**Pohybové aktivity zdarma po celé republice nabízí projekt Aktivní září**

**„Kdo je aktivní, ten září!“ To je motto projektu *Aktivní září*, za nímž stojí Nadační fond Aktivní ČESKO. Po celý měsíc bude po celé České republice probíhat mnoho zajímavých pohybových aktivit, které budou pro veřejnost ZDARMA a jež mají společný cíl: přivést co nejvíce lidí k fyzické aktivitě, která zlepšuje kondici, zdraví i náladu!**

„*Aktivní září* je celorepubliková kampaň, která chce širokou veřejnost seznámit s pozitivními přínosy pravidelného pohybu pro fyzické a psychické zdraví. Organizuje ji Nadační fond Aktivní ČESKO společně se sportovišti, lékaři, školami, zaměstnavateli a mnoha dalšími subjekty, kterým není lhostejný zhoršující se zdravotní stav naší populace, související právě s nedostatkem pohybu v každodenním životě,“ říká Jana Havrdová z České komory fitness a viceprezidentka Hospodářské komory ČR, která stála u zrodu nadačního fondu, v němž spojilo své síly nevídané množství subjektů. Nyní se představují prvním projektem, jímž je *Aktivní září*.

**Široké veřejnosti – od dětí po seniory a od sportovců po ty, kteří pohybu ještě nepřišli na chuť – představuje tento projekt spoustu zajímavých aktivit, do nichž se mohou všichni zapojit zdarma, ať už se jedná o cvičení, přednášky, zdravotní diagnostiky nebo třeba zábavné akce, a to po celé republice.**

**Poslanci, přidejte se!**

*Aktivní září* zahájí 6. 9. výzva poslancům ČR, jimž zástupci Aktivního ČESKA představí své plány a činnosti, a současně jim umožní vyzkoušet si jednoduché cvičení prostřednictvím fitness strojů, které jim v Poslanecké sněmovně zůstanou dva týdny k dispozici. Zároveň se budou moct zapojit do soutěže o nejaktivnější výbor sněmovny.

„Naším cílem je politikům prakticky ukázat pozitivní účinky fyzické aktivity, aby více přemýšleli nad vytvořením vhodných podmínek pro to, aby byl pravidelný pohyb považován za nedílnou součást péče o naše zdraví. Právě jeho nedostatek má vedle významných zdravotních dopadů ve všech věkových kategoriích obrovský dopad i na zvyšující se náklady na zdravotní péči a neudržitelnost důchodového systému,“ dodává Jana Havrdová.

**Zábavné odpoledne pro dobrou věc na Žofíně**

V sobotu 23. září od 15.00 h zahájí akce *Rozjedeme to na Žofíně* na pražském Slovanském ostrově *Evropský týden sportu*, který bude probíhat po celé České republice až do 30. 9. a jehož koordinátorem je Český olympijský výbor. Na odpoledne plné pohybu a zábavy vás zve Nadační fond Aktivní ČESKO ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací, která si v letošním roce připomíná 75. výročí svého založení.

„Zájemci z řad široké veřejnosti se mohou zúčastnit společné jízdy na stacionárních kolech za podpory významných osobností společenského i politického života. Vyzkoušet si mohou také nejrůznější pohybové aktivity pro všechny věkové skupiny nebo si ověřit stav své kondice díky diagnostikám odborníků ze Státního zdravotního ústavu a dalších odborných lékařských společností. Celá akce se pak koná pod záštitou Městské části Praha 1,“ vyjmenovává Jana Havrdová.

*Evropský týden sportu* bude dále pokračovat projektem *BEACTIVE DAY,* který tradičně pořádá Česká komora fitness a do něhož se zapojí velké množství fitness center a sportovišť, z nichž některá si připravila program na celé září. Na veřejnost čekají zábavné akce, soutěže, workshopy, vstupy zdarma, ukázky lekcí a další, které mají za cíl zapojit co nejvíce lidí do pohybových aktivit.

„Hlavním poselstvím projektu *Aktivní září* je to, že každý má právo a schopnost hýbat se, bez ohledu na věk, pohlaví, kondici či zdravotní stav. Naším společným cílem je podpořit fyzickou aktivitu všech, kdo si chtějí zlepšit své zdraví a kvalitu života. Je také součástí boje proti sedavému způsobu života a obezitě, která je stále větším problémem v celé Evropě,“ uzavírá Jana Havrdová.

**Tip: Cvičit se dá i v kanceláři**

Součástí Evropského týdne sportu je výzva pro všechny, kdo mají sedavé zaměstnání. Od pondělí 25. 9. do středy 27. 9. najdete na [www.aktivnicesko.cz](http://www.aktivnicesko.cz) a na sociálních sítích krátká motivační videa, v nichž vám známá česká tenistka Andrea Sestini Hlaváčková ukáže, jak cvičit v kanceláři. Do výzvy se zapojí také další osobnosti, politici a podnikatelé, kteří přidají své tipy – mnohdy i vtipné – jak v kanceláři „neztuhnout“ a udržet si pružné tělo.

Více informací o projektu Aktivní září, kalendář jednotlivých akcí i mapu zapojených sportovišť najdete na [www.aktivnicesko.cz](http://www.aktivnicesko.cz) a na sociálních sítích (Facebook, Instagram a YouTube s názvem Aktivní ČESKO).

**Pro další informace kontaktujte přímo Janu Havrdovou, prezidentku České komory fitness:** tel.: 602 306 858, e-mail: [jana.havrdova@ceskakomorafitness.cz](mailto:jana.havrdova@ceskakomorafitness.cz)

*Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde (foto: Hynek Mlynařík, archiv České komory fitness a Český olympijský výbor):*

[*https://drive.google.com/drive/folders/1NURJgE7VLrfmIIdDIqQeN7tcR\_RiUX5v?usp=drive\_link*](https://drive.google.com/drive/folders/1NURJgE7VLrfmIIdDIqQeN7tcR_RiUX5v?usp=drive_link)