



DEN BEZ AUT 2015

22. září 2015 proběhne v Havlíčkově Brodě opět aktivita ke Dni bez aut. Není to samoúčelné, okupace veřejného prostoru auty je stále významnější a kritičtější.

V pololetí roku 2015 počet registrovaných aut v České republice dosáhl pěti milionů! Jakékoliv akce, které přivedou kohokoliv ke změně názoru ve prospěch omezení používání aut - zejména uvnitř města - jsou tak celospolečensky velmi významné.

Metod řešení je mnoho - těmi základními jsou samozřejmě chůze a jízda na kole či koloběžce, handicapovaní a starší mohou použít i elektrokolo.

Předběžný plán akcí 22. září (Časy konání a detaily jednotlivých akcí budou upřesněny na plakátech a na webu města počátkem září)

Havlíčkově náměstí

- Klub českých turistů - instruktáž k orientaci v terénu (značky, mapy, busola apod.), dětská soutěž
- VELOSERVIS PALÁC - jízda zručnosti pro děti a testování kol dospělými
- AMK Hamry nad Sázavou - bike trialová exhibice
- Česká motocyklová federace - zkušební trialová dráha s možností zapůjčení kol a odborným vedením
- BESIP - předvedení aktivit integrovaného záchranného systému (IZS), mobilní dětské hřiště s vybavením

Cyklostezka u TJ Jiskra

- MŠ Korálky - odpoledne pro děti a rodiče
- Tereza Včelová - Strollering®

Tak trochu jiná procházka (něco k méně známému pojmu Strollering®)

Rodičům, tedy především maminkám, které nemají na samostatné cvičení obvykle čas a prostor, či nemají možnost hlídání, se naskytne v Havlíčkově Brodě od září nová sportovní možnost - Strollering!

Název vychází z anglického výrazu stroller = kočárek. Jedná se o soubor fitness programů pod širým nebem pro maminky (i tatínky) s kočárky, které mají chuť spojit pravidelné procházky s pořádným nábojem - "dát si do těla" s cílem celkového zlepšení držení a zpevnění těla za plné přítomnosti dětí, bez nutnosti hlídání, na čerstvém vzduchu a v týmu dalších akčních rodičů. K hodině Strolleringu nepotřebujete speciální kočárek, pouze sportovní obuv a chuť udělat něco pro sebe.

Strollering se hodí nejen pro rodiče sportovce, ale i pro nesportovce, kteří s pohybem teprve začínají. Základem cvičení je intervalový trénink sportovní chůze s kočárkem a posilováním u kočárku, u laviček, u stromů, na podložkách či s dětmi v náručí. Po celou dobu trvání lekce se uplatňují principy Pilatesovy metody a cvičícím jsou tak vštěpovány správné techniky jednotlivých cviků tak, aby je mohli uplatňovat i v běžném životě. Sportovní chůze je odborníky považována za nejzdravější a jeden z nejúčinnějších kardio sportů vůbec. Využijte v rámci Dne bez aut příležitosti podívat na náhledy hodiny Strolleringu pod vedením školené instruktorky. S kočárkem jde dělat (téměř) všechno a můžete tak získat pružné a zpevněné tělo bez nutnosti hlídání, za přítomnosti vašich dětí, které si zvyknou, že cvičit je normální.

Akce je realizována v rámci projektu "Realizace místní Agendy 21 v Havlíčkově Brodě" a spolufinancována Krajem Vysočina ze Zásad MA 21 a Zdraví 21 ID ZZ00015.0188.