

# Pohyb nás baví

Neděle 5. října 2014 od 16.00 hodin



## HLAS NADĚJE

Charitativní koncert ve prospěch nadace pro transplantace kostní dřeně.  
Kde: ve velkém sále Sokolovny ve Strakonících.  
Účinkující: K. R. Marinov (Praha), Hlasoň (Strakonice), Jistem (Strakonice)  
(Pořádá Nadace pro transplantace kostní dřeně)



## Tužme se sportem

Pátek 3. října

### Spalovací formovací cvičení s posilováním

Kde: Studio Život v kondici ve 2. patře ve třídě, Lidická 194.

Kdy: od 17.00 **H.E.A.T.** program  
od 18.15 Spalovací formovací cvičení s pomůckou **Bosu**.

S sebou čistou sportovní obuv, ručník a pití.  
(Pořádá Studio ŽIVOT V KONDICI)

Pátek 3. října

### Sportovní odpoledne na Virtě Víkend na tenise

Sportovní odpoledne plné her a soutěží na fotbalovém hřišti, tenis pro všechny.  
Kde: Sportovní areál TJ Dražejov na Virtě.

Kdy: Odpoledne 3. října od 16.30 hod,  
Víkend na tenise 3. – 5. října po domluvě.  
(Pořádá Tělovýchovná jednota Dražejov)

Pátek 3. října a neděle 5. října

### „Pohyb nás baví“ chůze i na kole

Sraz v 10 hodin u nové lávky pod pivovarem.

Cíl: pátek - dynamická chůze s holemi,  
neděle - cyklovýlet po trase Strakonice  
- Poříčí - Kubešův mlýn a zpět.

(Pořádá Svaz diabetiků)

Sobota 4. října, start v 10.00 hodin

### Běh okolo Kuřidla 2014

Otevřený závod v přespolním běhu.  
Prezentace od 8.30 do 9.30 hodin.

Kde: Strakonice – Habeš, Kuřidlo a okolí.  
(Pořádá SKI – KLUB Strakonice)

Sobota 4. října od 10.00 hodin

### Sportovní den v Modlešovicích

Turnaj ve stolním tenise a hry pro děti na hřišti.  
Kde: Budova hasičské zbrojnice v Modlešovicích a hřiště v Modlešovicích.

(Pořádá Osadní výbor Modlešovice)

Sobota 4. října

### Plavání zdarma

V hodinách pro veřejnost, plavecký stadion.

(Pořádá STARZ)

Sobota 4. října od 15.00 do 18.30 hodin

### Odpoledne s alternativními sporty

Výstava velkoformátových fotografií alternativních sportů atd.

Kde: Nová lávka, parkoviště pod hradem,  
v případě špatného počasí Jedárna.

(Pořádá Sunshine Cabaret)

Neděle 5. října od 20.00 hodin

### Večerní lehký klus až běh s čelovkou

2 trasy: kratší trasa cca 2 - 2,5 km, delší trasa zhruba o 1,5 km více.

Vybavení: čelovka - alespoň každý druhý.

Kde: Jezárky u restaurace Myslivecká Bašta.  
(Pořádá Studio ŽIVOT V KONDICI)

Úterý 7. října od 16.15 hodin

### Veřejné bruslení zdarma

Od 16.15 do 18.30 hodin, zimní stadion.

Rodiče s dětmi do 17.15 hodin, pro ostatní 17.30-18.30 hodin.

(Pořádá STARZ)

Úterý 14. října a středa 15. října

### Kuželky zdarma

Plánkova 31 (u restaurace Protivínská). Nutné přezůvky, které nebarví a domluva času předem,  
tel.: 603 730 847.

(Pořádá TJ Fezko Strakonice)

## Zdraví a prevence

Celý týden od 29. 9. do 4. 10.

Po-Pá 9.00-17.00, So 9.00-12.00 hodin

### Naturhouse dietetické poradenství zdarma

Měření tělesných hodnot (BMI, tuk, voda...)  
a výživové poradenství zdarma.

Kde: Studio Naturhouse, vchod z parkoviště u Bati  
(Pořádá Kochanka, s. r. o.)

Celý týden od 29. 9. do 4. 10.

Po-Pá 9.00-17.00, So 9.00-12.00 hodin

### Obchod Zdravá výživa Kochanka

Připraveny ochutnávky produktů zdarma.

Kde: Zdravá výživa, vchod z parkoviště u Bati.  
(Pořádá Kochanka, s. r. o.)

Sobota 4. října od 15.00 do 20.00 hodin

### Veget Fest

Kde: Rennerovy sady u gloriety, Strakonice.

První strakonický festival zaměřený na zdravou výživu, ochranu zvířat a vegetariánství.

Zeleninové divadlo a workshopy pro všechny.  
(Pořádá Šmidingerova knihovna Strakonice  
a CEGV Cassiopeia)

## Dny otevřených dveří a jiné

Pátek 3. října od 14.00 do 16.00 hodin

### Český červený kříž

Ukázky maskování a ošetřování různých poranění.

Kde: Rennerovy sady – altán.  
(Pořádá Český červený kříž)

Pondělí 6. října 10.00 - 15.00 hodin

### Den otevřených dveří v KC Prevent

Kontaktní centrum, Komenského 174.

Informace o drogové problematice a KC Prevent.  
(Pořádá KC Prevent Strakonice)

Úterý 7. října od 9.00 do 16.30 hodin

### Den otevřených dveří

Prohlídka domovů s výkladem, ukázka volnočasových aktivit, odpolední posezení s hudbou atd.

Kde: Domov pro seniory Rybníční 1282.  
(Pořádá MěÚSS, Domov pro seniory  
a Domov se zvláštním režimem)

Úterý 7. října od 10.00 do 15.00 hodin

### Den otevřených dveří v Jihočeském centru pro zdravotně postižené

Klubovna SZDP v ČR, Stavbařů 213

(Pořádá Jihočeské centrum pro zdravotně postižené Jihočeského kraje, o.p.s.)

## Akce pro klienty

Pondělí 29. září od 11.00 do 13.00 hodin

### Bowling mezi Fokusy

Bowlingový turnaj mezi Klienty Fokusu.

Kde: Bowling club – restaurace HAI Strakonice.  
(Pořádá Fokus Písek, pobočka Strakonice)

Čtvrtek 2. října od 15.00 hodin

### XVII. Setkání seniorů a ZP

Kulturní vystoupení ke Dni seniorů

a ZP – Pošumavská dudácká muzika.

Vstupenky ve výši 100 Kč.  
Kde: Rytířský sál strakonického hradu.  
(Pořádá Sdružení zdravotně postižených)

Pátek 3. října 10-12 hod. a 14-16 hod.

### Ukázka cvičení pro rodiny s klienty

Učebna ČČK B. Němcové 1118. Ukázka rehabilitačního cvičení ležících a návlek paměti.

(Pořádá Domácí péče ČČK, o.p.s.)

Středa 8. října od 14.00 hodin

### Pochod pro zdraví – VII. ročník

Sraz u vlakového nádraží ve Strakonících.

Zahmuje ukázku hasičské techniky a občerstvení.  
(Pořádá Sdružení zdravotně postižených v ČR)