

## Kurz - Cvičenie pri mori

Zamestnanec: Mgr. Horbacz Agata, PhD.

Organizátor: ÚTVŠ UPJŠ

Spolupráca: CK FIFO Košice

Zúčastnení zamestnanci: Mgr. Horbacz Agata, PhD., Mgr. Alena Buková, PhD.

Zúčastnení: 47 osôb, študenti vysokej školy 4, zamestnanci UPJŠ 4, seniori TJ UPJŠ 28, ďalší účastníci - milovníci pohybu a ich rodiny.

Udalosť: Kurz - Cvičenie pri mori

Miesto: **Bulharsko**, Slnéčné pobrežie, hotel Trakia

Dátum: **27.06. – 04.07.2023**

Účel: realizácia a propagácia cvičení pri mori: aquafitness, jogy, aerobiku, beach volejbalu, prvky Watsu vo vode, Pilatesu, cvičenia SPS – systému (cvičenia na chrbticu).

Účastníci kurzu mali možnosť hrať tenis, požičať si bicykle a skútre. Mohli tiež za poplatok absolvovať vodné a plážové športy (vodné skútre, lyže, windsurfing, paragliding, vodné bicykle, banán).