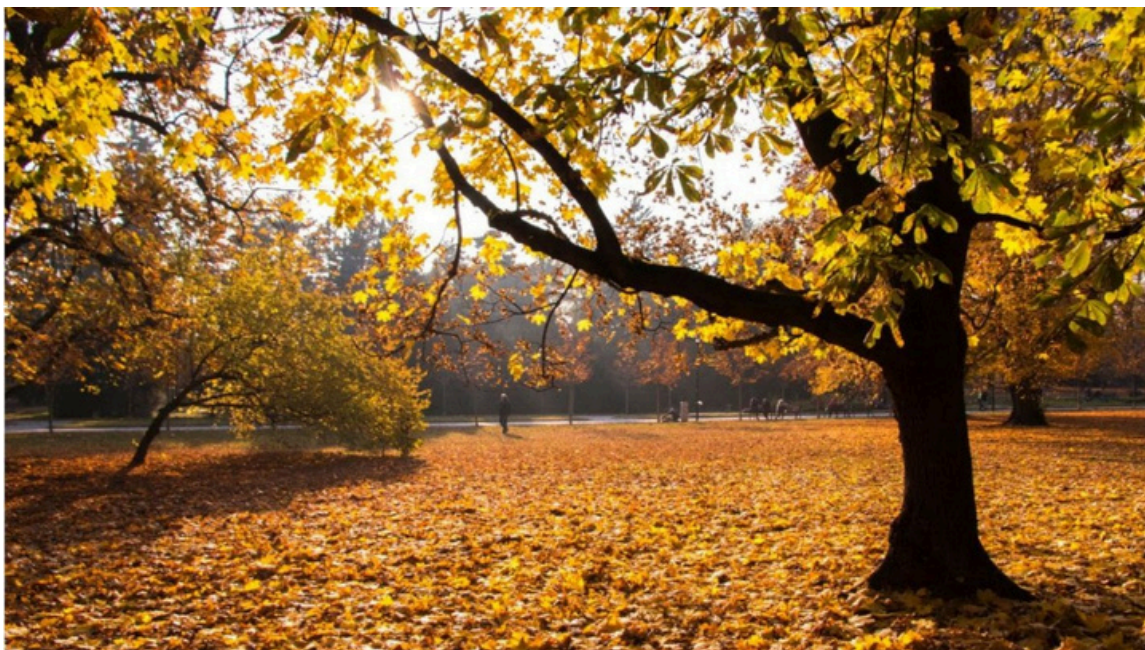




Zpravodaj pro účastníky výzvy

Rozhovor s MUDr. Součkovou | **Den stromů** | Odznak dlouhých pochodů



Mezinárodní den stromů - 20. říjen

S nápadem na obnovu tradice oslavy Dne stromů v ČR přišli v roce 2000 bývalý ředitel Botanické zahrady Univerzity Karlovy a známý popularizátor vědy Václav Větvicka, zpěvačka Hana Hegerová a výtvarník Martin Patříčný.

Datum oslavy svátku stromů bylo stanoveno na 20. října, protože v mnoha lokalitách ČR jde o vhodný termín pro sázení stromů a podzim je také časem, kdy jsou stromy asi nejkrásnější a hrají všemi barvami.

zdroj: www.lesnipedagogika.cz

Rozhovor se sadařem Ing. Tony Skřipčákem

Tonyho již od útlého věku fascinovala naše krajina i stromy v zahradách. Díky studiu a své praxi si může plnit přání - **vracet do veřejného prostoru odolné stromy přizpůsobené místním podmínkám**. Kolik stromů vysázel a co je pro něj největší odměnou se **dočtete v článku..**



Zajistěte si svou účast na Festivalu 10 000 kroků nákupem vstupenky

.. kapacita je omezena 🙄

Vstupenky jsou v prodeji v našem "KROKO-shopu" za cenu **290 Kč/osobu**.

V ceně vstupenky je doprovodný program + oběd 🍽️, teplý nápoj ☕ a zákusek 🍰, 1 pivo 🍺 a 1 nealko 🍹 (cena nezahrnuje vyšetření přístrojem In-body).

Tyto aktivity jsou omezeny počtem osob:

komentovaná prohlídka města
prohlídka secesní elektrárny Hučák
cvičení na bolavá záda
protahovací cviky před/po aktivitě
analýza složení těla přístrojem In-body



Všem, kteří si koupí vstupenku, budeme koncem října posílat rezervační formulář na uvedené aktivity

Koupit VSTUPENKU

Les 🌲 🌳 **má nesčetné pozitivní zdravotní účinky na nás na všechny.**

V souvislosti s populárním termínem „**terapeutická krajina**“ se do popředí zájmu dostává také otázka mikroklimatu lázeňských míst a jeho vlivu na zdraví. Nabízíme vám možnost shlédnout záznam [přednášky Ing. Aliny Huseynli](#).

Stoupence nordic walking chůze budou zajímat závěry Institutu lázeňství a balneologie o **přínosu tréninku nordic walking** v lázeňské krajině Karlových Varů na duševní zdraví. Více na stránkách [Akademie mobility](#).



Nohy jsou po srdci druhým nejvíce zatěžovaným orgánem

říká primářka Lékařského podiatrického centra v Praze

MUDr. Marie Součková. Benefity se projevují nejen na našem srdci a vysokém tlaku, ale rovněž na celkové konstituci a kondici. Významnou roli hraje chůze při léčbě depresivních poruch a vede také k posílení imunity.

Celý rozhovor naleznete na [našem blogu](#).

Den dlouhých pochodů nabízí 1 hodinu chůze navíc!



V **neděli 29. října** se čas přetočí o hodinu zpátky, což znamená, že **máte na své chození o hodinu více**. Ti, kteří se tak rádi popichují ohledně vzdáleností, mají větší prostor dokázat, co v nich skutečně je. Na blogu vás čeká **Mistrův článek**, který napoví, jestli bude o půlnoci chodit nebo spát 🇨🇵.

Či ~~z~~ ~~na~~ ~~kol~~ ~~ráte~~ ~~z~~ ~~h~~ ~~o~~ ~~ch~~ ~~p~~ ~~o~~ ~~ch~~ ~~o~~ ~~d~~ ~~ů~~ získáte, pokud 29. zaznamenáte nějakou aktivitu. Oceníme, když v rámci tohoto téměř posledního dne výzvy překonáte své hranice a ujdete nejmíc, co to dá.



Děkujeme mediálním partnerům Výzvy

Vážíme si zájmu médií o **Výzvu 10 000 kroků**. Naše poděkování míří ke všem mediálním partnerům, s jejichž pomocí se zvýšila informovanost o akci, která pomáhá vrátit chůzi do našeho života.



Zpravodaje vám odesílají:
Ondra & Věrka

Generální partner



Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři

