok elvégzése közben mindenkinek sikerélményt nyújthat.

Bár egyéni sport, közösségformáló erejének köszönhetően új barátságok születnek, akár a házi vagy országos versenyek, akár az edzések során.

Az ELTE-s edzések elsősorban a boulder mászás kipróbálására és szervezett edzések látogatására adnak lehetőséget szakképzett edzők és kidolgozott edzésterv mellett. Ezen kívül hétvégi kirándulások keretében megismerkedhettek a sziklamászással, vagy a műfalas köteles mászással is.

Mindenkit szeretettel várunk!

Hallgatói kapcsolattartó: Bodó Máté
E-mail: maszoedzes@gmail.com
Facebook csoport: Ujjerő egyetemi mászás

Miért ajánljuk?

- Lényeges a koncentráció,-és egyensúly-javító hatása
- Saját testsúlyos edzésforma
- Erő-és állóképesség-fejlesztő
- A jó társaság garantált



SAKK

A sakkot a királyok játékaként emlegetik, mely megacélozza az elmét és elfeledteti az idő múlását. Ez a több mint 1500 éves játék megtanít nagyban gondolkodni, előre tervezni, lankadatlanul figyelni. Mindemellett kitűnő agytorna minden korosztály számára.

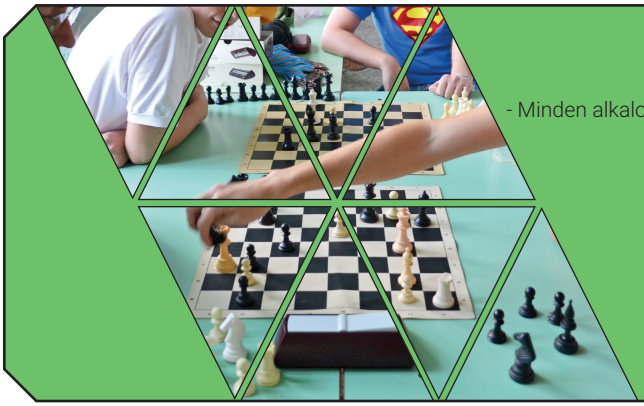
Ha szeretsz sakkozni, akkor feltétlenül látogass el edzéseinkre, játékerőtől függetlenül! Edzéseinket FIDE mesterek teszik magas színvonalúvá, de van kezdő szekció is. Természetesen nemcsak edzésre, hanem versenyzésre is van lehetőség. Több csapatunk is várja a versenyezni vágyó hallgatókat. Az ELTE-SENSE jelenleg a budapesti csapatbajnokság I. és II. osztályában, valamint az amatőr bajnokságban, a BEAC sakkcsapata a nemzeti bajnokság II. osztályában szerepel. Továbbá várjuk a más egyesületeknél igazolt ELTE-s hallgatói jogviszonnyal rendelkező sakkozókat a Magyar Egyetemi- Főiskolai Országos Bajnokságon induló csapatba is.

Szeretettel várjuk a Lágymányosi Campuson, a Kőrösi Csoma Sándor Kollégiumban, valamint a BEAC-on tartott edzéseinkre a mestereket és a kezdő játékosokat is! A fejlődés lehetősége és az igazi egyetemista csapathangulat garantált. Ugorj be egy partira!

Mert minden sportág fejben dől el!

Hallgatói kapcsolattartó: Rácz Dániel
E-mail: danielracz10@gmail.com
Facebook csoport: BEAC sakkozói

Szakosztályi kapcsolattartó: Kapás Róbert
E-mail: sakk.beac@gmail.com



Miért ajánljuk?

- Minden alkalommal izgalmas, kihívást jelentő sport
- Nem számít a kor, a nem, a szint
- Nagyban segíti a koncentrációt
- Profi mesterekkel edzhetsz kezdőként és haladóként

ŐSZI SZEMESZTER

Esemény: **Gólyatábori Sportkampány**
Időpont: 2015. augusztus 18. - szeptember 3.
Helyszín: gólyatáborok

Leírás: Gólya vagy? Akkor Neked még minden új! Ezért is indul el az ELTE-BEAC, az Egyetem sportegyesülete egy lelkes, tájékoztató körútra. Az Egyetem sportszervezőivel és sportösztöndíjasaival karöltve augusztus vége és szeptember eleje között sok-sok sportprogrammal a Te gólyatáborodba is ellátogatunk, bekapcsolódva a Karod sportnapjába. Amikkel készülünk: előadások, bemutatók, vetélkedők, bajnokságok. Találkozzunk a gólyatáborban, hogy már a tanév kezdése előtt kiválaszthasd, mit sportolnál szívesen az egyetemi évek alatt!

Esemény: **Sportolj kreditért – Általános testnevelés kurzusok kezdete**
Időpont: 2015. szeptember 7. - első tanítási nap
Helyszín: Neptun szerint

Leírás: Sportolj kreditért!
Szeretnél bevinni az óráid közé egy kis testmozgást? Érdekes kurzust keresel? Nem tudod, mit válassz? A legjobb döntés a SPORT! Élj a lehetőséggel! Most széles körben választhatsz az ELTE általános testnevelés kurzusai közül. Oktatóink színvonalas és vidám hangulatú edzéseket kínálnak az ELTE összes hallgatójának! Több, mint 40 óra közül választhatsz! A kurzusokra a tárgyfelvételi időszakban van lehetőség jelentkezni. Keresd meghirdetett általános testnevelés óráinkat a Neptunban, VTN- kóddal!

Esemény: **ELTE Sporthét**
Időpont: 2015. szeptember 7 - 11.
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Az ELTE Sporthét a legjobb lehetőség, hogy megismerkedj az egyetem sportolási lehetőségeivel. A nyílt hét folyamán minden edzésünk ingyen kipróbálható. Gyere és ismerd meg fiatal edzőinket, sportösztöndíjas hallgatóinkat és mozogj együtt gólyatársaiddal. A sportprogramok mellett nyereményjátékkal is készülünk! Megéri eljönni!

Részletekért látogass el a www.beac.hu oldalra és keresd Facebookon az ELTE Sport7 eseményét!

Esemény: **Őszi kari focibajnokságok**
Időpont: 2015. szeptember 9-től (nevezési határidő: 2015. szeptember első két hete)
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Szervezz csapatot már a gólyatáborokban és nevezz az egyetem legnagyobb sporteseményére. Több mint 150 csapat méri össze tudását a pályán az ELTE focibajnokságában.

Részletek: Facebook: ELTE-BEAC Futsal Bajnokság
Honlap: www.eltefoci.hu

Esemény: **Edzések az ELTE-BEAC-cal**
Időpont: 2015. szeptember 14-től - folyamatosan, egész évben
Helyszín: lásd www.beac.hu „Mit sportoljak" menüpontja

Leírás: Több, mint 40 sportág edzései kezdődnek el szeptember közepén. Gyere és mozogj együtt hallgatótársaiddal egész évben, fiatalos edzéseinken. Szinttől és előképzettségtől függetlenül várunk mindenkit. Fiúk, lányok, itt a helyetek!

Esemény: **Férfi Futsal NB2-es mérkőzések**
Időpont: 2015 szeptemberétől minden második hétfőn
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Gyere és szurkolj az ELTE-BEAC férfi futsal csapatának, minden második hétfőn a Bogdánfy úti Sporttelepen 20 órai kezdettel.

Esemény: **Női Kosárlabda NB1-es mérkőzések**
Időpont: 2015 októberétől minden második szombaton
Helyszín: Gabányi László Sportcsarnok, 1116 Budapest, Hauszmann Alajos utca 5.

Leírás: Gyere és szurkolj Balogh „Bubu" Judit NB1-es BEAC női kosárlabda csapatának, minden második szombaton a Gabányi László Sportcsarnokban.

ŐSZI SZEMESZTER

Esemény: **XXIX. 5vös5km futóverseny**
Időpont: 2015. szeptember 29.
Helyszín: ELTE Lágymányosi Kampusz

Leírás: 2015. szeptember 29-én 5 óra 5 perckor indul a már-már hagyománynak számító, idén XXIX. alkalommal megrendezett 5vös 5km futóverseny. A versenyen híres sportolókkal találkozhattok, bemelegíthettek az ELTE Aerobik edzőjével, a futás végén pedig frissítőkkel, egészséges finomságokkal várunk Benneteket. Lazításképpen pedig izgulhattok a tomboláért és persze a helyezésekért. Gyertek, fussatok velünk, a barátokkal, a hallgatótársakkal! Ott találkozunk! High Five!

Részletes információk:
Az 5vös 5km hivatalos honlapja: eotvos5.elte.hu
Az 5vös 5km hivatalos Facebook eseménye: XXIX. 5vös 5km.
Az 5vös 5km Facebook oldala: ELTE 5vös 5km

Esemény: **Éjszakai Sportnap**
Időpont: 2015. december 11.
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Egy rendezvény, amiből a hallgatóktól és az öregdiákoktól kezdve az oktatókig és tanárokig mindenki kiveszi a részét és csapatokat alkotva barátságos mérkőzéseket játszik többféle csapatsportban: labdarúgásban, kosárlabdában, röplabdában. Garantáljuk, hogy akkor sem fogsz unatkozni, ha épp nincs mérkőzésed. Hogy miért? Gyere és nézd meg! Zenekarok, játékok, edzések, küzdősportok, életmód-tanácsadás és még sok minden más!

Esemény: **Téli focibajnokságok**
Időpont: 2015. december elejétől (nevezési határidő: 2015. november vége)
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Egyetemi futball bajnokságunk több mint ezer fiú és lány hallgatónak adja meg a lehetőséget, hogy hétről-hétre mérkőzéseken mutassák meg tudásukat. A három ligából és ligánként számos osztályból álló bajnokság legjobbjai évről-évre az ELTE Bajnokok Ligáján mérik össze tudásukat, magas színvonalú mérkőzéseken, komoly díjazás mellett. Toborozzatok csapatot és nevezzetek Ti is!
Részletek: Facebook: ELTE-BEAC Futsal Bajnokság | Honlap: www.eltefoci.hu

AZ ELTE TTK HÖK ÉS AZ ELTE TTK HALLGATÓI ALAPÍTVÁNY
BEMUTATJA:

XXIX.

5VÖS 5KM

SINCE 2000

*** 2015. 09. 29. * Lágymányos ***

Budapesti Egyetemi- és Főiskolás Bajnokság Őszi Fordulója

NEVEZZ TE IS AZ ELTE LEGNAGYOBB FUTÓVERSENYÉRE!

Előnevezés 2015.09.17. 00:00-tól az eotvos5.elte.hu oldalon.

ELTE 5vös 5km

A versenyszervezők a programváltozás jogát fenntartják és a versenyt esős időben is megrendezik.

eisberg simply fresh

elte TTK HÖK

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

BEAC 1898

ELTE SPORT Kft.

BEFS

eltettk hallgatói alapítvány

BALATON TIME TEAM

SportPont Program

egyetemisport.hu

TAVASZI SZEMESZTER

Esemény: **Sportolj kreditért – Általános testnevelés kurzusok kezdete**
Időpont: 2016. február 8. - első tanítási nap
Helyszín: Neptun szerint

Esemény: **Edzések az ELTE-BEAC-cal**
Időpont: 2016. február 15-től - folyamatosan, egész évben
Helyszín: lásd: www.beac.hu

Esemény: **Kárpát-medencei Egyetemek Kupája**
Időpont: 2016. március eleje
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Gyere és szurkold végig a hétvégét velünk az egyik legnívósabb sportesemé-nyünkön, a Kárpát-medencei Egyetemek Kupáján! Évente kerül megrendezésre a futsal sportban az ELTE Egyetemi Hallgatói Önkormányzat, az egyetem részönkormányzatai és az ELTE-BEAC egyesület támogatásának és operatív közreműködésének köszönhe-tően. Ezen a hétvégén számos csapat érkezik hozzánk, többek között Felvidékről, Kár-pátaljáról, Erdélyből és Újvidékről hogy elnyerjék a KEK kupát. Nézzük együtt a Titánok harcát, találkozzunk az első sorban!
Részletek: kek.elte.hu

Esemény: **Tavaszi kari focibajnokságok**
Időpont: 2016. március elejétől (nevezési határidő: 2016. február közepe)
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Esemény: **ELTE FIT Night4**
Időpont: 2016. április
Helyszín: BEAC, Bogdánfy úti ELTE Sporttelep

Leírás: Látogass el Te is az ELTE FIT Night rendezvényre és vegyél részt az éjszakába nyúló sportolási élményekben. Minden ami fitness, minden, ami mozgás, garantált jó hangulat és kikapcsolódás vár a számos mozgásformát felvonultató eseményen. Ha eddig még nem tetted, itt megismerheted és kipróbálhatod milyen sportolási lehetősé-geket tartogat számodra az egyetem. Egyetemi és főiskolai hallgatóknak a sportprog-ramok ingyenesek! Számos előadás, színpadi bemutató, híres és eredményes sportoló, ingyenesen kipróbálható edzések és edzésmódszerek várják az érdeklődőket. Az estét zenés mulatság zárja a Szertár Büfében. Regisztrálj előre: fitnight.eltesport.hu

Esemény: **Tavaszi Sportkampány**
Időpont: 2016. április-május
Helyszín: ELTE karok, kollégiumok

Leírás: Tavasz folyamán az ELTE-BEAC 40 sportággal végiglátogatja az ELTE kari és kollégiumi napjait. Minden helyszínen érdekes programokkal várunk, legyen szó egy belvárosi kampuszról vagy egy külvárosi kollégiumról. Ha még nem csatlakoztál az ELTE sportos csapatához, akkor itt megtudhatsz mindent, a sportolási lehetőségekről!

Esemény: **Sárga70 Teljesítménytúra**
Időpont: 2016. május. 1.
Helyszín: Budai hegység, indulás Hűvösvölgyből

Leírás: Újabb, nagy tömegeket megmozgató Sárga Teljesítménytúra az ELTE-BEAC természetjárói szervezésében. A Budapest közeli fantasztikus tájakon kanyargó kalandra Téged is szeretettel várnak a szervezők! Kezdőknek és gyakorlottabb túrázóknak egyaránt változatos kihívásokat kínálunk! ELTE-seknek a nevezés ingyenes!
Facebook: ELTE-BEAC Természetjárás

Esemény: **XXX. 5vös5km futóverseny**
Időpont: 2016. május eleje
Helyszín: ELTE Lágymányosi Kampusz



KAPCSOLATTARTÓK

SPORTÁG	KAPCSOLATTARTÓ	EMAIL
Aerobik	Pulay Szilvia	elteaerobik@gmail.com
Aikido	Csák Gergely	gergely.csak@gmail.com
Asztalitenisz	Mészáros Bálint	beactabletennis@gmail.com
Atlétika -egyetemi (ugró, dobó számok)	Müllner Nándor Máté	n_mullni@hotmail.com
Atlétika Szakosztály (közép-, hosszú táv, gyaloglás)	Richter László	beacatletika1898@gmail.com
Brazil Jiu-jitsu	Bence György	graciebarra420@gmail.com
Cheerleading	Kovácsik Rita	rita.kovacsik@hotmail.com
Északi Hét Csillag Imádkozó Sáska Kung Fu	Liszka László	tunghse1994@gmail.com
Falmászás	Bodó Máté	maszoedzes@gmail.com
Kettlebell	Gölöncsér Dániel	goloncser.danimarci@gmail.com
Funkcionális köredzés	Répási Károly/Gölöncsér Dániel	funkcionalistrening.eltebeac@gmail.com
Futás	Keresztesi Gitta	gitta.polythlon@gmail.com
Futsal (férfi)	Rácz Roland	futsal@beac.elte.hu
Futsal (női), kispályás labdarúgás	Sajben Marcell	marcell.sajben@gmail.com
Goju-ryu karate	Sztrojiny Kristóf	sztro.kris@gmail.com
Hastánc	Papp Mariann	elteoriental@gmail.com
Jóga	Hortobágyi Andrea	joga.eltebeac@gmail.com
Kajak-kenu és evezés	Sótonyi Zita	eltevezes@gmail.com
Kézilabda (férfi)	Rippert Bálint	eltebeac.kezilabda@gmail.com
Kézilabda (női)	Kunszt Petra	eltebeac.kezilabda@gmail.com
Kick-boksz	Németh Márk	nemethmark9700@gmail.com
Különleges ütős sportok	Elek József	speed.elek@gmail.com

SPORTÁG	KAPCSOLATTARTÓ	EMAIL
Kosárlabda (férfi)	Mayer Patrik	mpata94@gmail.com
Kosárlabda (női)	Mátravölgyi Dorottya	dorottya.matravolgyi@gmail.com
Modern jazztánc	Pék Krisztina	eltejazztanc@gmail.com
Muay thai	Sebők Máté	mate.sebok86@gmail.com
Nagypályás labdarúgás	Magyar László	lackointer@hotmail.com
Polefitness	Farkas Lilla	elte.pole@gmail.com
Rögbi	Németh Andor	beac.mokusok@gmail.com
Röplabda (női)	Fűrész Anna	furesz.anna@t-online.hu
Röplabda (férfi)	Bögöly András	elteandris@gmail.com
Sakk	Rácz Dániel	danielracz10@gmail.com
Spinning	Őszi Krisztián	cycling.beac@gmail.com
Tájfutás	Hajas Csilla	sila.hajas@gmail.com
Tenisz	ELTE-BEAC Sportiroda	tenisz.eltebeac@gmail.com
Természetjárás	Sujtó Laura	laurasujto@gmail.com
Tollaslabda	Leskó Mariann	elte.tollaslabda@gmail.com
TRX	Répási Károly	trx.repasi.tar@gmail.com
Triatlon	Kis Gyula	gyulatri@gmail.com
Úszás	Keresztesi Gitta	gitta.polythlon@gmail.com
Kerékpár	Őszi Krisztián	oszikr@gmail.com
Vízilabda	Szabó Attila	kisuf@inf.elte.hu
Kondicionálás - edzőterem	ELTE-BEAC Sportiroda	info@beac.elte.hu
Kispályás labdarúgó-bajnokságok, kupák	Sajben Marcell	eltese2008@gmail.com

SPORTOLJ KREDITÉRT

VÁLASSZ TÖBB MINT 30 SPORT KÖZÜL!

LÉPJ BE A NEPTUNBA ÉS
VTN KÓDDAL
KERESD AZ ÓRÁKAT!

További infó
beac.hu

HELYSZÍN: AZ ELTE MÉRNÖK- ÉS BOGDÁNFY UTCAI SPORTTELEPEI, A VÁROS KÖZEPÉN!

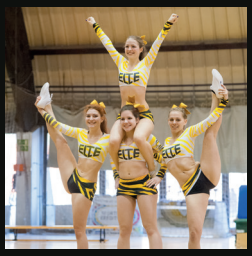
TOVÁBBI INFORMÁCIÓÉRT KERESD A BEAC VAGY PPK ESI IRODÁJÁT!
ELÉRHETŐSÉG: 061-209-0617 ; info@beac.elte.hu
facebook elérhetőség: ELTE Testnevelés kurzusok

BEAC 1898

BEAC • ELTE, BUDAPEST, 2015

ELTE SPORTKISOKOS 2015-2016

INGYENES INFORMÁCIÓS/TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY









BEAC 1898

E·L·T·E