



ZDRAVĚ  
A SPORTOVNĚ

zdraveasportovne.cz 

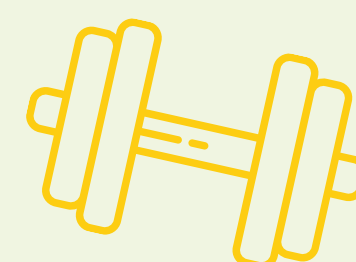
# POZITIVNÍ STRÁNKY FYZICKÉ AKTIVITY



1  
Větší síla a výdrž kostí

2

Uvolnění stresu/napětí



3

Zvýšení akceptace vlastního těla

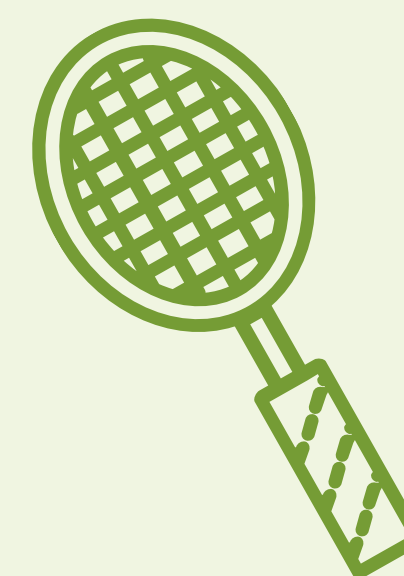


4

Zmenšení rizika obezity

5

Zlepšení soustředění



6

Prevence vůči nemocem

7

Pochopení omezení svého těla a pochopení jej



8

Zvětšení sebeúcty a sebevědomí

9

Zlepšení fungování mozku

10

Zlepšení paměti



11

Zlepšení spolupráce ve skupině

12

Prohloubení vztahů se spolucvičícími



13

Zvýšení kondice

14

Zlepšení a tvarování motorických schopností



Organizátor

FUNDACJA  
**CONNECT4KIDS**

Obsahoví partneři



Partneři a sponzoři

 The Kidly



 **DECATHLON** Foundation