

Aktivní ZÁŘÍ startuje u Písecké brány

3.9.2025 - | Česká unie sportu

Již ve čtvrtek 4. září 2025 od 14:00 hodin se prostor u Písecké brány v Praze promění v jedinečnou sportovní zónu. Společně zde totiž odstartujeme 3. ročník celorepublikové kampaně Aktivní ZÁŘÍ, která už tradičně zve celé Česko k pohybu a aktivnímu životnímu stylu. Partnerem akce je také Česká unie sportu.

Letos se můžete těšit na opravdovou lahůdku, venkovní trénink na profesionálních cyklotrenažerech Matrix Fitness a Life Fitness přímo pod širým nebem. Přijďte si vyzkoušet, že pohyb může být nejen zdravý prospěšný, ale i zábavný. **Vstup je ZDARMA a otevřený pro každého**, ať už jste sportovec, začátečník nebo jen zvědavý kolemjdoucí.

Na místě vás ale čeká ještě mnohem víc. Tisková konference významných osobností z politického i sportovního prostředí, doprovodný program připravený našimi partnery a spousta aktivit pro děti i dospělé. **Aktivní ZÁŘÍ totiž není jen o cvičení, je to měsíc, který oslavuje pohyb ve všech podobách a ukazuje, že aktivní může být opravdu každý.**

Pestrý program u stánků

Světová zdravotnická organizace (WHO) představí ve svém stánku informace o pohybové aktivitě ve světě i v ČR, včetně národního profilu. Návštěvníci si budou moci vyplnit krátký kvíz a získat malou odměnu, vyzkoušet si správnou techniku mytí rukou a pod speciální lampou zkontrolovat výsledek. K dispozici budou také informační materiály a propagační předměty OSN.

Český olympijský výbor bude na místě i se svou EDU zónou a zábavným mini ping pongem. U stánku Multisport si můžete vyzkoušet smoothie bike, veslařský тренаžér a nechat si provést InBody měření složení těla. Česká asociace Sport pro všechny připravuje stanoviště s netradičními sporty, těšit se můžete na cornhole, kanjam, spikeball, crossnett a spin ladder. Skvělá příležitost vyzkoušet si něco nového!

Klub českých turistů vás zase nechá namalovat turistickou známku nebo se můžete inspirovat a vyzkoušet si připravené pěší i cyklotrasy (s náročností 1-2 hodiny). Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy připravila pro návštěvníky drobné testy fyzické kondice (sit & reach, stisk), dále si můžete zahrát fotbalík nebo se zapojit do sportovních miniher a kvízů o zdravém životním stylu.

Asociace psychologů sportu a Ústav preventivního lékařství LF UK v HK se bude věnovat programu „Psychika cvičení“ a nabídne konzultace i ukázky psychomotorických cvičení. Přijďte zjistit, jak propojit tělo a mysl. Rada seniorů ČR se postará o aktivní zábavu starších účastníků akce. VZP ve svém stánku nabídne informace o příspěvcích, benefitech a možnostech využívání mobilní aplikace Moje VZP. Pokud ještě nejste klienty, můžete se na místě rovnou přeregistrovat. Budete si také moci zkusit vyplnit kvíz zaměřený na poskytování první pomoci a kvíz o cukru.

Přijďte načerpat energii, inspirovat se a užít si odpoledne plné pohybu a dobré nálady pro všechny generace. **Aktivní ZÁŘÍ startuje, tak buďte u toho!**

Více informací na webu Aktivní Česko ZDE.

<https://www.cuscz.cz/novinky/aktivni-zari-startuje-u-pisecke-brany.html>