





Obsah

Základní charakteristika | 2

Uplynulý rok pohledem starosty – David Šťastný | 3

Cvičení Bosu Core | 4

Filii rytmika a aerobik | 6

Cvičení pro děti 3-6 let | 8

Mateřské centrum | 10

Plážový volejbal | 12

Stolní tenis | 14

Lezení | 16

Baseball & Softball | 18

Zdravý pohyb | 20

Památný den Sokolstva | 22

Rekonstrukce Sokolovny 2019 | 23

Základní charakteristika

Název:	T.J. Sokol Hluboká nad Vltavou
Sídlo:	Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou
Provozní doba:	pondělí až pátek 8:00 -16:00
Právní forma:	Spolek
IČ:	472 34 881
Den zápisu:	4. březen 1993
Bankovní spojení:	271219856/0300
Webové stránky:	www.sokol-hluboka.cz
Sociální sítě:	@tjsokolhluboka
Počet členů:	584

Oddíly:	Cvičení Bosu Core	Stolní tenis
	Filii rytmika a aerobik	Lezení
	Cvičení pro děti 3-6 let	Baseball & Softball
	Mateřské centrum	Zdravý pohyb
	Plážový volejbal	Basketball

Vznik, působnost a poslání




ČOS byla založena ve veřejném zájmu, jejím účelem a cílem je zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů, organizovat a vykonávat tělovýchovnou, sportovní, kulturní a společenskou činnost, podporovat rozvoj osobnosti a vychovávat k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnostní, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii, svobodě a humanismu, k osobním soukromnosti a sebekázní, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa, přičemž vychází z odkazu Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera. Sokol je nejstarší tělovýchovnou organizací založenou 16. února 1862.

Hlavní činností ČOS je prostřednictvím tělesné výchovy a sport, společenské a kulturní činnosti, přispívat ke zvyšování fyzické, společenské, kulturní a duchovní úrovně svých členů a naší demokratické společnosti a vychovávat k mravnosti a občanské odpovědnosti

Členové výkonného výboru

Starosta		br. David Štastný 723 584 866, stastny@hluboka.cz
Místostarostka		ses. Zdeňka Pirglová 606 212 020, zdenka.pirglova@gmail.com
Jednatel		br. Zdeněk Palivec 775 623 605, pinechluboka@email.cz
Hospodářka		ses. Hana Machartová 776 702 448, hanka.machartova@gmail.com
Náčelnice		ses. Jitka Hubingerová 739 459 066, filii.sokolhluboka@gmail.com
Náčelník		br. Radek Drmota 775 969 139, rdrmota@seznam.cz
Předsedkyně odboru sportu		ses. Jitka Moulisová 777 044 137, zdravypohybCB@centrum.cz
Člen výboru		ses. Jana Divišová 604 213 804, jeny.divisova@seznam.cz
Člen výboru		br. Karel Šachl 606 656 253, karel.chuck@seznam.cz

Kontrolní komise

Předseda kontrolní komise		br. Martin Dvořák 728 169 722, martin.dvorak@email.cz
Člen kontrolní komise		ses. Jana Minců 731 419 884, mc.hlubokanadvltavou@seznam.cz
Člen kontrolní komise		ses. Lucie Jozová 774 225 063, jozova@hluboka.cz

Uplynulý rok pohledem starosty

Rok 2019 byl pro Tělocvičnou jednotu Sokol Hluboká veskrze pozitivní.

Díky podpoře města získala Sokolovna nový "kabát" a prošla také částečnou vnitřní rekonstrukcí. Stavební úpravy a nové vybavení zkrášlily a zkvalitnily zázemí nejenom pro sportovce. Obzvláště maminky sokolského "potěru" oceňují i zvětšení a modernizaci Mateřského centra. Baseballistům se podařilo "dosáhnout" na významnou veřejnou podporu pro celkovou obnovu hřišť. Ta by měla být dokončená do poloviny roku 2020 a zařadit Hlubokou mezi místa vhodná pro konání baseballových turnajů na mezinárodní i špičkové národní úrovni.

Uplynulých dvanáct měsíců přineslo jasnější řád a transparentnost do fungování organizace zastřešující 10 oddílů.

Zintenzivnění komunikace mezi vedením a zástupci všech oddílů posílilo jejich jednotu a vzájemně přínosnou spolupráci.

Propagační aktivity a sdílení dobrých zkušeností pomáhaly k rozšíření členské základny. Za účelem posílení sounáležitosti členů i ve snaze o kulturní přesah TJ Sokol Hluboká došlo k obnově tradice pořádání Sokolského plesu na Hluboké.





Kondiční cvičení a BOSU CORE

Vedoucí oddílu: **Jana Divišová**

Počet členů: **30**

Lekce probíhají dvakrát týdně. Pondělní hodina je zaměřena na balanční cvičení na bosu míčích, kde trénujeme především hluboký stabilizační svalový systém, rovnováhu a sílu. Provádíme různá kompenzační cvičení, která vedou ke správnému držení těla a celkové tělesné rovnováze.

Čtvrteční hodina má za cíl zvýšit u cvičících kondici. Hodina je postavena na aerobním základu. Využíváme i různé tréninkové pomůcky a sledujeme aktuální vědecký vývoj týkající se tělesného aparátu a cvičení vůbec.

Většina členů oddílu chodí cvičit pravidelně a udržují se tak v dobré tělesné i psychické kondici.



FILII – AEROBIC, RYTMIKA, TANEC

Vedoucí oddílu: **Jitka Hubingerová**

Trenér: **Terezie Fojtlová**, počet členů: **38**

V roce 2019 oddíl Filii navštěvovalo 33 dětí ve věku 4–18 let a 3 dospělí. 15 děvčat se pravidelně zúčastňovalo soutěží v aerobiku (týmy i jednotlivci).

Abychom utužovaly kolektiv a nebyly jen zavřeny v tělocvičně, jezdíme s dětmi na výlety, navštěvujeme Jihočeské muzeum a pořádáme víkendová soustředění.

Aerobic a rytmika pro děti od 3 let

Cvičení navštěvovalo celkem 17 dětí (děvčata i chlapci) a je především pro předškolní a mladší školní děti. Děti cvičí jednou týdně. Na hodinách se hrou formou učí základním krokům aerobiku a tance. Učí se základní gymnastické prvky. Zapojujeme také hry na rozvoj rychlosti, síly a obratnosti. Děti si každoročně připravují pro rodiče vystoupení na vánoční besídce.

Cvičení probíhá každou středu:

16:00 – 16:50 děti 3-5 let

17:00 – 18:00 děti od 6 let

Soutěžní týmy

Tréninky Pátek 17:00 – 19:30 – aerobic, nácvik sestav

Neděle 17:00 – 19:00 – sportovní aerobic – výběr

Středa 18:00 – 19:00 – sportovní aerobic – výběr

Na soutěže ve školním roce 2018/2019 jsme připravily 4 závodní sestavy. Celkem se soutěží zúčastňovalo 15 děvčat. Již několik let pravidelně jezdíme na soutěže MIA Festivalu a soutěž Česko se hýbe ve školách pořádanou organizací Fisaf. Letos jsme poprvé vytvořily dva týmy sportovního aerobiku.

• Skladba „Zrození motýlů“

Jednalo se o hromadnou skladbu pro 15 děvčat ve věku 7-20 let. Tréninky probíhaly 1x týdně v pátek.

Soutěže a vystoupení:

27.1. 2019 Česko se hýbe – 1. místo (kat. 11-13 let B)

16.2.2019 TeamShow a SAMC Milín – 2. místo

23.3.2019 Přehlídka pódiových skladeb

7.4.2019 Semifinále MIA Festival Český Krumlov – 3. místo

8.5.2019 Semifinále MIA Festival ČB – 2. místo

19.5.2019 Finále MIA festival Praha – 6. místo

7.6.2019 Finále ČSH – 2. místo

• Šnůry

Sestava step aerobiku, kterou cvičilo 5 děvčat, ve věku 13-20 let. Tréninky pravidelně probíhaly 1x týdně. Podle potřeby se usku-tečnilo i víkendové soustředění.

Soutěže v roce 2019:

7.4.2019 Semifinále MIA Festival ČK – 2. místo

8.5.2019 Semifinále MIA Festival ČB – 2. místo

• Sportovní aerobic

V tomto roce jsme poprvé vytvořily dva 3členné týmy, které soutěžily ve sportovní aerobiku. Děvčata se zúčastňovala hlavně soutěží Českomoravský pohár, což je soutěž pro začínající závodníky. Tréninky probíhaly 3x týdně.

Soutěže v roce 2019:

27.1. 2019 Českomoravský pohár České Budějovice

Tým 8-10 let – 3. místo

Tým 14-16 let – 1. místo

16.3.2019 Českomoravský pohár Praha

tým 8-10 let – 11. místo

tým 14-16 let – 2. místo

7.4.2019 Semifinále MIA Festival Český Krumlov

Aerobic 8-10 let – 4. místo

Aerobic 14-16 let – 5. místo

7.6.2019 Českomoravský pohár Praha

Aerobic týmy 8-10 let – 8. místo

Aerobic týmy 14-16 let – 1. místo

• Soutěže SAMC

V roce 2019 se děvčata zúčastňovala i soutěží typu SAMC. Jedná se o závody, kde soutěžící cvičí všichni najednou podle lektora. Sestavu dopředu neznají a porota následně hodnotí schopnost zachycení předvedeného, výraz a další aspekty.

Soutěže a výsledky v roce 2019:

27.1. 2019 SAMC

Sabrina Eggerová – 7. místo

16.2.2019 TeamShow a SAMC Milín

Celkem se zúčastnilo 10 děvčat z našeho oddílu.

Čtyři děvčata postoupila do finálového kola.

7.4.2019 Semifinále MIA Festival Český Krumlov

Účast 10 děvčat. Postup do finálového kola – Terka Fojtlová,

Terka Hubingerová, Anička Havlíčková, Laura Matoušová

Sára Hubingerová – 3. místo (kat. 8-10 let)

Sabrina Eggerová – 4. místo (kat. 15 a více let)

5.5.2019 Jednotlivci Milevsko

kategorie 7-8 let – Sára Hubingerová 5. místo

kategorie 9-10 let – postup do finále Majda Fojtlová, Laura Matoušová

kategorie 13-14 let – postup Terka Fojtlová, Vanesska Matoušová

kategorie nad 15 let – postup Zuzka Maiková, Sabča Eggerová, Anna Havlíčková

První polovinu roku 2019 můžeme hodnotit kladně. Cíle, které jsme si daly, jsme splnily. Přes letní prázdniny jsme měly volno. Začátek druhé poloviny roku jsme začaly letním víkendovým soustředěním. Na další sezonu připravujeme celkem 6 sestav. Tréninky probíhají opět 13x týdně.

Ve středu probíhá i nadále cvičení pro děti od 3 let.





Všestranné cvičení pro děti 3-6 let

Vedoucí oddílu: **Jana Divišová**

Počet členů oddílu: **46**

Všestranná pohybová a sportovní příprava předškolních dětí probíhá pravidelně jednou týdně v hlubocké sokolovně. Tyto hodinové lekce jsou určeny pro předškolní děti, které je navštěvují v doprovodu svých rodičů.

Oddíl funguje v souladu se školním rokem, během něhož si děti hrou formou osvojují dovednosti se sportovním náčiním a nářadím, které je v sokolovně k dispozici. Učí se fungovat ve skupině ostatních dětí a rodiče mají okamžitou zpětnou vazbu, jak jejich dítě v kolektivu reaguje.

Každým rokem se snažím obohatit nářadovnu novými sportovními pomůckami, které přirozeně zvyšují atraktivitu cvičení. Také sleduji trendy ve sportovní přípravě mládeže a z různých zdrojů čerpám inspiraci do svých hodin.

Děti mohou zúročit své celoroční snažení na konci školního roku při „Baby olympiádě“ a získat tak sokolskou medaili. Každému dítěti předávám originální památeční foto-diplom, aby mělo zachovanou vzpomínku na své první sportovní snažení.

Kromě výchovně vzdělávacích cílů je celá filozofie oddílu založena na pěstování pozitivního a radostného vztahu dětí ke sportu.







Mateřské centrum

Vedoucí oddílu: **Tereza Staňková**

Asistentky: **Lucie Malechová, Veronika Pomijová a Zuzana Burdová**

Počet členů oddílu: **41**

Rok 2019 byl pro Mateřské centrum klíčovým milníkem. Došlo k výraznému nárůstu členské základny a především k rozšíření a rekonstrukci stávajících prostor, v rámci které jsme získali velkou hernu, místnost pro kreativní tvoření, kuchyňský kout a nové sociální zařízení přizpůsobené i těm nejmenším dětem.

Maminky s dětmi se scházely na pravidelné cvičení dvě dopoledne v týdnu. Tradiční program jsme obohatili o dílničky na rozvoj jemné motoriky a koncentrace. Do pravidelného programu jsme také zařadili tvořivá odpoledne, kde se děti seznamovaly s nejrůznějšími výtvarnými technikami.

Uspořádali jsme dvě burzy dětského oblečení a hraček, společně jsme pálili čarodějnice, hledali zajíčkův poklad, loučili se s létem, podnikli několik výletů po atrakcích v okolí. Pro veřejnost jsme nachystali Velikonoční a Vánoční tvořivou dílničku a Halloweenský lampionový průvod, kterého se zúčastnilo více jak 160 dětí.





Plážový volejbal

Vedoucí oddílu: **Zdeňka Pírglová**

Počet členů oddílu: **59**

Ohlédnutí za ukončenou letní sezónou na písku je ve znamení radosti, úspěchů a krásných zážitků. Ačkolí se začalo pravidelně trénovat a hrát kvůli chladnějšímu a deštivějšímu květnu později, letní prázdniny obzvláště dospělým „skalním“ hráčkám přály. V letošním roce bylo v oddíle registrováno celkem 60 členů, z toho 34 dospělých a 26 mládežníků a dětí.

Mladí hráči, resp. hráčky jsou zásluhou hlubocké volejbalistky Valérie Chromé a profi trenéra Pavola Sebeniho nadšené a tréninky je moc baví. Beachvolejbal je pro ně odlehčenou podobou proti drílům na šestkovém volejbale, přesto fyzicky náročnější. Pády do rozehřátého písku jsou však oproti antuce velmi příjemné.

Dvojice Matylda Chromá a Alena Rybáčková, Nicol Fikotová a Dorota Chromá se na jaře účastnily kvalifikačního turnaje na Letní olympiádu mládeže. První hlubocký tým obsadil druhé a druhý tým třetí místo. V létě se pro všechny žáky a žákyně pod taktovkou Poškoláka pořádal volejbalový kemp, jehož součástí byly i tréninky na písku. V neděli 1. září se uskutečnil závěrečný žákovský turnaj, při kterém se naši mladí volejbalisté a volejbalistky rozloučili s prázdninami.

Dospělí hráči trénují dle svých možností v odpoledních hodinách. Kategorie žen se pravidelně jednou až dvakrát týdně scházela a odehrála během sezóny mnoho tréninkových turnajů. „Srdcačkami“ jsou: Marcela Hošková, Monika Čutková, Štěpánka Nedvědová, Kamila Čermínová, Lucie Jozová, Jaroslava Šimková a Zdeňka Pírglová.

Smíšené dvojice a další různě namíchané týmy si chodily zahrát nepravidelně, ale neméně zapáleně.

Naše sportoviště se nachází v přiměřeně dobrém stavu, výhledově bude třeba pořídit nové sloupky. Písek byl na kurty po jarní brigádě doplněn. Zde náleží velký dík Sokolu a Městu Hluboká/Vlt. za finanční podporu. Ojedinelý výhled z kurtů na zámek nás všechny těší a navždy bude uchvacovat.





Stolní tenis

Vedoucí oddílu: **Zdeněk Palivec**

Počet členů oddílu: **18**

„A“ tým nastupoval do nejvyšší jihočeské soutěže „Divize“ s ambicemi hrát někde v klidném středu tabulky.

„B“ tým měl za úkol udržet se v druhé nejvyšší jihočeské soutěži „Krajském přeboru“.

„C“ tým posílený o hráče z krajského přeboru chtěl bojovat o čelní příčky v „Regionálním přeboru I“.

Divizní družstvo nakonec skončilo s vyrovnanou bilancí (10 výher-2 remízy-10 proher) na celkovém 8. místě z 12ti družstev. Na této bilanci se podíleli tito hráči:

Soupiska (bilance dvouher, čtyřher):

Dvořák Martin (17:19, 13:1)

Švrčina Tomáš (51:21, 16:4)

Rychlík Josef (11:11, 3:3)

Horných Jiří (22:34, 4:12)

Soucha Jan (19:23, 4:8)

Duspiva Martin (6:10, 0:4)

Smažík David (23:25, 4:8) - hostování z SK Pedagog ČB

Jan Jabůrek (0:3, 0:1)

Vojta František (0:3, 0:1)



Konečná tabulka Divize 2018-2019

Družstvo	PU	V	R	P	K	skóre	body
1. Elektrostav Strakonice B	22	19	1	2	0	214:91	61
2. Velešín – Přídolí A	22	16	1	5	0	185:122	55
3. Sokol ČB A	22	15	1	6	0	189:132	53
4. DDM Soběslav BANES A	22	12	3	7	0	190:175	49
5. TJ Jiskra Třeboň A	22	12	2	8	0	186:157	48
6. Staving Studená B	22	10	3	9	0	181:166	45
7. Spartak Kaplice A	22	11	1	10	0	167:163	45
8. Sokol Hluboká nad Vltavou A	22	10	2	10	0	169:171	44
9. KST Orel ČB A	22	10	0	12	0	175:160	42
10. Libín Prachatice B	22	5	3	14	0	131:201	35
11. SKST Týn nad Vltavou o.s. A	22	2	1	19	0	107:209	27
12. VS Tábor A	22	1	0	21	0	71:218	24





Oddíl Lezení

Vedoucí oddílu: **Radek Minců**

Počet členů oddílu: **18**

Lezení je mým velkým koníčkem a v lezecké oblasti se pohybuji už několik let. Jelikož lézt začaly i naše děti, zájem rodičů o tuto aktivitu rostl a žádný lezecký oddíl na Hluboké nebyl, rozhodl jsem se ho založit. Ideálním prostorem by byla hlubocká sokolovna, ale ta je plně vytížena současnými oddíly a nedisponuje lezeckou umělou stěnou. Po schůzce se starostou hlubockého Sokola Davidem Šťastným se našla možnost postavit ve Sportovně relaxačním areálu v Hluboké nad Vltavou boulderovou stěnu. Stěna byla vybudována a využívali jsme ji od jara do podzimu, kdy je počasí příznivé a je vhodná pouze pro lezce bez jištění. Oddíl lezení potřeboval prostor, kam se schovat na zimu a kde by se dala postavit lezecká stěna. Všiml jsem si, že ve Sporthotelu Barborka na Hluboké probíhala rekonstrukce tělocvičny. Zkusil jsem tedy oslovit majitele a provozovatele M. Smetanu. Nápad postavit lezeckou stěnu se mu líbil, zrealizoval ho, a tak náš oddíl našel zázemí i na zimu.

Oddíl má 13 stabilních členů, z toho je 10 dětí ve věku 5-7 let a 3 dospělí. Trénujeme pod vedením 2 certifikovaných instruktorů a 1 asistenta. Také nabízíme možnost kurzu lezení na umělé stěně pro všechny (i dospělé), kteří mají chuť si zalézt anebo si to jenom vyzkoušet. Děti i dospělí se zde naučí základům lezení, vázání uzlů, jištění a vše, co lezec musí umět pro bezpečné lezení.

Ty nejšikovnější děti připravujeme na lezecké závody na obtížnost. Našimi prvními závody byl Písecký pavouk 2019, pořádaný lezeckým centrem LezeTop, kde se 2 ze 4 závodníků umístili na 4. místě v kategorii U8. Na těchto závodech jsme nabrali mnoho nových zkušeností, které nám pomohou při přípravě na další závodní sezonu.





Baseball & Softball

Vedoucí oddílu: **David Šťastný**

Sportovní ředitel: **Martin Mužik**

Sportovní koordinátor: **Ondřej Konvalinka**

Počet členů oddílu: **274**

Letos v létě jsme oslavili 25 let od vzniku hlubockého baseballového klubu. Byla to úžasná příležitost k setkání jeho zakladatelů, historických i současných členů. Třešničkou na dortu povedené události byl vítězný zápas „staré gardy“ proti A týmu.

Rok 2019 přinesl zásadní impuls pro rozjezd dlouho očekávané a nezbytné rekonstrukce baseballových hřišť. Podařilo se nám získat dotaci ve výši přes 7,4 mil. korun od ministerstva školství a osmimilionový závazek kofinancování od města Hluboká nad Vltavou. Stavební práce se rozjely letos na podzim. Pokud se dílo dle schváleného plánu podaří, již příští sezónu bychom měli disponovat s areálem, který nás vrátí

do první desítky klubů s nejlepším zázemím pro špičkové tréninky, zápasy a soustředění.

Ondřej Konvalinka i v roce 2019 pokračoval ve skvělé koordinaci sportovního programu všech týmů a zároveň nás důstojně reprezentoval ve výkonném výboru České baseballové asociace, kde má na starosti rozvoj.

Martin Mužik je nejenom špičkový hráč na republikové a mezinárodní úrovni, ale letos se také úspěšně zhostil role sportovního ředitele a pomáhal ke sportovnímu posunu všech týmů. Díky němu a dalším obětavým trenérům skvěle fungují kroužky na ZŠ Hluboká, ZŠ Borek a ZŠ Vltava.

V letošním roce se nám podařilo obsadit kategorie U8, U9, U11, U13, U15, A tým, softball Kadetky a softball Ženy. V kategorii U8 se nám díky velkému počtu dětí a malému obsazení soutěže Jihozápad podařilo složit dva týmy z Hluboké. Všechny týmy letos dosáhly výborných výsledků. Podrobné zhodnocení sportovní sezóny jednotlivých věkových a úrov-

ňových kategorií najdete na baseball-hluboka.cz. Škoda, že mužskému A týmu o jediný vítězný zápas „utekla“ Extraliga.

I v roce 2019 oblékali hráči Sokolu Hluboká dres České republiky. V České baseballové a softballové reprezentaci působili Martin Mužik, který dovedl tým U23 k první zlaté medaili na Mistrovství Evropy v Praze, Michal Cajz, jehož výkon pomohl ke 4. místu na Mistrovství Evropy v Třebíči a 8. místu na Mistrovství světa na Taiwanu a Karolína Dvořáková, která se jako první hlubocká softballistka dostala do reprezentace U16 a v Záhřebu se podílela na 3. místě z Mistrovství Evropy.

2020

Zrekonstruovaná hřiště slavnostně „pokřtí“ zápas All-Star Game české mužské reprezentace s výběrem extraligy současně s českým baseballovým pohárem 11letých 20. června 2020!



Zdravý pohyb ČB

Vedoucí oddílu: **Ing. Jitka Moulisová**

Počet členů: **60**

Pravidelně jako každý rok, i v letošním roce 2019 běžely pravidelné kurzy „Zdravá záda a pánevní dno“ a hodiny „Zdravého pohybu s prvky pilates“ určené pro pokročilé cvičence. Scházíme se v malém sále vždy každé úterý a středu. Jedná se o pohybovou aktivitu, která je převážně navštěvovaná ženami, v posledních letech ale i muži.

Období letních prázdnin má náš oddíl volno. Je to období určené pro venkovní aktivity, zahrádkaření a také zaslouženou dovolenou.

Cílem pro rok 2019 bylo opět napřímení a rozpohybování pánve a páteře, více pochopit vnímání svého těla, všimnout si a uvědomovat si pohybové stereotypy. Zjišťujeme limity, které nám způsobují bolest. Snažíme se centrovat velké klouby, aby tělo fungovalo efektivně a silově vyváženě.

Blažený úsměv se vyklubuje na tvářích těch, kteří objeví, že se jim pohybuje tělo plynule a bezbolestně. Dokonce se pohybuji části těla, aktivují se svaly, které se nikdy před tím nehýbaly a cvičenci je nevnímaly. To je velká odměna pro každého!



Cvičení Zdravý pohyb ČB běží dle principů:

- Dynamická Neuromuskulární Stabilizace prof. Pavla Koláře (dále jen DNS)
- zdravotního Pilates a FyziPilates – IQ pohyb Praha a myPilates Praha
- fitness programu Pohybová Strukturální Integrace (dále SPI) IQ pohyb Praha
- nadstavba SPI - Herniace meziobratlových disků a bolesti zad, Diastáza, Pohybové návyky – Mgr. Daniel Müller z IQ pohyb Praha a prim. MUDr. Sylvia Musilová z Rehabilitačního oddělení Nemocnice Tábor
- Fascia Movement and Sport – Dr. Robert Schleip (SRN) a Thomas Myers (USA)
- **NOVĚ** aplikuji v kurzech znalosti z francouzsko-švýcarského rehabilitačního konceptu SPIRALDYNAMIK®. Taje 3D pohybu nám prozrazuje paní Lenka Kazmarová jako jediná mastr lektorka se zastoupení Spiraldynamik® v České republice.

Letos se nově v TJ SOKOL Hluboká objevily pod mým vedením přednášky se cvičením pro laickou veřejnost.

Jedná se o celorepublikový projekt, který běží napříč Českou i Slovenskou republikou ve spolupráci s mým hlavním vzdělavatelem IQ pohyb Praha. Do projektu CVIQ.cz jsem byla díky své erudovanosti přizvaná, abych šířila osvětu o zdravém pohybu mezi laickou veřejností.

V zimě 2018/2019 proběhly v rámci projektu CVIQ.cz dvě pilotní přednášky pro trenéry oddílu Baseball a Softball. Tématem byly „**Principy posilování břicha a diastáza**“. Trenéři si vyzkoušeli, jak správně aktivovat hluboké svaly břicha v souhrně se zády, pánevním dnem i bránicí.



Na jaře proběhla velmi zdařilá akce „**Hallux valgus – vbočený palec**“, která byla plně obsazená a pozitivně hodnocená.

Těsně před letními prázdninami se uskutečnila přednáška se cvičením na téma „**Pánevní dno a jeho slabiny**“. Pro její naplněnost a úspěch byla opakovaná ještě 2x.

Vzhledem k tomu, že Sokolovna má svůj plný rozvrh a na přednášky časově nezbyvá místo, využívám také vlastních prostorů studia Zdravý pohyb ČB v Chelčického ul. v Českých Budějovicích.

Na podzim proběhla přednáška „**Zdravá dětská noha**“ a v zimě „**Cvičební mýty - bedra do podložky, pupík do páteře, lopatky k sobě**“ pro regionální pobočku Všeobecné zdravotní pojišťovny v Českých Budějovicích s charitativní sbírkou pro z.s. Dlouhá cesta, jež jsem součástí.



Památný den sokolstva

Letos poprvé se Památný den sokolstva připomínal i jako významný den ČR.

Datum 8. října bylo zvoleno jako připomínka tragických událostí v roce 1941, kdy byla výnosem zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha Česká obec sokolská rozpuštěna a byla zahájena vlna drastických represí sokolských činovníků.

„Památný den sokolstva ale není věnován pouze obětem boje za znovunabytí svobody a samostatnosti československého státu v době nacistické okupace a 2. světové války. Je poctou všem členům a členkám Sokola, kteří v téměř 160leté existenci našeho spolku položili své životy za svobodu a demokracii,“ řekla ve svém projevu v Praze na pietním shromáždění starostka ČOS sestra Hana Moučková.

Na Hluboké jsme v tento den společně vyráběli lodičky, cestou k řece se zastavili u lípy svobody a vzpomínali na její loňské vysazení. U Vltavy jsme si připomněli naše statečné předky a vypustili lodičky směrem ku Praze.





Rekonstrukce Sokolovny

- Nová fasáda sokolovny
- Výměna okapů
- Nové parapety
- Kompletní rekonstrukce WC
- Kompletní rekonstrukce mateřského centra
- Sádkartonové podhledy a osvětlení chodeb
- Výměna plynového kotle, včetně všech rozvodů
- Nové vnější osvětlení
- Nová kanalizace zázemí Sportovního areálu
- Výměna světel v hlavním sále



Ve zdravém těle zdravý duch! V mysli vlast, v paži sílu! Tužme se!

Hlavním cílem tělocvičné jednoty Sokol Hluboká nad Vltavou je rozvoj pohybových schopností mládeže a dospělých. Tento cíl jsme schopni naplňovat nejen díky skvělým cvičitelům, ale také díky finanční podpoře města Hluboká nad Vltavou a Jihočeského kraje. Děkujeme městu Hluboká nad Vltavou, Jihočeskému kraji a všem cvičitelům a dalším podporovatelům za rozvoj Sokola v našem městě.



**Město
Hluboká nad Vltavou**



Tělocvičná jednota Sokol Hluboká nad Vltavou
Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou
Kontakt: David Štátný, stastny@hluboka.cz, 723 584 866
www.sokol-hluboka.cz



Jihočeský kraj