



SOKOL OTEVÍRÁ SVÉ DVEŘE VEŘEJNOSTI: PROJEKT SOKOL SPOLU V POHYBU ROZHÝBE ČESKO LETOŠNÍM TÉMATEM JE PŘÍPRAVA NA BĚH

PRAHA, 23. ZÁŘÍ 2026

V týdnu od 23.9. - 30.9. 2026 proběhne v sokolských jednotách po celé České republice tradiční projekt Sokol spolu v pohybu. Tělocvičné jednoty České obce sokolské se během tohoto týdne otevírají široké veřejnosti a nabízí více než 200 pestrých pohybových akcí pro dospělé, děti i seniory zdarma. Letošní ročník je navíc úzce propojen s celonárodní kampaní Aktivní září a [Evropským týdnem sportu \(EWOS\)](#).

KROK ZA KROKEM K BĚHU

Letošní ročník se zaměřuje především na radost z přirozeného pohybu a běžeckou přípravu. Hlavním tématem je „Krok za krokem k běhu“ s podtitulem „Společně na start Sokolského běhu republiky“. Cílem je motivovat ostřílené běžce i ty, kteří se chystají vyběhnout vůbec poprvé, a nabídnout jim přátelské prostředí sokoloven a hřišť.

PROPOJENÍ S CELONÁRODNÍ A EVROPSKOU INICIATIVOU

Projekt je významnou součástí kampaně Aktivní září, která upozorňuje na důležitost pravidelného pohybu pro fyzické i duševní zdraví. Všechny zapojené sokolské jednoty jsou zaneseny v přehledu a na [mapě](#) sportovišť této celonárodní iniciativy. Projekt Sokol spolu v pohybu je součástí Evropského týdne sportu a hlásí se k mottu #BeActive – celoevropské iniciativě Evropské komise na podporu aktivního životního stylu.

Aktivní ZÁŘÍ je skvělá iniciativa a mě těší, že její významnou součástí je i náš projekt Sokol spolu v pohybu. V rámci něj otevíráme i letos sokolovny i hřiště a nabízíme spoustu pohybu všem generacím. Pohyb je totiž ten nejlepší lék, který máme všichni k dispozici. Každý krok, každé protažení i každá minuta na čerstvém vzduchu se nám mnohonásobně vrátí – v podobě lepší fyziky, pevnějšího zdraví a vyšší odolnosti vůči stresu,“ říká starosta České obce sokolské Martin Chlumský.

CO NA NÁVŠTĚVNÍKY V SOKOLOVNÁCH ČEKÁ?

Program je koncipován především pro rodiny s dětmi i širokou veřejnost a nabízí:

Otevřené cvičební hodiny: Vyzkoušet si lze tradiční sokolské cvičení i moderní sporty pro různé věkové i výkonnostní kategorie.

Závody a soutěže: Turnaje, seznamovací a sportovní hry i klání v nejrůznějších disciplínách.

Společné výlety: Venkovní aktivity a výšlapy v regionech.

Testování fyzické kondice: Měření zdatnosti, kde si každý může snadno ověřit svou aktuální formu.

DLOUHODOBÝ DOPAD A TRADICE

O oblibě projektu svědčí výsledky z předchozího ročníku 2025, kdy se napříč ČR a Slovenskem uskutečnilo 256 akcí ve 202 jednotách, do nichž se zapojilo celkem 22 438 účastníků a 1 946 cvičitelů. Pro mnoho návštěvníků bývá tato zkušenost prvním podnětem k pravidelnému sportování v místní komunitě.

KONTAKT PRO MEDIA:

Johana Homolová

Tisková mluvčí, PR specialista

Komunikační a marketingový tým ČOS

Česká obec sokolská / Újezd 450/40 / 118 01 / Praha 1

E: jhomolova@sokol.eu / www.sokol.eu

M: +420 771 129 987 / T: +420 257 007 242