



Aktivní ZÁŘÍ 2025 je tu! Mezi 600 akcemi je i Sokol spolu v pohybu

Praha, 1. září 2025 – Rozhýbejme celé Česko! A kdy jindy než v září, kdy se vracíme z prázdnin a sokolské jednoty znovu ožívají pohybem a radostným ruchem. Sokol jako jeden ze spoluzakladatelů Nadačního fondu Aktivní Česko nemůže u takové akce samozřejmě chybět. Přijďte 4. září ve 14 hodin k Písecké bráně v Praze. Najdete tam stánek Ústřední školy a Odboru všestrannosti ČOS a také spoustu zajímavých aktivit pro děti, mládež, dospělé i seniory.

Přes 600 akcí a mezi nimi i Sokol spolu v pohybu **#BeActive**. To je Aktivní ZÁŘÍ 2025, jehož mottem je: Kdo je aktivní, ten září.

Zveme Vás na třetí ročník této celorepublikové akce, kterou organizuje Nadační fond Aktivní Česko, mezi jehož spoluzakladatele patří i Sokol. Vezměte rodinu či přátele a poďte se s námi hýbat. Sokol se zapojuje potřetí svým projektem Sokol Spolu v pohybu, který proběhne v týdnu 23.–30. září 2025. Zapojí se do něj opět sokolské jednoty napříč celou Českou republikou.

„Aktivní ZÁŘÍ je super akce a jsem rád, že jako Sokol můžeme každý rok nabídnout spoustu pohybu. Pohyb je ten nejlepší lék, který máme všichni k dispozici, zdarma a bez vedlejších účinků. Každý krok, každé protažení, každá minuta na čerstvém vzduchu se nám mnohonásobně vrátí. Pravidelný pohyb podporuje naši fyziku, cítíme se silnější, jsme zdravější a odolnější vůči stresu,“ říká starosta České obce sokolské Martin Chlumský.

„Aktivní ZÁŘÍ není jen o cvičení. Je to měsíc, který oslavuje pohyb ve všech jeho podobách a ukazuje, že aktivní může být opravdu každý. Zveme širokou veřejnost, školy, školky i celé rodiny, aby si přišly s námi užít sportovní odpoledne a oslavit ZÁŘÍ, měsíc pohybu,“ říká Jana Havrdová, předsedkyně Nadačního fondu Aktivní Česko.

Odpoledne u Písecké brány v Praze

Odpoledne 4. září od 14 hodin bude u Písecké brány v Praze také sokolský stánek. Ústřední škola a Odbor všestrannosti ČOS zde budou prezentovat širokou škálu pohybových, ale i dalších aktivit, které Sokol skrze své tělocvičné jednoty nabízí po celé České republice.

A na co se dále můžete těšit?

- sportovní aktivity pro celou rodinu,
- soutěže pro děti i dospělé,
- edukativní zóny a stánky se zajímavým obsahem,
- inspirace, pohyb, zábava i nové informace,
- na skupinovou výzvu na cyklotrenažerech Matrix a Life Fitness.

Program dne: <https://aktivnicesko.cz/pisecka-brana-zahajeni-aktivni-zari-2025/>

Sokol spolu v pohybu

Sokol spolu v pohybu (#BeActive) je tradiční týden akcí v sokolských jednotách, které veřejnosti ve všech částech republiky představují celou škálu sportovních, pohybových, kulturních i společenských aktivit Sokola. Letošní ročník se uskuteční v týdnu **23.–30. září 2025**. Ve zmíněném týdnu sokolové organizují přes 200 akcí, tak si přijďte s námi zasportovat a nasát radost z pohybu.

Tématem letošního ročníku #BeActive Sokol spolu v pohybu je (O)tužme se!

„Téma je zaměřené na posilování nejen těla a ducha, ale i kolektivu a dává příležitost prozkoumat různé formy otužování – ať už půjde o pobyt v chladné vodě, cvičení venku za každého počasí, vědomou práci s dechem. Zahrnuje i kolektivní a seznamovací hry, výzvy, stezky odvahy, mentální trénink, ale také necvičební a kulturní aktivity, či jiné metody, které nás posílí a dodají nám novou energii,“ shrnuje Martin Chlumský.

Sokol spolu v pohybu je propojený s Evropským týdnem sportu (EWOS) a nese motto #BeActive, což je iniciativa Evropské komise na podporu sportu a pohybové aktivity v celé Evropě. Součástí Evropského týdne sportu, a tedy i projektu Sokol spolu v pohybu, je také #BeActive Night. Tento projekt se uskuteční v celé Evropě v sobotu 27. 9. 2025 večer.

Více o projektu Sokol spolu v pohybu: prosokoly.sokol.eu/projekt/sokol-spolu-v-pohybu-2.

Konference o pohybu a jak čelit nadváze a obezitě u dětí

Součástí akce Aktivní ZÁŘÍ, které dal záštitu také prezident republiky Petr Pavel, je také konference na téma „POHYB A DĚTI S NADVÁHOU A OBEZITOU“, která proběhne 9. září 2025 od 9:00 do 13:00 v Olivově dětské léčebně v Říčanech. Akce se koná uvnitř i venku, v rámci celonárodní kampaně na podporu pohybu Aktivní ZÁŘÍ 2025, a je zcela zdarma.

Na konferenci vystoupí přední čeští odborníci, mimo jiné třeba Eliška Selinger (Ministr Zdraví) a primářka Olivovy dětské léčebny – MUDr. Eva Havránková, nutriční terapeutka Kristýna Bučková, fyzioterapeutka Vladimíra Konečná nebo psycholožka Markéta Šamberk Šauerová a další hosté z praxe. Program konference zde: <https://www.aktivnicesko.cz/konference-pohyb-a-deti-s-nadvahou-a-obezitou/>.

Více o konferenci zde: <https://sokol.eu/aktualita/zveme-vas-na-konferenci>

Kompletní informace o akci Aktivní ZÁŘÍ zde: <https://www.aktivnicesko.cz/aktivni-zari-2025/>.

Děkujeme všem, kdo s námi tvoří Aktivní ZÁŘÍ!

Praktické informace

Kdy a kde: čtvrtek 4. září 2025 od 14:00, prostor u Písecké brány v Praze

Vstup: zdarma, bez registrace, pro všechny

Přijďte načerpat energii, inspirovat se a užít si odpoledne plné pohybu a dobré nálady. Aktivní ZÁŘÍ startuje, tak buďte u toho! Celý program naleznete na www.aktivnicesko.cz.

Co je Aktivní ZÁŘÍ?

Aktivní ZÁŘÍ je celorepubliková kampaň, která přináší více než tisíc sportovních a volnočasových akcí po celé České republice. Určeny jsou pro širokou veřejnost a pro celé rodiny. Přehled všech akcí najdete na www.kudyznudy.cz a www.multisport.cz.

Významní partneři akce:

Český olympijský výbor, Multisport, Česká asociace Sport pro všechny, Klub českých turistů, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, Asociace psychologů sportu a Ústav preventivního lékařství LF UK. Představí se také Aliance žen s rakovinou prsu, AZVD, Česká obec sokolská, Česká unie sportu, Český červený kříž, Děti na startu, Onkojóga, Pěšky městem, Šance pro plíce, VZP, Vojta Lacko a mnoho dalších.