**[#BEACTIVE DAY](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c): fitness centra po celé ČR zvou 23. 9. na Den otevřených dveří zdarma!**

**23. září otevřou fitness centra po celé ČR zdarma své brány veřejnosti! V rámci** [**#BEACTIVE DAY**](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c) **se zapojí do projektu Evropský týden sportu a vy se můžete zúčastnit celé řady sportovních aktivit a akcí určených pro všechny: od dětí po seniory, od aktivních sportovců po milovníky poklidného body and mind, ale i pro ty, kteří ještě sportu nepřišli na chuť. A to zcela zdarma!**

„Naším cílem je motivovat veřejnost, aby začala v září zase cvičit, aby se lidé vrátili do normálních kolejí a aby – stejně jako nastavují kroužky svým dětem – nastavili i sobě pravidelné cvičení. Aby našli sport, který je bude dlouhodobě bavit. Pohyb je základ spokojeného života a fitness sektor dnes nabízí velkou škálu aktivit – od klasické posilovny, přes skupinové lekce, pilates, jógu a nespočet dalších možností. Fitness už totiž dávno není činka, je to především zdraví a zábava,“ říká Jana Havrdová z České komory fitness, která [#BEACTIVE DAY](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c) zaštiťuje.

23. září se tak česká fitness centra i některé bazény a sauny, po boku celé Evropy, zapojí do akce, kterou chtějí lidem co nejvíce přiblížit aktivity, které dnes nabízejí. „Načasování této akce je ideální, protože na podzim potřebujeme zvyšovat imunitu a nejlepším nástrojem pro ni je právě pravidelný pohyb. Každý z nás by se měl aktivně hýbat a ideálně několikrát týdně zamířit i do fitness centra, kde bude svou kondici zlepšovat pod odborným dohledem a v rámci společenské události, protože právě tou dnes návštěva fitness centra pro mnohé lidi je,“ dodává Jana Havrdová.

**Fitka odstartují Evropský týden sportu**

[#BEACTIVE DAY](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c) tak na celém starém kontinentu odstartuje už 7. ročník Evropského týdne sportu. Ten se koná v celé Evropské unii pod heslem #BeActive a upozorňuje na fatální nedostatek fyzické aktivity v každodenním životě. Evropský týden sportu je iniciativou Evropské komise a jeho hlavním koordinátorem v ČR je Český olympijský výbor.

„Žijeme v době, kdy je téměř vše možné vyřešit z pohodlí domova od počítače. Od nákupu potravin až po komunikaci s rodinou a kolegy. Snižuje se tedy potřeba pohybu a tento negativní trend zapříčiňuje zvyšující se procento nemocí způsobených nedostatkem pohybu. Kromě nemocí, nedostatek pohybu negativně ovlivňuje sociální vztahy, schopnost soustředit se a učit se, ale i celkovou hospodářskou situaci. Evropský týden sportu je jedinečnou příležitostí, jak si vyzkoušet nepřeberné množství aktivit a sportů, které si lidé mohou oblíbit, začlenit je do svého každodenního života a zlepšit si svůj životní styl. Cílem sportovního prostředí, komerčního i nekomerčního, by dnes mělo být „rozhýbat“ a udržet v pohybu co nejvíc lidí, protože dnes více než kdy jindy potřebujeme zdravou populaci,“ upozorňuje Jana Havrdová.

**Kulatý stůl pro zdravější Česko**

Vrcholem Evropského týdne sportu pak bude ve čtvrtek 30. září Kulatý stůl českého fitness a sportovního prostředí a lékařů se zástupci hlavních politických stran. Hlavním tématem bude podpora pohybové aktivity a sportu jako politická i společenská priorita. Konferenci pořádá Česká komora fitness ve spolupráci s Hospodářskou komorou ČR. Odborníci budou diskutovat nad palčivými problémy, jako je změna společenského vnímání aktivního pohybu jako volnočasové aktivity a zapojení pravidelného pohybu do zdravotně-preventivní strategie České republiky. Konference bude přenášena on-line a vysílání bude zdarma.

**Tip:** V sobotu 29. září se v rámci Evropského dne sportu uskuteční [#BEACTIV](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c)ENIGHT, přátelský souboj mezi českým fitness sektorem a Českou obcí sokolskou! Každé zapojené fitness centrum a sokolovna připraví pro své klienty předem určené běžecké trasy a v podvečerních hodinách budou sbírat uběhnuté kilometry. Vítězem se stane tým, který společným úsilím zdolá delší trasu.

Více informací o akci [#BEACTIVE DAY](https://komorafitness.us17.list-manage.com/track/click?u=22c18dc907b9798ffca0fad82&id=0fe13d9144&e=a3d649b24c), seznam zapojených fitness center a informace o konferenci najdete na: <https://komorafitness.cz/be-active-day/>

*Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde:* [*https://drive.google.com/drive/folders/12etofnOIgJ0Ui0Gn0UjRcBQmkF1vFSLL?usp=sharing*](https://drive.google.com/drive/folders/12etofnOIgJ0Ui0Gn0UjRcBQmkF1vFSLL?usp=sharing)

V případě jakýchkoliv dalších dotazů kontaktujte přímo Janu Havrdovou, prezidentku České komory fitness: tel.: 602 306 858, e-mail: jana.havrdova@ceskakomorafitness.cz