



SPORTS KISOKOS



Kövess minket

@karoliegyetem

@kre_sc





INDULJON

GÖRDÜLÉKENYEN A TANÉV!

A hétköznapi
kiadásokhoz

jól jönne egy kis plusz?

Akkor válaszd a szabad
felhasználású **Diákhitel**-et,
kedvező kamattal!

Az önköltséged

kifizetéséhez kellene
egy kis segítség?

A kamatmentes **Diákhitel2**
megoldást nyújt, hogy ne
ütközz anyagi akadályokba!



DIÁKHITEL
www.diakhitel.hu

KÖSZÖNTŐ	03
BEMUTATKOZIK A KRE SC	04
SPORT A KÁROLIN	05
KÁROLI SPORTNAP	11
SIKEREINK 2022-23	14

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: KRE Sportiroda

Kiadó: Károli Gáspár Református Egyetem 1091 Budapest, Kálvin tér 9.

Főszerkesztő: Sárfalvi Péter

Lapszerkesztő: Kecő Richárd

További munkatársak: Dr. Szabó Noémi, Dorozsmai Gábor, Orosz Ádám, Trócsányi Hanna

Szerkesztőség: KRE Sportiroda

1088 Budapest, Reviczky utca 6.

sportiroda@kre.hu

Nyomda: Pátria Nyomda Zrt. 1117 Budapest, Hunyadi János út 7.

Megjelenik 1000 példányban.



KÖSZÖNTŐ



Prof. Dr. Trócsányi László

Károli Gáspár Református Egyetem Rektora

Kedves Egyetemisták!

Örömmel köszöntök mindenkit az egyetemünk izgalmas életében! Tudom, hogy sok kérdés merülhet fel bennetek a tanulmányok és a sport egyensúlyának megtalálásával kapcsolatban. Az órák, vizsgák, szakkollégiumok és munka mind fontosak, de ne feledjétek, hogy a test és a lélek harmóniája legalapvetőbb az ember kiegyensúlyozott életéhez.

A "Minőség, Közösség, Károli" jelszava mellett büszkén állíthatom, hogy a Károli Gáspár Református Egyetem egy "sportos egyetem". Arra törekszünk, hogy lehetőséget biztosítsunk mindannyiőtoknak a tanulás és a sport összehangolására. Ebben a kiadványban bemutatott sportolási lehetőségek segítenek nektek, hogy megtaláljátok a módját, hogy az egyetemi élettel összeegyeztessétek a különböző mozgásformákat.

Arra ösztönzök mindenkit, hogy ismerjétek meg az Egyetem által nyújtott lehetőségeket, és válasszátok ki azokat, amelyek leginkább illeszkednek az életetekhez. Büszkék vagyunk minden hallgatónkra, és támogatni fogunk benneteket minden lépésetekben.

Hajrá Károli!

Sárfalvi Péter

KRE Sportiroda Igazgatója, KRE SC Elnöke

A vezetésnek elképzelésével összhangban a KRE Sportiroda mindent megtesz az egyetemi sport fejlesztéséért. Fő célunk az egyetem közösségének fejlesztése, amelyre szerintünk a sport az egyik legalkalmasabb eszköz. Fontos hangsúlyozni, hogy ehhez a közösséghez nemcsak a hallgatók, hanem az oktatók és minden itt dolgozó munkatárs hozzátartozik. Folyamatos sportolási lehetőséget biztosítunk mind az egyetem, mind az újonnan megalakult egyesületünk keretein belül.

Azt kívánom Nektek, kedves Gólyák, hogy találjátok meg a szívetekhez közel álló sporttevékenységet, és váljatok a Károli sportos családjának részévé!

Szalai Benedek

KRE Egyetemi Hallgatói Önkormányzatának Elnöke

Kedves újdonsült Károlis Hallgató!

Örömmel szolgál, hogy a Károli Gáspár Református Egyetemen köszönthettek Téged, amely nemcsak remek közösséget és minőségi oktatást kínál számodra, hanem virágzó sportéletet is. Az Egyetem szervezeti egységei az „ép testben ép lélek” mottót tűzték ki célul, amelyet a KRE Sportiroda valósít meg, rendkívül magas minőségben. zéles skálán találhatsz sportlehetőségeket a csapatsportoktól kezdve az e-sporton át.

Ajánlom Neked, kedves leendő Károlis, hogy használd ki a Sportiroda által kínált lehetőségeket!

Kellemes (és sporttal teli) éveket kívánok Neked a Károli Gáspár Református Egyetemen!





BEMUTATKOZIK A KRE SC

A Károli Gáspár Református Egyetem életében hatalmas mérföldkő volt, hogy 2023. január 1-jén megalakult a KRE SC. Az egyesület indulása óta eltelt időszak legfontosabb feladata a szakosztályok létrehozása, magas színvonalú edzés,- és versenyzési lehetőség, illetve megfelelő sportruházat és kiegészítő felszerelések biztosítása volt sportolóink számára. Az egyesület feladata a taglétszám bővítése mellett az egyetemi tömegsport beindítása és elérhetővé tétele mind hallgatók, mind munkavállalók részére.

KIEMELT CSAPATAINK

- ✓ Női kézilabda Budapest I.
- ✓ Női Röplabda NB II.
- ✓ Férfi Futsal NB III.

SZABADIDŐ SZAKOSZTÁLY

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| ✓ Amatőr labdarúgás | ✓ E-sport |
| ✓ Amatőr kosárlabda | ✓ Tájfutás |
| ✓ Amatőr röplabda | ✓ Lézerlövés |
| ✓ Konditerem | ✓ Kerékpártúra |
| ✓ Pingpong | ✓ Darts, csocsó |
| ✓ Túrázás | ✓ Sárkányhajózás és evezés |



KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM SPORT CLUB

1088. Budapest, Múzeum utca 5. fszt. 5

Weboldalunk

www.portal.kre.hu/kresc

További felületek



linktr.ee/kre_sc

SPORT A KÁROLIN!

A 2022/2023-as tanévre az Egyetem nagyszabású sportfejlesztés keretében megindította az első kötelező testnevelés órákat, amelyben több sportág közül választhatnak a hallgatók felmenő rendszerben.



Funkcionális köredzés

Helyszín: R6 Konditerem

Időpont: Kedd - Csütörtök 8:00 - 9:30

10:00 - 11:30

Oktatók: Sinka Flóra, Pergel László, Kerekes Krisztián

Koncsik Dominik, Boros Bálint

01



Zumba

Helyszín: R6 Fitnesszterem

Időpont: Hétfő - Szerda 8:00 - 9:30 és 10:00 - 11:30

Oktató: Szabó Lili

Helyszín: D25 Tornaterem

Időpont: Hétfő és Péntek 8:00 - 9:30

Oktató: Angyal András

02



Rőplabda

Helyszín: D25 Tornaterem

Időpont: Hétfő és Péntek 10:00 - 11:30

12:00 - 13:30

Oktató: Szlávik Boglárka

03



Aerobik

Helyszín: R6 Fitnesszterem

Időpont: Hétfő - Csütörtök 12:00 - 13:30

14:00 - 15:30

Oktató: Varga Rebeka

04



Stretching

Helyszín: D25 Fitnesszterem

Időpont: Kedd - Péntek 10:00 - 11:30

12:00 - 13:30

Oktató: Magyar Zsófia

05



TOVÁBBI KÉRDÉSEKÉRT: sportiroda@kre.hu

FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS

A tantárgy célja, hogy a hallgató megismerkedjen az evezés, az erősítés és a funkcionális köredzés módszertani sajátosságaival. A heti kétszer negyvenöt percben külön figyelmet fordítunk az evezés mozdulatsorának helyes elsajátítására és végrehajtására, az izmok és ízületek helyes terhelésére, a nyújtó gyakorlatok megfelelő kivitelezésére. Hiánypótló mozgásforma, nem csak fiúk számára!



Evezés



Időpontok:
Kedd, Szerda, Csütörtök
8:00 - 9:30
10:00 - 11:30

Oktatók:
Sinka Flóra
Pergel László
Kerekes Krisztián
Koncsik Dominik
Boros Bálint

Helyszín:
RG Konditerem

ZUMBA

Zumba óráink lehetőséget teremtenek hallgatóink számára, hogy bekapcsolódjanak egyetemünk egyik legvidámabb, zenés-táncos edzésformájába, és egy kiváló csapat részévé váljanak. Fiatal oktatóink nem csak a minőségi mozgásra, hanem a jó hangulatra is kiemelt figyelmet fordítanak, így a zumba órák egy kihagyhatatlan választásnak bizonyulnak. Húzzátok fel a tánccipőt és gyertek!



Zene & tánc = edzés

Időpontok:
hétfő, kedd, szerda, péntek
8:00 - 9:30
10:00 - 11:30



Oktatók:
Szabó Lili
Angyal András

Helyszín:
RG Fitness terem
D25 Tornaterem

Időpontok:
Hétfő, Péntek
10:00 - 11:30
12:00 - 13:30

Oktató:
Szlávik Boglárka



Helyszín:
D25 Tornaterem

RÖPLABDA

Az egyetem legnépszerűbb csapatsportága, mely nem maradhat ki a kötelező testnevelés sportos kínálatából sem. A röplabda igen aktív sport, különösen alkalmas rugalmas, gyors feladatok gyakorlására. Fejleszti a motoros képességeket és úgy, mint számos más sportág ez is fegyelmet és önuralmat tanít.

Egyetemi csapataink évről-évre a legjobbak között szerepelnek a bajnokságokban, ezért kiemelten fontos számunkra a gólya-utánpótlás.



Időpontok:
Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök
12:00 - 13:30
14:00 - 15:30



Oktató:
Varga Rebeka

Helyszín:
RG Fitness terem



Zenés mozgás

AEROBIK

Az aerobik egy zenére végzett tornagyakorlatokból álló mozgásforma, amely sok izomcsoportot mozgat meg egyszerre. Kiváló közösség építő program. Már előző tanévben is nagy népszerűségnek örvendett a Károli egyetem hallgatói körében, így idén is nagy lelkesedéssel várunk mindenkit ez a foglalkozáson.

STRETCHING

Azoknak, akik a kevésbé dinamikus, lassabb mozgásokat kedvelik, kínálunk egy speciális órátípus - a stretching. Heti egyszeri alkalommal lehetőség nyílik a test nyújtására, erősítésére, pihentetésére és belső fókuszálásra. Ez a mozgásforma kiváló választás lehet azok számára, akik koncentrációs nehézségekkel küzdenek és egy kis kikapcsolódásra vágnak, nem csak vizsgaidőszakokban ajánljuk.



központban önmagad

Időpontok:
Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek
10:00 - 11:30
12:00 - 13:30



oktató:
Magyar Zsófia

Helyszín:
D25 Fitneszterem

KÁROLI SPORTNAP



ÉRTÉKES
NYEREMÉNYEKKE
ÉS TOMBOLÁVAL
VÁRUNK
MINDEN HALLGATÓT!

LABDARÚGÁS | STRANDRÖPLABDA
STREETBALL | KÖTÉLHÚZÁS | AEROBIC
E-SPORT | EVEZÉS | ZUMBA
CHALLENGE | LASER RUN | DARTSFOCI

MARGITSZIGETI ATLÉTIKAI CENTRUM

2023. SZEPTEMBER 27.

MILYEN AZ IGAZI KÁROLIS SPORTNAP?



A SPORTNAPOK CÉLJA

A sportiroda megújulása a sportnapok koncepcióváltásával is együtt járt. Az addig csapatjáték orientált esemény egy kreatív közösségi programmá alakult át.



MÉRT NÉPSZERŰ A SPORTNAP?

Amellett, hogy a kispályás labdarúgó-, streetball-, strandröplabda bajnokság továbbra is töretlen népszerűségnek örvend, megjelentek a közösségépítő játékok, mint például a buborékfoci, akadályverseny, lézerlövés, E-sport sátor, flashmob vagy a teqball. A szemlélet egyszerű: játékos keretek közt megmozgatni minél több hallgatót és egyetemi dolgozót egy remek hangulatú sportnap keretében!



HELYSZÍNEK, AHOL JÁRTUNK

Ősszel a Ferencvárosi Torna Club edzőközpontja, tavasszal pedig már a Margitszigeti Atlétikai Centrum nyújtott tökéletes helyszínt a sportnapoknak.



#SPORTOSEGYETEM

Hiszünk abban, hogy a sportnak nemcsak jelentős közösségépítő ereje van, de komoly szerepet játszik a fiatalok erkölcsi fejlődésében is, így

SZÉLES KÖRŰ TÁMOGATÁST NYÚJTUNK AZ EGYETEM SPORTOLÓINAK.

FELVÉTELI TÁMOGATÁS

A sportolókat a 2023/2024-es felvételi eljárásban **felvételi többletpontokkal** támogathatja a Károli.

TANULMÁNYI TÁMOGATÁS

A sportolókat tanulmányaik során különböző kedvezményekkel segíti az egyetem, pl. **kedvezményes tanulmányi és vizsgarend,** sporttal összefüggő távolléti igazolás, **mentor-tutor program.**

ANYAGI TÁMOGATÁS

A sportolók különböző anyagi jellegű támogatásokban és kedvezményekben részesülhetnek, pl. **sporttevékenységért járó ösztöndíj.**

LAKHATÁSI TÁMOGATÁS

a sportolók lakhatását az egyetem – lehetőségeihez mérten – támogatja kedvezményes vagy díjtalan **kollégiumi** elhelyezéssel.



WWW.KRE.HU/SPORT

kézilabda • röplabda • strandkézilabda • strandröplabda • kosárlabda • labdarúgás • vízilabda • floorball • sárkányhajó • rögbi • kidozás • gerinctorna • aerobik • cheerleading • spartan • pilates



SIKEREINK 2022-2023



ARANYESŐ

A KÁROLIN



Pigniczki Fanni, egyetemünk pszichológia szakos hallgatója a Csengtuban rendezett Egyetemi Világjátékokon két aranyérmet is nyert ritmikus gimnasztikában. Hallgatónk ezzel sporttörténelmet írt, hiszen magyar sportoló idáig sosem szerepelt ilyen eredményesen a sportágban a játékokon.

Fanni először összetettben szerezte meg az Egyetemi Világjátékokon a magyar egyetemi csapat első aranyérmét, majd egy napra rá egy fantasztikus labdagyakorlattal ismét a dobogó legfelső fokára állhatott fel.

Szalag és buzogány gyakorlataival éppen csak lecsúszott a bronzéremről, így a 4. helyen zárta a versengést, míg karikában a 7. helyen végzett. Fanni jelenleg az egyetlen olyan magyar egyetemi sportoló, aki két aranyérmet is nyert a csengtui Egyetemi Világjátékokon.

Fanni indult az év legfontosabb ritmikus gimnasztika versenyén az olimpiai kvótát érő világbajnokságon, amelynek Valencia adott otthont. Két magyar versenyzőnk, Pigniczki Fanni és Wiesner Hanna, a szóló sportolóinkon kívül pedig egy hat fő alkotta kéziszser csapat is megmérettette magát magyar színeken.



Strandröplabda MEFOB



Idén az a megtiszteltetés érte egyetemünket, hogy házigazdái lehettünk a Strandröplabda MEFOB döntőjének az EFOTT fesztivál keretein belül. A hölgyeknél a Papp Lujza-Lisztes Szilvia páros az egyetemünk története során első alkalommal állhatott fel a dobogó legfelső fokára, míg a férfiaknál a Fanczal Kristóf - Nádasdi Péter duó az előkelő harmadik helyet szerezte meg.



Strandkézilabda MEFOB



A Strandkézilabda MEFOB döntőjét a MTSE szervezésében rendezték Velencén. Egyetemünk női csapata szállt harcba a bajnoki címért, akik egyetlen mérkőzésen sem találtak legyőzőre, így zsinórban 5. alkalommal hozták el a győztesnek járó vándorserleget.



SPORTOLJ VELÜNK!



CSATLAKOZZ TE IS SPORT, ÉS SZABADIDŐS
TEVÉKENYSÉGEINKHEZ!

#SPORTOSEGYETEM

LEGYÉL KRE SC TAG!

MI JÁR A TAGSÁGGAL?

-KRE KONDITEREM
HASZNÁLATA

-RÉSZVÉTEL A SZABADIDŐSZAKOSZTÁLY
VERSENYEIN ÉS RENDEZVÉNYEIN
(PINGPONG, DARTS, E-SPORT,
TÚRÁK)

-RÉSZVÉTEL AZ AMATŐR CSAPATOK
EDZÉSEIN (KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS,
KÉZILABDA, RÖPLABDA)



**AZ ELSŐ 150 GÓLYA AKI REGISZTRÁL, AJÁNDÉK
PÓLÓT, SAPKÁT, KULACST ÉS TÁSKÁT KAP!**

AZ ÉVES TAGSÁG DÍJA: 6000FT



REGISZTRÁCIÓ



kresc2023



kre_sc



kre_sc



kre_sc



linktr.ee/kre_sc