

KALENDÁŘ ZÁŽITKŮ



PÁ

so

NE

Kolik km/kroků?



***Kde jsem byl/a
a co se mi
líbilo?***

Kolik km/kroků?



Jak jsem se cítil/a?

Kolik km/kroků?



***S kým jsem
vyrazil/a na
procházku?***

Kolik km/kroků?



**Co bych si
z procházky chtěl/a
zapamatovat?**

Kolik km/kroků?



**Potkal/a jsem
někoho, kdo mi
udělal radost?**

Proč do toho jít s námi?

Pro pevné zdraví

Chůze posiluje srdce a udržuje kosti v kondici. Je to ta nejlepší prevence.



Pro dobrou náladu

Venku na čerstvém vzduchu vyčistíte hlavu a nabereíte novou energii.

♥ **Silnější srdce**

😊 **Noví přátelé**

🌸 **Lepší nálada**

Pro bystrou mysl

Pravidelný pohyb zlepšuje paměť a pomáhá vám zůstat v pohodě.



Pro pocit sounáležitosti

Nechodte v tom sami. Najděte si partáky na společné procházky.



Dejte chůzi šanci s Výzvou 10 000 kroků



Chodíme, protože nás (k)roky sbližují.

Každý krok se počítá Ten váš také!

VŽDY V DUBNU A V ŘÍJNU



ORGANIZÁTOR



Partnerství pro městskou mobilitu

GENERÁLNÍ PARTNER



Česká kancelář pojišťitelů

HLAVNÍ PARTNEŘI



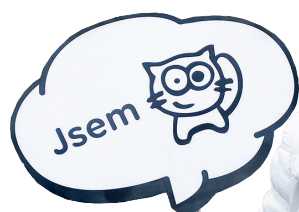
VOXX®



desettisickroku.cz

Příběh paní Marty Bučkové

nejstarší účastnice Výzvy
10 000 kroků (90 let)



Marta Bučková

z Prostějova, v komunitě známá jako **Babrlinka**, nachodila v průměru 9 kilometrů denně. Ve své kategorii se umístila v podzimní výzvě 2025 na 1. místě. Osobně se dostavila na Krokofest 2025, kde na pódium vyšla s úsměvem od ucha k uchu. „Tak jsem tady zase, i když jsem říkala, že v devadesáti skončím!“ smála se s celým publikem...



Výzva 10 000 kroků se pro paní Martu stala každodenním motorem. Nejenže si díky ní výrazně zlepšila fyzickou kondici, ale chůze pro ni představuje i nenahraditelný způsob, jak si vyčistit hlavu a načerpat novou energii.



„Tak jsem tady zase!“

Jaký bude ten váš příběh? Každý krok se počítá, stačí jen začít! Přidejte se k Výzvě 10 000 kroků.

10 000..... (tajenka).

E	R	E	L	J	O	B	R	A	Z
X	Ř	E	K	Ž	Á	D	N	A	B
T	E	L	E	G	R	A	M	D	P
R	T	I	C	N	N	K	E	N	R
É	E	P	I	A	E	T	C	E	Ů
M	N	S	N	R	C	S	A	G	Z
I	I	A	Ž	E	P	I	M	E	K
N	S	U	O	M	O	J	R	L	U
C	K	N	L	U	D	O	O	R	M
E	A	A	O	B	A	P	F	K	Ů

ADOPCE ANANAS BANDÁŽ BOJLER BUMERANG
ELIPSA EXTRÉM FORMACE LEGENDA LOŽNICE
MINCE NETERŮ OBRAZ POJISTKA PRŮZKUM SAUNA
TELEGRAM TENISKA