

## Představujeme oddíl všestrannosti

Napsal uživatel Aleš Vymazal

Středa, 06 Říjen 2010 08:20 - Aktualizováno Středa, 06 Říjen 2010 10:26

---

Oddíl všestrannosti se v současné době skládá ze dvou složek. Složka žen se pod vedením zkušené cvičitelky a náčelnice Katky Sovové zabývá kondičním cvičením s hudbou, posilováním různých svalových partií a zlepšováním fyzické kondice. Ženy se scházejí dvakrát týdně, a to v pondělí a ve středu od sedmi hodin večer. Všechny zájemkyně o nezávazkou zkušební cvičební hodinu se mohou obrátit přímo na Katku nebo přijít rovnou do Sokolovny. Budou vítány.

Složkou mužů prošlo v posledních desetiletích mnoho nadšených sportovců několika generací. Náplň cvičení se postupem času přizpůsobuje možnostem a zájmům členů, všechny aktivity mají zdravotně rekreační charakter, převládá sálová kopaná, doplněná o strečink a kondiční posilování ve velmi dobře vybavené posilovně. Vzhledem k tomu, že oddíl nemá mládežnickou složku, jsou někteří členové ještě v dorosteneckém věku, což ovšem není všestrannému sportovnímu vyžití pro všechny od 15 do 99 let věku na překážku. Složka současně pečuje o okolí Sokolovny a mimo pravidelné "těláky" pořádá různé společenské a sportovně-turistické akce. Všichni zájemci o pravidelné kondiční cvičení a fotbálek se mohou přidat každé úterý a pátek od 19:30 - 21:00. Oddílový příspěvek za 1,5 hodiny prakticky nepřesahuje cenu jednoho "čepovaného", takže ve srovnání s ostatními volnočasovými aktivitami nejde o finančně náročnou aktivitu.