

POHYB JE ŽIVOT

V názvu článku jsem si dovilil použít jméno časopisu České asociace sportu pro všechny. Jak krásně vystihuje jednu ze základních potřeb živého organismu! O letošním Víkendu plném pohybu v Žirovnici nám navíc nechybělo ani sluníčko, které vytáhlo ráno z postelí a odpoledne z domovů spoustu lidí. Mnozí z nich si našli čas na sport a přišli do haly – někteří jen pokračovat v pravidelném cvičení, další ze zvědavosti na zumbu, bodystyling, spinning, airtrack, nordic walking (kolik pro někoho nových slov). Ale stále je spousta lidí, co přijdou i na obyčejný ping-pong, soutěže pro děti od šesti do devadesáti devíti let nebo na střelbu ze vzduchových zbraní. A někdo si vyjde jen na tradiční turistický pochod konaný v rámci akce. Zkrátka každý si najde činnost podle svých možností a schopností. Hlavní je, že neleží doma u televize.

Žirovnický Sport pro všechny se snaží každý Víkend plný pohybu něčím obohatit – letos jsme si vypůjčili speciální kola – spinery a na nich si „zajezdilo“ v lekcích pod vedením odborného trenéra několik desítek lidí. Mnozí noví zájemci o spinning by-



li nadšeni a možná budou pravidelně tento trénink těla a plic vyhledávat. Bohužel musí na spinning dojíždět do sousedních okresních měst.

Novinkou pro návštěvníky byla i výuka základů chůze nordic walking pod vedením lektorky. Všichni turisté s hůlkami zvládli základní techniku této severské chůze během asi šestikilometrového pochodu, který paní lektorka absolvovala pro velký zájem dvakrát.

Celkem akci navštívilo 484 lidí (od kojenců až po zasloužilé důchodce) a minimálně jeden pes. Doufám, že se všichni usmívali nejen díky slunečnému počasí, ale i z radosti z pohybu. No, a že jste letos nevyšplhali na tyč? Nevadí, když to budete pravidelně zkoušet, jistě se vám to brzy podaří! Možná byste měli trochu omezit ty zákusky, co byly napečeny pro návštěvníky akce anebo si dát místo dvou párků v rohlíku jen jeden. Ale budete mít potom sílu šplhat?

Na závěr se patří poděkovat Městu Žirovnice, že se snaží sport ve městě všemožně podporovat. Nejen výstavbou a údržbou sportovišť, ale i grantovou (finanční) podporou jednotlivých akcí.

Za SPV Žirovnice sepsal PaC