

Výzva 10.000 kroků

Zapojte se do soutěže! Pokud rádi chodíte, soutěžíte nebo jen chcete udělat něco pro své zdraví, je podzimní výzva 10.000 kroků právě pro Vás. A nebojte se, nemusíte každý den ujít 10.000 kroků.

V letošním dubnu se zapojila i naše základní škola a děti se umístily na 11. místě mezi školami v republice a v kraji byly na 1. místě. Pojďme je podpořit a chodit i v říjnu.

V rámci Evropského týdne mobility si lze zkusit výzvu nanečisto od 16. do 22. září.

Jak je možné se zapojit:

- jako Jednotlivec – vytvoření registrace na portálu Deset tisíc kroků (od 1.9.2024 <https://portal.desettisickroku.cz/register>)
- jako Tým – 4 - 10 členů, jeden člen musí mít prémiový účet – 250 Kč, aby mohl tým založit

Veškeré informace nalezne na webu www.desettisickroku.cz. V případě nejasností se můžete zeptat organizátorů nebo psát na 10tiscipdm@gmail.com (Alice Martinková, ráda vypomůže s registrací, vysvětlením pravidel).

Jediné, co potřebujete, je nějaké měřící zařízení: náramek, chytré hodinky, mobilní telefon, krokoměr, nad 65 let je povoleno zjednodušené nahrávání aktivit.

10000 KROKŮ

ŘÍJNOVÁ VÝZVA

REGISTRACE
OD 1. 9. 2024

Dejte chůzi šanci...
... s říjnovou výzvou 10 000 kroků!

➤ Motivace k pohybu ➤ Překonání sama sebe
➤ Ve výzvě boduje každé kilo i rok navíc
➤ Pozitivní vliv na zdraví a dobrou náladu

Vyzkoušejte si výzvu nanečisto 16.–22. září 2024 v rámci Evropského týdne mobility!

desettisickroku.cz

ORGANIZÁTOR: Partnerství pro městskou mobilitu
GENÉRALNÍ PARTNER: GENERALI ČESKÁ POJIŠŤOVNA
HLAVNÍ PARTNEŘI: MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR, O₂, UAX!