



Sokolská župa JANA MÁCHALA v Brně, odbor všestrannosti  
z pověření odboru všestrannosti ČOS

vás zve na

## OBLASTNÍ SRAZ VEDOUCÍCH R+D A PD

Termín: **neděle 23.2.2025**  
Místo: horní tělocvična Sokola Brno I, Kounicova 20/22  
Spojení: tramvaj číslo 12 z Hlavního nádraží směr Královo Pole (Technologický park) – výstup na zastávce Grohova, dále pěšky ulicí Pekárenskou projít na Kounicovu  
Prezence: **8.30 hod.**  
Zahájení: **9.00 hod.**  
Ukončení: 15.00 hod.

Program:

- aktivity do úvodu cvičební hodiny, pohybové hry
- využití sletového náčiní – padáčky, kyblíčky
- pohybová skladbička se stonožkou
- jarní rytmika, aktivní poslech
- „Zapojíme břicho, nožku, zlepšíme se ve všem trošku“ - pohyb jako prevence, stimulace nohy, aktivity klenby nožní, posílení trupu, cvičení stability a rovnováhy.  
Lektorka je fyzioterapeutka.
- Se Sokolem do života – informace o projektu

**Vezmi s sebou:** sletový padáček (Mravenci), kyblík (Čmeláci)

Nabízíme možnost vzít na sraz **děti – vlastní nebo z vašeho Sokola**, které budou ochotné spolupracovat a aktivity předvádět, hrát a cvičit. Prosím, o nahlášení, kolik dětí přivedete, abychom připravily drobnou odměnu.

Návratka – odkaz :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyxCWVDCbxgCpaV2jHnkHntb\\_FnUjYPncvwgjSS23RiHwcdw/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyxCWVDCbxgCpaV2jHnkHntb_FnUjYPncvwgjSS23RiHwcdw/viewform?usp=header)

**termín vyplnění: do 19.2.2025**

Martina Chvílová  
župa Jana Máchala

Irena Zahradková  
župa Dr. Jindry Vaníčka