**MEGHÍVÓ**

**Tisztelt Kolléga!**

Ez úton szeretnénk meghívni a MEFS (Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség) nevében az Egyetemi Sport Nemzetközi Napja\* (IDUS) budapesti rendezvényére a Budapesti Egyetemi Sportfesztiválra.

**Helyszín: Nemzeti Közszolgálati Egyetem lesz (Ludovika Campus – Orczy-kert)**

**Időpont: szeptember 20, 10:00 - 18:00**

**Sajtónyilvános megnyitó: 10:00**

Az eseményt megnyitja Prof. Dr. Kiss Ádám a MEFS elnöke. A megnyitón beszédet mond:

* Prof. Dr. Réthelyi Miklós, az UNESCO Magyar Nemzeti Bizottsága elnöke,
* Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár,
* Prof. Dr. Bódis József oktatásért felelős államtitkár,
* Dr. Simicskó István, a Magyar Honvédelmi Sportszövetség Elnöke, kormánybiztos,
* Prof. Dr. Józsa János, a Magyar Rektori Konferencia elnöke,
* Gulyás Tibor, a HÖOK elnöke,
* Dr. Koltay András, az NKE rektora,
* Dr. Sára Botond, Józsefváros Polgármestere.

Az eseményen jelen lesz **Szatmári András**, Universiade-, világ- és Európa-bajnok magyar kardvívó, a **Budapesti Gazdasági Egyetem** hallgatója.

Az esemény fővédnöke Tarlós István Budapest Főváros főpolgármestere.

Az esemény programja: [www.idus.hu](http://www.idus.hu)

Megköszönnénk, ha megosztanátok közösségi média felületeiken az alábbi linkeket:

* Esemény: <https://www.facebook.com/events/2039228219726916/>
* Iphone nyeremény: <https://www.facebook.com/mozduljraegyetemisport/photos/a.138729012871578/1806798279397968/?type=3&theater>
* Szatmári nyereményjáték: <https://www.facebook.com/egyetemisport/photos/a.552054031502903/2295224597185829/?type=3&theater>

SPORTOLJ, BULIZZ, NYERJ! – IDUS2018

\*Az UNESCO 2015-ben szavazta meg, hogy szeptember 20-a az Egyetemi Sport Nemzetközi Napja (IDUS: International Day of University Sports) legyen. A nap célja többek között, hogy ráirányítsa világszerte a figyelmet a sport fontosságára a felsőoktatásban is. Budapesten az Orczy-kertben az IDUS2018 részeként egy nagyszabású Budapesti Egyetemi Sportfesztivált rendez a Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség (MEFS), a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája (HÖOK) és a Nemzeti Közszolgálati Egyetem (NKE) közösen.

Az alábbi sportprogramokon lehet majd részt venni az IDUS központi rendezvényén:lábtoll labda, buborék foci, óriás jenga, hanoi torony, labdapók, célba dobás, aknamező, frizbigolf, ultimate frizbi, zászlóvadászat, tollaslabda, kalandpark, légpisztolyos lövészet, íjászat, streetworkout, fizikai erő és állóképesség mérés, ergométer, kettlebell, rendőrségi akadálypálya, mászófal, játékos triatlon, mini foci torna, mini 3X3 torna, aerobic és zumba maraton, vívás Szatmári Andrással, lasertag, PlayIT aktivitások, küzdősport, önvédelmi és intézkedéstechnikai bemutatók.

**Ne maradj ki! Gyere el te is szeptember 20-án az év legsportosabb egyetemi rendezvényére és nyerd meg az értékes ajándékokat a 100 db [NagyKoncert Aréna](https://www.facebook.com/events/1877167719030210/" \t "_blank) jegy egyikét, vagy a fődíjat az iPhone X-et! Ehhez nem kell mást tenned mint sportolással összegyűjteni 10 pontot a Budapesti Egyetemi Sportfesztiválon!**

▲ ► ▼ ◄ ▲ ► ▼ ◄ ▲▲ ► ▼ ◄ ▲ ► ▼ ◄ ▲▲ ► ▼ ◄ ▲ ►

Az alábbi egyetemek és partnerek fognak kitelepülni:  
• Budapesti Gazdasági Egyetem Balance Program  
• Eötvös József Főiskola  
• Eötvös Loránd Tudományegyetem – cheerleaderek  
• Szerencsejáték Zrt. – játékos kvíz, egy magyar válogatott női kézilabda kapussal büntetődobó verseny (2 nagy sátor, kézilabda kapu)  
• Bemutatkozik a kecskeméti Mercedes-Benz gyár  
• Vöröskereszt Pest Megyei Szervezete – elsősegélynyújtás babán – bemutató  
• Villámolvasás – Hatékony Tanulás Program  
• egész napos egészség szűrőprogram a Semmelweis Egyetem HÖK szervezésében  
• Honvédelmi Sportszövetség  
• [#Beactive](https://www.facebook.com/hashtag/beactive) pont  
• Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség MozduljRá! Belefér?! kampány

A tucatnyi érdekes egyéni aktivitásokon felül részt vehetsz a nagy közös mozgásokon is! Checkold az alábbi programokat:

[#MozduljRá](https://www.facebook.com/hashtag/mozduljr%C3%A1)! Nagyszínpad:

►10:00 Megnyitó  
►11:00-12:20 küzdősport-, önvédelmi- és intézkedéstechnikai bemutatók  
►12:20-13:00 strong zumba Faluvégi Andrással  
►13:00-13:45 INTENSET alakformáló program Szentgyörgyi Rómeóval  
►14:00-14:45 zumba Faluvégi Andrással  
►15:00-15:45 salsation Faluvégi Andrással  
►15:45-16:00 cheerleader bemutató és fun stunting gerincjóga   
►16:00-16:45 Bohner-Beke Alízzal az EJF szervezésében

Elfáradtál a sok mozgásban? Ugorj be egy érdekes előadásra:  
NKE Előadó terem: oktatási épület II. 300 előadó

►12:00-13:00 Tévhitek és hiedelmek az aktív életformáról, avagy nem „gáz”, ha nem szeretek futni - előadó: **Dr. Edvy László, a Pannon Egyetem** tanára  
►13:00-13:45 Sport, világbajnokság, tanulás, kikapcsolódás egy egyetemista életében - előadó: **Szatmári András** Universiade-, világ- és Európa-bajnok kardvívó, a **Budapesti Gazdaságtudományi Egyetem** hallgatója   
►13:45-14:15 előadó: **Dr. Hevesi Krisztina** szexuálpszichológus, az **Eötvös Loránd Tudományegyetem** tanára, adjunktus  
►14:15-15:00 Egészségmegőrzés és fittség kíméletes mozgásgyakorlatokkal - előadó: **Dr. Bajzik Éva** orvos, a **Budapesti Gazdaságtudományi Egyetem** tanára, a Balance Program megalkotója   
►15:00-15:45 Hatékony tanulást segítő módszerek egyetemistáknak – előadó: **Lantos Mihály**, Villámolvasás és Hatékony Tanulás módszer megalkotója  
►15:45-16:30 Sport-egészség-tanulás egyensúlya – előadó: **Dr. Osváth Péter** orvos, a **Testnevelési Egyetem** tanára, docens

#MozduljRá! Heti 3x45 perc mozgás megváltoztatja az élted!

Részletekért kattints az <http://idus.hu/-ra>!

[#IDUS2018](https://www.facebook.com/hashtag/idus2018" \t "_blank) [#belefér](https://www.facebook.com/hashtag/belef%C3%A9r) [#heti3x45](https://www.facebook.com/hashtag/heti3x45) [#egyetemisport](https://www.facebook.com/hashtag/egyetemisport) [#mefs](https://www.facebook.com/hashtag/mefs) [#hungary](https://www.facebook.com/hashtag/hungary) [#idus](https://www.facebook.com/hashtag/idus)[#mozduljra](https://www.facebook.com/hashtag/mozduljra)