S o k o l s k á ž u p a B e s k y d s k á J. Č a p k a
738 01 Frýdek-Místek, Novodvorská 667
tel. fax. 555 557 642, 608 858 963, E-mail: zbeskydska@sokol.eu

P O Z V Á N K A

na Podzimní sraz cvičitelů sokolské všestrannosti župy Beskydské J. Čapka

Náčelnictvo župy Beskydské J. Čapka
zve tímto všechny cvičitele sokolské všestrannosti na župní sraz cvičitelů, který se uskuteční

v sobotu 21. listopadu 2026

v sokolovně T. J. Sokol Frenštát p. R.
Františka Palackého 937, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm.

Prezence: 8,30 – 8,50 hod.
Zahájení: 8,50 - 9,00 hod.
Ukončení: do 15,00 hod.

Program srazu: 1. Metodická část
- Rozcvičky- Z. Molková
- Podzimní cvičení pro RD a PD - M. Magdoňová
- Tabata – J. Skřečková
- Psychomotorické hry - R. Kundrátová
- Jóga – D. Sulovská
- Cvičení, posilování a hraní s koberečky – M. Kupča

2. Organizačně technická část
- termínový kalendář župních a ústředních akcí
- ECZ, ETL
- různé, diskuze

Vezmi s sebou: Cvičební obuv a úbor do tělocvičny, psací potřeby a poznámkový blok,

Drobné občerstvení ke koupi, káva a čaj zdarma.

Poznámka: Účastníci cestují na náklady vysílající jednoty.

Tento sraz je současně doškolovací akcí pro udržení cvičitelských kvalifikací!
Účastníci obdrží účastnický list /osvědčení/ o jeho absolvování.

S pozdravem NAZDAR!

Jitka Skřečková, v.r.
náčelnice župy

Miroslav Kupča, v.r.
náčelník župy

Vyřizuje: G. Ondroušková

Ve Frýdku – Místku

PODZIMNÍ SRAZ CVIČITELŮ ŽUPY BESKYDSKÉ J. ČAPKA
21. 11. 2026

PROGRAM

8:20 - 8:50	**PREZENCE**
8:50 - 9:00	**ZAHÁJENÍ**
9:00 – 9:30	**ROZCVIČKY PRO ML. A ST. ŽAČKY** **- M. MOLKOVÁ**
9:35 – 10:15	**PODZIMNÍ CVIČENÍ PRO RD A PD** **- M. MAGDOŇOVÁ**
10:20 – 11:00	**TABATA – J. SKŘEČKOVÁ**
11:05 – 11:35	**PSYCHOMOTORICKÉ HRY** **- R. KUNDRÁTOVÁ**
11:40 – 12:15	**JÓGA – D. SULOVSKÁ**
12:20 – 13:00	**CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ A HRANÍ S KOBERČKY** **– M. KUPČA**
13:00 – 13:30	**PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ**
13:30 – 14:00	**TERMÍNOVÝ KALENDÁŘ ŽUPNÍCH A ÚSTŘEDNÍCH AKCÍ, ECZ SEZNAMY CVIČITELŮ, ETL**
14:00 – 14:30	**DISKUZE, ZÁVĚR**

MOŽNOST ZAKOUPENÍ DROBNÉHO OBČERSTVENÍ, KÁVA A ČAJ ZDARMA