

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2025



Zpráva o činnosti spolku Senior fitness z.s.

Sídlo: Uralská 770/6, Praha 6 – Dejvice, PSČ 160 00

E-mail: seniorfitness@seznam.cz

Web: www.seniorfitness.cz

Facebook: www.facebook.com/seniorfitness

Předseda spolku

Mgr. Zdeněk Srba

Romana Martínková (od 24.2.2026)

Místopředseda spolku

PhDr. Milena Lančová

OBSAH

ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2025.....	3
POHYBOVÉ AKTIVITY.....	4
SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU	4
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH	5
PROJEKT ROZCHOŤ BABIČKU	6
CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI	7
CYKLOTOULKY ČESKOU MINULOSTÍ	8
TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY	9
DNY PRO ZDRAVÍ.....	10
MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ	12
FOTBAL V CHŮZI	13
SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM	16
LÉČEBNÉ POBYTY VE FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍCH	17
ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE	18
KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT.....	19
ČASOPIS ČAS.....	20
ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2025.....	21

ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2025

Činnost společnosti Senior fitness z.s. od svého založení v roce 2008 je zaměřena na aktivizaci seniorů a preseniorů k pravidelným aktivitám. Zatímco původní projekt cílil především na motivaci k pravidelnému pohybu a cvičení, postupem času se nabídka aktivit stále rozšiřovala. Nyní společnost svým klientům poskytuje možnost zúčastnit se nejen pohybových aktivit, ale i různých akcí vzdělávacích, společenských, volnočasových, a dokonce i společných výjezdů tuzemských i zahraničních. Nově nabízené aktivity jsou zařazovány mnohdy na doporučení samotných klientů.

Současně jsou hlavním kritériem zavádění nových aktivit zajištění bezpečnosti a finanční dostupnosti.

Hledisko bezpečnosti pohybových aktivit společnost důsledně dodržuje i tím způsobem, že pořádá vlastní kurzy pro cvičitele zaměřené právě na specifika cvičení klientů v seniorském věku. Tyto akreditované kurzy probíhají pod přísnou lékařskou kontrolou, a právě z těchto kurzů se pak rekrutují noví cvičitelé. Snahou společnosti je trvalé rozšiřování počtu cvičebních míst tak, aby přílišná vzdálenost nebyla důvodem k odmítní účasti na cvičení. V době před zákazem společných aktivit v době kovidu bylo v téměř celé ČR aktivních 106 cvičebních míst založených společnostmi SF.

Kromě skupinového zdravotního cvičení v tělocvičnách a bazénech se tedy klienti mohou zúčastnit relaxační jógy, zdravotního cvičení s individuálním přístupem, sebeobranu, tai-chi a fotbalu v chůzi. Převážně se jedná o pravidelná cvičení nebo setkávání jedenkrát týdně. Vzhledem k tomu, že v průběhu roku dochází k některým změnám, je seznam pravidelně aktualizován podle konkrétní situace (nemoc lektora, vypovězení nájemní smlouvy apod.). Pro zájemce jsou aktuální informace k dispozici na webových stránkách.

Stejně tak jsou trvale vyhledávány možnosti aktivit v oblasti vzdělávací či volnočasové. A to jak přednáškovými bloky (např. autohypnóza), tak jednotlivými přednáškami.

Vzhledem k tomu, že další podmínkou aktivit SF je kromě bezpečnosti i finanční dostupnost pro seniory, musí být nové nabídky vždy hodnoceny i z ekonomického hlediska v souvislosti se stávající finanční situací společnosti. Ani tak by ale nebylo možné bez podpory různých státních i místních institucí v činnosti pokračovat, natož ji pak rozšiřovat. Během let své existence však společnost SF dostatečně prokázala svou prospěšnost jak v oblasti zdravotnictví, tak v oblasti sociálních služeb a je tedy různými institucemi do značné míry podporována.

I všichni zaměstnanci SF se aktivně snaží nacházet nové aktivity, které by byly pro klienty přínosné nejen z hlediska fyzické úrovně, ale i psychické pohody. Zpětná vazba s klienty umožňuje hodnotit přínos i z hlediska celkové spokojenosti klientů díky zapojení do společenského života a třeba i nově nabyté soběstačnosti.

POHYBOVÉ AKTIVITY

SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU

Společnost SF se snaží rozšiřovat počet cvičebních míst tak, aby byly pokryty, pokud možno, i nové lokality, aby se tím nabízely nové možnosti i pro další a další zájemce. V nabídce pro aktivní seniory jsou skupinová cvičení v tělocvičnách, v bazénech, cvičení na židlích pro méně pohyblivé seniory, a dokonce cvičení v domácím prostředí s návštěvou cvičitelky. Kromě těchto „běžných cvičení“ se nabídka stále rozšiřuje o nové možnosti. Proto SF zařazuje do nabídky i další aktivity. Tak například probíhá cvičení Tai-Chi, relaxační jóga, lekce Feldenkreisovy metody, sebeobrany apod. Tyto aktivity jsou ve velké většině případů závislé na zapojení odborníka v dané oblasti.

Vzhledem ke skutečnosti, že většinou jsou tito cvičitelé nezastupitelní, je konání jejich akcí závislé i na jejich možnostech a zdravotním stavu. Jen velmi těžko lze tedy stanovit, kolik míst přesně v roce 2025 fungovalo po celý rok, kolik cvičenců se zúčastnilo a zda bude možné v konkrétní aktivitě pokračovat. Neméně důležitou je totiž i skutečnost, že všeobecné zdražování vedlo k prudkému nárůstu nákladů na pronájem cvičebních prostor, a tak je vždy nezbytné zhodnotit, zda je udržení daného místa pro SF finančně únosné.

Přesné informace o konání či omezení jednotlivých aktivit jsou vždy včas zveřejňovány na webu SF www.seniorfitness.cz.

Počet účastníků jednotlivých aktivit se pak řídí mimo jiné i požadavky na cvičební prostor.

Cvičební skupiny tvoří většinou cca 10-15 cvičenců, ale jsou i takové, kde zájem přesahuje kapacitu cvičební místnosti (cca 30 lidí). V těchto případech pak SF snaží této situaci využít zajištěním dalších nových kapacit.

K největšímu omezení cvičení došlo v průběhu roku 2025 u cvičení v bazénu, neboť provozovatelé zdražili nájem bazénu do té míry, že při rozumném poplatku od cvičenců by bylo další provozování této aktivity pro SF finančně neúnosné.

V tělocvičnách běžně cvičí zástupci SF v Praze 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, a 20.

Kromě Prahy máme cvičební místa v následujících městech nebo obcích: Benešov, Brandýs nad Labem, Brno, Česká Lípa, České Budějovice, Dobříš, Frenštát pod Radhoštěm, Chomutov, Jeneč, Jesenice, Jihlava, Kamenice, Karlovy Vary, Karviná, Kladno, Kolín, Kopřivnice, Liberec, Líbeznice, Olomouc, Ořech, Ostrava, Plzeň, Poděbrady, Polička, Radonice, Senohraby, Sosnová, Teplice a Ústí nad Labem.

Jak již bylo ale uvedeno, seznam míst se průběžně mění nejen tak, že některá místa již nelze provozovat, ale naopak i zaváděním nových cvičebních míst v dosud neobsazených lokalitách a městech.

[Katalog cvičebních míst](#)



*Ukázky skupinového zdravotního cvičení
v bazénu a v tělocvičně*

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

SF vyhledává možné aktivity do své nabídky nejen z hlediska náplně, ale i z hlediska cílové skupiny. Díky mnohaletým zkušenostem tedy vznikl projekt cvičení na židlích. Ten je určen pro cílovou skupinu těch klientů, kteří jsou motivováni ke cvičení, ale mají i jiná omezení než běžné projevy stárnutí. Pro tyto zájemce zavedla před sedmi lety společnost zcela speciální cvičení. Jedná se o cvičení na židlích a v poslední době i cvičení na lůžku v domácím prostředí.

Obzvláště u této skupiny hraje roli nejen skutečná fyzická aktivita, ale i s tím související změna psychického nastavení. Jednak mohou sami pozorovat, že i takto omezené cvičení značně přispívá ke zlepšení zdravotního stavu a celkové kondici. Podstatnou roli v tomto případě ale hraje i zvýšení sebevědomí o vlastních schopnostech zvládnout běžný život a tím zvýšit soběstačnost, a navíc i rozšíření sociálních vazeb

návštěvami v novém prostředí s neznámými lidmi.

Stejně tak jako u cvičení v tělocvičnách, tak i u této formy skupinového cvičení docházelo v průběhu roku k mnohým změnám v důsledku objektivních okolností. Některá místa byla nově otevřena, jiná musela být např. pro nemoc lektorky uzavřena. Pro všechny zájemce tedy bylo nezbytné sledovat aktuální informace na webu SF. Právě díky tomu, že se jednalo o klienty s omezenou mobilitou, které často doprovázeli jejich rodinní příslušníci, nebo o klienty různých seniorských domovů a zařízení, mohli cvičitelé snadno získávat z jejich okolí zpětnou vazbu o efektivitě cvičení. Získané informace jednoznačně potvrzovaly podstatně velmi pozitivní účinky a výrazné zlepšení v samostatnosti a tím i zlepšené kvalitě života klientů. Bylo zřejmé, že tento pozitivní vliv nemělo jen samotné cvičení, ale i přesvědčení klientů, že jejich zdravotní stav nemusí být konečný, že je stále možné jej ještě zlepšit. Tím nejdůležitějším momentem tedy bylo, o této skutečnosti přesvědčit klienty, kteří mnohdy již na svůj zdravotní stav rezignovali. Velmi kladný ohlas má tato aktivita i mezi lékaři.



Skupinové cvičení na židlích

PROJEKT ROZCHOŇ BABIČKU

V roce 2020 realizovala společnost SF nový projekt [Rozchoď babičku](#). Ten nabízí cvičení pacientů s omezenou mobilitou přímo v pohodlí jejich domova. Tato služba seniorům pomáhá v mnoha oblastech. Nejen, že zlepší fyzickou kondici i mnohdy liž ležícím pacientům, kteří nejsou soběstační, ale rozhodně vede i ke zlepšení jejich psychické kondice. Pocit, že „cvičitelka – odbornice“ sama věří tomu, že je možné zlepšit fyzický stav, je mnohdy pro klienty tou základní motivací, aby sami vynakládali více úsilí a fyzické aktivity. Odborná cvičitelka dochází do místa bydliště klienta a realizuje cvičení nejen na židli, ale i na lůžku.

Naši lektoři jsou absolventy kurzu Zdravotní tělesné výchovy pro seniory a specializačního semináře Cvičení na židli a lůžku. Vědí, co přesně senioři potřebují a jak jim pomoci. Cvičitelé pro mnoho babiček a dědečků představují nejčastější a nejpravidelnější kontakt s okolním světem. Vztah mezi seniory a cvičiteli je tedy obvykle velmi úzký. Stojí na vzájemné důvěře a respektu. Babičky i dědečci se obvykle na návštěvu cvičitele velmi těší. Cvičitelé zároveň pravidelně komunikují také s rodinnými příslušníky daného seniora.



Cvičení v pohodlí domova

Mnohdy výsledky cvičení překvapí i ošetřující lékaře, kteří takové zlepšení u svých pacientů již neočekávali. I senioři, jejichž výhledem bylo již pouze jejich lůžko, dnes díky cvičení chodí po bytě samostatně a venku s chodítkem nebo holemi. V těchto případech je důležitá především psychická podpora cvičitelky, které pacient věří, že ke zlepšení jeho stavu opravdu může dojít.

Tento projekt považuje i odborná veřejnost za natolik zajímavý, že byl již několikrát prezentován v TV nebo zmiňován v rozhlasu a tisku. Aby bylo možné pokrýt i zájem mimopražských klientů, pořádá SF pravidelná speciální školení pro zájemce z řad cvičitelů z celé ČR.

CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI

Většina pohybových aktivit Kulturně komunitního centra probíhá přímo v sídle společnosti na adrese Uralská 6. Vzhledem k tomu, že z úsporných důvodů bylo nezbytné zmenšit velikost pronajatých prostor, jedná se podle nároků na velikost o skupiny od 6–10 osob. Většina kurzů a pohybových aktivit pokračovala plynule stejně jako v předchozích letech. Proto i v roce 2025 probíhaly např. kurzy sebeobrany, které vede seniorský mistr ČR Václav Mornštejn a které navštěvují zájemci již mnoho let. Stejně tak zde pokračovaly kurzy relaxační jógy a tai-chi. Cvičení na židlích bylo po přerušení v důsledu onemocnění lektorky opět zavedeno a opět se setkala s velmi pozitivním přijetím. Vzhledem k prostorovému omezení se kurzů účastní 5-10 zájemců. Kurzy probíhají i nadále pravidelně 1x týdně, případně dle dohody s lektory.



Sebeobrana v KKC a trenér Václav Mornštejn



CYKLOTOULKY ČESKOU MINULOSTÍ

Stejně tak jako v roce 2024 pokračovala i v roce 2025 aktivita „cyklotoulky českou minulostí“ (inspirovaná rozhlasovým pořadem Toulky českou minulostí a se souhlasem ČRO). Před každým výletem jsou přihlášení účastníci informováni o pozoruhodnostech a zajímavostech na trase, která je naplánována. Výlety se konaly pravidelně jedenkrát týdně s tím, že si podle plánované trasy, její délky či zajímavosti mohli zájemci sami zvolit, kterého se chtějí zúčastnit. V roce 2025 byli cyklisté SF opravdu aktivní. Viz seznam výletů níže.

Realizované výlety:

- 13.11.2025 Jižní toulání kolem Prahy
- 6.11.2025 Florenc-Doubravka-Černý most
- 30.10.2025 Koloděje
- 23.10.2025 Libušín
- 20.-24.10.2025 cyklotoulky během pobytu ve Střelských Hošticích
- 16.10.2025 Kostelec nad Černými lesy
- 9.10.2025 Slaný
- 2.10.2025 Sázava
- 18.9.2025 Křivoklát
- 11.9.2025 Lázně Toušeň
- 4.9.2025 Vyšehrad
- 28.8.2025 Ondřejov
- 21.8.2025 Roudnice nad Labem-Říp-Roztoky
- 14.8.2025 Lysá nad Labem-Benátky nad Jizerou-Praha
- 7.8.2025 Kolín-Klánovice
- 31.7.2025 Klánovice-Jevany
- 24.7.2025 Roztyly-Petřín-Divoká Šárka, Troja, Palmovka
- 10.7.2025 Konopiště
- 3.7.2025 Nymburk
- 26.6.2025 Zbraslav
- 19.6.2025 Kladno-Lány
- 12.6.2025 Beroun-Králův Dvůr-Tetín
- 5.6.2025 Kostelec nad Černými lesy-Český Brod
- 29.5.2025 Brandýs nad Labem-Mělník
- 22.5.2025 Jílové u Prahy
- 15.5.2025 Průhonický park
- 17.4.2025 Mníšek pod Brdy
- 10.4.2025 Lysá nad Labem
- 3.4.2025 Beroun, Svatý Jan pod Skalou
- 27.3.2025 Davle
- 20.3.2025 Okoř
- 5.3.2025 Za sv. Václavem do Staré Boleslavi



Mělník

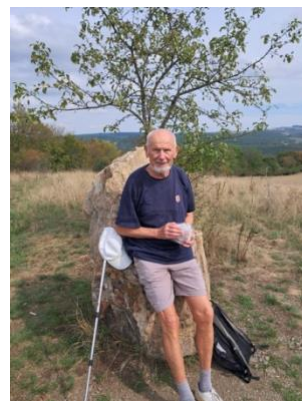


Okoř

TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Turistické výlety a komentované vycházky po Praze i mimo Prahu se těší stále větší oblibě.

Cvičitel a průvodce Jan Šiml před každým výletem prostuduje plánovanou trasu výletu, upozorní na zajímavosti, které bude možné pozorovat cestou a zajistí dopravní spojení. Trasy bývají různě dlouhé, a tak si zájemci předem zvolí jednak lokalitu, kterou chtějí navštívit, ale i délku trasy, která jim bude vyhovovat. O pořádání akcí jsou registrovaní zájemci informováni osobně mailem, a tak mají možnost si výlet naplánovat s předstihem. Počet zájemců průběžně trvale narůstá. Jedné akce se zúčastňuje 30 až 40 zájemců. Akce pan Šiml, ale i ostatní účastníci dokumentují a fotografie pak zveřejňujeme na stránce [Turistika](#).



Stejně tak narůstá i zájem o komentované vycházky (převážně v Praze, ale i v okolí) s Ing. Petrem Weigem. Plány vycházek zveřejňujeme na [webu](#) a posíláme pravidelně odběratelům newsletteru SF mailem. Zájemci se pak hlásí na vybrané vycházky. I během těchto akcí oceňují účastníci nejen výlet jako takový, ale i znalosti pana Weiga ohledně dané lokality. Následně nám posílají nadšené ohlasy a spoustu fotografií, které opět využíváme k prezentaci na našich stránkách.



Fotografická koláž účastnice jedné vycházky -nahoře uprostřed průvodce Petr Weig

DNY PRO ZDRAVÍ

Akce Den pro zdraví je určena široké veřejnosti a získala si již stabilní okruh zájemců. Během převážně dopolední akce probíhají připravené soutěže v různých pohybových aktivitách a hrách. Byť všechno probíhá v přátelské a pohodové atmosféře, vždy se projeví i soutěživý duch a účastníci s napětím očekávají vyhlášení vítězů. Jelikož se

většinou bojuje pouze o symbolické ceny, které společnosti většinou poskytnou sponzoři jako své reklamní předměty, hraje větší roli pocit vítězství.

V roce 2025 proběhly [Dny pro zdraví](#) v následujících termínech a lokalitách.

- 29.4.2025 hřiště Slávie Praha
- 25.5.2025 hřiště Aritma Vokovice
- 4.12.2025 bazén v Radlicích

První dva dny pro zdraví byly spojeny s turnajem ve fotbale v chůzi, aby se využil pronajatý prostor. Tím je ovšem stanoven i termín, který je ne vždy pro akci DPZ příznivý. Nejlépe hodnocený a nejpočetněji navštívený byl den pro zdraví v bazénu. Zájem překročil limitované možnosti pronajaté dráhy v bazénu, a tak bylo nezbytné pružně přizpůsobit celkovou organizaci. Před vlastním cvičením v bazénu bylo v tělocvičně opět uspořádáno množství her, pro zájemce bylo zajištěno občerstvení a cvičení v bazénu muselo být rozděleno do dvou skupin. Vzhledem k tomu, že pořádání DPZ spolu s turnajem ve fotbale v chůzi je jednoznačně závislé na počasí, které mnohdy zhatí i náročnou přípravu, rozhodlo se vedení společnosti, že pro DPZ bude napříště preferovat jejich organizaci v bazénech a krytých prostorách.



Ukázky z DPZ v Radlicích

MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Karlovarský kraj hostil v Sokolově již [VIII. ročník](#) Mezinárodních sportovních her seniorů.

Soutěžící nastoupili na stadionu Baníku Sokolov a po následném uvítání a složení společného sportovního slibu, předneseného předsedkyní zapsaného spolku *STAR* Lázeňského klubu seniorů KV paní Hanou Petrovou, byly hry zahájeny. Soutěžilo celkem 17 týmů (119 seniorů), které se utkaly v 10 tradičních (např. lukostřelba, hod basketbalovým míčem na koš) i netradičních (např. boloból) disciplínách.

Na prvních místech se umístily:

1. Moravskoslezský kraj
2. Olomoucký kraj
3. Plzeňský kraj

Velký dík patří organizátorům z Rady seniorů ČR a panu Zdeňku Srbovi ze Senior fitness z.s za přípravu všech deseti sportovišť.

Celý pobyt provázela příjemná a přátelská atmosféra.



Účastníci her 2025

***Družstvo Prahy reprezentované zástupci
Senior fitness***



FOTBAL V CHŮZI

V roce 2024 došlo k založení WFAČR (Walking Football Asociace ČR), jejímž cílem je popularizace a organizace Walking fotbalových aktivit v ČR. Pro působení na území ČR a na mezinárodních akcích bylo podepsáno Memorandum o spolupráci s FAČR (Fotbalovou Asociací České republiky).

I v roce 2025 tedy probíhaly pravidelné tréninky (2x v týdnu) a kromě ligových turnajů a pravidelného Mistrovství ČR se uskutečnilo i množství mezinárodních turnajů.

V ČR se nyní oficiálně používá označení **Walking Fotbal**, případně zkratka **WF**.



Walking fotbal liga 2025

V rámci Ligy se uskutečnilo pět turnajů:

- 28.3.2025 Strahov
- 29.4.2025 SK Slavia Praha
- 21.6.2025 Rožmitál pod Třemšínem
- 15.10.2025 SK Aritma Praha
- 21.11.2025 HAMR Braník

Absolutním vítězem Ligy se stal tým Město Jílové.



1. turnaj Ligy 2025 na Strahově



VII. Mistrovství ČR na Strahově

VII. Mistrovství ČR

Na Stadionu Přátelství v Praze na Strahově se v pátek **12.9.2025** uskutečnilo již VII. Mistrovství České republiky seniorského fotbalu v chůzi. Republikového finále se zúčastnilo celkem dvanáct týmů. Nejprve se hrálo ve třech základních skupinách po čtyřech týmech a poté přišla na řadu utkání o umístění. S nástrahami celého turnaje se nejlépe vypořádal tým CFPA (tým Asociace bývalých profesionálních fotbalových hráčů České republiky), který ve finále porazil tým Vagónka Česká Lípa 3:0.

Mezinárodní turnaj v Praze

Za účasti osmi týmů se v neděli **25.5.2025** v areálu [SK Aritma](#) uskutečnil letošní první mezinárodní turnaj.

Ze zahraničí k nám přijel tým z Polska WFC Kapelaki. Tento tým má zkušenosti z jiných zahraničních turnajů, a to z celého světa. Svou kvalitou turnaj velmi obohatil a zaslouženě skončil na 3. místě.

Další zahraniční tým tvořili muži a ženy zastupující Ukrajinu. Walking fotbal je pro ně novinkou, mají za sebou několik tréninků, na kterých se s fotbalem v chůzi teprve seznamovali. Přestože jsou nováčci, umožnili jsme jim začlenit se a vložili jsme do programu turnaje vzájemné utkání. Zápas si moc užili a jejich cílem je pokračovat v trénování a zlepšovat se, aby se mohli účastnit turnajů pravidelně.

Francie, Pont Saint Martin

Tým CFPa Praha reprezentoval Českou republiku na mezinárodním turnaji ve Walking fotbalu [ve Francii](#) ve dnech **5.-6.7.2025**, kde se umístil na 1. místě.



Turnaj na hřišti SK Aritma Praha

Tým CFPa na turnaji ve Francii

Přátelský turnaj

Na hřišti SK Aritma Praha se ve středu **23.7.2025** uskutečnil přátelský turnaj mezi nováčky WF a reprezentačními týmy mužů a žen, které se připravují na blížící se světové měření sil ve Španělsku.

Světový pohár národů 2025 ve Španělsku

[Druhé mistrovství světa](#) ve walking fotbalu se uskutečnilo tentokrát ve Španělsku ve městě Torrevieja. Zúčastnil se ho rekordní počet 125 týmů ze 46 zemí světa. Čeští chodící fotbalisté měli své zastoupení ve třech kategoriích. Muži 50+ a ženy 40+ poměřili své síly ve dnech **21.-24.10.2025**. Následně ve dnech **28.-31.10.2025** sehráli svá utkání muži 60+.

Muži 50+ se umístili na čtvrtém místě, muži 60+ skončili pátí a ženy si vybojovaly bronzové medaile. Gratulujeme všem k obrovskému úspěchu!

Nábor nových hráčů

V rámci propagace Realizujeme i náborové tréninky pro nové zájemce. V roce 2025 proběhly dva: v úterý **29.4.** odpoledne v areálu FC Háje na Jižním Městě a ve středu **14.5.** odpoledne v areálu SK Aritma Praha ve Vokovicích.

Tentokrát si fotbal v chůzi přišlo vyzkoušet 10 žen. Hra je zaujala přesto, že některé nikdy nesportovaly, nehrály fotbal.



Náborový trénink na Aritmě



SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM

Aprica, Lombardie, Itálie

Ve dnech **10.-16.3.2025** se ve spolupráci s CK FEDE uskutečnil lyžařský zájezd.

Lyžování v Lombardii (středisko Aprica)



Fontana Marina, Campofilone, Itálie

I v roce 2025 se konal oblíbený společný týdenní pobyt se cvičením v již ověřeném areálu [Fontana Marina v Itálii](#) v termínu **30.5.–8.6.2025**. Stejně jako v předchozích letech byli na místě i oblíbení cvičitelé SF, a i účastníci byli povětšinou spokojení stálí klienti. I program, který láká zájemce k opakovaným návštěvám, byl stejný jako v předchozích letech. Cvičení probíhá několikrát denně v různých variantách – v moři, na pláži, na vyhrazené ploše nebo v bazénu.

Pohodlné ubytování v mobil-housech umožňuje jejich obyvatelům uvařit si, mají vlastní sociální zázemí a provozovatel nabízí v rámci pobytu i mnoho dalších sportovních aktivit.

Podstatnou roli hraje i skutečnost, že účastníci se již převážně znají, atmosféra je tedy přátelská a není nutné se při zahájení pobytu teprve seznamovat. Klienti si sami volí v rámci přihlášky i spolubydlící.

Byť byl zájezd vždy hodnocen kladně, bylo z organizačních důvodů nezbytné spolupráci se stávající CK ukončit. Po pozitivních zkušenostech však společnost SF již vyhledala nové možnosti a svým klientům nabízí nové možnosti.



Cvičení na podložkách a v bazénu (Fontana Marina, Campofilone)

Střelské Hoštice

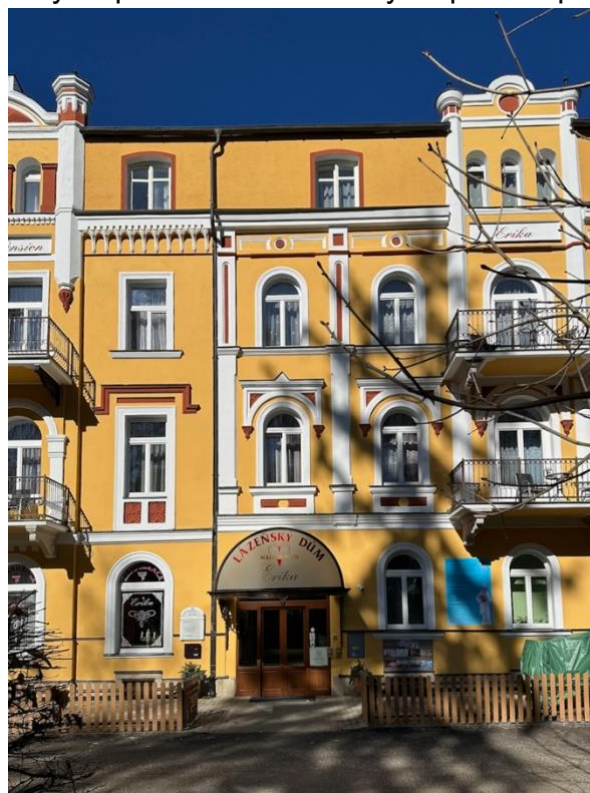
V roce 2025 se pobyt ve Střelských Hošticích konal opět dvakrát – na jaře **28.4.-3.5.2025** a na podzim **20.-24.10.2025**. Zájem o účast neustále převažoval nad kapacitními možnostmi. I v tomto roce převládala naprostá spokojenost s programem, ubytováním i stravou, ale z organizačních důvodů již nebude možné s touto nabídkou pokračovat.

LÉČEBNÉ POBYTY VE FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍCH

Také v roce 2025 pokračovala společnost Senior fitness ve spolupráci s [lázeňským domem Erika ve Františkových lázních](#). Nabídka hotelu je pro klienty ze SF opravdu zcela výjimečná nejen z finančního hlediska, ale i co se týká poskytovaných přidružených služeb. V ceně je deset lékařských procedur stanovených po vstupní lékařské prohlídce, návštěva solné jeskyně, bazén trvale k dispozici apod. Většina klientů již navštívila lázně opakovaně a všeobecně potvrzují absolutní spokojenost. V roce 2025 poskytly lázně společnosti SF celkem čtyři termíny mimo sezónu a dva termíny v sezóně. Všechny také klienti SF plně využili.



Lázeňská kolonáda



Léčebný dům Erika

ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

K tomu, aby mohla společnost SF rozšiřovat počty svých cvičebních míst, potřebuje i spolehlivé cvičitele. Cílová skupina seniorů vyžaduje již určité specifické přístupy z hlediska bezpečnosti, a ne všichni cvičitelé ostatních společností se odborně orientují v této problematice. Za určitou záruku bezpečnosti lze proto považovat absolvování speciálního kurzu zdravotní tělesné výchovy, zaměřeného právě na skupinu seniorů. Tato cílová skupina je oproti cvičencům v jiném věku jednak celkově křehčí a současně v ní mohou být zájemci, kteří by se rádi pohybových aktivit zúčastnili, ale mají již i další omezení kromě těch, která přicházejí s věkem. (Endoprotézy, páteř apod.) Kurz zdravotní tělesné výchovy se zaměřuje i na tyto speciální případy a umožňuje tak absolventům zařadit do svých kurzů i ty zájemce, kteří by se jinak cvičení zúčastnit nemohli.

Vzhledem k tomu, že účastníci kurzu jsou z celé ČR, snaží se společnost SF získat je pro následnou spolupráci a rozšiřovat tak i plošně cvičební místa. Byť ne všichni absolventi se nadále zařadí mezi cvičitele SF, je pro společnost značnou výhodou, že mohou cvičencům garantovat odborníka, na kterého se mohou spolehnout.

V roce 2025 proběhly dva kurzy [Instruktor zdravotní tělesné výchovy](#), (březen–červen 2025 a říjen 2025–únor 2026). S ohledem na zájemce, kteří jsou v pracovním procesu, je rozvrh upraven do víkendových bloků, přičemž některé teoretické přednášky probíhají online. Jedná se o kurz akreditovaný MŠMT, na základě jeho absolvování je možné získat živnostenský list, a proto musí být přesně dodržován jeho obsah i rozsah.

Kurz je rozdělen na výuku prezenční a výuku online. Aby byla pokryta co největší variabilita cvičení, musí účastníci absolvovat i výuku cvičení v bazénu. Během tzv. náhledů – tedy návštěv již fungujících cvičitelů se klienti učí i vhodnému jednání s klienty, vhodnosti cviků, skladbu lekce, schopnost klienty zaujmout, schopnost předat jim informace, navést je ke cvičení a též zhodnotit, zda klienti byli schopni cviky provést a rozuměli naváděcím pokynům.

Kurz je zakončen písemnou zkouškou (test), ústní zkouškou (dvě odborná témata) a praktickou zkouškou, na kterou si musí uchazeč vypracovat zásobník cviků, pět různých hodinových cvičebních jednotek a předvést ukázkou cvičení.



Ukázky z kurzu

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT

Projekt Kulturně komunitního centra se prokázal jako velmi úspěšný, a tak pokračoval i po ukončení jeho oficiální podpory ze strany Prahy 6. Kromě takto koncipovaného projektu však vznikl i nový pod označením Akademie Sen Fit. Jeho vznik vycházel z úvahy, že aktivity společnosti SF nemusí být dostupné pouze pro seniory a preseniory, ale i široká veřejnost by měla mít možnost je využívat bez ohledu na věk. Zkušenosti však prokázaly, převážnou většinu aktivit využívá právě původní věková skupina. A to z mnoha důvodů. Jedním z nich je skutečnost, že množství akcí probíhá v pracovní době, čímž je pro pracující veřejnost nedostupná. Dalším faktorem, který ovlivňuje věkové složení účastníků je skutečnost, že nové zájemce většinou nalákají k účasti jejich přátelé či příbuzní, tedy analogická věková skupina. Po těchto zkušenostech se tedy společnost SF rozhodla, nerozlišovat nadále mezi akcemi KKC a Akademií SEN FIT.



KKC pokračovala v nabídce aktivit podobně jako v předchozích letech. Klienti tedy mohli navštěvovat kurzy výukové, volnočasové i jednotlivé zajímavé přednášky. Většina kurzů má již své stabilní zájemce, kteří při své aktivitě často navštěvují i jednotlivé přednášky nebo více kurzů. Velkou pomocí pro běžný život jsou kurzy práce s mobilním telefonem, počítačem nebo notebookem.

Kromě kurzů, přednášek a pobytů v zahraničí se snaží společnost zajistit i různé další výhody pro své klienty. I nadále tedy pokračuje spolupráce s některými divadly, která poskytují vstupenky pro seniory ve zvýhodněné ceně.



V roce 2025 navíc rozšířila společnost svou nabídku o zcela novou vzdělávací aktivitu, a to Kurz pro neformální pečující. Je určen všem, kteří mají ve svém okolí osobu, o kterou buď sami pečují nebo se na péči spolupodílejí. Kurz není zaměřen pouze na osobu, o kterou se potřeba pečovat, ale právě i na pečujícího. Na skutečnost, do jak stresujících situací se sami dostávají, důraz na nezbytnost pečovat i o sebe apod. Kurz je jednodenní a vede ho lékař spolu se zkušenými odborníky. Účastníci kurzu vyjádřili

naprostou spokojenost a SF plánuje pravidelné pokračování i v příštích letech.

I již existující aktivity rozšiřují své působení. Kroužek hraní a zpěvu původně přišel o svého lektora, avšak nadšení hráči se nepřestali scházet a své působení dokonce rozšiřovat. Zpočátku hráli kromě svých setkání na interních akcích společnosti (předvánoční setkání), ale roce 2025 byla založena hudební skupina SENIOR FITNESS BAND, která se skládá z hráčů na kytaru, baskytaru, bubny, klávesy a harmoniku. Kapela hraje nejoblíbenější skladby z 60.–80. let ve stylu folk, country, pop beat, big beat, rock. V rámci umělecké spolupráce za podpory některých městských částí hraje zdarma nebo za zcela mírný poplatek v různých seniorských klubech a na akcích těchto institucí.



**Pravidelná zkouška kapely v KKC
Společné zpívání v zámku Veleslavín**

ČASOPIS ČAS

Vydávání časopisu Čas v papírové formě bylo pozastaveno. Bylo tak rozhodnuto především z ekonomických důvodů, neboť o časopis neprojevovali klienti velký zájem, a tudíž byly náklady na vydání zbytečně vysoké. Zkušenosti prokázaly, že zájemci si tak jak tak vyhledávají veškeré informace na stránkách www.seniorfitness.cz, kde je možné mnohem pružněji reagovat na důležité změny a novinky.

ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2025

Dlouholetá náplň činnosti společnosti Senior fitness. z.s zůstává stejná – aktivizovat seniory a preseniory k fyzickým i duševním aktivitám, zapojit je více do společenského života a zlepšit tak kvalitu jejich života. Veškeré změny s evždy týkají pouze nabídky aktivit podle zájmu klientů a podle novinek, které nabízí trh. Díky přímému kontaktu lektorů, cvičitelů a přednášejících se všemi účastníky mají pracovníci přímou zpětnou vazbu ohledně výsledků. Tato výhoda pak vede ke snadnému odstranění případných drobných nedostatků a je i inspirací pro zavedení nových možností. Trvalý zájem Stejně tak jako během všech předchozích let, tak i v roce 2025 plnila svůj program o nabídku SF prokazuje, že původní cíle společnosti se daří naplňovat. V mnoha případech jsou dokonce mnohé aktivity tak zajímavé i pro širokou veřejnost, že byly již mnohokrát prezentovány ve veřejných sdělovacích prostředcích.

Vzhledem k tomu, že jednou z podmínek fungování aktivit pro seniory je i finanční dostupnost, je činnost společnosti do značné míry závislá na podpoře institucí, nadací a soukromých dárců.

Kromě všech městských částí i státních institucí, musíme za podporu projektu Zdravotní cvičení pro seniory poděkovat i dárcům ze soukromé sféry: Nadaci Agrofert, Nadaci Premedis, W.P.E. a.s.

V roce 2025 reagovala společnost na poptávku ze strany veřejnosti a zařadila do programu SF novinku [Kurz pro neformální pečující](#).

Současně se podařilo navázat spolupráci s Centrem podpůrné péče z Fakultní Thomayerovy nemocnice, která kurz doporučuje svým klientům. Jednodenní praktický kurz se pořádá dvakrát do roka a každého kurzu se účastní cca 10 osob. Naším cílem je kurz opakovat vícekrát do roka a pomoci všem v péči o seniory doma, zejména s udržováním jejich celkové pohyblivosti.

V rámci pokračující spolupráce s Českým rozhlasem Pohoda byly v roce 2025 odvysílány dva živé vstupy k projektu Fotbal v chůzi a ke Kurzu pro neformální pečující. V následujícím roce proběhnou až čtyři živé vstupy o SF do vysílání ČR Pohoda.

V Praze, 22.5.2026

