

**Správa o uskutočnení akcie**

Dňa 13. apríla 2013 sa v telocvični Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ na Medickej 6 v Košiciach uskutočnil III. ročník akcie **WELLNESS DAY**, ktorý organizoval ÚTVŠ UPJŠ v spolupráci s TJ Slávia UPJŠ. Po minuloročnom úspechu cvičiteľov z Poľskej republiky sme tento rok vsadili na podobnú zostavu. Na pódiu sa počas 5 hodín cvičenia vystriedalo mnoho kvalitných cvičiteľov, pričom každá lekcia prezentovala iný druh aerobiku – prvá hodina sa niesla v duchu **AERODANCE** v podaní výborného cvičiteľa z PL Roberta Czecha, po ktorej nasledovala stále populárna **ZUMBA** v podaní Martiny Matouškovej. Tretia hodina sa niesla v duchu Step aerobiku (**REEBOK SPRING STEP**) znova v podaní Roberta Czecha, ktorého po hodine vystriedala rovnako vynikajúca poľská prezentérka Agnieszka Ronge s hodinou **TOTAL BODY MARTIAL ARTS**. Poslednú, piatu hodinu odprezentovala členka Ústavu TV a športu UPJŠ a spoluorganizátorka tejto akcie, Agata D. Horbacz s hodinou – **RELAX DANCE JOGA.** Okrem štandardných lekcií jednotlivých druhov aerobiku súčasne prebiehala prezentácia SM - systému, špeciálneho cvičenia orientovaného prioritne na odstránenie bolestí chrbtice a svalovej dysbalancie, ktorú odprezentoval doc. PhDr. Ivan Šulc, CSc., člen Ústavu TV a športu UPJŠ. Počas prestávky medzi hodinami nám oddychový čas spestril Ľ. Železník, študent Filozofickej fakulty UPJŠ, s exhibičným vystúpením Fire twirling (samozrejme bez ohňa ☺).

Tento rok sme na akcii privítali 76 aktívnych cvičeniek. Na akciu podobného druhu je táto účasť nanajvýš uspokojivá. Na základe reakcií zúčastnených konštatujeme vysokú spokojnosť s odprezentovanými hodinami, ktorú ešte znásobili sponzori, ktorí nielenže sa akcie zúčastnili a prezentovali svoje výrobky, ale venovali darčeky do tomboly – firma Sei-Gen, Tupperware a Oriflame. Občerstvenie pre všetkých účastníkov akcie v podobe energetického nápoja venovala firma RedBull. Veľká vďaka patrí i mediálnym partnerom akcie: [www.aerobic.sk](http://www.aerobic.sk) a IBIZA CLUB. Záštitu nad celou akciou prevzal primátor mesta Košice **Richard Raši**, ktorý súčasne venoval hlavnú cenu do tomboly.

V Košiciach 22.4.2013 Mgr. Buková Alena, PhD.

organizátorka akcie