Jak jsme letos v našem oddíle žili ?

Letošní rok byl pro náš oddíl rokem velmi aktivním a to nejen v oblasti cvičení, ale také mimo něj, při sdružování cvičenek nad jinými (přesto důležitými) tématy

- první společnou a velmi veselou akcí bylo malování rukávců na výzdobu Šibřinek. Strávili jsme několik hodin v legraci a hlavně jsme se mohly lépe poznat mimo tělocvičnu
- velkým překvapením pro mne bylo, kolik tašek plných dárků pro dětskou tombolu Karnevalu Sokola Pražského jsme od cvičenek obdržely, tedy cvičenky se chtěly a chtějí podílet na mimocvičebních aktivitách…skvělé
- 24. března jsme podnikly jarní výlet. Jelo nás 17 vlakem do Chuchle, kde jsme se výšlapem do strmého kopce dostaly vysoko nad dráhu. Cestou jsme hrály hádankové puzzle, cvičily s malými nafukovacími balónky (vypadalo to nádherně – žlutá barva nad pošmourným údolím) a nakonec sestavily motto našeho výletu viz foto „Pohybem ke zdraví“. Zakončení bylo v krásné retro kavárně u Roztok u Prahy. Samozřejmě tam proběhla sladká tečka… Na konci akce obdržely všechny cvičenky diplom na památku, byly překvapené :-D
- 5 cvičenek jelo letos v květnu do Ötzu. Vrátily se naprosto nadšené, s tím, že příští rok chtějí jet znovu. To nás, věřím, pojede ještě více!
- protože jsme dostaly svolení k vylepšení osvětlení našeho sálu, rozjela jsem akci Záříme… díky velké pomoci Martina Borovičky a Josefa Košaty jsme proto mohly po prázdninách, v závěru našich hodin, začít využívat barevné osvětlení. To slouží nejen při relaxaci a protahování, ale též v hodinách pomalého typu na celou dobu cvičení. Je to výtečné a cvičenky tak dostávají od Sokola opravdu krásnou a účinnou péči nejen moderním a čistým zázemím, ale také novými prvky přídavných účinků péče o zdraví cvičenců
- v létě jsme se opět přidaly do soutěže Prázdniny na vlastní pohon, vytvořily jsme tři družstva a snažily se o sto šest…
- v kabinetě u našeho sálu jsme za pomoci pana provozáře přestavěly mobiliář. Podařilo se nám srovnat nářadí a náčiní tak, aby bylo dobře dostupné. Díky tomu, že jsme si mohly dokoupit Boolstery, obnovit Bosu, přikoupit relaxační deky a doplnit jóga kvádry, mohou být naše hodiny pestré a efektivní. Pro nás cvičitelky jsou tyto podpodpůrné prvky důležité…hned se člověku lépe připravuje na hodinu, hned má

lepší inspiraci, chuť vymýšlet nové účinné prvky cvičení je větší! Za to moc a moc děkuji

- nejen pro cvičenky jsme připravily dvě přednášky: bylo to v září - první přednáška na téma Diabetes Mellitus a druhá o týden později Lymfa v souvislostech. Obě přednášky vedla naše cvičitelka ses. Marta Brychtová, jež je pův. povoláním lékařka. Obzvlášť druhá přednáška měla veliký ohlas a tzv. „na ni nasedala“ hodina Cvičení pánevním dnem, jež Marta několikátým rokem vede v našem oddíle. Diskuze na zdravotní témata se zúčastnilo celkem 24 žen
- v září jsme také podnikly (3 členky našeho oddílu) společný výjezd (se cvičitelkami jiných oddílů) na Moravu. Ubytovány jsme byly v Sokole Velké Bílovice a kromě ochutnávek dobrého jídla a pití jsme absolvovaly několik procházek. Těžkou návštěvou byl Památník internačního tábora Svatobořice a o to veselejší pak naše účast při slavnostním otevření nové Sokolovny. Účastnily jsme se zahajovacího programu a tam se nám také dostalo nádherného sesterského přijetí s pohoštěním a hudbou. Bylo to neuvěřitelné, krásné, a my si jen uvědomily – nic není náhoda… Naše soustředění jsme zakončily exkurzí biofarmy Čejkovice, která je zaměřená na výrobu známých zdravých čajů. Byl to krásně strávený čas a já se moc těším, že takových akcí bude přibývat..
- mezi 7. a 11. listopadem se zúčastnily některé naše cvičenky akce, kterou pořádá VFN - její dobrovolníci. Koná se ve velkém obchodním centru, lidé dávají dobrovolný příspěvek za oblečení, které je k dispozici z druhé ruky. Tento příspěvek je potom celý využit na výcvik canisterapeutických psů. Náš příspěvek spočíval v tom, že cvičenky na akci dojely a aktivně se podílely. Dostaly pak ode mne zpětnou vazbu, kolik prostředků se vybralo a kolik mladých psů díky tomu může být připraveno na péči o pacienty. Věřím, že i takto je dobré prohlubovat vztahy mezi skupinami dobrých lidí. A jsem ráda, že náš oddíl pomohl
- tím nejdůležitějším pro náš oddíl jsou hodiny cvičení. Letos jsme upravily skladbu hodin a pro cvičenky připravily podrobnější popis jednotlivých typů cvičení. A to proto, aby se ženy naučily kombinovat svoje cvičení do lepší efektivity, nebo naopak začaly zkoušet něco nového. Každý rok přinášíme nové metodiky, např. cvičitelka Eliška Macková ve svých hodinách akcentuje rozvoj mobility, flexibility a síly celého těla a nově využívá boolsterů jakožto nesmírně variabilních složek náčiní. V závěru jejích hodin pak probíhá aromaterapie.

A jak to mám já? O co se snažím, jak se projevuje spolupráce mezi cvičitelkami našeho oddílu? Naší snahou je, aby se skupinová cvičení stala vyhledávanými a navštěvovanými ještě více než v minulých letech. Moc dobře si uvědomuji jak je, v současné době, důležité sdružovat lidi pod dobrým záměrem. Přinášet do společnosti lehkost a radost a vím také, že krásnou příležitostí pro tyto směry je cvičení. Vnímám, že náš oddíl je takovou optimistickou kotvou v životech našich cvičenek. A věřím, že i ony samy to tak cítí (možná někdy jen podprahově vnímají) a že také i díky tomu přicházejí k nám do Sokola častěji.

To je moc fajn a pro mne osobně podnětem k tomu, snažit se vše ještě vylepšovat a vylaďovat. Jak? Školit se, praktikovat, měnit, upgraedovat, přicházet s novými nápady...S podporou cvičitelského týmu, ale také s velikánskou podporou vedení Sokola…

A za to děkuji. Děkuji, že mohu být součástí našeho cvičitelského sboru žen a že mohu pomáhat náš oddíl Skupinového cvičení žen rozvíjet v Sokole Pražském.

Vidím v tom smysluplné jednání! Konání pro veřejnost. Jakožto jednu z cest pro udržitelné zdraví…Pro lidi všech věkových kategorií!

v.r. Martina Macková vedoucí Skupinového cvičení žen