

**TANULJ MEG VITORLÁZNI AZ ELMŰ-NÉL TAVALYI ÁRAKON!**  
**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, mozgékonyosság, 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:

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| • Április 6. (hétfő)      | • Április 27. (hétfő)  |
| • Április 9. (csütörtök)  | • Május 4. (hétfő)     |
| • Április 16. (csütörtök) | • Május 7. (csütörtök) |
| • Április 20. (hétfő)     |                        |
| • Április 23. (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 14. (csütörtök) – 21. (csütörtök)

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

Gyakorlati vizsga: Május 21. (csütörtök) - 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 tartozóknak, 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:

Kovács M. Noéminél (tel.: 238-3871, e-mail cím: [noemi.kovacs.m@elmu.hu](mailto:noemi.kovacs.m@elmu.hu). 1037 Budapest, Kunigunda útja 47/A. 1. emelet/104.) 2020. április 3-ig.

Jelentkezéskor 70.000,- Ft jelentkezési díj készpénzesen befizetendő. A tanfolyami díj másik felének (100.000 Ft) befizetését átutalással kell teljesíteni a tanfolyam megkezdésekor.

A tanfolyam elvégzése után lehetőséget biztosítunk a gyakorlásra, tanulásra, fejlődésre, illetve versenyzésre is saját vitorlánhajóinkon, alsóörsi vitorlástelepünkön. Gyere el a tanfolyam elvégzése után nagyhajós hétvégénkre június 06-án, és szerezz jogosultságot ELMŰS vitorlánhajóinkra, hogy később kibérelhesd őket!