

Od 20 maja 2022 r. w [OW STAR w Łebie](#) rozpoczął się **42. Turnus Rehabilitacyjny** zorganizowany przez Oddział Bydgoski PTZCA. Kierownikiem turnusu była Pani **Beata Weyna**, która prowadzi całoroczną rehabilitację na sali w SP 14 w Bydgoszczy.

Z przyczyn zdrowotnych musieli zrezygnować z udziału w turnusie wieloletni uczestnicy: Irena, Roman, Leszek i inni. Uczestnicy realizowali zajęcia według poniższego harmonogramu - kliknij powiększ...

**ROZKŁAD ZAJĘĆ na 42. TURNUSIE REHABILITACYJNYM
w OW „STAR” Łeba, 20 maja - 03 czerwca 2022 roku.**

Dzień → Grupa ↓	Piątek			Sobota			Niedziela			Poniedziałek			Wtorek			Środa			Czwartek			
	19 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	12 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	
Grupa → A																						
Grupa → B																						
Grupa → C																						
Grupa → D																						
Grupa → E																						
Grupa → F																						
Grupa → G																						
Grupa → H																						
Grupa → I																						
Grupa → J																						
Grupa → K																						
Grupa → L																						
Grupa → M																						
Grupa → N																						
Grupa → O																						
Grupa → P																						
Grupa → Q																						
Grupa → R																						
Grupa → S																						
Grupa → T																						
Grupa → U																						
Grupa → V																						
Grupa → W																						
Grupa → X																						
Grupa → Y																						
Grupa → Z																						

Legenda:
 A - spacer gimnastyka poranna
 AT - aktywny spacer
 F - fitness na przyrządach
 G - gimnastyka ogólnorozwojowa
 M - masaż na brzołgach i masaż
 N - Nordic Walking
 B - jazda rowernem
 S - siłownia
 SO - wykład o organizmie i zdrowym trybie życia
 T - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 U - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 V - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 W - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 X - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 Y - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach
 Z - ćwiczenia grupowe na wycieczkach i spacerach

Poniżej zdjęcia z pierwszych zajęć w deszczu...



Poniżej zdjęcie grupy po zajęciach nad morzem 24 maja. Kliknij na nie, powiększ...



Zapraszam na więcej zdjęć w [CHMURZE](#) ...

Po otwarciu zdjęć kliknij 2x na dowolne. Klawisz F11 w komputerze włącza i wyłącza obraz na cały ekran.

Po pierwszym deszczowym dniu w sobotę 21 maja, kolejne dni 21-23 maja były słoneczne. Wpłynęło to na zmianę miejsca zajęć gimnastyki z sali nad morze.

24 maja od rana się chmurzyło. Przed południem odbyły się ćwiczenia na plaży, później siatkówka, a po obiedzie, gdy zrobiło się deszczowo odbył się turniej w pingponga. Do finału doszła Lilla i Ryszard. W dwóch setach Lilla okazała się LIDERKĄ TURNIEJU - BRAWO!!! - Wszystko jest na zdjęciach...

25 maja. - Cały dzień była piękna słoneczna pogoda. Oczywiście poranna gimnastyka nad morzem, po śniadaniu gimnastyka na materacach na dużej sali i jeszcze przed obiadem siatkówka. Po obiedzie część grupy pojechała meleksami na wydmy, a pozostali pojechali tam rowerami. Spacer wieczorny nad morzem przy pięknym zachodzie słońca był poezją dla ducha i ciała...

26 maja. Przed południem ćwiczenia na materacach, później siatkówka. Po południu turniej w pingponga. Po kolacji uroczystość Dnia Matki połączona z tańcami i prezentami otrzymanymi od Sylwii - dzięki WIELKIE:). Były również podziękowania i pożegnania, gdyż kilka osób było tylko na 1. tydzień: Alicja, Ania, Basia, Ewa i Krystyna.

27 maja. Alert pogodowy z wiatrami do 100 km/godzinę sprawdził się, niestety. O siatkówce nie było mowy... Były ćwiczenia na materacach, których nigdy dość (ćwiczeń, nie materacy:), a po południu pingpong. Przyjechała na 2. tydzień Kasia:)))

28 maja, sobota. Poranna gimnastyka nad morzem, ale w lesie. Do obiadu ćwiczenia na materacach w sali, a później siatkówka, ale tylko 2 sety z powodu wiatru i zimna. Po południu zajęcia własne. - Kilka osób poszło do sali fitness, inni pojechali rowerami do wydm, a jeszcze inni...

30 maja, poniedziałek. Rano rowerami wypad do Szczenurze. Po południu po gimnastyce siatkówka i oczywiście po kolacji marsz nad morzem.

31 maja, wtorek. Rano gimnastyka na materacach - już to lubimy! Później siatkówka, aż do momentu ulewnego deszczu przy stanie 15:6. Po południu rowery i o 19 grill... Bogaty dzień.

1 czerwca, środa. W zdjęciach dla zachowania kolejności ten dzień oznaczony jest jako 100. Zaczęliśmy oczywiście gimnastyką na plaży, a po śniadaniu udaliśmy się rowerami do sklepu w Żarowieckie. Byliśmy krótko - wygoniła nas do Łeby duża burzowa chmura z piorunami. Zdążyliśmy przed deszczem. Po południu gimnastyka na materacach i siatkówka. Po kolacji i spacerze karaoke aż do godz. 22... Trzy godziny śpiewania. Tak nigdy się nie zdarzyło. Śpiewali wszyscy, a najbardziej Basia, Mirka i Wojtek...

2 czerwca, czwartek. To już ostatni dzień zajęć. Jest zimno i wietrznie. Rano sala i siatkówka, a po południu duża grupa pojechała rowerami do samych wydm. Po kolacji odbyło się posiedzenie zarządu Oddziału Bydgoskiego na którym dokonano oceny przebiegu turnusu. Najważniejsze informacje to: na turnusie nie było wypadków i urazów. Nie było uwag do warunków pobytu, wyżywienia i przebiegu zajęć. Wszyscy poza drobnymi przeziębieniami wynikającymi z pogody są zdrowi.

Zarząd podjął decyzję o kontynuowaniu turnusów w DW STAR głównie z powodu bardzo dobrych warunków pobytu: darmowy parking, grille, sala do ćwiczeń i innych zajęć. Dużo miejsc wypoczynkowych na terenie ośrodka, czystość, bogata roślinność, uczynność obsługi, bardzo różnorodne i dobre wyżywienie, pokoje słoneczne z dużymi tarasami, na miejscu tani bufet i niewygórowana cena...

3 czerwca, piątek. Ostatni dzień turnusu rozpoczęliśmy, jak zawsze apelem. Prezes Kazimierz Kolander podziękował kierownicze turnusu Pani Beacie Weyna za trud włożony w prowadzenie zajęć, a wszystkim uczestnikom za aktywny udział w zajęciach. Zapowiedział w oparciu o decyzje zarządu przeprowadzenie kolejnego turnusu w DW STAR w Łebie i zaprosił do udziału. Po apelu uczestnicy udali się nad morze na ostatnią poranną gimnastykę, aby przy tej sensownej okazji pożegnać się z morzem. Po śniadaniu uczestnicy odebrali suchy prowiant na drogę i udali się własnym transportem do domów. To koniec 42. Turnusu Rehabilitacyjnego...

Autorzy zdjęć: Danusia Kucik, Mirka Śmietana, Ryszard Skrzyniecki, Andrzej Ślęzak i administrator tej strony.

Administracja strony i komentarze [Ryszard Szczerban](#) (kliknij)