

# Město v pohybu



V týdnu od 2. září do 8. 9. proběhne v Českém Brodě řada aktivit, jejichž cílem je motivovat obyvatele k pohybu. Jsou zaměřeny jak na děti, tak na dospělé včetně seniorů.

V průběhu týdne můžete libovolně navštívit akce pro rodiny, dospělé i děti. Především pro ty jako motivaci vydáváme kartičku, na kterou mohou na akcích získat razítko. Na závěr týdne na Kutilce pak za získaná razítka mohou obdržet cenu. Kartičky Města v pohybu lze vyzvednout ve školách, recepci TJ Slavoj a TJ. Sokol a v Informačním centru města. Pro dospělé by mohlo být sobotní večerní setkání na Kutilce

Na plakátech po městě máte přehled akcí, k nim připojujeme aktuální anotace, jak je získáváme od organizátorů:

## Pondělí

- sraz v 16 hod. na gymnáziu, čeká na vás cesta na „pohybovadlech“ ( in-line brusle, kola apod. vezměte s sebou) pod vedením J. Slavíka napříč městem,
- Od 15 hod. pro Vás studenti gymnázia v prostorách zahrady připraví drobné soutěže, Společnost přátel gymnázia nabídne občerstvení a můžete se zde i na památku nechat vyfotografovat a fotky si ihned odnést,
- Od 18 hod. streetballový turnaj příchozích organizuje BK (Standa Šaroch). Po celou dobu zajišťuje občerstvení,
- U Psohlavců v kině můžete již od 15 hod. lézt po stěně,
- Od 18.00 hod. pro dospělé zájemce v sokolovně zdravotní cvičení. Stačí cvičební úbor.

## Úterý

### **S RC Kostička**

úterý 9:00 – 12:00

- cyklovýlet pro rodiče s dětmi – (sraz před RC Kostička, nám. A.z Pardubic12) Objedeme dětská hřiště v Českém Brodě a okolí.  
Kontakní osoba: Petra Čurgaliová, tel.: 607038295, [www.leccos.cz](http://www.leccos.cz)

### **Ve Štolmíři s O.s. LECCOS a O.s. Štolmíř**

- úterý 15:00 – 18:00 sraz u dětského hřiště  
Závody na koloběžkách a odrážedlech pro děti od 3 do 12 let.

Kontakní osoba: Petra Čurgaliová, tel.: 607038295, [www.leccos.cz](http://www.leccos.cz)

### **Ve Sportovní hale - odpoledne s míčem:**

- Od 16:00 hod. ukázkový trénink mladší žáků – vede J. Benáka J. Nekolný
- Od 17: 00 hod. ukázkový trénink nohejbalistů povede M. Janík
- Od 18:00 bude J. Eichlerová zjišťovat, zda-li je mezi dětmi zájem o volejbal

### **SOKOLOVNA**

- **Českobrodčák** v sokolovně (společná akce Českobrodčák x Sokol) Sebeobrana děti 17 – 18,30 a Sebeobrana dospělí 18,30 – 20.  
**Sebeobrana** je zároveň i cvičením, které klade důraz na rozvoj fyzické a psychické zdatnosti cvičenců. Trenéři se v rámci cvičební jednotky zaměřují na výuku komplexního sebeobraného systému vycházejícího z různých bojových sportů a umění. Smyslem tohoto oddílu je aktivně vyplnit volný čas dětí, mládeže a dospělých, zvýšení povědomí v otázkách bezpečnosti, vyšší šance ubránit se napadení, šikaně a dalším sociálně patologickým jevům.  
**Sebeobrana je v T.J. Sokol Český Brod** rozdělena do dvou oddílů všestrannosti, a to na oddíl dětí od 6 do 14 let a oddíl dospělých. Oba tyto oddíly vyvíjejí pravidelnou činnost již tři roky a i díky prezentacím na Bambiriádě a Dětském branném dnu (obě akce v roce 2012, foto z akcí na našich stránkách <http://sokolbrod.cz/type/gallery/>) se počet členů zejména oddílu dětí neustále zvyšuje. Díky tomuto jevu jsme rozšířili dobu cvičení a přistoupili i k věkovému rozdělení cvičenců. Ke konci roku 2012 se celkový počet členů těchto dvou oddílů blížil k 60 cvičencům.
- **V 18:00 vás očekávají skauti ze střediska Ládi Nováka u sochy Prokopa ke hře – hon na Široka**

### **Středa**

#### **Na Kutilce se můžete těšit na tyto akce:**

- středa - 17:00 ukázková/náborová hodina fotbalu - pro děti od 5 let (šikovné malé fotbalisty zapojujeme již od 4 let), zveme srdečně také fotbalisty z okolí, kteří by se rádi podívali, jak se pracuje s mládeží na Kutilce. S sebou sportovní obuv (nemusí být kopačky), sportovní oděv, pití, hrací kartu (pokud sbíráte razítka). Očekávat můžete sportovní úkoly, ukázkou fotbalových dovedností a také informace pro rodiče budoucích fotbalistů.
  - středa - 18:00 ukázková hodina trampolíny - vhodné pro ženy, ale i muže (minimální věk 15 let). S sebou sportovní obuv se světlou podrážkou, pití, ručník, sportovní oděv. Hodina bude rozdělena podle počtu zájemců na menší celky tak, aby si každý bude mohl vyzkoušet toto netradiční velmi zajímavé a zábavné cvičení. V případě velkého zájmu předpokládáme, že budeme ukázkové hodiny opakovat v následujících dnech, aby se dostalo na všechny zájemce. Více informací na [www.vpohybu.com](http://www.vpohybu.com).
- středa - 19:00 ukázková hodina indoor cycling - vhodné pro ženy a muže (minimální

věk 15 let). S sebou sportovní obuv se světlou podrážkou, pití, ručník, sportovní oděv. Hodina bude rozdělena podle počtu zájemců na menší celky tak, aby si každý mohl vyzkoušet jízdu na stacionárních kolech. V případě velkého zájmu předpokládáme, že budeme ukázkové hodiny opakovat v následujících dnech, aby se dostalo na všechny zájemce. Více informací na [www.vpohybu.com](http://www.vpohybu.com).

#### **V RC Kostička**

středa 9:00 – 12:00

sportovní hry pro rodiče s dětmi v prostorách RC

Kontakní osoba: Petra Čurgaliová, tel.: 607038295, [www.leccos.cz](http://www.leccos.cz)

#### **V sokolovně:**

- od 15.00 Aerobic s Eliškou
- 16.00 gymnastika pro děti - Eliška
- od 18.00 Pilates začátečníci,
- 19.00 Pilates pokročilí -otevřené hodiny pro veřejnost

### **Čtvrtek**

#### **KUTILKA:**

- Od 9: 00 hod. atletický víceboj organizuje ZŠ Žitomířská
- **V RC Kostička**  
čtvrtek 9:00 – 12:00  
sportovní hry pro rodiče s dětmi v prostorách RC  
Kontakní osoba: Petra Čurgaliová, tel.: 607038295, [www.leccos.cz](http://www.leccos.cz)

#### **akce II. ZŠ - Po stopách Bohumila Hrabala**

- cyklistický výlet pro zdatné cyklisty  
start v 15 hodin ze dvora II. ZŠ, předpokládaná trasa 42 km – Kersko a okolí , s sebou kolo, helmu, pití a dobrou náladu.

#### **V sokolovně:**

- Od 17 hod. Českobrodák v sokolovně (opět společná akce se Sokolem) v rámci čtvrtetních náborovek jednotlivých sokolských oddílů předvede ukázkou sebeobraných technik
- 19.00 senioři,
- 20.00 zumba
- **Ve sportovní hale:**
- Od 16:00 hod. druhý ukázkový trénink basketbalu žáků

## Pátek

- Od 9: 00 hod. olympiáda I. stupně ZŠ Tyršova a přidají se i některé třídy praktické školy místo konání park a Kutilka, proběhne 12 disciplín  
ceny: pro jednotlivé děti za účast bonbony cca 300 dětí, společná cena pro všechny děti: vybavení na TV – sada molitanových míčků a sada švihadel (lepších)
- **V NZDM Klub Zvonice** – městský park u Kostela Nejsvětější Trojice  
pátek 15:00 – 19:00 – sportovní hry pro děti a mládež od 6 do 20 let. Přijďte a s sebou si vezměte hlavně pevnou obuv. Zahrajete si pinčes, fotbal.... Když bude špatné počasí můžete si v klubu zahrát šipky, stolní fotbálek nebo kulečnick.

### **V Liblicích na hřišti TJ Liblice:**

- pátek 17:00 - ukázková/náborová hodina fotbalu - pro děti od 5 let. Nikdy není pozdě stát se fotbalistou – Všichni jste vítáni a těšíme se na Vás! S sebou sportovní obuv (kopačky nejsou nutné), sportovní oděv, bundu/mikinu v případě zhoršeného počasí, pití, hrací kartu (pokud sbíráte razítka). Očekávat můžete fotbalové úkoly, ukázkou fotbalových dovedností a také informace pro rodiče budoucích fotbalistů.

Kontaktní osoba: Petr Holeček, tel.: 608 923 536

- v 18 hodin **Českobrodák** - u sochy Prokopa Velikého bude veřejnosti předvedeno co je to geocaching, co jsou a kde se skrývají tzv. „kešky“ a jak je hledat. Zájemci si pak mohou toto hledání vyzkoušet a najít „falešnou kešku“, připravenou speciálně pro tuto akci. V případě nepříznivého počasí se ale tato akce konat nebude.

## Sobota

- **14:00 VELKÉ FINÁLE Na Kutilce**

- od 14:00 do 18:00 sportovní hry pro děti (děti budou plnit jednotlivé sportovní disciplíny - opičí dráhy, skody do výšky i dálky, cvičení s náradím, ..... za každou absolovanou disciplínu budou děti do hrací karty sbírat razítka, jako odměna za posbírání minimálního počtu razítek je čeká jízda na koních, sladké odměny, ...)

- rodinný penaltový rozstřel - jste sportovní rodina - přijďte všichni dohromady (tým musí mít minimálně 3 členy - alespoň ze dvou generací). Nejlepší výkony budou odměněny,

- skáče celá rodina - jste sportovní rodina - přijďte všichni dohromady (tým musí mít minimálně 3 členy - alespoň ze dvou generací). Nejlepší výkony budou odměněny,

- ukázky z leteckého modelářství
- malování s Magrátou – trička, omalovánky apod.

- od 15.30 v Hálově zahradě Lída Raková vede cvičení v parku
- od 16:30 ukázka chůze ze severskými holemi (nordic walking) - určeno pro dospělé včetně seniorů - zkušený lektor vás seznámí se všemi zákoutími tohoto sportu, ukážou vám, jak správně vykonávat tento pohyb, následovat bude cca 20 minutová procházka, k dispozici bude cca 20 párů holí,
- 18:00 ukázka cvičení takewoondo
- 18:00 ukázková hodina trampolínek (v tělocvičně) S sebou sportovní obuv se světlou podrážkou, pití, ručník, sportovní oděv. Hodina bude rozdělena podle počtu zájemců na menší celky tak, aby si každý bude mohl vyzkoušet toto netradiční velmi zajímavé a zábavné cvičení,
- 18:00 ukázka cvičení sebeobrany a aerobiku,
- následuje vyhodnocení soutěží a taneční zábava pod širým nebem, hrát bude místní kapela M.A.S.H.,  
- těšit se můžete také na výborné tismické grilované klobásky, plzeňské pivo, .....

## **Neděle**

### **ve Sportovní hale**

- 9.00 hod. badmintonový turnaj příchozích, více se dozvíte od M. Chuchlové
- Na Kutilce od 10.00 hod. se mohou sejít fotbaloví veteráni k přátelskému fotbálku pro radost a žízeň. S sebou si vezměte, co fotbalista na utkání potřebuje.