

5.4 Tipy od trenéra – Společné pohybové aktivity

Chcete strávit volný čas aktivně a zábavně? Ať už plánujete něco s rodinou, kamarády, nebo hledáte zajímavé aktivity na víkend, tady je několik tipů na společné pohybové aktivity, které vám přinesou spoustu zábavy a pohybu:

Venku a v přírodě:

- Geocaching – hledání skrytých objektů, tzv. keší (cache).
- Focení – procházka spojená s objevováním zajímavých míst a focením.
- Hry venku – kuličky, pouštění draka, sáňkování, koulování, skákání přes vlny.
- Výlet s piknikem – procházka zakončená odpočinkem s jídlem venku.
- Dopravní hřiště – skvělá zábava pro děti i dospělé.
- Bojovka – dobrodružná hra plná úkolů a soutěžení.

Návštěvy zábavních míst:

- Zoologická zahrada, aquapark, iqpark – den plný objevování a pohybu.
- Bludiště a provazové dráhy – zábavná dobrodružství, která otestují vaši orientaci a zdatnost.
- Minigolf, bowling, laser game – zábavné sporty pro celou rodinu.
- Larpy – živé akční hry, ve kterých se přenesete do jiné reality.

Kultura a poznávání:

- Výstavy a památky – objevování krásných míst a učení se novému.
- Turistický deník – sbírejte samolepky z míst, která navštívíte, a zapisujte si své zážitky.
- Český turistický klub – připojte se k nočním nebo denním pochodům, staňte se členem a objevujte turistické trasy.
- Městské hry a únikové hry – hry v ulicích měst, při kterých řešíte úkoly a záhady (např. [questy pro rodiny](#), [city hry](#), [stopovací hry](#)).

Gastronomie a výlety:

- Gastroturismus – spojte výlet s návštěvou restaurace nebo kavárny, kde si můžete vyzkoušet, jak vybrat zdravé jídlo. Inspiraci hledejte třeba na [Gastromapě Lukáše Hejlíka](#).

Aktivity, u kterých se zapotíte:

- Lanový park – výzva pro vaši odvahu a zručnost.
- Outdoorové únikové hry – řešení záhad venku.
- Výlety na památky – kombinace poznávání a pohybu.
- Badminton, pingpong, squash – rychlé a zábavné sporty.
- Cyklistické výlety nebo cyklo dovolená – aktivní trávení času na kole.
- Víkend na vodě – dobrodružství na lodi.
- PS5, Xbox, Wii – pohybové hry na herních konzolích.

- Team adventures – například pevnost Boyard nebo TEP factor, kde můžete soutěžit v týmech.