ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

SOKOLSKÁ ŽUPA ORLICKÁ
Chelčického 201/3, 500 02 Hradec Králové
Telefonní kontakt: +420 776 670 206 E-mail: info@zupaorlicka.cz
Bankovní spojení: 131-1744010257/0100 IČO: 00527629

POZVÁNKA
NA DOŠKOLOVACÍ SRAZ CVIČITELŮ ŽUPY

Datum konání: **neděle 22. listopadu 2026**

Místo: sokolovna Pražské Předměstí, Chelčického 201, Hradec Králové 2
(pěšky z nádraží ČD i terminálu autobusů asi 5 minut směr OD Tesco); parkování v ulici Chelčického nebo Hořická

PROGRAM

Prezence: 7:30–7:50 (u dveří velké tělocvičny)

Zahájení: 8:00 – společný nástup v tělocvičně

8:10–8:55 – Eliška Meclová – župní vedoucí starších žákyň; **Rozcvička pro každého** – ukázky různých možností rozcvičení pro všechny složky – s náčiním i bez, s hudebním doprovodem, říkankami

9:00–10:00 – Lucie Křivánková – cvičitelka FitDance, T.J. Sokol Nový Hradec Králové; **Kombat kardio** – aerobní trénink pro muže, ženy a dorostenecké skupiny vycházející ze základů boxu, kickboxu, piloxingu a posilování s lehkými činkami

10:10–11:10 – Eliška Meclová – župní vedoucí pobytu v přírodě; **Jak proměnit disciplíny ZZZ ve hru** – praktický workshop plný akčních her, mobilních kvízů a netradičních stanovišť

11:10–11:40 – přestávka na oběd

11:45–13:15 – Daniela Jonášová – pedagožka v praxi; **Psychomotorické hry** – psychomotorika je přístup zaměřený na propojení pohybu, vnímání a prožívání vlastního těla a je vhodná pro všechny věkové skupiny bez ohledu na pohybové možnosti

13:20–14:50 – Andrea Dominová – certifikovaná trenérka tělesné a zdravotní výchovy; **Zdravé koleno**: jak procvičovat a uchovat kloub v dobré funkci

Ukončení: 14:50–15:00 – předání osvědčení o účasti a zhodnocení akce

Nezapomeň: cvičitelský + členský průkaz, blok, psací potřeby, vlastní podložku, ručník a čistou obuv do tělocvičny

Stravování: vlastní (ve vrátnici sokolovny lze zakoupit kávu, čaj, limonádu, sušenky); **možnost objednání teplých párků** v době oběda: 50 Kč (dvě nožičky párků, pečivo, hořčice/kečup/křen)

Účastníci obdrží osvědčení na 7 hodin.

Jízdné: platí vysílající jednota nebo každý sám

Účastnický poplatek: cvičitelé ČOS župy Orlické **0 Kč**; další zájemci **200 Kč**

NÁVRATKU pečlivě vyplněnou za každou osobu samostatně
ZASÍLEJTE **do 19. 11. 2026**
na e-mail: **eliska.meclova@seznam.cz**

A to buď ve formátu google formuláře (adresa uvedena modrou barvou), nebo mailem (návratka v příloze).

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAJ-HEkrWPRnnHfVD63cugSv7XOLZQD5hzQBKs77Gsm1dZog/viewform?usp=publish-editor

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS a NSA.

Mgr. et Mgr. Eliška Meclová
náčelnice župy Orlické

Marika Prockertová
starostka župy Orlické