



Tartalomjegyzék

SZTE Alma Mater programjai.....	3
SZTE Bartók Béla Művészeti Kar programjai.....	5
SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ programjai.....	6
SZTE IKIKK programjai.....	8
SZTE Fűvészkert programjai.....	9
SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Mentorháló Pedagógiai Szolgáltató Központ programjai.....	12
SZTE Sportközpont programjai.....	16
További programok.....	22

SZTE Alma Mater programjai

SZTE ALMA MATE

**SAVE THE DATE! - JATE Farsangi
Family Party
2025. február 23. (Vasárnap)**



A nagy sikerű Winterfest után folytatódik a JATE Klub családi parti sorozata.

Időpont: 15.00-19.00
Helyszín: JATE Klub

A farsangi szezonban is különleges éjszakai klub élménnyel várja majd az egyetemi szórakozóhely a családokat.

A tánc és dj-k mellett most is lesz gyerekjóga, kézműveskedés, SZTE Alma Mater Placc és jelmezverseny.

A téli program kiegészül hangszerbemutatóval, segítő kutyával, de a levezető meseolvasás sem marad el Trogmayer Évivel.

A fergeteges programok mellett minden gyerek ajándék welcome kakaót kap, és a rendezvény ideje alatt ingyenes babakocsitároló és ruhatár is üzemel majd.

A jegyekhez érdemes lesz használni az dolgozói vagy Alma Mater tagkártyát.

Jegyek elővételben: <https://www.tixa.hu/familyfeb>

Alma Mater/ SZTE diák és dolgozó: 1000.-

Normál / helyszíni jegy: 1500.-

Elővételes jegyek mellé ingyenes ruhatárat biztosítunk!

Részletes program és jegyek hamarosan az eseménynél:

<https://fb.me/e/4wMI5S7ID>

2025. március 3-14.
#nemluxustaska – gyűjtés

**SZTE ALMA
MATER**



A Szegedi Tudományegyetem is csatlakozik a #nemluxustaska országos kampányhoz, amelyben arra kéri a segíteni vágyókat, hogy a már nem használt, de jó állapotban lévő női táskájukat töltsék meg olyan higiénés termékekkel.

A táskákat a Máltai Szeretetszolgálat segítségével juttatják el a nehéz anyagi körülmények között élő, illetve hajléktalan lányoknak és nőknek.

Amit a táskába lehet tenni: egészségügyi szárnyas betét, szappan, dezodor, tusfürdő, testápoló, maszk, kézfertőtlenítő, fogkefe, fogkrém egy jó minőségű táskában

A táskákat a higiénés termékekkel együtt 2025. március 3. és 14. között gyűjtjük:

a TIK-ben (Ady tér 10.)

a Honvéd tér portán (Vitéz u. 17 felőli oldal).

SZTE Bartók Béla Művészeti Kar programjai

Bartók Béla Művészeti Napok 2025

Az SZTE Bartók Béla Művészeti Kar komolyzenei fesztiválja



A Szegedi Tudományegyetem Bartók Béla Művészeti Kara negyedik alkalommal rendezi meg 2025. március 24. – április 1. között a Bartók Béla Művészeti Napokat, amely a kar hagyományos komolyzenei fesztiválja.

Az idei esemény Bartók Béla halálának 80. évfordulója köré szerveződik, és számos koncerttel, előadással, valamint mesterkurzussal tiszteleg a zeneszerző öröksége előtt.

A programsorozat keretében a kar felújított hangversenytermeiben (6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 79-81.) és Szeged különböző pontjain zajlanak az események: fúvószenekari és szimfonikus hangversenyek, oktatói és hallgatói koncertek, elméleti előadások, valamint az elmaradhatatlan meglepetés flashmobok várják az érdeklődőket.

A rendezvény vendégművészei között szerepel Nicolas Costantinou zongoraművész, aki mesterkurzust és koncertet is tart. A programsorozat minden eseménye ingyenesen látogatható.

Az eseménysorozat részletes műsora és elérhetőségek:

<https://www.music.u-szeged.hu/bartok-bela-muveszeti>

<https://www.facebook.com/sztebbmk/>

<https://www.instagram.com/bartokbelamuveszetikar/>



2025. március 6. (Csütörtök)

**"Színterápia" Engedd, hogy a színek meséljenek!
Művészeti foglalkozás**

Március elején egy különleges művészeti csoportfoglalkozással várunk, ahol a színeké és az ön kifejezése a főszerep!

Ha szeretnél kikapcsolódni, feltöltődni és mélyebb kapcsolatot teremteni önmagaddal, csatlakozz hozzánk a "Színterápia" című művészeti csoport-programra.

Tarts velünk, és tapasztald meg, hogy a színek nemcsak festenek, hanem gyógyítanak is!

Mi vár rád?

- Kreatív alkotás színekkel és textúrákkal.
- Önismereti gyakorlatok, amelyek segítenek jobban megérteni az érzelmeidet.
- Támogató közösség és inspiráló légkör.



Időpont: 17:00

Helyszín: Szeged, Vitéz utca 17. (14-es terem)

Regisztráció: A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött!

Hamarosan megosztjuk a regisztrációs linket:

[https://www.facebook.com/events/3952533608313787/?](https://www.facebook.com/events/3952533608313787/?acontext=%7B%22event_action_history%22%3A[]%7D&locale=hu_HU)

[acontext=%7B%22event_action_history%22%3A\[\]%7D&locale=hu_HU](https://www.facebook.com/events/3952533608313787/?acontext=%7B%22event_action_history%22%3A[]%7D&locale=hu_HU)

2025. március 26. (Csütörtök)

Motivációs Március: Tanulásklub - Online Workshop



TANULÁSMÓDSZERTÁR
ONLINE **TANULÁSKLUB**
élő online workshop

Március 26. szerda, 17 h

Tematika:

- Motiváltság vs. motiválatlanság
- A tanulási motiváció kérdéskörei
- Tudásért vs. diplomáért
- Flow vs. kényszer



Csatlakozz élő online tanulásklubunkhoz!

Fedezd fel a motiváltság titkait, és tudd meg, hogyan tarthatod fenn a tanulási lendületedet akár a legnehezebb időszakokban is!

Tematika:

Motiváltság vs. motiválatlanság: Hogyan találhatod meg az egyensúlyt?

A tanulási motiváció kérdéskörei: Mi hajt igazán?

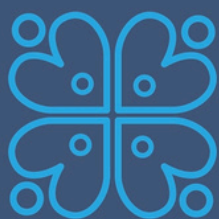
Tudásért vagy diplomáért? A tanulás valódi értéke.

Flow vs. kényszer: Hogyan válik a tanulás élménnyé?



SZTE
SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Családbarát Egyetem



SZTE IKIKK

Interdiszciplináris Családtudományi
Kutató- és Fejlesztő Központ



Interdiszciplináris
Kutatásfejlesztési
és Innovációs
Kiválósági Központ

Társadalmi Felelősségvállalás
Kompetenciaközpont

„Párkapcsolati kérdések – gyermekkoron túl, családon innen” kurzus

A tavaszi félévben negyedik alkalommal került meghirdetésre a Párkapcsolati kérdések – gyermekkoron túl, családon innen kurzus.

Cél, hogy a hallgatók szerezzenek ismereteket a család születése és formálódása, a családi élet hétköznapi praxisának és a konfliktusok inter- és multidiszciplináris megközelítési módjairól.

Az előadások mellett, kiscsoportos foglalkozások is részei a programnak, illetve lehetőség van az egyetem családbarát programjain önkénteskedni is.

A résztvevők visszajelzései alapján a kurzus életközeli, sokat ad a mindennapokhoz és nem csak a párkapcsolati kérdésekben, hanem felnőtt önmaguk megtalálásában is sokat ad.

A kurzussal közösséget is kívánunk építeni hallgatók és munkatársak között is. Számos oktató tartott már előadást, tréninget, de az előadók között szerepelt Pál Ferenc, Kozma-Vízkelti Dániel és Mihalecz Gábor is.

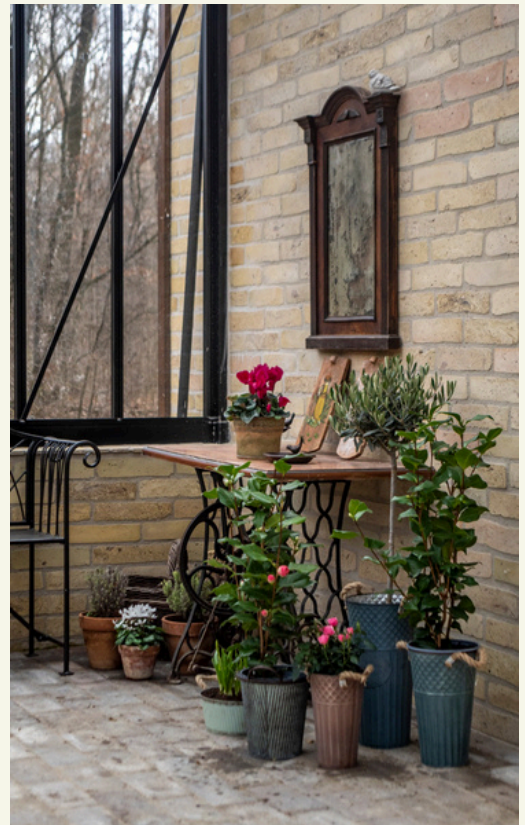
További információ, kapcsolatfelvétel:
csaladbarategyetem@szte.hu

**2025. március 7. (Péntek)
Kencekeverő workshop – Gyógyfüves
testápoló készítés
SZTE munkatársak részére**

Feltöltődés, különleges kikapcsolódás az Illatok Birodalmában.

Olyan kézműves testápolót készítünk, amely természetes anyagok segítségével valódi táplálékul szolgál a bőr számára.

Minden résztvevő egy tégely (100 ml) saját készítésű kencével térhet haza. A „boszorkánykonyhában” gyógynövény kivonatokkal, virágvizekkel, hatóanyagokban gazdag olajokkal és vajakkal dolgozunk majd. A kence illatát, karakterét mindenki személyre szabottan alakíthatja, hogy használója örömeire szolgáljon minden nap.



A workshop részvételi díja SZTE munkatársaknak 4.500 Ft/fő, mely tartalmazza a testápoló összes hozzávalóját, az előadást és az elkészítéshez szükséges segítséget, egy csésze gyógyteát és a fűvészkerti belépőt.

Időpont: 14:30-16:30

Helyszín: SZTE Fűvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)

Regisztráció: szty.erika@szte.hu

A férőhelyek száma korlátozott, a foglalások sorrendjében tudunk helyet biztosítani.

2025. március 8. (Szombat)
Kencekeverő workshop – Bőrmegújító arckrém készítés



Feltöltődés, különleges
kikapcsolódás az
Illatok Birodalmában.

A workshop résztvevők
betekinthetnek a
gyógynövények és
hatóanyagok
különleges világába és
mindenki egy
saját készítésű arckrémmel
térhet haza.

Időpont: 14:00-16:30

Helyszín: SZTE Füvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)

Regisztráció: masa.ildiko@szte.hu.

A programot 14 éven felüli látogatóink számára szervezzük.

A férőhelyek száma korlátozott, a foglalások sorrendjében tudunk helyet biztosítani.

A workshop ára 9.000 Ft/fő.

A workshop díja tartalmazza az arckrém összes hozzávalóját, az előadást és az
elkészítéshez szükséges segítséget, egy csésze gyógyteát és a füvészkerti belépőt



**2025. március 14. (Péntek)
Kencekeverő workshop –
Gyógyfüves testápoló készítés
SZTE munkatársak részére**

Feltöltődés, különleges kikapcsolódás az Illatok Birodalmában.

Olyan kézműves testápolót készítünk, amely természetes anyagok segítségével valódi táplálékul szolgál a bőr számára. Minden résztvevő egy tégely (100 ml) saját készítésű kencével térhet haza. A „boszorkánykonyhában” gyógynövény kivonatokkal, virágvizekkel, hatóanyagokban gazdag olajokkal és vajakkal dolgozunk majd. A kence illatát, karakterét mindenki személyre szabottan alakíthatja, hogy használója örömeire szolgáljon minden nap.

A workshop részvételi díja SZTE munkatársaknak 4.500 Ft/fő, mely tartalmazza a testápoló összes hozzávalóját, az előadást és az elkészítéshez szükséges segítséget, egy csésze gyógyteát és a fűvészkerti belépőt.

Időpont: 14:30 és 16:30

Helyszín: SZTE Fűvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)

Regisztráció: sztary.erika@szte.hu

A férőhelyek száma korlátozott, a foglalások sorrendjében tudunk helyet biztosítani.

SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Mentorháló Pedagógiai Szolgáltató Központ programjai

A 2025-ös év elején ünnepelte 10. születésnapját a Mentorháló, a dél-alföldi régió legnépszerűbb ismeretterjesztő, szórakoztatva tanító sorozata.

A Szegedi Tudományegyetem Pedagógusképző Karának szervezeti egységeként működő Mentorháló egyre népszerűbb a Szegedi Tudományegyetem dolgozói körében is – nem csoda, hiszen a kivételes felkészültségű előadók közreműködésével megvalósuló, magas minőséget képviselő előadások és beszélgetések hozzájárulnak a programokon résztvevők élményteliségéhez, feltöltődéséhez, szórakozásához.

A Mentorháló kezdetektől fogva kiemelten fontosnak gondolja, hogy az általa szervezett eseményeken az SZTE dolgozói és hallgatói minél nagyobb számban tudjanak részt venni, ezért az IH Rendezvényközponttal közösen szervezett rendezvények belépőjegyét az SZTE-igazolvánnyal rendelkezők részére kedvezményes áron kínálják – kedvezményes jegyek az IH-ban történő személyes jegyvásárlás során szerezhetők be.

Nagy szeretettel várnak minden érdeklődőt márciusi programjaikra is!



MENTORHÁLÓ
tanulás · élmény · szórakozás

Beszélgetés
SZINETÁR MIKLÓSSAL

A rendezvény házigazdája:
Barnák László, a Szegedi Nemzeti Színház főigazgatója

**2025. március 10.
hétfő, 18:00**

 **IH Rendezvényközpont**
Szeged

JEGYÁR: KEDVEZMÉNYES ÁRÚ JEGYEK: 6.400 FT (PEDAGÓGUSIGAZOLVÁNY, SZTE-KÁRTYA, NYUGDÍJAS-IGAZOLVÁNY); TELJES ÁRÚ JEGYEK: 6.900 FT.

2025. március 10. (Hétfő) Mentorháló - Vendégünk a Kossuth- díjas Szinetár Miklós!

Március 10-én, hétfőn este egy valódi legenda érkezik Szegedre a Mentorháló meghívására!

Óriási megtiszteltetés számunkra, hogy elfogadta felkérésünket, s a tavaszi évadban vendégünk lesz SZINETÁR MIKLÓS Kossuth-díjas és kétszeres Jászai Mari-díjas magyar színházi, opera-, televíziós- és filmrendező, forgatókönyvíró, érdemes és kiváló művész.

Tartsanak velünk ezen az oldott hangulatú beszélgetésen, ismerjék meg első kézből Szinetár Miklós páratlanul gazdag életútját, legfontosabb sikereit, szegedi kötődéseit, kedvenc személyes történeteit.

A beszélgetés házigazdája Barnák László, a Szegedi Nemzeti Színház főigazgatója lesz.

Az SZTE dolgozói és hallgatói SZTE-kártya felmutatásával kedvezményes jegyet válthatnak az IH Rendezvényközpontban.

Időpont: 18.00

Helyszín: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ: <https://www.facebook.com/events/835541878693301>

Jegyek az IH-ban és online itt:

<https://jegyek.ihrendezvenyekozpont.hu/event/SZINETAR250310>

2025. március 18. (Kedd)
Mentorháló - Al Ghaoui Hesna
Szegeden!

Az előadás címe: Krízisből erő

Vendégünk: Al Ghaoui Hesna
Prima Primiissima díjas újságíró,
televíziós riporter, a wmn.hu oldal
egyik legnépszerűbb szerzője

Min múlik, hogy valaki egy krízis hatására összeomlik, és képtelen újból talpra állni, míg más a legdrámaibb helyzetből is képes kilábalni, sőt, akár a korábbinál jóval elégedettebb, harmonikusabb életet kialakítani?

Mi határozza meg a lelki rugalmasságunkat, azt, ahogyan a változásra, a nehéz élethelyzetekre reagálunk?

Milyen apró LEGO-kockákból épül fel az ember lelki ellenálló-képessége?



MENTORHÁLÓ
tanulás · élmény · szórakozás

AL GHAOUI HESNA

Krízisből erő

**2025. március 18.
kedd, 18:00**

IH Rendezvényközpont
Szeged

JEGYÁR: KEDVEZMÉNYES ÁRÚ JEGYEK: 3.800 FT (PEDAGÓGUSIGAZOLVÁNY, SZTE-KÁRTYA, NYUGDÍJAS-IGAZOLVÁNY); TELJES ÁRÚ JEGYEK: 4.500 FT.

Hesna 2018-ban nagysikerű, telt házas előadást tartott Szegeden a Mentorháló vendégeként. Mostani előadásában a krízisek, traumák, nehézségek és változások hajtóerejéről mesél.

Az SZTE dolgozói és hallgatói SZTE-kártya felmutatásával kedvezményes jegyet válthatnak az IH Rendezvényközpontban.

Időpont: 18.00

Helyszín: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ: <https://www.facebook.com/events/932561381580082>

Jegyek az IH-ban és online itt:

<https://jegyek.ihrendezvenykozpont.hu/event/HESNA250318>



2025. március 24. (Hétfő)
Mentorháló - Újabb "libabőrös" este,
újabb mesés varázslat!

Az előadás címe: Mesékkel a világ
körül - avagy hogyan ismerhető meg
egy kultúra a szóbeli hagyományain
keresztül

Vendégünk: Dr. Boldizsár Ildikó,
Magyarország 1. számú mesekutatója

A Mentorháló eddigi történetének egyik legsikeresebb előadója, Magyarország legnépszerűbb mesekutatója, meseírója és meseterapeutája, dr. Boldizsár Ildikó március 24-én egy kihagyhatatlan meseesttel tér vissza hozzánk.

Ildikó ez alkalommal egy szó szerint mesés utazásra invitálja az este valamennyi résztvevőjét: meséivel úgy röpít el bennünket az óceániai, az indonéz, a perzsa és az arab meserégióba, a Selyemút karavánszerájaiba, vagy épp a Kaukázus egy-egy rejtett völgyébe, ahogyan csak Ő tud. Saját fotókkal és rengeteg különleges mesével színesíti az estet, ami nem úti beszámoló lesz, hanem valóban egy mesés utazás a világ körül.

Boldizsár Ildikó – mint mindig, most is – “elvarázsolja” az est résztvevőit, akik egészen biztosan feltöltődve térnek majd haza erről a nem hétköznapi varázslatról.

Ildikó eddig 7 alkalommal tartott "libabőrös", varázslatos, teltházás estét a Mentorháló vendégeként - akinek valaha is volt szerencséje megélni Boldizsár Ildikó “mesés varázslatát”, azt, ahogy “lágy hangjával meséket kelt életre”, az egészen biztosan újra szeretné élni ezt a különleges élményt.

Az SZTE dolgozói és hallgatói SZTE-kártya felmutatásával kedvezményes jegyet válthatnak az IH Rendezvényközpontban.

Időpont: 18.00

Helyszín: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

<https://www.facebook.com/events/550121387742694>

Jegyek az IH-ban és online itt:

<https://jegyek.ihrendezvenykozpont.hu/event/BOLDIZSAR250324>

**2025. március 4. (Kedd)
Falmászás**

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Időpont: 18:30 – 20:00
Helyszín: SZTE Sportközpont –
Falmászó terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)
Létszám: 20 fő

Az eseményen való részvétel nem igényel sem előképzettséget, sem speciális öltözetet!

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:
<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>



A részvétel testnevelés óra pótlásként elfogadott.



Időpont
2025.03.04. 18:30-20:00



Helyszín
6725 Hattyas u 10.
Falmászó terem

REGISZTRÁCIÓ



Hallgatók és
Dolgozók részére



**SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
SPORTKÖZPONT**

SZTE

2025. március 5. (Szerda)
Pingpong bajnokság



A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Időpont: 20:00 – 21:30

Helyszín: SZTE Sportközpont
Asztalitenisz terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 24 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat,
sportcipő, törölköző, víz, az
eszközöket
az SZTE Sportközpont biztosítja

A program ingyenes, de előzetes
regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt
2 héttel lehetséges.

[https://szte-
sportkozpont.reservio.com](https://szte-sportkozpont.reservio.com)

Részletek az esemény plakátján:
[https://u-
szeged.hu/sportkozpont/hirek-
esemenyek/hirek](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)



PINGPONG BAJNOKSÁG
SZTE-S DOLGOZÓKNAK, HALLGATÓKNAK

A részvétel testnevelés óra pótlásként elfogadott.

 **Időpont**
2025.03.05. 20:00-21:30

 **Helyszín**
6725 Hattyas u.10.
Asztalitenisz Terem

REGISZTRÁCIÓ 

 **SZTE**

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Időpont: 17:00 – 18:00

Helyszín: SZTE Sportközpont – Kondi épület A terem (Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 16 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz, az eszközöket az SZTE Sportközpont biztosítja

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Részletek az esemény plakátján:

<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>



FittMix-Relax
Porobic Gregus Melindával

 **SZTE Sportközpont, Hattyas u. 10.**
Kondi épület, "A" Terem

 **2025. 03. 06.**  **17:00–18:00**

Regisztráció



 **SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
SPORTKÖZPONT** **SZTE**

2025. március 11. (Kedd)
Funkcionális edzés

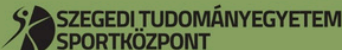


FUNKCIONÁLIS EDZÉS
BALLA PÉTERREL
SZTE-S HALLGATÓK ÉS DOLGOZÓK RÉSZÉRE

 **Időpont**
2025.03.11. 18:00-19:00

 **Helyszín**
6725 Hattyas u 10.
Funkcionális Terem

REGISZTRÁCIÓ 

 **SZTE**

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Olyan edzésforma, amelynek legfontosabb célja, hogy a testünket képessé tegye a mindennapi tevékenységeinkhez szükséges mozdulatok kivitelezésére.

A funkcionális edzés gyakorlatai azokra a mozdulatokra épülnek, amelyek az életünkben is felbukkannak napi szinten – otthon, munka közben vagy éppen, ha sportolunk –, így izmainkat is az összehangolt működésre készítik.

Időpont: 18:00 – 19:00

Helyszín: SZTE Sportközpont
Funkcionális terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)

Felszerelés: kényelmes sportruházat,
sportcipő, törölköző, víz

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Részletek az esemény plakátján:
<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

4 órán át tartó jógázásra hívunk benneteket!

Gyere el, ha már régóta jógázol!
Gyere el, ha még nem jógáztál, de szeretnél kipróbálni többféle jógaórát!
Gyere el akkor is, ha kíváncsi vagy és készletet érzel!

Időpont: 17:00 – 21:00

Helyszín: SZTE Sportközpont –
Funkcionális terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 80-100 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat,
sportcipő, törölköző, víz, az eszközöket
az SZTE Sportközpont biztosítja

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2
hétrel lehetséges.

<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Részletek az esemény plakátján:
<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>



The poster features a woman in a yoga pose (Padmasana) with her hands in a prayer position (Anjali Mudra) above her head. She is wearing a dark sports bra and white leggings. The background is a light, neutral color. In the top right corner, there is a logo for 'SZTE SI'. A large green arrow points from the left towards the center, containing the text 'JÓGA MARATON' and 'SZTE-S DOLGOZÓKNAK, HALLGATÓKNAK'. Below this, there is a section with event details: 'A részvétel testnevelés óra pótlásként elfogadott.', 'Időpont: 2025.03.20. 17:00-21:00', and 'Helyszín: 6725 Hattyas u 10. Funkcionális Terem'. A QR code is located next to the location information. At the bottom, there is a green button labeled 'REGISZTRÁCIÓ' and a QR code for registration. The bottom of the poster features the 'SZTE SI' logo and the text 'SZTE'.

JÓGA MARATON
SZTE-S DOLGOZÓKNAK, HALLGATÓKNAK

A részvétel testnevelés óra pótlásként elfogadott.

Időpont
2025.03.20. 17:00-21:00

Helyszín
6725 Hattyas u 10.
Funkcionális Terem

REGISZTRÁCIÓ

Hallgatók és
Dolgozók részére

 **SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
SPORTKÖZPONT**

SZTE

2025. március 25. (Kedd)
Zenés Gerinctrénig



Dolgozói Zenés Gerinctrénig
Ördög Nóra Eszterrel



SZTE Sportközpont, Hattyas u. 10.
Kondi épület, "B" Terem



2025. 03. 25.



17:00-18:00

Regisztráció



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
SPORTKÖZPONT

SZTE

A rendezvényen az SZTE dolgozói
vehetnek részt.

A váll – gerinc – medence
mobilizálására, trenírozására és
nyújtására fókuszálunk ezen a zenés
fitnesz órán főként fitball labdás
feladatokkal és kézi súlyzók
alkalmazásával, prevenciós jelleggel
(akinek komolyabb gerincbetegséget
diagnosztizáltak, annak csak a
speciális gyógytorna elvégzése után /
mellett javasolt.)

Időpont: 17:00 – 18:00

Helyszín: SZTE Sportközpont
Kondi épület B terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 16 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat,
sportcipő, törölköző, víz – a
jógaşőnyegét az SZTE Sportközpont
biztosítja, de sajátot is lehet hozni.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Részletek az esemény plakátján:
<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>

További programok



Szabadidős Pingpong az SZTE SPORTKÖZPONTBAN



SZTE Sportközpont (Szeged, Hattyas sor 10.)

Rekreációs asztalitenisz program: szerda, péntek 18-19-ig

Részvételi díj: 1. 500.-Ft/fő/alkalom

Az egyetem dolgozói és hallgatói kedvezményesen vehetnek részt a programokon:

- egyetemi dolgozóknak: 1000.-Ft/alkalom/fő
- egyetemi hallgatóknak: 500.-Ft/fő/alkalom

Asztalbérlés: szerda, péntek 18 – 20 óra között

Foglalás: www.atsk.hu oldalon

Asztalitenisz Sport Klub Szeged • 6723 Szeged, Budapesti krt. 5-7.
Tel./Fax: 62/491-703 • web: www.atsk.hu • mail: info@atsk.hu