

AZ ELEKTROMOS SPORTEGYESÜLET VITORLÁS SZAKOSZTÁLYA IDÉN IS MEGSZERVEZI AZ „EU-S” VITORLÁS ÉS KISGÉPHAJÓ VEZETŐI TANFOLYAMOT

Miért pont vitorlázni tanuljak meg?

A vitorlázás nem csak egy kellemes időtöltés családdal vagy barátokkal, hanem remek módja testünk formába hozásának is. Egy vitorlás hajó kezelése keményebb munka, mint ahogy tűnik, de a jó hír, hogy úgy edzed magad, hogy észre sem veszed.

- **Izomerő és állóképesség:** A vitorlázással járó mozdulatok mind hozzájárulnak az izmok erősítéséhez, leginkább a váll és a hát területein.
- **Mentális egészség és relaxáció:** Kint a vízen minden békés és nyugodt, ez pedig hozzásegít a szerotonin termeléséhez, amely a hangulatunk javulásáért felelős hormon. A vitorlázással járó víz- és szél hangok és ritmikus mozgás hatással van az agy-hullámokra, ezáltal enyhíti a stresszt.
- **Agilitás:** A különböző vitorlázáshoz köthető tevékenységek segítenek a hajlékonyság, mozgékonyság, de még a szem-kéz koordináció fejlesztésében is.
- **Koncentráció:** A mai krónikusan multi-tasker világban az emberek nagy részének szüksége van a koncentrációs készség javítására – a vitorlázás, mivel a körülmények minden egyéb tennivalót kizárnak, hozzásegít ennek fejlesztéséhez.

Elméleti oktatás:

- Március 29. (csütörtök)
- Április 5. (csütörtök)
- Április 9. (hétfő)
- Április 12. (csütörtök)
- Április 16. (hétfő)
- Április 19. (csütörtök)
- Április 23. (hétfő)
- Április 26. (csütörtök)

Helyszín: ELMŰ Nyrt. Kunigunda útjai telephelye (1037 Budapest, Kunigunda útja 47/A.) – 1. emelet 111-es Tárgyaló

Időpont: 16:00 – 20:00

Elméleti vizsga: Budapest, Váci út 188. NKH, időpont még egyeztetés alatt.

Gyakorlati oktatás: napi 9 óra oktatás 4 féle vitorlás, és egy motoros hajón, 4-5 fős csoportokban

Helyszín: Alsóörs ELMŰ Vízi Sporttelep (8226 Alsóörs, Vasút út 14.)

Időpont: május 08. (kedd) – 16. (szerda)

Szállás: az ELMŰ Vízi Sporttelepen lévő szállásépület szobáiban (4, ill. 7 ágyasak. A párnát, ágyneműt, takarót mindenkinek magának kell biztosítania)

Gyakorlati vizsga: Május 16. (szerda) - Helyszín: Alsóörs

Díjszabás:

Vitorlás+motoros: oktatás díja + vizsgadíj+ okmánykiállítás

- ELMŰ-ÉMÁSZ Társaságcsoporthoz tartozóknak, és külsősöknek is: **170.000 Ft**

Csak vitorlás: oktatás díja + vizsgadíj + okmánykiállítás

- ELMŰ-ÉMÁSZ Társaságcsoporthoz tartozóknak, és külsősöknek is: **150.000 Ft**

Csak motoros: oktatás díja + vizsgadíj + okmánykiállítás

- ELMŰ-ÉMÁSZ Társaságcsoporthoz dolgozóknak, és külsősöknek is: **140.000 Ft**

A tanfolyam díja a következőket tartalmazza:

- Vizsgadíj
- Oktatóanyag
- Oktatás (elméleti és gyakorlati)
- Hajóhasználat
- Kihelyezett vizsga
- Turistaszállás

Jelentkezés és befizetés:

Molnár Noéminél (tel.: 238-3860, e-mail cím: noemi.molnar@elmu.hu. 1037 Budapest, Kunigunda útja 47/A. 1. emelet/101.) 2018. március 20-ig, a tanfolyam díjának egyösszegű, készpénzes befizetésével.

TANULJ MEG VITORLÁZNI AZ ELMŰ-NÉL!

A tanfolyam elvégzése után lehetőséget biztosítunk a gyakorlásra, tanulásra, fejlődésre, illetve versenyzésre is alsóörsi vitorlástelepünkön!