

Krokovačka 2026 v Holíči - MUDr. Andrea Svrčková

30.7.2026 - | Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva

Ani horúčavy, ani popoludňajšia búrka nezabránili tomu, aby sa 27. mája 2026 v Holíči uskutočnila ďalšia Krokovačka pod vedením MUDr. Mgr. Andrey Švrčkovej, MHA, MBA. Hoci počasie tentoraz pripravilo organizátorom aj účastníkom nejedno prekvapenie, približne 40 ľudí všetkých vekových kategórií - od detí cez dospelých až po seniorov - si prišlo užiť deň venovaný zdraviu a pohybu.

Program sa začal v priestoroch Divadla Beseda sériou prednášok o význame pohybu, prevencii, obezite a fungovaní ľudského tela. Veľký záujem vzbudili aj merania zloženia tela na BTL prístroji, ktoré využila takmer každá účastníčka a každý účastník. Práve možnosť sledovať svoj zdravotný stav v čase môže byť silnou motiváciou pokračovať v zdravšom životnom štýle.

Nechýbala ani obľúbená ukážka nordic walkingu pod vedením inštruktorky Kristíny, spoločná rozcvička a cvičenie v parku. Po odbornej aj športovej časti nasledovala prechádzka okolo historického holíčskeho zámku, ktorá viedla aj popri malej farme so zvieratami. Hoci účastníkov cestou zastihol krátky dážď, dobrú náladu im nepokazil.

Celé podujatie dopĺňali neformálne rozhovory, odborné konzultácie, občerstvenie a množstvo úsmevov. Holíčska Krokovačka opäť ukázala, že prevencia nemusí prebiehať len v ambulancii. Stačí urobiť prvý krok, stretnúť sa s ľuďmi a stráviť deň aktívne. Organizátori sa už teraz tešia na ďalší ročník a veria, že o rok sa k nim pridá ešte viac nadšencov pohybu.

<https://ssvpl.sk/krokovacka-2026-v-holici-mudr-andrea-svrckova>