

SEKCJA REKREACJI SPORTOWO- TURYSTYCZNEJ

KOORDYNATOR
NAWOJKA KOLIJEWICZ
604 524 548

ROK AKADEMICKI 2022/2023
SEMESTR I



Sekcja rekreacji sportowo-turystycznej obejmuje następujące formy aktywności

Aktywny senior	poniedziałek		Zajęcia odbywały się w Klubie Fitness for life ul.Rejtana 23	Kierownik grupy Paulina Pelic
Gimnastyka senior	Środa	09:30-10:30		
Fitness senior	piątek			
Gimnastyka słowiańska	poniedziałek	10:00-11:00	Zajęcia odbywały się w „Akademia Tańca”, CH Europa, IV p. ul.Piłsudskiego 34	Kierownik grupy Kazimiera Rżasa 603 728 866
Trening dna miednicy	Środa	13:00-14:00		
Joga na krzesłach	czwartek	10:00-11:00		
Gimnastyka/aerobik w wodzie	czwartek	12:30-13:15	Basen Delfin	Kierownik grupy Anna Leśniowska 692 627 822
Nordic Walking	wtorek	10.00-11:30	Bulwary nad Wisłokiem	Kierownik grupy Nawojka Kolijewicz 604 524 548
Tenis stołowy	sobota	10:0-12:00	Hala UR na Zalesiu	Kierownik grupy Zbigniew Leszczak 781 400776

GIMNASTYKA W WODZIE



Prowadzący: mgr Paweł Piwoński

zajęcia odbywały się w każdy czwartek o godzinie 12:30

Liczba zapisanych 20 osób

Średnia liczba uczestniczących w zajęciach 16

Frekwencja wynosiła 80%

GIMNASTYKA REHABILITACYJNA



Prowadzący: dr Justyna Brożonowicz

Zajęcia stacjonarne odbywały się w każdy wtorek o godzinie 13:00,

Liczba zapisanych słuchaczy to 20 osób, średnia liczba uczestników zajęć wyniosła 17 osób.

Zajęcia zdalnie na ekranie TEAMSa odbywały się w poniedziałki o godzinie 10:00, uczestniczyło w nich 16 osób.



JOGA NA KRZESŁACH

Prowadzący: Barbara Płonka

zajęcia odbywały się w każdy
czwartek o godzinie 13:00

ĆWICZENIA DNA MIEDNICY

Prowadzący: Katarzyna Selwa

zajęcia odbywały się w każdy
wtorek o godzinie 13:00

GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA

zajęcia odbywały się w każdy
wtorek o godzinie 13:00

W zajęciach uczestniczyło 41
osób w tym nowych członków
UTW-UR 16 osób.



GIMNASTYKA SENIOR



Prowadzący: Paulina Pelic

W jednych zajęciach uczestniczy 20 – 30 osób, co daje tygodniowo około 60-90 osób

(jeden słuchacz bierze w tygodniu udział w 2-3 zajęciach)

NORDIC WALKING



Prowadzący: Nawojka
Kolijewicz

zajęcia odbywały się w
każdy wtorek o godzinie
10:00.

Liczba zapisanych 10 osób

Średnia liczba
uczestniczących w zajęciach
8

Frekwencja wynosiła 80%

TENIS STOŁOWY



Prowadzący:

Zbigniew Leszczak

Zajęcia odbywały się w każdą sobotę o godzinie 10:00

Liczba zapisanych 6 osób

Średnia liczba uczestniczących w zajęciach 5

Frekwencja wynosiła 83%

WYCIECZKI



**Baseny Mineralne Solca
Zdrój**

**Akademia 50+ przy
współpracy z UTW-UR
organizowała w dniu
15.XII.2022 r. i 27.I.2023 r.
wyjazdy na basen do Solca-
Zdroju**

WYJAZDY GRUPOWE NA ZAWODY I RAJDY



W I semestrze roku akademickiego 2022/2023 zaplanowana Ogólnopolska Zimowa Senioriada UTW w Rabce Zdrój nie doszła do skutku.

SERDECZNE PODZIĘKOWANIA

Wszystkim kierownikom grup zajęciowych sekcji rekreacji sportowo-turystycznej oraz organizatorom wycieczek i wyjazdów gorące podziękowania za sumienne i kreatywne wywiązywanie się z obowiązków oraz społeczną pracę dla społeczności UTW-UR.