

Festival 10 000 kroků nabídne recept na posílení svalů i psychiky

15.11.2023 - | Krajský úřad Královéhradeckého kraje

Výzvu 10 000 kroků podpořilo 76 měst a v každém z nich pracoval místní koordinátor. Nejlepší hodnocení v jednotlivých kategoriích si nakonec odnesla města Šternberk (nad 10 000 obyvatel), Fulnek (2 500-10 000) a obec Pustá Rybná (do 2 500).

Festival 10 000 kroků se koná v sobotu 18. listopadu od 10:00 v Adalbertinu v Hradci Králové. Vstupenky na festival jsou již v on-line prodeji na **KROKO-shopu** na portále 10 000 kroků. Cena vstupenky je 290 korun. V ceně vstupenky je oběd, zákusek a pití. Děti do šesti let mají vstup zdarma.

Za Královéhradecký kraj na akci vystoupí radní pro regionální rozvoj Adam Valenta. Návštěvníci festivalu se mohou těšit na celou řadu aktivit, jako jsou komentovaná prohlídka města, prohlídka secesní vodní elektrárny Hučák, nordic walking v městských parcích, běh podél Labe, relaxační cvičení na bolavá záda, InBody – měření tělesné konstituce a fyzické kondice, nutriční poradna STOB, líčení zdarma, ochutnávka potravinových doplňků, hudební vystoupení DJ Laaw a setkání s ostatními účastníky výzvy 10 000 kroků.

Součástí festivalu bude také vyhlášení vítězů podzimního kola výzvy, které začne v 15:30. Kompletní program festivalu zájemci najdou na webu **www.desettisickroku.cz/festival**

Výzva 10 000 kroků je neziskový projekt, který motivuje tisíce lidí k tomu, aby zařadily chůzi do svého života a získaly vztah k místu, v němž žijí. Měsíční akce, během které si účastníci zaznamenávají počet denně nachezených kroků či metrů, probíhá vždy na jaře a na podzim.

<https://www.khk.cz/cz/kraj-volene-organy/tiskove-centrum/aktuality1/festival-10-000-kroku-nabidne-recept-na-posileni-svalu-i-psychiky--394194>