

**AKTIVNÍ
ZÁŘÍ 2026**

Jak se zapojit do Aktivního ZÁŘÍ

Průvodce pro Aktivní FIRMY

NF Aktivní ČESKO podporují



OLIVOVALSKÁ
LÉČEBNA



VZP

ČESKÁ
spořitelna

balance
club
BRUMLOVKA

umbrella



Zdravá města, obce, regiony
České republiky



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR



World Health
Organization

MultiSport

ČESKÁ KOMORA
FITNESS

Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou

aktivnicesko.cz

Proč se zapojit?

- Posílíte well-being zaměstnanců a podpoříte jejich fyzické i duševní zdraví.
- Zvýšíte angažovanost a loajalitu týmů prostřednictvím společných zážitků.
- Upevníte pozici vaší firmy jako společensky odpovědného zaměstnavatele.
- Ukážete, že vám záleží na lidech i kultuře, kterou ve firmě budujete.

Vážení zaměstnavatelé, HR manažeři, lídři firemní kultury,

děkujeme, že zvažujete zapojení do třetího ročníku celonárodní kampaně Aktivní ZÁŘÍ, kterou organizuje Nadační fond Aktivní ČESKO. Cílem této výzvy je rozhýbat Česko, tentokrát přímo na pracovištích, mezi kolegy, v kancelářích i ve výrobních halách.

Září je ideálním časem, jak podpořit firemní kulturu, týmového ducha a zdravý životní styl vašich zaměstnanců. Přinášíme vám jednoduchý návod, jak se stát Aktivní FIRMOU, motivovat své týmy k pohybu a přispět k prevenci i lepšímu pracovnímu prostředí.

Jak se stát Aktivní FIRMOU?

1. Přihlaste se k výzvě

- Stačí nám napsat nebo [vyplnit registrační formulář na webu](#).
- Vaše firma bude uvedena mezi účastníky celonárodní kampaně Aktivní ZÁŘÍ na našem webu a sociálních sítích
- Získáte od nás grafické materiály (loga, šablony, bannery) k propagaci akce ve firmě.

2. Vyberte nebo vymyslete své aktivity

Inspirace pro Aktivní ZÁŘÍ ve firmách:

- Pěší výzva — motivujte zaměstnance, aby chodili do práce pěšky nebo po schodech.
- Firemní den bez aut — podpořte zdravou mobilitu a udržitelnost.
- Sportovní den — běh, jóga, kruhový trénink nebo výlet.
- Workshopy a přednášky — na téma zdraví, výživa, prevence, motivace.
- Interní výzvy a gamifikace — krokoměry, interní žebříčky, odměny.

3. Zapojte kolegy a týmy

- Sdílejte výzvu napříč odděleními.
- Vytvořte kalendář firemních aktivit na celé září.
- Nechte zaměstnance navrhnout vlastní nápady.

5. Vyhodnoťte a oslavte váš úspěch!

- Na konci září se s námi podělte o to, co se Vám povedlo.
- Pošlete krátké shrnutí nebo fotodokumentaci — vaši firmu rádi zviditelníme a inspirujeme s ní další.

4. Sdílejte a inspirujte

- Během září sdílejte fotky a videa z vašich aktivit na sociálních sítích.
- Označujte nás: @aktivnicesko #aktivnizari #aktivne2025
- Sledujte a inspirujte se ostatními firmami.

Nezapomeňte nás označovat:

 [Instagram - @aktivnicesko](https://www.instagram.com/aktivnicesko)

 [Facebook — Aktivní Česko](https://www.facebook.com/aktivni.cesko)

 [LinkedIn — Nadační fond Aktivní Česko](https://www.linkedin.com/company/nadačni-fond-aktivní-česko)

6. Propagační podpora z naší strany

- Vaše aktivity zveřejníme na webu, sociálních sítích a v newsletteru.
- Pomůžeme s tiskovou zprávou nebo poskytneme citaci do vašeho PR.
- Akce bude viditelná i na kudyznudy.cz — portálu pro aktivní životní styl.

7. Máte omezené kapacity?

Nevadí. I drobné aktivity mají smysl:

- Krátká ranní rozcvička.
- Zdravá snídane.
- Firemní chůze na oběd.
- Mini soutěž o nejaktivnější tým.

Závěrem



Aktivní ZÁŘÍ není jen o pohybu. Je to o dobré atmosféře ve firmě, o sounáležitosti, o každodenních drobných krocích k lepšímu životnímu stylu. Ukážete, že vám záleží na lidech a kultuře, kterou společně tvoříte.

Těšíme se na vaši účast!
Váš tým Aktivního ČESKA