



**MEDICAL UNIVERSITY
„Prof. Dr. Paraskev Stoyanov”
VARNA**

5. Jubiläumsfestival „Meer und Gesundheit“

17. - 18. Mai 2019, Varna



**Thema:
„Sport, Meer und Gesundheit“**

Gewidmet dem Programm:
„Varna – Europäische Stadt des Sports 2019“

Mit Unterstützung von:



PROGRAMM

17. Mai

10:00 - 12:00 Uhr

Intensiver Segelsport-Kurs für Anfänger - Theorie, Museum der Medizingeschichte

Das Segeln ist eine der ältesten Möglichkeiten, um auf dem Wasser zu navigieren. Heute ist es ein Symbol für Prestige und Wohlstand. Bei dieser Sportart können Menschen unterschiedlichen Alters den Zauber und die Schönheit des Meeres genießen, gesundheitlich und körperlich fit bleiben und ein Gefühl für Gleichgewicht und Teamarbeit entwickeln.

11:00 Uhr

Eröffnung der Ausstellung „Sport, Meer und Gesundheit“, Eingang des Meeressgartens

13:00 - 17:00 Uhr

Intensiver Segelsport-Kurs für Anfänger – praktische Übung, Hafen Varna, Segelboot „Hygia“

Die Bewältigung des Windes und die Fähigkeit, ein Segelboot in die gewünschte Richtung zu steuern, ist eine Herausforderung, die eine Synchronisierung und Zusammenarbeit aller an Bord erfordert. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über den Bau eines Segelbootes und die Prinzipien des Segelns, über Meteorologie und Küstennavigation sowie Fertigkeiten für die selbständige Steuerung von Segelyachten in ruhigen Gewässern.

14:00 - 15:00 Uhr

Eröffnung des 5. Jubiläumsfestivals „Sport, Meer und Gesundheit“, Hörsal 1 der MU-Varna

Wissenschaftliche Konferenz mit Plenarbeiträgen
Präsentation der Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschungen von Dozenten und Studierenden aus den medizinischen Universitäten, die enge Verbindung zwischen Meer, Sport und Gesundheit bestätigen.

15:00 - 16:00 Uhr - Erste Poster-Tagung

16:30 - 17:30 Uhr - Zweite Poster-Tagung

18 Mai, Der Strand vor dem Hotel „Azalia“, Ferienort „St. St. Konstantin und Elena“

10:00 - 10:30 Uhr

Paneurhythmie am Strand

Die Paneurhythmie, gegründet von weltweit anerkannten bulgarischen Philosophen Petar Danov, gibt eine Möglichkeit zum holistischen Herangehen an die Gesundheit. Sie ist ein System von Gymnastikübungen, eine Zusammenwirkung von Bewegung, Sprechen, Musik, Gedanken und dem Einfluss der ästhetischen Naturumgebung. Das Ziel dieses Tanzes ist es, Harmonie mit der Natur, dem Gott und dem Universum zu erreichen. Die Grundlagen der Paneurhythmie sind in der Philosophie, die fünf universelle Prinzipien formuliert - Liebe, Weisheit, Gerechtigkeit, Tugend und Wahrheit, und schafft dadurch die Verbindung mit dem Licht und den subtilen Welten.

10:00 - 16:00 Uhr

Thalassotherapie für das Gesicht und den Körper

Die SPA-Prozeduren mit Meerwasser sind gesund und gleichzeitig ein Genuss. Die Studenten der MU-Varna versetzen Sie in eine neue Welt der Entspannung durch die Prozeduren mit den Kosmetikprodukten aus Meeresinhaltsstoffen, die sie speziell für Sie zubereitet haben.

10.30 – 11.00 Uhr

Gesundheitsgymnastik

Die Gymnastikübungen haben eine heilende und prophylaktische Wirkung. Sie bauen starke Muskeln auf, geben der Wirbelsäule freie Bewegung, unterstützen eine richtige Körperhaltung, verhindern neue Traumata und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Mit ihrer Hilfe werden Sie wieder mobil und fit.

11.00 – 12.00 Uhr

Staffelspiele

Studien belegen, dass Menschen, die Sport treiben, bessere Ergebnisse erreichen und höhere Leistungen erzielen als alle anderen. Ein Beweis dafür sind die Studenten der MU-Varna, die in den interessanten Staffelspielen ihre Kräfte testen und perfekte Teamarbeit zeigen werden.

11:30 – 14:30 Uhr

Werkstatt für schöne Dinge

Das Meer inspiriert! Viele Schriftsteller, Maler, Dichter, Bildhauer und Künstler widmeten ihre Arbeit dem unendlichen blauen Meer. Der Workshop für kreative und künstlerische Persönlichkeiten im Rahmen des Festivals „Meer und Gesundheit“ wird alle willkommen heißen, die Gegenstände und Dekorationen aus Muschelschalen, Muscheln, Algen und goldenem Sand herstellen möchten. Eine kompetente Jury wird die bedeutendsten Arbeiten auszeichnen.

12:00 - 12:30 Uhr

Demonstration von Marineknoten

Die Marineknoten unterscheiden sich in ihrem Zweck, ihrer Bindungsart und ihrem Aussehen. Ihre geschickte Bindung ist eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit eines Seemanns. Der Kapitän des Segelboots der Medizinischen Universität Varna wird die Besonderheiten der Knotenbindung allen zeigen, die diese Kunst erlernen möchten.

12:30 – 13:30 Uhr - Mittagspause

13:30 – 14:00 Uhr

Wassergymnastik

Die Mitarbeiter des Fachbereiches Kinesiotherapie bieten Möglichkeiten für diejenigen, die mitmachen und die wohltuende Wirkung der Wassergymnastik auf den Bewegungsapparat, die Skelettmuskulatur und den psycho-emotionalen Tonus erleben möchten.

13.30 - 14.30 Uhr

Sport und Spaß am Strand

Die unterhaltsamsten Sportspiele werden Ihnen unvergessliche Emotionen schenken. Sie haben die Möglichkeit, in einem Team zu spielen, Ihre Geschwindigkeit und Geschicklichkeit zu trainieren und Spaß mit Freunden zu haben.

14:30 Uhr

Sporttänze

Die Sporttänze mit ihrer Vielfältigkeit, Energie und Positivität bringen allen eine fröhliche Stimmung. Angenehme Emotionen und Freude, Bewegung an der frischen Luft - was könnte besser für die Gesundheit sein! Und wenn das alles am Strand stattfindet, ist der Spaß garantiert.

15:30 – 16:00 Uhr

Reinigung des Strandes in der Nähe des Hotels "Azalia"

Nach den angenehmen und intensiven Strandaktivitäten müssen wir sicherstellen, dass der Strand danach sauber bleibt!