



Vážení Spoluobčané, Sousedé, Přátelé, Kamarádi prostě Žabeňáci.

Dovolte nám, členům TJ Sokol Žabeň, vstoupit do Vašich stereotypem zajetých kolejí běžného života a nabídnout Vám možnost bezpečně vykolejit a zažít něco nevšedního.

Abychom Vám mohli toto zprostředkovat, připravili jsme pro Vás celotýdenní program, ze kterého si vybere snad úplně každý bez rozdílu věku, zdravotního stavu či aktuální nálady.

Celotýdenní program pod názvem „**Sokol v pohybu**“ proběhne v termínu 16. až 20. Září a je tematicky rozdělen do tří samostatných celků.



a) Cvičíme se Sokoly

Cvičíme se sokoly je část, ve které bychom Vám všem chtěli nabídnout možnost nahlédnout nebo spíše se zúčastnit pravidelných cvičení, které bude TJ pořádát v průběhu školního roku 2019/2020. Zde bude možné spatřit, jakým aktivitám se členové Sokola v naší obci věnují, o co se snaží a co vše dokáží.

b) Míčové hry pro rodiče s dětmi

Rodiče, vezměte děti a přijďte jim ukázat, jak jste si hráli v jejich věku vy. Dokažte, že ještě nepatříte do starého železa, že záda a ruce mohou bolet nejen při používání mobilu. Děti, vytáhněte rodiče ven, ať vidí, že si umíte hrát, že se jim vyrovnáte a věta „když já jsem byl v tvém věku tak ...“ neplatí. Prostě přijďte a budeme si společně hrát.



c) Sportovně kulturní činnost pro dříve narozené

Kulturně sportovní činnost je určena komukoliv, kdo má raději klidnější tempo. Nabízí příležitost sejít se a prohodit pár slov nebo diskutovat celé hodiny se svými známými, sousedy a seznámit se s novými lidmi z naší rychle se rozrůstající obce. Podělit se o své životní zkušenosti, obohatit sebe či ostatní o nové zážitky. Avšak nejdůležitějším a námi sledovaným cílem je Vás vytáhnout ven na čerstvý vzduch, mezi lidi.

Jsme si téměř jisti, že pestrost programu je rozsáhlá, každý z Vás, kdo čte tyto řádky, si vybere a nakonec se rozhodne přijít mezi nás. Jedině takto podpoříte naši snahu a utvrdíte nás v tom, že pro občany Žabně má smysl něco vymýšlet, tvořit a obětovat svůj volný čas.

Harmonogram jednotlivých programových celků naleznete na následujících stránkách.

Se Sokolským „Nazdar“ se těší členové TJ Sokol Žabeň

Kontakt na pořadatele:
604998196, tjsokozaben@gmail.com,
Aleš Severin Starosta Sokola





a) Cvičíme se Sokoly

Prezentace pravidelných cvičení budou probíhat v KD Žabeň dle tohoto rozpisu

Pondělí	Kruhový trénink	18:15 - 19:00
Úterý	Florball - chlapci	17:00 - 18:30
	Stolní tenis	19:00 - 20:30
Středa	Zumba	18:30 - 19:30
Čtvrtek	Kondiční cvičení ženy	17:00 - 18:30
Pátek	Volno	

Kruhový trénink:



Jedná se o cvičení v menší skupince lidí. Cvičení je rozdělené do cvičebních jednotek s krátkými časovými intervaly za doprovodu motivační hudby. Cvičení je zaměřeno na protáhnutí a posílení jednotlivých svalových skupin celého těla. Za necelou hodinu zjistíte, jak jste na tom s tělesnou kondicí a kde všude máte svaly, o kterých jste nevěděli. Jste srdečně zváni.

Florball:

Přijďte se podívat na ukázkový trénink, v dnešní době populárního sportu, pod vedením dlouholetého trenéra. Je určen pro děti školního věku tedy kategorii mladších a starších žáků. V minulosti se svěřenci účastnili Podbeskydské ligy, kde dosáhli významných úspěchů. Je to místo, kde si kluci ve školním věku osvojují pravidla fair play a zvyšují svou fyzickou zdatnost. Na ukázkový trénink jsou samozřejmě zvány i zástupkyně opačného pohlaví. Kdo ví, třeba vznikne dívčí tým. Kapacit v obci na to máme dostatek.



Stolní tenis:



Stolní tenis je sportovně zábavná aktivita pro fanoušky a nadšence tohoto sportu. Kroužek se rozběhl poprvé v minulém školním roce. Neočekávejte profesionální hráče a výkony hodné mistrovských zápasů. Naopak zde najdete příjemné lidi a fajn atmosféru. Dostavte se a sami si udělejte obrázek o tom, jak to chodí. Kvalitní stoly, zakoupené obcí pro zajištění zázemí, jsou samozřejmostí.

Zumba:

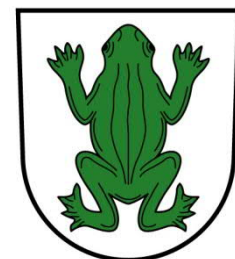
Fitness taneční cvičení pod vedením profesionální lektorky. Jde o formu intervalového tréninku, kdy se střídají pomalé a rychle rytmy převážně latinskoamerické hudby. Svým pojetím je toto cvičení velmi podobné aerobiku avšak v mnohem uvolněnějším stylu. Neváhejte a rozvlhčte své tělo do neuvěřitelných variací.



Kondiční cvičení žen:



Tradiční cvičení, které je v Sokolské historii pevně zakotveno a u nás v Žabni má asi nejdelší tradici, je určeno našim ženám. Cvičení v první řadě směřuje k posílení ochablých a protažení zkrácených svalů, rozhýbání kloubů, zbavuje nás špatných stereotypních návyků - např. špatného sezení a chůze. Napomáhá nám k umění relaxovat a uvědomovat si sebe sama. V nemalé míře posílí i vaši psychiku, protože se během cvičení věnujete plně a jenom sobě. Pod vedením zkušené lektorky s dlouholetými zkušenostmi můžete strávit příjemné odpoledne v kolektivu žen.



b) Míčové hry pro rodiče s dětmi

Pro rodiče s dětmi vyrostle na sokolském hřišti multisportovní zázemí, kde bude možné si zahrát rozličné míčové hry a seznámit se s jejími pravidly.

Každý den pro Vás bude připraveno hřiště na Přehazovanou/Odbíjenou, Vybíjenou, Kopanou a Badminton.

Sportoviště pro míčové hry pro Vás budou k dispozici dle následujícího rozpisu



Pondělí	Přehazovaná/Odbíjená	16:30
-	Vybíjená	-
Čtvrtek	Kopaná Badminton	18:00
Pátek	Volno	

Sportovní odpoledne bude probíhat následovně:

- 16:30 – 16:40 Krátká rozcvička humornou formou
- 16:40 – 16:45 Rychlé seznámení s pravidly jednotlivých her
Rozdělení do družstev a zahájení her
- 16:45 – 18:00 Míčové hry,
Pro zájemce detailnější seznamování s pravidly



V případě zájmu, můžeme některé sporty oživit netradičními úpravami pravidel. Už jste někdy hráli třeba slepeckou přehazovanou či pavoučí kopanou? Je tady příležitost.

Pokud budou mít účastníci zájem, organizátor se nebrání ani uspořádání turnaje v některém z uvedených sportů.

Zapomětliví sportovci budou mít možnost zakoupit pivo a nealko nápoje pro zajištění dostatečného příjmu tekutin a drobné občerstvení pro přísun rychle energie přímo do svalů.

Upozornění:

Základní vybavení na uvedené sporty budou zajištěny. Pokud však preferujete vlastní, oblíbené, lepší a vámi prověřené míče, rakety, nic Vám nebrání si je přinést sebou.





c) Sportovně kulturní činnost pro dříve narozené

V tomto tematickém celku budou účastníkům dopřány sportovní a kulturní zážitky bez rizika svalových křečí a překročení svých fyzických limitů.

Podívejte se na následující rozpis, kde je přehledně uvedeno, jaké aktivity jsme pro vás připravili.

Pondělí	Pétanque	17:00 - 18:30
Úterý	Karetní večer	18:30 - 22:00
Středa	Ruské kuželky	17:00 - 18:30
Čtvrtek	Na kole s Fantazií	16:00 - 18:00
Pátek	Odpočinek	00:00 - 24:00



Pétanque:

Nevyužít nově zbudovaného obecního hřiště na pétanque za KD by byl hřích. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli Vás zasvětit do tajů této hry. Pod vedením zkušené reprezentantky a účastnice několika sokolských turnajů v tomto sportu Vám budou vysvětleny základní pravidla hry a techniky házení. Následně se vrhnete do víru hry, která vás jistě pobaví.



Karetní večer:

Abychom to hned na začátku nepřepískli, na druhý den sportovního maratonu máme pro Vás připravený odpočinkový program pod názvem Karetní večer. Ostych stranou, sbalte svůj oblíbený balíček „Čertových obrázků“ a přijďte mezi nás ukázat, jak se to hraje. A kam?? No přece když se řekne „Čertovy“ obrázky, není možné vybrat jiné místo než je „Peklo“ v KD. Za barem bude možné zakoupit drobné občerstvení.

Upozornění:

TJ Sokol nepodporuje hazardní hry, které způsobují závislost.

Ruské kuželky:

Na výletišti Nové Visalaje na Vás bude čekat devět panáčků pod šibenicí, kteří jsou ochotní podstoupit náraz koulí zavěšenou na laně. Ale pozor prý umí i uskočit. Jste srdečně zváni k vzájemnému zápolení v této notoricky známé hře. Účastníci budou mít možnost zakoupit drobné občerstvení.

Na kole s Fantazií:

Pod tímto názvem se skrývá cyklistický výlet, který můžete pojmout jako spanilou jízdu. Cílem výletu, jak název napovídá, je cukrárna Fantazie v Paskově. Vytáhněte svá kola a v retro stylu či s apartními kloboučky na hlavě nebo jen tak, vyrazte na nenáročný pohodový výlet. Cyklistický výlet bude veden nejzkušenějším cyklistou z řad členů TJ. Do cukrárny je možno dorazit i vozem, což je omluvitelné vzhledem k náročnému celotýdennímu programu. Sraz u vstupu do KD v 15:55.

Poznámka:

V případě zájmu je možno navštívit nově otevřený Pánský pivovar, kde máme zamluvenou exkurzi s ochutnávkou piv místní výroby. Svůj zájem o exkurzi nahlaste do 9. 9. organizátorovi akce.

