

# AKTIVNÍ ZÁŘÍ



Jaký byl 1. ročník celorepublikové kampaně  
AKTIVNÍ ZÁŘÍ?

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

#BEACTIVE DAY

#BEACTIVE

europe active  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

Funded by  
the European Union



## OBSAH

**3** | Co je Aktivní ČESKO

**6** | AKTIVNÍ ZÁŘÍ ve Sněmovně

**7** | Rozjedeme to na Žofíně

**8** | Evropský týden sportu

**9** | #BEACTIVE DAY

**12** | #BEACTIVE challenge

**13** | Speciální propojení s portálem Kudy z Nudy

**14** | Nejlepší mediální výstupy

**15** | Zakladatelé Aktivního ČESKA

# CO JE **AKTIVNÍ ČESKO**

Pohybová aktivita je odedávna nedílnou součástí života každého jedince, naše tělo pohyb potřebuje ke kvalitnímu životu ve zdraví. Vlivem moderních technologií se však ztrácí přirozená potřeba pohybu pro zajištění životních potřeb, velká část naší populace od školních dětí přes generaci v produktivním věku až po seniory tráví velkou část dne v sedě. Nedostatkem pohybu a nezdravým životním stylem je způsobeno až 80% civilizačních onemocnění a dokonce je prokázáno, že sedavý způsob života může negativně ovlivňovat IQ celé populace. Lidstvo tak díky moderním technologiím a vyspělé civilizaci prokazatelně hloupne.

Jak rozhýbat populaci? Změna životního stylu ve prospěch aktivnějšího trávení dne by se dala přirovnat k odvykání závislosti na pohodlí, dostatku všeho, plné lednici a rychlého dopaminu z obsahu přijímaného prostřednictvím obrazovek. K úspěšné léčbě těchto závislostí je třeba vědět odpovědi na jednoduché otázky PROČ, JAK a KDE SE HÝBAT.

V České republice je obrovské množství lidí i organizací a projektů, které nabízejí pohybové služby, máme přístup k řadě studií, které význam pohybu prokazují a máme také řadu venkovních i vnitřních sportovišť, parků, cyklostezek i turistických tras určených právě pro aktivní trávení času. Máme také lékaře, kteří pravidelný pohyb považují za nedílnou část péče o zdraví. Máme i zaměstnavatele, pro které je zaměstnanec v dobré fyzické a psychické kondici rodinným stříbrem, bez kterého nejde podnikat ani poskytovat jakékoliv veřejné služby.

Proč je tedy u nás stále více než polovina populace zcela neaktivní? Možná "honíme příliš mnoho zajců", nemáme příležitost spolupracovat, sdílet znalosti, síly, infrastrukturu i motivaci. Pokud se má společnost opravdu rozhýbat, je třeba změnit společenské paradigma významu pohybových

aktivit z "volnočasových" na "pro dobrý a kvalitní život ve zdraví nezbytné". Je třeba spojit síly dohromady a obklíčit nejen veřejnost, ale i politiky řadou motivačních opatření, nabídkou služeb i prostorů tak, abychom zvýšili šance, že se více lidí bude hýbat a že se tak naše společnost alespoň částečně uzdraví z pandemie sedavého života.

Rodiny, lékaři, zdravotní pojišťovny, školy, zaměstnavatelé, města a obce, cestovní ruch a mnoho dalších sektorů, které ovlivňují naše každodenní chování, ti všichni jsou zastoupeni v nově vzniklé platformě a Nadačním fondu Aktivní ČESKO, jehož první společnou akcí byl 1. ročník kampaně AKTIVNÍ ZÁŘÍ. Do kampaně se zapojilo obrovské množství subjektů, kterým patří velký dík za to, že investovaly své nápady, svoji energii i své peníze ve prospěch společné věci!

Věřím, že jsme vstoupili na správnou cestu, že se k nám bude připojovat stále více lidí, společností i komunit, a že se stane pravidelným měsícem pohybových aktivit. Jsem přesvědčena, že Aktivní ČESKO otočí kormidlo a podporu pohybových aktivit posune na jednu z hlavních společenských, vzdělávacích i politických!

**Jana Havrdová**

předsedkyně správní rady Nadačního fondu Aktivní ČESKO

**Aktivní ČESKO**

# AKTIVNÍ ZÁŘÍ

Jedním z hlavních cílů Nadačního fondu Aktivní ČESKO, který byl založen 19.5.2023, je spojení sil řady subjektů, kterým není lhostejný fyzický i psychický stav naší populace přímo související s nedostatkem pohybových aktivit napříč generacemi.

Jako první příklad takového propojení vznikla celorepubliková kampaň AKTIVNÍ ZÁŘÍ. Společně s Českým olympijským výborem a dalšími partnery nejen ze sportovního prostředí jsme připravili v průběhu září seriál nejrůznějších akcí s jediným cílem: přivést co nejvíce lidí k fyzické aktivitě, která zlepšuje kondici, zdraví i náladu!

Mottem této celorepublikové kampaně, za kterou stojí právě Nadační fond Aktivní ČESKO, bylo „Kdo je aktivní, ten září!“, čemuž odpovídalo i nádherné zpracování grafiky a veškerých marketingových podkladů v rámci mediální podpory celorepublikové kampaně, kterou finančně podpořil Český olympijský výbor.

**Více aktivních lidí pro zdravější Česko!**



**V RÁMCI AKTIVNÍHO ZÁŘÍ  
PREZENTUJEME TYTO STĚŽEJNÍ AKCE**

## AKTIVNÍ ZÁŘÍ VE SNĚMOVNĚ A NĚKOLIKADENNÍ VÝZVA POSLANCŮM POSLANECKÉ SNĚMOVNY „VÝBORY V AKCI ANEB KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ“

Pravidelná pohybová aktivita by měla být vnímána jako jedna z hlavních politických, společenských a vzdělávacích priorit. Přinesli jsme na půdu Poslanecké sněmovny praktickou ukázkou pohybových aktivit, které by měly být nejen přínosem, ale i nutností a měly by se stát součástí aktivního životního stylu každého jedince.

Účast a aktivní zapojení se poslanců a zaměstnanců Kanceláře Poslanecké sněmovny do programu akce i do připravené výzvy „**Výbory v akci aneb každý pohyb se počítá**“ bylo výjimečnou inspirací nejen pro všechny příznivce aktivního životního stylu v České republice. Poslanci se mohli seznámit s aktivitami řady organizací, které spojily své síly na podporu pohybových aktivit v Nadačním fondu Aktivní ČESKO.

**V nadsázce: Jen zdravý politik může udělat zdravá rozhodnutí.**



ODKAZ NA VIDEO



## #2

## EVENT „ROZJEDEME TO NA ŽOFÍNĚ“ DNE 23.9. 2023 JAKO START EVROPSKÉHO TÝDNE SPORTU

V sobotu 23. 9. 2023 začal ve všech evropských zemích již 9. ročník Evropského týdne sportu. V České republice odstartoval jedinečnou akcí Nadačního fondu Aktivní ČESKO „Rozjedeme to na Žofíně“, současně s připomenutím výročí 75 let od založení Světové zdravotnické organizace.

Více než **500 účastníků** včetně řady významných osobností upozornilo na význam pravidelného pohybu jako základního pilíře fyzického i duševního zdraví a dlouhodobě udržitelné vysoké kvality života.

Účastníci napříč všemi věkovými kategoriemi si zde mohli vyzkoušet řadu pohybových aktivit a projít základní diagnostikou své kondice pod dohledem odborníků ze Státního zdravotního ústavu. Zcela výjimečnou atmosféru vytvořily společné jízdy na cyklistických trenažérech Technogym, které nadchly i takové osobnosti, jako jsou poslanci Parlamentu ČR Michaela Šebelová a Tom Philipp, starostka Městské části Praha 1 Terezie Radoměřská, zpěvačka Olga Lounová, fitness trenéři Jakub a Eva Krausovi nebo olympijský vítěz David Svoboda. Martina Hynková Vrbová, moderátorka pořadu České televize Sama doma, oprášila své basketbalové umění a házením na koš s přítomnými dětmi oslavila sto let českého basketbalu. Společnost Multisport darovala účastníkům akce zdarma měsíční vstupy do vybraných sportovišť. Proběhlo celorepublikové finále ve hře Mölkky, kterou pořádala Rada seniorů České republiky. A zábavné aktivity pro děti připravil Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz a Česká obec sokolská.

**Akce "Rozjedeme to na Žofíně" se uskutečnila za podpory ministrů zdravotnictví a školství ČR.**



ODKAZ NA VIDEO



## EVROPSKÝ TÝDEN SPORTU & POMÁHEJ POHYBEM

Evropský týden sportu (European Week of Sport) je iniciativa Evropské komise, která se koná každoročně od roku 2015. Cílem této akce je podpořit sport a fyzickou aktivitu mezi občany Evropské unie a zvýšit povědomí o jejich přínosech pro zdraví a pohodu. Hlavním koordinátorem v České republice je Český olympijský výbor.

Na podzim 2023 proběhl pod křídly Nadačního fondu Aktivní ČESKO již 9. ročník. **Evropský týden sportu** se koná každé září a probíhá ve všech zemích EU. Během této akce se pořádají různé sportovní akce, soutěže, workshopy a další aktivity, které mají za cíl zapojit co nejvíce lidí do sportovních aktivit.

### Poselství a cíl

Každý má právo a schopnost sportovat, bez ohledu na věk, pohlaví, fyzickou kondici či zdravotní stav.

Cílem je podpořit tedy sportování a fyzickou aktivitu všech lidí, ať už se jedná o profesionální sportovce, nebo jen občany, kteří chtějí zlepšit své zdraví

a pohodu. Je také součástí boje proti sedavému způsobu života a obezitě, která je stále větším problémem v celé Evropě.

### Pomáhej pohybem

Ať jste běhali, jezdili na kole či chodili na procházky, každá aktivita, energie se pomocí aplikace EPP proměnila ve vygenerované body, které společnost ČEZ finančně podpořila. Jako příklad uvádíme projekt podpory sportování dětí ze znevýhodněných podmínek, který realizuje Česká olympijská nadace.



ODKAZ NA VIDEO



## #4

**#BEACTIVE DAY 23.-30.9.2023**

Akcí "Rozjedeme to na Žofíně" jsme odstartovali i dny otevřených dveří #BEACTIVEDAY v rámci kterých dostali příležitost všichni aktivní i neaktivní občané nastartovat svůj lepší a zdravější životní styl, kdy jim v týdnu od 23.-30.9.2023 otevřelo více než **150 vybraných sportovišť své brány ZDARMA.**

Jedinečná příležitost pro všechny zájemce o zdravý životní styl a aktivní pohyb vyzkoušet si množství nabízených pohybových aktivit a zvolit si do budoucna tu, která je bude bavit, stane se radostí, motivací a startem pro pravidelný aktivní pohyb.

**CÍL #BEACTIVE DAY: Najděte si své sportoviště, buďte aktivní a hýbejte se!**

Letos poprvé se konaly dny otevřených dveří #BEACTIVEDAY po celý týden Evropského týdne sportu. A návštěvnost byla vyšší než v minulém roce! Česká komora fitness chce poděkovat všem zapojeným fitness centrům, sportovištím, osobním trenérům a partnerům akce za podporu! Ačkoliv se počet sportovišť v porovnání s minulým rokem snížil, nedá se říci, že by návštěvnost byla nižší.

**Do akce se zapojilo přesně 150 fitness center.** Mimo typická fitness centra se zapojila i další sportoviště – lezecké stěny, bowlingová centra, bojové sporty ale také wellness centra sauny a bazény! I to je důkazem, že fitness není jen činka a cvičení v posilovně. Fitness je zkrátka služba nejvyšší kvality pro každého, kdo si uvědomuje význam pravidelného pohybu v každodenním životě.



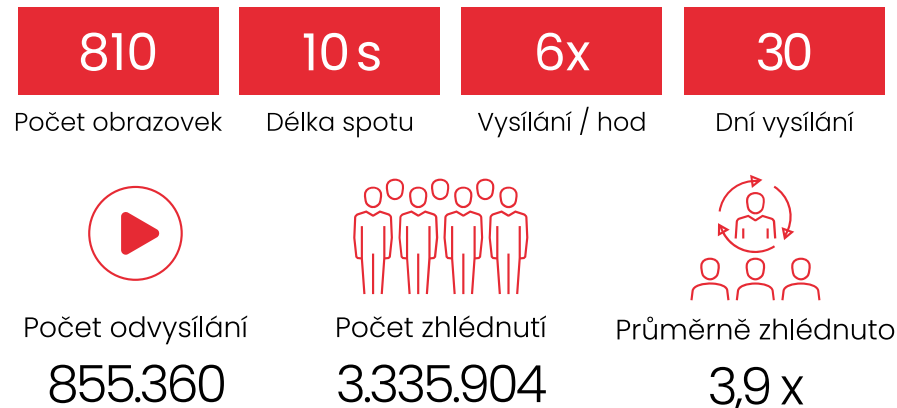
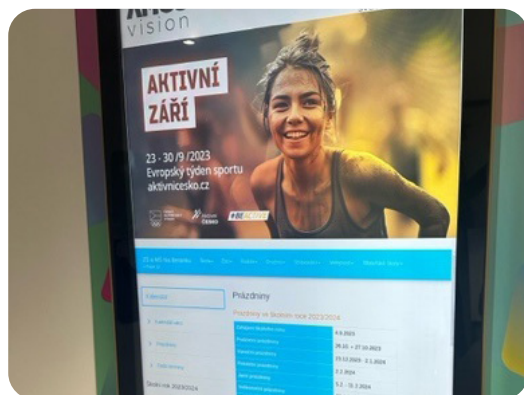
**ODKAZ NA VIDEO**



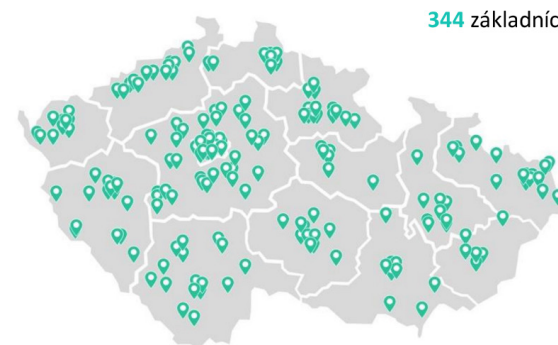
# MEDIÁLNÍ KAMPAŇ OSLOVILA **VÍCE NEŽ 7 MILIONŮ LIDÍ!**

Na základě výstupů naší PR agentury Amaze.media oslovila kampaň (online, tisková média, TV a rádio) v hodnotě 1 022 000 Kč **více než 7 milionů lidí!** Účty České komory fitness a Aktivního ČESKA na sociálních sítích (Facebook a Instagram) zasáhly dalších **128 000 lidí**. Velmi důležitým partnerem pro letošní kampaň byl Český Olympijský výbor, který stojí za billboardovou kampaní a televizními spoty. Mimo jiné jsme díky Nadačnímu fondu Aktivní ČESKO mohli oslovit i školy, a to prostřednictvím interaktivních tabulí **AMOS**. Reklama na kampaň **AKTIVNÍ ZÁŘÍ** tak běžela po celé republice ve **350 školách** se zásahem na **390 000 žáků** a **15 000 učitelů**. Někteří dokonce uspořádali **#BEACTIVEDAY** i u nich ve škole v rámci výuky.

Reklamu na celonárodní kampaň **AKTIVNÍ ZÁŘÍ** mohli také vidět pacienti v čekárnách Všeobecné fakultní nemocnice na televizích, které v České republice provozuje společnost [MojeObrazovka.cz](http://MojeObrazovka.cz)



## MAPA POKRYTÍ ČR



344 základních a středních škol

235 měst a obcí

190 300 žáků

# #BEACTIVE DAY v číslech!

Fitness centra a další sportoviště uspořádaly během dnů otevřených dveří **515 akcí**, které navštívilo přes **33 000 účastníků**, z nichž **1/3 tvořili úplně noví zájemci o zdravý životní styl**. Září je tedy nový „leden“ a většina sportovišť si kampaň velmi pochvaluje! Ze získaných dat se ukázalo, že cvičíme opravdu v každém věku, v rámci kampaně do fitness center dorazilo téměř stejné množství teenagerů, jako seniorů. Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byla kategorie mladých dospělých (25 až 39 let), nejmenší zastoupení provozovatelé zaznamenali v kategorii 40–54 let.



**150**  
sportovišť



**515**  
akcí



**33 000**  
účastníků



#5

## #BEACTIVE CHALLENGE – VÝZVA PRO VŠECHNY, KTEŘÍ MAJÍ SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ

Součástí Evropského týdne a celorepublikové kampaně **#BEACTIVE** a **#BEACTIVE DAY** jehož organizátorem je Aktivní ČESKO a Český olympijský výbor, jsme pro všechny, kteří mají sedavé zaměstnání, připravili výzvu v podobě motivačních videí s cílem ukázat, že i v nabitém pracovním dni je nutností najít alespoň malou chvílku k tomu, abychom se protáhli, lehce si zacvičili, prokrvili svá těla a připravili fyzické i duševní zdraví k maximálním pracovním výkonům – s pohybem i práce jde lépe.

Od pondělí 25.9. do středy 27.9.2023 prostřednictvím krátkých motivačních videí **tenistka Andrea Sestini Hlaváčková** ukázala, jak rychle a efektivně cvičit v kancelářích. Do výzvy se zapojili také další osobnosti, podnikatelé, kteří přidávali své tipy (mnohdy i vtipné), jak v kanceláři “neztuhnout” a udržet si pružné tělo.

### JAK BÝT AKTIVNÍ I V KANCELÁŘI – ODKAZY NA VIDEA



1. VIDEO

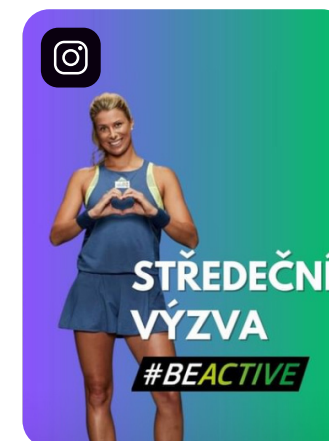
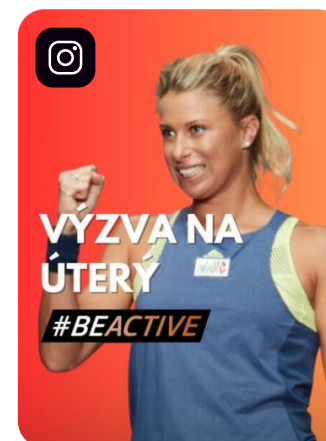
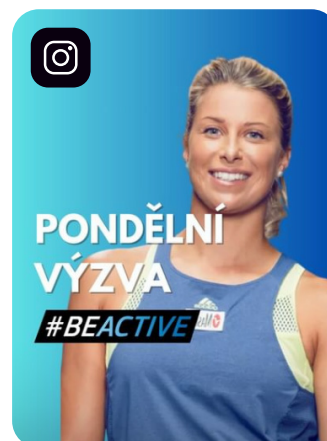


2. VIDEO



3. VIDEO

## ODKAZY NA IG REELS



#6

## SPECIÁLNÍ PROPOJENÍ S PORTÁLEM KUDY Z NUDY

Hlavním cílem Nadačního fondu Aktivní ČESKO je rozpohybovat celý národ všech věkových kategorií od dětí až po seniory. Motivovat každého jedince k pravidelnému aktivnímu pohybu, apelovat na veřejnost, na státní správu, na firmy, na školy, na rodinu, na zaměstnavatele, na pojišťovny, na cestovní ruch, na zdravotnictví / lékaře, na místní samosprávy, atd. s tím, aby společně s námi prosazovali myšlenku, že aktivní pohyb je nutností a nezbytností pro to, abychom byli zdraví, šťastnější a spokojenější, abychom se vrátili zpět od počítačů a televizí zpět k aktivnímu životnímu stylu a aktivnímu pohybu.

**Jedním z velmi důležitých kroků pro to, aby se lidé mohli aktivně hýbat je předpoklad nalézt ve svém nejbližším okolí sportoviště, kde lze tyto pravidelné pohybové aktivity provozovat.**

Právě proto se Nadační fond Aktivní ČESKO spojil s portálem Kudy z Nudy, který je leaderem v přehledu všech akcí a aktivit v České republice. Společně byla vytvořena přehledná landing page pro Aktivní ČESKO, která umožňuje rychle a přehledně veřejnosti nalézt rychle a přehledně zapojená a prověřená sportoviště a fitness kluby, které jsou aktivním partnerem Nadačního fondu Aktivní ČESKO a společně s námi chtějí bojovat za návrat k aktivnímu životnímu stylu.

Tato databáze se stále plní novými sportovišti a doufáme, že jednoho dne zde lidé najdou ucelený přehled všech sportovišť a pořádaných sportovních akcí na jednom místě...



ODKAZ NA MAPU



## NEJNAVŠTĚVOVANĚJŠÍ

portál cestovního ruchu v ČR



**NÁVŠTĚVNOST**

23 mil. / 2022



**½ MILIONU**

sledujících



**125 TISÍC**

sledujících

# NEJLEPŠÍ MEDIÁLNÍ VÝSTUPY



## Obrazem: Poslankyně a poslanci, jak je neznáte. Ve Sněmovně sportovali

Nadváha a obezita není problém jen řadových Čechů, ale i zákonodárců. Ti proto zařadí do své pracovní rutiny v září i cvičení na fitness strojích a další sportování. Ne všichni se ale do aktivit v první den hrnuli.

[Seznam Zprávy](#)

Seznam Zprávy



## Havrdová: Pohyb je elixír života a mládí. Pohybová aktivita určuje kvalitu našeho života

Hostem pořadu Na síti s Andreou Sestini Hlaváčkovou byla prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness, propagátorka zdravého životního stylu a spoluzakladatelka kampaně Česko se hýbe Jana Havrdová.

[Český rozhlas - Radiožurnál Sport](#)

Radiožurnál  
Sport  
Český rozhlas



## Kdo je aktivní, ten září

Někdy bývá začátek školního roku spíše smutným datem v kalendáři, ale na druhé straně vám může vnést do všedních dnů pravidelný rytmus, který vám dodá pocit jistoty a možnost lepšího plánování.

[Rytmus života | 9/2023 | strana 4](#)

RYTMUS  
života

## Lidstvo po staletí hledá elixír života a tím je pohyb, říká Havrdová.

Hostem pořadu Na síti s Andreou Sestini Hlaváčkovou byla prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness, propagátorka zdravého životního stylu a spoluzakladatelka kampaně Česko se hýbe Jana Havrdová. Ve studiu Radiožurnálu Sport prozradila i důvody vzniku Nadačního fondu Aktivní ČESKO. Co pro ni znamenalo působení v pořadu Sama doma?

[IROZHLAS](#)

IROZHLAS

## Poslanci se připojili ke kampani AKTIVNÍ ZÁŘÍ

Poslanci se připojili ke kampani AKTIVNÍ ZÁŘÍ, ve Sněmovně mohou cvičit na několika fitness strojích. Zároveň zahájili výzvu o neaktivnější výbor, členové výborů pro svůj tým budou načítat čas strávený na kardiio strojích i kila zvednuté váhy. (TZ)

[DeníkN](#)

DENÍK N

## Cvičíme v kanceláři! Každý pohyb se počítá, zkuste naši výzvu

Evropský týden sportu a celorepubliková kampaň AKTIVNÍ ZÁŘÍ seznámily širokou veřejnost s pozitivními přínosy pravidelného pohybu pro fyzické a psychické zdraví člověka. První projekt nadačního fondu Aktivní ČESKO a jeho podporovatelů je výzvou pro všechny, kdo mají sedavé zaměstnání.

[olympiskytytm.cz](#)

ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR

## Iniciativa Aktivní ČESKO dnes zahájila AKTIVNÍ ZÁŘÍ

V prostorách poslanecké sněmovny byla dnes oficiálně odstartována celorepubliková kampaň na podporu pohybu AKTIVNÍ ZÁŘÍ, jejímž hrdým podporovatelem je právě také Národní sportovní agentura.

[agenturasport.cz](#)

NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

Akce proběhla pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

# PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM **AKTIVNÍHO ZÁŘÍ**



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR



# ZAKLADATELÉ **AKTIVNÍHO ČESKA**

**ADR** Asociace  
dětské  
rekreace

**Asociace dětské rekreace**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Česká asociace Sport  
pro všechny, z.s.**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN

ČESKÁ KOMORA  
**FITNESS**

**Česká Komora Fitness**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Česká obec sokolská**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Česká Unie Sportu**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Hospodářská komora ČR**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Klub českých turistů**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN

**MultiSport**

**MultiSport Benefit, s.r.o.**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**OREL Křesťanská  
sportovní organizace**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**O SOCR ČR**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN

**PALESTRA**  
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

**PALESTRA, spol. s r.o.**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Rada seniorů ČR, z.s.s**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Revma Liga Česká  
republika, z.s.**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



**Tomáš Navrátil**  
ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN



# Dává vám smysl naše práce? **Podpořte nás!**



Oskenujte QR kód v mobilní aplikaci vaší banky a podpořte nás!



QR platba

# Přidejte se k nám!

*Ohradské náměstí 1628/7  
155 00 Praha 5  
IČO: 22766383*

[INFO@AKTIVNICESKO.CZ](mailto:INFO@AKTIVNICESKO.CZ)  
[WWW.AKTIVNICESKO.CZ](http://WWW.AKTIVNICESKO.CZ)