

DUBEN – chůzi zdar!

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci dubnu
naše kroky – co prodlouží život o další roky.

Proto motto pro tento měsíc zní:

Pravá-levá, dlouhý krok, vezmi hole, zdravě chod!

ZDRAVOU CHŮZÍ ČI BĚHEM SPOLEČNĚ POMÁHÁME:

Kostka škola pro ZOO

- **podpořme společně v dnešní složité době zvířátka v Lešné**



V první řadě musíme opět poděkovat všem, kteří se spolu s námi i v 2. týdnu zapojili do pomoci zlínské ZOO. Moc si každého vašeho kroku vážíme! A co nám dělá velkou radost, mnozí z vás **DENNĚ** zapisují našlapané a naběhané kilometry. Je báječné vidět, že pohyb na čerstvém vzduchu zařazujete do každodenních činností!

Dnešní kratičké video zakončí seriál o chůzi. Potvrdí vám či vyvrátí některé mýty, které jste možná o chůzi někdy zaslechli. A protože se už nemusíme pohybovat jen na hranicích našeho bydliště máme pro vás jeden bezva tip!

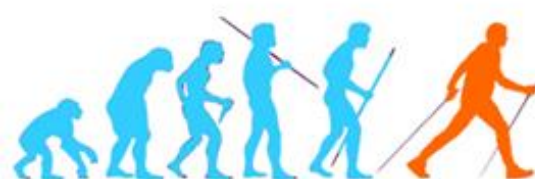
Náš Tip: Dokonale přehledně a krásně vypracovaný deník po Beskydech pro všechny nadšené turisty!

<https://beskydyprokazdeho.cz/>

Výzva k pohybu č. 24: Chůze – jak na to, 4. Část

5. díl seriálu o chůzi: Mýty a fakta o chůzi a turistice

<https://www.youtube.com/watch?v=1vkTlFLzqs>



Zdraví vaši tělocvikáři