



Európai Unió

„FŐNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

Tisztelt Hallgatók, Oktatók, Dolgozók!

A „FŐNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében EFOP 3.4.3-16-2016-00015 pályázat Egészséges Egyetem alprojekt keretében, a Miskolci Egyetem Sportközpont és azon belül a Sportiroda az alábbi szolgáltatásokkal várja a sportolni vágyókat a második félévben:

FUTÓKLUB

A Miskolci Egyetemi Futóklub célja, hogy motivációt nyújtson a leendő futóknak és plusz energiát adjon azoknak, akik már megszerették ezt a sportot.

A kezdeményezés célja, hogy alkalmanként minél több futó jöjjön össze az Atlétikai Centrum új rekortán borítású pályáján. Mindenki az edzettségének megfelelő tempóban és társakkal futhat. A szaktanácsok mellett egymás tapasztalatait és “örületeit” is megismerhetitek. A futás mellett a gimnasztika, a nyújtás, a futóiskola sem lesz elhanyagolva. A foglalkozás koordinálójá edzéstanácsokkal, biztatásokkal látja el a kezdőket.

A Futóklub időpontja: 2020.02.17 -től, minden hétfőn és szerdán 17.45-19.15

A részvétel ingyenes.

*A Futóklub foglalkozásokat tartja: **Tigyi József** atlétika edző, a Miskolci Egyetem testnevelő tanára, a MEAFC tenisz szakosztályának vezetője, számos országos bajnok atléta felkészítő edzője. (A foglalkozásokat a ME EK Testnevelési Tanszéke elfogadja, mint testnevelés óra teljesítését.)*

ALAKFORMÁLÓ AEROBIK

Rendszeres aerobik lehetőséget biztosítunk a hallgatóink, oktatóink, dolgozóink számára:

2020.02.17-től minden csütörtökön 18:00 – 19:00 között aerobik óra Fellingner Szilvia testnevelővel HALLGATÓKNAK! Helyszín: Miskolci Egyetem Körcsarnokának Galéria Tornaterme.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európai Unió

„FÖNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

2020.02.17-től minden hétfőn és szerdán 16:10 – 17:00, illetve pénteken 14:10 – 15:00 között aerobik óra Fellingner Szilvia testnevelővel OKTATÓKNAK, DOLGOZÓKNAK! Helyszín: Miskolci Egyetem Körcsarnokának Galéria Tornaterme.

Jellemzői: Táncos alapú, alakformáló tréning. Az órát jellemzi a magas kalória felhasználás, a mély izmok erősítése, de funkcionális gyakorlatai is különlegessé teszik. Kiváló gerinctréning is egyben. Hatásai: fogyás, állóképesség-fejlesztés, tartásjavítás, erősebb és rugalmasabb, ellenállóbb izomzat, egészséges ízületek, tökéletes antidepresszáns.

SPORTDÉLUTÁNOK:

A Sportközpont és a Hallgatói Önkormányzat Kulturális és Sportbizottsága közös szervezésében, folytatódik az előző félévben nagy sikerrel futó szabadidősport kezdeményezés. 2020.02.17-től minden HÉTFŐN és SZERDÁN 17.15-21.00 között, valamint minden KEDDEN 18.00-19.00, illetve minden CSÜTÖRTÖKÖN 18.00-21.30 között a Körcsarnok Galéria Tornatermében, valamint minden CSÜTÖRTÖKÖN 15.00-16.30 között az E/4-es kondicionáló teremben, továbbá minden KEDDEN az E/4-es Tornateremben 18.30-21.30 között várjuk a sportolni vágyó Hallgatókat és Oktatókat, Dolgozókat.

A 2019/20 tanév második félévének programja a következő:

Hétfő

17:15 - 18:00 Zumba (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
18:00 - 19:30 Asztalitenisz (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
19:30 - 21:00 Thai box (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)

Kedd

18:00 – 19:00 Karate – önvédelmi alapismeretek (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
18:30 - 20:00 Tollaslabda (E/4-es tornaterem)
20:00 - 21:30 Röplabda (E/4-es tornaterem)

Szerda

17:15 - 18:15 C.Flow Jóga (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
18:15 - 19:30 Box (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
19:30 - 21:00 Thai box (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)

Csütörtök

15:00 – 16:30 Kondicionálás személyi edzőkkel (E/4 kondicionáló terem)
18:00 - 19:00 Aerobic (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)
20:00 – 21:30 Asztalitenisz (Körcsarnok - Galéria Tornaterem)

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európai Unió

„FÖNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

Részletek az Egyetemi Sport facebook oldalán, a <http://www.sport.uni-miskolc.hu> honlapon vagy a helyszínen.

TENISZ:

Minden év március 15-től október 31-ig a Miskolci Egyetemi Teniszcentrum két szingli játékra alkalmas tanuló pályáján egyetemünk polgárai ingyenesen kipróbálhatják a sportágat. Útó, labda a Sportközpont munkatársaitól a Teniszklubházban térítésmentesen igényelhető. Az akció célja a sportág népszerűsítése, rendszeres sportolás támogatása, valamint a Hallgatók számára a testnevelési órákon elsajátított ismeretek gyakorlási lehetőségének biztosítása. Természetesen ebben az esetben szabadtéri sportolási lehetőségről van szó, a tenispályák nyitvatartási ideje időjárásfüggő, várhatóan október közepéig állnak rendelkezésre.

Azoknak a hallgatóknak, oktatóknak, dolgozóknak, akik a Teniszcentrum versenypályáit kívánják használni a szabadtéri szezonban (március 15-től október 31-ig), az alábbi kedvezményes bérleteket van lehetőségük megváltani, melyek érvényesek az egész szabadtéri szezon ideje alatt:

Korlátlan napszakban használható bérletek /6.00-20.00 óráig, illetve sötétedésig/

- Miskolci Egyetem nappali tagozatos hallgatója: 8.000.- Ft*
- Miskolci Egyetem oktatója, dolgozója: 15.000.- Ft*
- Teljes árú bérlet: 55.000.- Ft*

Korlátozott napszakban használható bérletek /6.00-16.00 óráig/

- Miskolci Egyetem nappali tagozatos hallgatója: 4.000.- Ft*
- Miskolci Egyetem oktatója, dolgozója: 10.000.- Ft*
- Nyugdíjas, külsős nappali tagozatos diák: 22.000.- Ft*
- Teljes árú bérlet: 35.000.- Ft*

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európai Unió

„FŐNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

SZABADTÉRI KONDIPARK:

A Miskolci Egyetemi Körcsarnok mellett felállított Szabadtéri Kondipark célja, hogy egyetemünk polgárai ingyenesen kipróbálhassák a saját súlyal történő testedzés kínálta kondicionálási lehetőségeket a megépült eszközpark segítségével. (Ingyenes)

SZABADTÉRI LABDARÚGÓ BAJNOKSÁG:

Hallgatóink részére egész félévben tartó szabadtéri kispályás bajnokságot szervezünk, melyre 20 csapat jelentkezését tudjuk elfogadni. A következő bajnokság elindítása 2020. március második felében várható, melyről bővebb információ Neptun üzenetben és a <http://www.sport.uni-miskolc.hu> honlapon lesznek megtalálhatóak. (Ingyenes)

Minden hallgatói és oktatói, dolgozói csapat, közösség számára kedvezményes bérlési lehetőséget biztosítunk a teljes szabadtéri szezonban, a Miskolci Egyetemi Műfüves Aréna műfüves pályáin, valamint az új rekortán multifunkciós pályán, minden hétköznap 13.00-17.00 közötti időszámban 4000 Ft/óra áron.

KONDITIONÁLÁS

Az E/4 –es Kollégium oldalszárnyában található kondicionáló termünk egész évben várja a hallgatókat, korlátlan használatot biztosító 5000 Ft/félév áron megváltható bérlet ellenében, melyet minden félév elején, a hirdetőményben kitűzött időpontban tudnak megvásárolni.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európai Unió

„FŐNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

A Miskolci Egyetem területén található külső partnerek által üzemeltetett sportlétesítményekben az alábbi feltételekkel lehet sportolni:

KEMÉNY DÉNES VÁROSI SPORTUSZODA

<i>Egyetemi (M.E.) hallgatói/dolgozói jegy</i>	<i>870 Ft</i>
<i>Egyetemi bérlet 10 alkalmas</i>	<i>7 800 Ft</i>
<i>Egyetemi bérlet 20 alkalmas</i>	<i>15 000 Ft</i>

ATLÉTIKAI CENTRUM

*Az Atlétikai Centrum futópályáját Egyetemünk hallgatói és dolgozói **ingyenesen** használhatják, az alábbi időpontokban:*

*Hétfőtől – Péntekig 06.30 - 15.30 és 18.00-20.00 óra között, valamint
Szombaton 08.00-19.00*

Vasárnap 08.00-13.00

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európai Unió

„FŐNIX ME” – Megújuló Egyetem felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP 3.4.3-16-2016-00015

Jó sportolást!

A Sportközpont és Sportiroda a félévben még számos sportaktivitás elindításán dolgozik, melyek a rendszeres mozgás mellett, amatőr versenyzési lehetőséget is biztosít az Egyetem polgárai számára. Ezekről információk a folyamatosan frissülő oldalainkon érhetők el, a Miskolci Egyetemi Sport facebook oldalán, valamint a <http://www.sport.uni-miskolc.hu> honlapon.

MOZDULJ EGYETEM!

Sportbaráti Üdvözlettel:

Boda Péter

igazgató

Sportközpont

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE