



TEKERJ A BEAC-RA!
BUBIZZ A SPORT7-RE!



BUDAPESTI
EGYETEMI
ATLÉTIKAI
CLUB



SPORTOLJ AZ ELTE-N!

ELTE SPORTKISOKOS 2026/2027



BM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
UDVAROSVÁROSI



ELTE
EHÖK



otpbank

VIVA
VITAMINWATER

BioTechUSA™

cewe

EFOTU

GARMIN.

XPLR!HU
powered by GARMIN

ELTE SPORT7

2026. SZEPTEMBER 7-11.

AERIAL HOOP | AERIAL HAMMOCK & SILK
AEROBIK | ARGENTIN TANGÓ | ATLÉTIKA
BALANCE | BOX | CAPOEIRA | CHEERLEADING
CHEER DANCE | DARTS | FALMÁSZÁS
FUNKCIONÁLIS TRÉNING | FUTÁS | FUTSAL
HASTÁNC | HIP-HOP | JÓGA | JIU-JITSU
KARATE | KERÉKPÁR | KÉZILABDA | KICK-BOX
KOSÁRLABDA | KUNG-FU | LABDARÚGÁS
LATIN TÁNC | MODERNTÁNC | MUAY THAI
POLEFITNESS | RÖPLABDA | SAKK
SPINNING | SUP | TAEKWONDO | TÁJFUTÁS
TERMÉSZETJÁRÁS | TOLLASLABDA
TRIATLON | ÚSZÁS | VÍVÁS | VÍZILABDA



A kiadványsorozat címe: ELTE Sportkiskönyvek

Jelen kötetet szerkesztette:

Nagy-Kismarci Bence, Simó Szabolcs

Műszaki szerkesztő, arculattervező:

Simó Szabolcs

Címlapfotó: Simó Szabolcs

Fotók: BEAC, ELTE, ELTE Online, Bánházi Botond, Csenger Nándor, Csomos Attila, Horváth Enikő, Máthé István, Mohácsi Szabolcs, Simó Szabolcs, Szabó Tibor, Székely Csaba, Végh Bence, Vörös Tamás

Budapesti Egyetemi Atlétikai Club, 2026

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 igazgató

Nyomta és kötötte Virtuóz Kiadó és Nyomdaipari Kft., Budapest

Az ELTE Sportkiskönyvek megjelenését az ELTE Szolgáltatási Igazgatóság támogatta.



A kiadvány a Budapesti Egyetemi Atlétikai Club (BEAC), az ELTE Szolgáltatási Igazgatóság (ELTE Sportiroda), az ELTE Hallgatói Önkormányzat (ELTE HÖK), és az ELTE Online szakmai együttműködésével jött létre.

Első megjelenés: 2010

Elérhetőség

www.beac.hu

szervezes@beac.elte.hu

sport@ehok.elte.hu

Példányszám: 10.000



BEAC ARCOK

REGI&BALÁZS



**A TE SPORTOS SZTORIDRA
IS KÍVÁNCSIAK VAGYUNK!**



KÖSZÖNTŐK



Kedves Hallgatók!

Az egyetemi évek a tudás megszerzése mellett a személyes fejlődés, a közösségi élmények és az egészségtudatos életmód kialakításának meghatározó időszakát jelentik. A rendszeres testmozgás hozzájárul a testi és lelki egyensúly megőrzéséhez, segíti a stressz kezelését, erősíti a kitartást és támogatja a tanulmányi eredményességet. A BEAC sokszínű sportkínálata és elkötelezett szakemberei lehetőséget teremtenek arra, hogy minden hallgató megtalálja a számára leginkább megfelelő mozgásformát, legyen szó rekreációs sportolásról, rendszeres edzésről vagy akár versenysportról. Kívánom, hogy a sport váljon mindennapjaik természetes részévé, és nyújtson energiát, feltöltődést, valamint közösségi élményeket egyetemi éveik során.

Dr. Darázs Lénárd - az ELTE rektora



Kedves Hallgatók! Kedves Sportkedvelők!

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem elkötelezett amellett, hogy hallgatói számára korszerű, sokszínű és mindenki számára elérhető sportolási lehetőségeket biztosítson. Ebben kiemelkedő partnerünk az ELTE-BEAC, amely hosszú évek óta meghatározó szerepet vállal abban, hogy az egyetemi sport valódi közösségi élménnyé váljon. Bízom benne, hogy a Sportkiskos segítségével minden hallgató megtalálja azt a mozgásformát, amely örömet, feltöltődést és új közösségeket jelent számára. Használják ki az egyetem nyújtotta lehetőségeket, legyenek részesei az ELTE pezsgő sportéletének!

Kívánok eredményes tanévet, jó egészséget és sok sikeres, élményekben gazdag sportpillanatot!

Dr. Scheuer Gyula - az ELTE kancellárja



Kedves Hallgatók! Kedves Sportolók!

Mozognál, új embereket ismernél meg, vagy csak kellene egy hely, ahol igazán otthon érezheted magad az ELTE-n? A BEAC közel 130 éve az ELTE sportközössége: nálunk a kezdőktől az élsportolókig mindenki megtalálhatja a helyét. Edzőink, sportolóink és önkénteseink nap mint nap azért dolgoznak, hogy te is otthon érezhesd magad. Az első egyetemi hetekben rengeteg új impulzus érkezik egyszerre. Új emberek, új helyek, új kihívások – és persze néha az is kérdés, hol kezd az egészet. I FEEL YOU. Segítünk picit: lapozd át a kisokost, válassz egy sportágat, és próbáld ki magad! Lehet, hogy csak egy edzésre érkezel, de egy olyan közösséget találsz, amely végigkíséri az egyetemi éveidet.

Találkozunk a pályán! Hajrá BEAC!

Murai László - a BEAC elnöke



Kedves Hallgatótársam!

Az egyetemi évek nemcsak a tanulásról, hanem az élményekről, a közösségekről és önmagunk felfedezéséről is szólnak. A sport mindehhez kiváló lehetőséget nyújt: feltölt, kikapcsol, új kapcsolatokat teremt, és segít egyensúlyt találni a mindennapok kihívásai között. Akár most ismerkedsz egy új mozgásformával, akár régóta a mindennapjaid része a sport, bátorítalak, hogy találd meg a helyed az ELTE sportközösségében. Használj ki az egyetem nyújtotta lehetőségeket, próbáld ki valami újat, és gyűjts olyan élményeket, amelyekre évekkel később is szívesen emlékszel majd vissza!

Nagy Anna Dorottya - az ELTE HÖK elnöke

HOGYAN SPORTOLHATTOK NÁLUNK?

Az ELTE sportegyesületeként 1898-ban alapított BEAC mindenkit vár, aki mozogni, edzeni, testileg-lelkileg felüdülni, esetleg versenyezni szeretne. Közel 50 sportág közül választhattok, így biztosan megtaláljátok a kedvenc mozgásformát. Bőngésszetek a klub honlapján és váltsátok meg bérleteket online!

Az ELTE-n kétféle módon tudtok sportolni: a BEAC mindenkit vár délutáni edzéseire, foglalkozásaira, míg a Neptunban kredites testnevelés kurzusok közül válogathattok.

1. VÁLASZTHATÓ TESTNEVELÉS KREDITÉRT



A testnevelés kurzusokra - hasonlóan a többi tanegységhez - a Neptun rendszeren keresztül lehet jelentkezni. A testnevelés kurzusokon 1 kreditért, heti egy órában lehet sportot űzni. Három hiányzás megengedett.

Választható sportágak: aerial hammock, aerial hammock pilates, aerial hoop, aerobik, alakformálás, asztalitenisz, boulder falmászás, box, brazil jiu-jitsu, brazil mozgáskultúra, cheerleading, csörgőlabda, e-sport, evezés, floorball, frizbi, funkcionális tréning, futás, futás kezdőknek, futsal, gerincjóga, gerinctorna, goju-ryu karate, hajózási ismeretek - kisképhajó, hajózási ismeretek - vitorlás kiegészítő, hastánc, hip-hop tánc, jazztánc, jóga, kajak-kenu, kerékpár, kézilabda, kickbox, kondi - köredzés, kondi - sajáttestesúlyos edzés, korfbal, kosárlabda, köteles falmászás, kung fu, labdarúgás, muay thai box, online általános testnevelés, önvédelem, polefitnesz, röplabda, röplabda kezdő, sakk, spinning, sup, szabadtéri labdarúgás, taekwondo, taiji, tartásjavító kondi - köredzés, tartásjavító konditorna, természetjárás, triatlon (állóképességi erősítés), tollaslabda, úszás, vitorlázás, vívás, zenés konditorna.

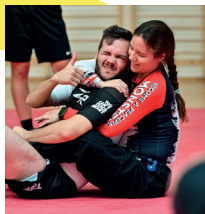
A kurzusokat keresd a Neptunban VTN kóddal. A választható testnevelés kurzusok ára 6000 Ft/félév, a díjakat a Neptun rendszeren keresztül kell befizetni a félév végén.

2. EDZÉSEK A BEAC-BAN

A testnevelés kurzusok mellett a BEAC edzésein is részt lehet venni, mely órákat az ELTE HÖK sportösztöndíjas hallgatói, valamint a BEAC edzői, oktatói tartják. Az edzéseken bárki részt vehet, szabadidős-, és versenysportra egyaránt lehetőség nyílik.

Az edzések időpontját és kapcsolattartóját megtalálod a beac.hu-n és ebben a kiadványban!

További információk: BEAC Iroda - 1117 Budapest, Bogdánfy u. 12.
E-mail: szervezes@beac.elte.hu
Tel: +36 1 209 0617



ELTE SPORTIRODA

Az ELTE Sportiroda célja, hogy támogassa az ELTE polgárok szabadidő-, illetve verseny-sport-tevékenységét, valamint egészségük megőrzésére irányuló erőfeszítéseit. Részt vesz az egyetemi sport szereplőinek összefogásában és az ELTE sportprogramjainak koordinálásában (pl. kredites testnevelés, kollégiumi edzések, önvédelmi tanfolyam, egészségügyi szűrések). A Sportiroda egyaránt nyújt hallgatói és dolgozói szolgáltatásokat.

SPORT AZ ELTE KOLLÉGIUMAIBAN

A kollégiumi élet színesítése érdekében és a sportolni vágyó kollégisták igényeinek megfelelően a programajánlatok között a BEAC palettája is megtalálható. Heti 1-2 alkalommal, a kora esti órákban fiúknak és lányoknak is optimális edzéseket tartanak az edzőink, ezek között pl. funkcionális kördedzés, gerinctréning vagy aerobik is elérhető. Az edzések erőnlétből, tudástól, edzettségtől függetlenül minden kollégiumi lakó előtt nyitva állnak, a tagkollégiumi órarend pedig a szemeszter elején válik elérhetővé, így a kollégiumok közötti átjárás is lehetséges.



SPORT SPECIÁLIS SZÜKSÉGLETŰ HALLGATÓKNAK



Az ELTE Speciális Hallgatói Ügyeket Támogató Iroda (SHÜTI), az ELTE Sportiroda és a BEAC összefogásának eredményeképpen idén már 9. éve indíthatunk sportprogramokat speciális szükségletű hallgatók és inkluzív sportprogramokat bármely ELTE hallgató számára.

A szabadon választható kredites testnevelés tárgyak között szerepel inkluzív sportágunk, a csörgőlabda, amelyet kreditért választhat bármely ELTE hallgató. Az edzések célja a látó és látássérült hallgatók közös sportélményén túl a hallgatók érzékenyítése, hiszen a sportágat mindkét csoport lefedett szemmel, teljes szemtakarásban, "vakon" űzi.

A regisztrált speciális szükségletű hallgatók számára a kurzus ingyenesen felvehető! További részletek a SHÜTI vezetőjénél: kovacs.krisztina@kancellaria.elte.hu



ELTE



SPORTOLJ KREDITÉRT

KERESD A KURZUSOKAT VTN KÓDDAL A NEPTUNBAN!
VÁLASSZ KÖZEL 50 SPORTÁG KÖZÜL!



SPORTESEMÉNYEK

ELTE Sport7

2026. szeptember 7-11.
FB: ELTE Sport7 2026



beacfoci.hu focibajnokságok

Szeptembertől egész évben
www.beacfoci.hu



50. 5vös5km futóverseny

2026. szeptember 22.
5vos5km.elte.hu



Tavaszi Sport7

2027. február 8-12.
FB: Tavasz Sport7 2027



XVIII. Kárpát-medencei Egyetemek Kupája

2027. március 4-6.
www.kekbudapest.hu



VII. KEC RUN

2027. március 6.
www.kekbudapest.hu



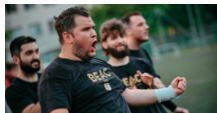
Kari- és kollégiumi sportnapok

2027 tavasza
www.beac.hu



XVIII. ELTE Alumni Kupa

2027 nyara
www.alumni.elte.hu



VIVA

VITAMINWATER



KARI BEMUTAKOZÓK

ÁLLAM- ÉS JOGTUDOMÁNYI KAR



A tanulmányok mellett kiemelten fontos a rendszeres és aktív testmozgás, ezért ajánljuk minden egyetemi polgár figyelmébe a választható testnevelés kurzusokat és a BEAC-os edzéseket egyaránt. Az Egyetem térszer közel eső, Semmelweis utcai Egyetemi Vívóteremben kredites vívókurzusokon is részt lehet venni akár kezdő, akár haladó szinten.

A már szinte hagyománynak számító ÁJK sportnapon három sportágban - foci, röplabda és kosárlabda - mérkőzhetnek meg a hallgatók, emellett minden évben szervezünk ÁJK sitábort, ahol sielésre és snowboardozásra is lehetőség nyílik. Gyakran részt veszünk a Jurista Kupán is, ahol az ország jogász hallgatói játszhatnak egymással barátságos mérkőzéseket labdajátékokban.

BÁRCZI GUSZTÁV GYÓGYPEDAGÓGIAI KAR



Az aktív kikapcsolódásra vágyókat jól felszerelt, felújított tornaterem várja az **Ecseri út 3. szám** alatt. Hallgatónk számára a népszerű Sport- és Egészségnapok mellett jóga-workshopok és biciklitúrák is színesítik a mozgási lehetőségeket, míg munkatársaink a különböző mozgásformák kipróbálásával támogatják az egészséges életmód megőrzésében. A sport inkluzív lehetőségei kiemelt szerepet kapnak programjainkban. A kar ismert sportolói: Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrvívó, Récsei Rita olimpikon távgyalogló és Srp Miklós távgyalogló.

BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR



A BEAC a Gólyatáborban és a kari rendezvényeken is számos sportolási lehetőséggel várja az érdeklődőket, ezeken az eseményeken kipróbálhatják magukat többek között boxban, hastáncban vagy akár polefitnessben is, és megpróbálhatják megdönteni egymás rekordjait. Egyetemünk legnagyobb kara egyre több kiváló élsportolóval büszkélkedhet. Germanisztika szakos hallgatónk, Jászapáti Petra 2022-ben, a pekingi téli olimpián a rövidpályás gyorskorcsolya vegyes váltó tagjaként szerzett bronzérmet. A kommunikáció- és médiatudomány szakos Uhlyarik Panna az Európai Egyetemi Játékokon a karate csapat tagjaként lett bronzérmes, a szintén média szakos Potori Gréta pedig az ELTE-s női párbajtőrcsapattal nyert aranyérmet és a **2025-ös Universiadára is kijutott. A szintén nálunk, tanárképzésben tanuló Faragó Kamilla a 2026-os vízilabda Eb-n ezüstérmet nyert Portugáliában. Az ELTE BTK-s régészekből álló csapat 2026 áprilisában már hetedik alkalommal teljesítette az Ultrabalon 211 kilométeres versenyt.**

GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR



Büszkeségünk, hogy számos hallgatónk különös gondot fordít a mozgásra, bizonyítva azt, hogy a közgazdászképzéshez méltán illik a sportos életmód. Diákjaink a legkülönbözőbb edzéseket preferálják: a klasszikus labdasportok mellett találkozhatnak itt vívókkal, tájfutókkal, bűváruszókkal, atlétikázókkal és műkorcsolyázókkal is. Oktatóink és kollégáink is osztoznak a sportok örömeiben, hiszen munkájuk mellett többek között versenyszinten kajakoznak, maratont futnak, táncolnak, lovagolnak és túráznak. Külön öröm számunkra, hogy a sport hallgatónk szakdolgozataiban és kutatásaiban témaként is helyet kap.

Csatlakozz Te is a sportos közgazdászokhoz!

INFORMATIKAI KAR



A közhiedelemmel ellentétben az informatikusok rengeteg időt fordítanak a sportolásra. Amellett, hogy a látványos sportlétesítmények remek lehetőségeket nyújtanak a mindennapi sportszükségletek kielégítésére, számos nagyobb volumenű program közül választhatnak a Kar hallgatói. Az elsőévesek egy kifejezetten aktív gólyatáborban tapasztalhatják meg először az IK-s sportmentálitást, majd később, év közben különböző események közül választhatnak. Ilyen például a CsúszIKK nevű sítábor, amely ma már hagyománynak számít a Karon, illetve a Séta nevű havi túraprogramunk a környező hegyekben.

PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR



Budapesten és Szombathelyen is elérhető sporttudományi képzéseinek is köszönhetően a PPK az ELTE legsportosabb kara. A diplomát adó képzések mellett az ELTE minden hallgatójának kínálunk sportolási lehetőségeket. Közel 50 sportág közül választhatsz, tanulhatsz jógázni, kosárlabdázni, röplabdázni, de snowboardozni is. Szintén népszerűek többnapos táboraink: vízitúra a Tisza-tónál, tábor a Szlovák Paradicsomban, és sielés is szerepel a kínálatban. Számos élsportolónk mellett büszkék vagyunk oktatóinkra is, akik rendszeresen képviselik a PPK-t olyan sporteseményeken, mint például az Ultrabalaton.

TANÍTÓ- ÉS ÓVÓKÉPZŐ KAR



Az ELTE Tanító- és Óvóképző Karon nagyon fontos, hogy a minőségi testnevelés tanításához nélkülözhetetlen ismeretanyag átadása mellett biztosítsuk hallgatóink számára az örömteli fizikai aktivitás, sportolás lehetőségét. Ennek megfelelően minden félévben meghirdetjük a „Mozgás világa” tárgycsoportban a röplabda-strandröplabda, kosárlabda - az ELTE hallgatói számára angol nyelven is -, valamint az online formában a jóga kurzusokat. Minden évben kínálunk olyan tárgyakat is, amelyek az egyetem bármely hallgatója számára felvehető, ezzel pedig hozzájárulunk az egyetemi testnevelés megvalósításához. Reméljük, hogy minél több hallgatóval találkozunk a Kar által biztosított, túlnyomórészt helyben, azaz saját épületünkben megtartott kurzusokon és kíváncsiak sok élménnyel teli, mozgásban gazdag félévvel!

TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KAR



Az ELTE Társadalomtudományi Kar hallgatói közvetlen eléréssel vehetnek részt a karnak is otthont adó Lágymányosi Campus mellett működő BEAC sportprogramjain, illetve a minden évben megrendezésre kerülő lágymányosi 5vös 5km Futóversenyen. Az érdeklődők az aktuális kari és egyetemi sportprogramokról a kar illetve a TÁTK HÖK Facebook-oldalain szerezhetnek információt.

TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR



A Lágymányosi Campus közvetlen közelében kiváló sportolási lehetőségek várnak: a BEAC sporttelepe, a Tüskecsarnok és uszodája, valamint falmászás, csapatsportok, jóga, futás és még sok más. Az ELTE TTK aktív közösségi életének egyik legújabb kezdeményezése a Lágymányosi Sporthónap, amely hallgatókat, oktatókat és dolgozókat ösztönöz a rendszeres mozgásra és a közös sportélményekre. Különösen büszkék vagyunk az ELTE TTK-n alapított, mára egész egyetemet megmozgató 5vös 5 km futóversenyre. A versenyt minden tavasszal és ősszel a Lágymányosi Campus körül rendezzük meg, kiváló lehetőséget kínálva arra, hogy aktívan kapcsolódj be az egyetemi közösségi életbe. Csatlakozz, és legyél részese az ELTE egyik leginspirálóbb sporthagyományának!



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



AEROBIK



Pesten és Budán 7 helyszínen



Minden hétköznap



www.beacaerobik.hu



Görög Niki
gorg.nikolett@beac.elte.hu



BEAC Aerobik



[beacaerobik](https://www.instagram.com/beacaerobik)



AERIAL HOOP



Bogdánfy Sporttelep
Stage Lounge & Privéé



Hétköznap de. és du.



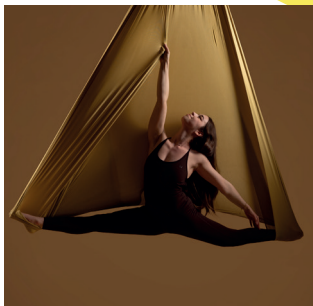
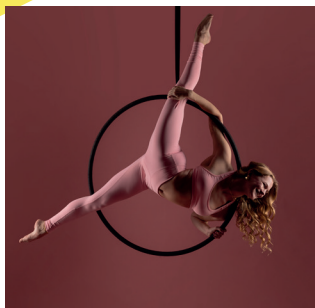
Marosi Móni, Bártfai Csenge
beacpoleandaerial@gmail.com



BEAC Pole & Aerial Art



[tiktok beac_pole_aerial](https://www.tiktok.com/@beac_pole_aerial)



AERIAL HAMMOCK&SILK



Bogdánfy Sporttelep
2 belvárosi helyszín



Hétköznap de. és du.



Marosi Móni, Bártfai Csenge
beacpoleandaerial@gmail.com



BEAC Pole & Aerial Art



[tiktok beac_pole_aerial](https://www.tiktok.com/@beac_pole_aerial)



BUDAPESTI
EGYETEMI
ATLÉTIKAI
CLUB



BEAC AEROBIK MOZOGNI BOLDOGSÁG

18 EDZÉS | 9 EDZÉSTÍPUS | 7 HELYSZÍN

WWW.BEACAEROBIK.HU



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



ARGENTIN TANGÓ



Art's Harmony Studio



Sze: 18:00-19:30 (kezdő)

Sze: 19:30-21:00 (k.haladó)



Balogh András

elteargentintango@gmail.com



elteargentintango



eltebeacdance



ATLÉTIKA



BME Sporttelep



Minden hétköznapi 17:00-



Piukovics Norbert

titkar@beacatletika1898.hu



BEAC Atlétika 1898



beacatletika1898



beacatletika1898.hu



BALANCE



Bogdánfy sporttelep



Hétköznapi délutánonként



Marosi Móni, Bártfai Csenge

beacpoleandaerial@gmail.com



BEAC Pole & Aerial Art



beac_pole_aerial



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



BOX



Részletek emailben



Részletek emailben



Rozgonyi Áron

beacboxing@gmail.com



ELTE BEAC Ökölvívás



BRAZIL JIU-JITSU



Részletek emailben



Részletek emailben



Miskei-Váradi Erzsébet

varadi.erzsebet.julianna@gmail.com



beac_bjj



nr1 fitness

1 BÉRLET — 4 HELYSZÍN

KÁLVIN | OKTOGON | RÁKÓCZI | ÓBUDA

0-24 NYITVATARTÁS

KUPONKÓD: ELTE20

20% KEDVEZMÉNY



LEGYÉL TE IS AZ ELTE ARCA!



ELTE



Jelentkezz kreatív
tartalomgyártónak vagy
fotós és videós projektek
szereplőjének!

TOVÁBBI RÉSZLETEK





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



CHEER DANCE



Tüske B és Bogdánfy cs. 1. pálya



H: 18:30-20:30; Sze: 18:00-20:00



Maurer Kata
cheer@beac.elte.hu



ELTE Cheer Dance Team



eltecheerleading



www.eltecheer.hu



CHEERLEADING



Bogdánfy csarnok 1. pálya



H/Cs: 18:00-20:00



Maurer Kata
cheer@beac.elte.hu



ELTE Cheer Team



eltecheerleading



www.eltecheer.hu



@elte_beac_cheerleading



DARTS



CDFÚ Darts terem



Cs: 18:30-



Gyurcsó Gergő
beacgyuresz@gmail.com



BEAC Darts Club
Darts terem CDFÚ



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



FALMÁSZÁS



Gravity Boulder Bár



Minden hétköznap 8:00-17:00



Komjáti Zoltán
zoliclimb@gmail.com



Gravity Boulder



gravity_boulder



gravitybudapest.com



FUNKCIONÁLIS TRÉNING



Bogdánfy sporttelep



H/Sz: 18:00-19:00

K/Cs: 19:00-20:00



Répási Károly
beac.eronlet.fitnessz@gmail.com



ELTE-BEAC Erőnlét-
és Fitness Szakosztály



beacforce



FUTÁS



BME sporttelep, InfoPark, Kopaszi-gát



H/Sze: 18:00-20:00, Cs: 17:00-18:00



Molnár Tamás
triathlon@beac.elte.hu



BEAC Triatlon



beactriatlon



beactriatlon.hu

GRATULÁLUNK

A FELVÉTELT NYERT GÓLYÁINKNAK!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

EENJOY

INDULHAT AZ UTAZÁS!

KEK RUN

**2027.
MÁRCIUS 6.**

**LUDOVIKA
CAMPUS**





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



FUTSAL



Bogdánfy sportcsarnok
és Tüskecsarnok



Sze: 19:45; Cs: 20:00 - férfi
K: 19:30; Cs: 19:00 - női



Árendás Tamás
beacfutsal@gmail.com



ELTE-BEAC Futsal



www.beacfoci.hu



HASTÁNC



Tánctemplom és M10



K: 17:00-(kezdő); 18:00-(haladó)
P: 18:00-19:30 (haladó)



Pesty Polli
elteoriental@gmail.com



elteoriental



ELTE-BEAC Táncok



eltebeacdance



HAJÓZÁSI ISMERETEK



Sződliget, Lupa-tó, Agárd



Több időpontban



Kalmár Gábor
kalmarhajosiskola@gmail.com



www.hajostanfolyam.hu



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



HIP-HOP



Mérnök utcai Sporttelep
Garay Dance Corner



H: 19:00-(Mérnök); Cs/P: 17:30-(Garay)



Juranits Rita

eltehiphop@gmail.com



eltehiphop



ELTE-BEAC Táncok



eltebeacdance



JÓGA



BEAC Fitness Terem
AGORA (1085 Üllői út 6.)
Inverz Yoga (1011 Hunyadi János út 3.)



H-Cs több időpontban



Maurer Kata

szervezes@beac.elte.hu



ELTE-BEAC Jóga



eltebeacjoga



KARATE



ELTE Radnóti Gimnázium



H/Sze: 17:15-18:45



Novák Dóra

novak.dora@gmail.com



Karate-Do International
Magyarország ELTE-BEAC Dojo



kdieltedojo





**Szelfivel
0 Ft havi díjas
OTP számlát
nyitni:**

SIMA

**28 éves korig,
a feltételek teljesítésével**

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlattételnek. A Bank a kondíciók módosításának jogát fenntartja. További részletekről, kérjük, tájékozódj az OTP Bank fiókjaiban és honlapján (www.otpbank.hu) közzétett üzletszabályzatokból és hirdetményekből.



Itt a MOL Bubi új generációja

nagyobb flottával, megújult klasszikus
és elektromos rásegítésű bringákkal.





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



KERÉKPÁR



InfoPark, Népliget



K: 18:15-19:45



Molnár Tamás
triatlon@beac.elte.hu



BEAC Triatlon



beactriatlon



beactriatlon.hu



KÉZILABDA /NŐI/



FTC 2. Utánpótlás Centrum
Tüskecsarnok B terem



H: 20:00 (FTC); Sze: 18:15 (Tüske)



Sándor Petra
eltebeac.kezilabda@gmail.com



ELTE-BEAC Kézilabda



beac_handball



KICK-BOX



Mérnök utcai sporttelep



H/Sze: 19:00-21:00



Németh Márk
nemethmark9700@gmail.com



ELTE Kick-box





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



KOSÁRLABDA /NŐI/



Bogdánfy sportcsarnok



H: 18:30-20:00



Morauvszki Gergely
morarab36@gmail.com



BEAC Női Kosárlabda
Szakosztály



beackosarlabda



kosarlabda.beac.hu



KOSÁRLABDA /FÉRFI/



Bogdánfy sportcsarnok
4. pálya



H/SZ/P: 20:00-21:30
BEAC csarnok, 3. pálya



Csányi Zoltán
zpontcsanyi@gmail.com



ELTE-BEAC Kosárlabda



KUNG-FU



1039 Budapest
Medgyessy Ferenc u. 2-4.



K/Cs: 18:00-19:30



Sifu Liszka László
tunghse1994@gmail.com
+36 70 279 7020



Tung SE



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



LABDARÚGÁS



ELTE-BEAC Pluhár István
Labdarúgópálya



K/Cs: 18:45-20:15



Kovács Gergely
hajra.beac@gmail.com



BEAC Labdarúgás



www.beacfoci.hu



LATINTÁNC



Garay Dance Corner



Sze: 19:00-20:15 (kezdő)

Sze: 20:15-21:30 (fejlődő)



Juranits Rita
eltelatintancok@gmail.com



ELTE Latin tánc



eltebeacdance



EDZÉSRE. MECCSRE. CAMPUSRA.
MINDENHOL VELED.



ELTE
SHOP



BEAC

10%
kedvezmény

kuponkód:

BEAC10



BUDAPESTI
EGYETEMI
ATLÉTIKAI
CLUB



SPORTOLÓ
NEMZET



ELTE

DECATHLON



BEACFOCI.HU
KISPÁLYÁS FOCIBAJNOKSÁGOK
PESTEN ÉS BUDÁN | HÉTFŐTŐL - SZOMBATIG
17:30-22:00 ÉS ESTI KIEMELT IDŐSÁVOK



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



MODERNTÁNC



Méznök utcai sporttelep



K/Cs: 18:00-19:15 (kezdő)
19:15-20:30 (középhaladó)



Mikó Meggie
eltejazztanc@gmail.com



eltemoderntanc



ELTE-BEAC Táncok



eltebeacdance



MUAY-THAI



Super Gym
1065 Hajós utca 25



H/P: 18:00-19:30



Sebők Máté
mate.sebok86@gmail.com



Sebők Team ELTE-BEAC
Muay-Thai szakág



mate.sbk



POLEFITNESS



Bogdánfy Sporttelep, High Fly
Stage Lounge & Priveé
Moony Pole & Aerial



Hétköznap délelőtt és délután



Marosi Móni, Bártfai Csenge
beacpoleandaerial@gmail.com



BEAC Pole & Aerial Art



beac_pole_aerial



BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



RÖPLABDA



Bogdánfy sportcsarnok



Részletek a FB oldalon



Bögöly András
elteroplabda@gmail.com



ELTE Röplabda



SAKK



ELTE Lágymányos Déli Tömb



K: 18:00-21:00



Grimm György
grimm@bgsc.hu



BEAC sakkozó



SUP



ELTE Vízisporttelep



Változó napokon



Horváth Noémi
supelte@gmail.com



BEAC SUP



SPINNING



BEAC Fitness terem



K/Cs: 18:00-19:00



Maurer Kata
cycling.beac@gmail.com



ELTE-BEAC Indoor Cycling



Neked hogyan telik a napod?

06:00 – 06:15 | Ébredés és Adatelemzés

Garmin Connect: Reggeli Jelentés: Az alvási pontszám (Sleep Score) és a HRV Státusz (pulzusszám-variabilitás) megmutatja az éjszakai regeneráció minőségét. Az Edzéskészenlét (Training Readiness) mutató alapján dől el, hogy a mai napra tervezett terhelés vállalható-e, vagy módosításra szorul.

06:15 – 07:15 | Reggeli Alapozó Mozgás vagy Aktív Regeneráció

Garmin Funkció: egy könnyű, alacsony pulzustartományú (Z2) átmozgatás következik. Az óra valós időben figyelmeztet, ha a pulzus kilép a regenerációs zónából.

07:15 – 08:00 | Reggeli és Folyadékpótlás, Garmin Connect

Hydration Tracking és MyFitnessPal integráció. A reggeli makrók (fehérje, szénhidrát) rögzítése, valamint a napi folyadékbevitel első fázisának bevitele a Connect applikációba.

08:00 – 12:00 | Előadások és Szemináriumok

Garmin Connect: Folyamatos Stressz-szint mérés és Body Battery. A vizsgák vagy nehezebb előadások alatti kognitív terhelés fizikai stresszként jelenik meg az órán. Ha a stressz-szint tartósan magas és a Body Battery meredeken esik, a hallgató két előadás között elindít egy 2 perces Légzőgyakorlatot (Breathwork) a pulzus és az idegrendszer megnyugtására.

12:00 – 13:00 | Ebéd és Mentális Pihenő - Könnyű séta az egyetemi kampusz körül az emésztés segítésére és az ülőmunka kompenzálására..... további infó a GARMIN Blogon!

**Írd meg milyen a Te napod, pályázz és jelentkezz
Garmin nagykövet jelöltnek!**



nagykovet@garmin.hu

KUPON:BEAC7

A kupon teljes árú termékekre vonatkozik, más akcióval nem összevonható. Érvényes: 2026.10.31-ig

GARMIN®
www.garmin.hu





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



TAEKWONDO



Bogdánfy úti sportcsarnok



K/Cs: 16:30-18:00



Nagy Bálint Antal
beac.taekwondo@gmail.com



BEAC Taekwondo



beac.taekwondo

DECATHLON

**SPORTESZKÖZÖK EGYEDI
KEDVEZMÉNYEKKEL!**

**SZEREZD BE FELSZERELÉSED
A DECATHLON KÍNÁLATÁBÓL,
A BEAC-ON KERESZTÜL!**

**A RÉSZLETEKÉRT
ÍRJ NEKÜNK:**





BUDAPESTI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB



TÁJFUTÁS



Változatos helyszínek



Szerda délutánonként



Hajas Csilla és Knuth Ábel
sila.hajas@gmail.com
knuth@abel.net



ELTE-BEAC Tájfutás



TERMÉSZET- JÁRÁS



Változó tájegységek



Hétvégenként



Kozi Kristóf
kozikristof5@gmail.com



ELTE-BEAC Természetjárás



beac_tura



tura.elte.hu



TOLLASLABDA



Bogdánfy úti sportcsarnok



Cs: 16:30-18:00
H/Sze/P: 18:00-20:00 (versenyzők)



Hambuch Bertold
hambuch.bertold@gmail.com



ELTE Tollaslabda



TRIATLON



Bogdánfy Sporttelep
vagy InfoPark



Lásd: futás, úszás, kerékpár



Molnár Tamás
triatlon@beac.elte.hu



BEAC Triatlon



beactriatlon



beactriatlon.hu



ÚSZÁS



Tüske és Hajós Uszoda



H: 19:00-20:00

K/Cs: 6:30-7:30 és 6:00-7:30

K/Sze/Cs: 18:00-19:00



Molnár Tamás
triatlon@beac.elte.hu



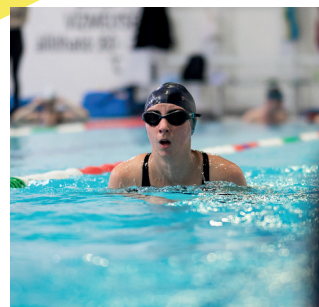
BEAC Triatlon



beactriatlon



beactriatlon.hu



VÍZILABDA



Hajós és Komjádi Uszoda



K/Cs: 20:00-21:30



Várhelyi Zoltán
waterpolo@beac.elte.hu



BEAC Vízilabda



beac_waterpolo





CSATLAKOZZ



**KÖZÖSSÉGÜNKHÖZ,
ÉS SZEREZZ KEDVEZMÉNYEKET
SPORTLÉTESÍTMÉNYEKBE,
SPORTESEMÉNYEKRE
ÉS SPORTFELSZERELÉSEKRE!**



TANÉVKEZDŐ NYEREMÉNYJÁTÉK



BUDAPESTI
EGYETEMI
ATLÉTIKAI
CLUB

TÖLTSD KI ONLINE NYEREMÉNYJÁTÉKUNKAT
ÉS NYERD MEG ÉRTÉKES NYEREMÉNYEINK EGYIKÉT!

FŐDÍJ

240.000 FT ÉRTÉKŰ
KERÉKPÁR

EFŐTT
BÉRLETEK



**APPLE
AIRPODS
PRO 3**



**GARMIN®
OKOSÓRA ÉS
PULZUSPÁNT**



**KÉTSZEMÉLYES
REGGELI**



**3x15.000 FT
ÉRTÉKŰ KUPON**



PHYSIOKERT
EGÉSZSÉGGŐZPONT

**2 MOTI ÁLLAPOTFELMÉRÉS
2 MANUÁLTERÁPIA
2 MASSZÁZS**



ELTE | SHOP

**AJÁNDÉK-
CSOMAG**



**SCAN
ME!**

XPLR!HU
powered by GARMIN.

**AJÁNDÉK-
CSOMAG**

A KÉPEK CSAK ILLUSZTRÁCIÓKI!
A FOTÓK ELTÉRHEK A NYEREMÉNYEKTŐL.

**BioTechUSA™
AJÁNDÉK-
CSOMAG**

**SZAKMAI
PARTNERÜNK**
BioTechUSATM

