

**Milé sestry, milí bratři, naši příznivci**

## **ŽUPNÍ CVIČEBNÍ NEDĚLE**

**se bude konat v neděli 15. listopadu 2020 od 09:30 do 14:30  
v hale tělocvičny Schulhaus Gessag, Emmenbrücke**

Po jarní přestávce se vrátíme k pravidelnému cvičení naší župy. Župní neděle mají dlouhou tradici a velice rádi v ní budeme pokračovat.

*Rozsáhlý novodobý výzkum prokázal to, co my sokolové už dávno víme, že cvičení pozitivně ovlivňuje imunitní systém lidského těla a to i během virové epidemie. Fyzicky aktivní lidé zvládnou časy koronaviru, karantén a sociálního odstupů lépe než ti, kteří pohyb zanedbávají, anebo se dokonce uvedou do stavu blízkého zimního spánku.*

Pro dodržení hygienických opatření:

- přijdeme již cvičebním úboru a omezíme pobyt v šatnách
- budeme cvičit s dostatečným odstupem
- použijeme jen vlastní cvičební pomůcky (podložky, gumy, tyčky)
- dezinfekční prostředek rukou bude k dispozici
- občerstvení bude upraveno tak, aby se netvořily zástupy a konzumace proběhla bez srocování cvičenců.

Co nás čeká?

- Cvičení dětí pod vedením Jany Bachmann ze Sokola Luzern.
- Cvičení pro dospělé bude obsahovat odbornou lekci Radima Jordana Faszientréning, protahování. Zacvičíte si i s Kristýnkou a Lídou. Podrobný program bude zveřejněn od 1.11.2020 na webových stránkách [www.sokol.ch](http://www.sokol.ch)
- Aktivita v příjemné společnosti.

Upevníme naši vzájemnou sounáležitost a v duchu výzvy České obce sokolské. **Tužme se, národe!** podpoříme u všech věkových skupin pohybové aktivity, které v době pandemie byly utlumeny.

Župa Švýcarská a Sokol Luzern

**Vaši účast nám prosím ohlaste do středy 10.11.8.2020.**

**Zapište se na doodle <https://doodle.com/poll/wbm58kpw9dfcwefy>  
e-mail nebo telefon je také možný.**

Ludmila Čarnecká  
ludmila@dbservice.com

Jana Bachmann, 079 889 16 19  
jana@bachme.org

Plánek: Emmenbrücke, Schulhaus Gersag, navigator: Chilbiplatz Gersag, Emmenbrücke

Parkovací kartu vám prodáme za CHF 5,- před začátkem cvičení (automat není).

Placená parkoviště

Hala

