



## **Tři, dva, jedna POHYB**

Připojte se k naší výzvě. Vyberte si jakoukoli zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, která Vás baví a věnujte se jí co nejčastěji během měsíce září. Aktivity můžete kombinovat dle libosti. Podle dosažených výkonů se pak můžete zařadit do jedné ze tří kategorií.

Pojďte do toho s námi!

Sledujte [naši stránku](#), sdílejte s námi pohybovou aktivitu pod příspěvkem a inspirujte ostatní! My po 30. září vylosujeme 5 výherních komentářů, které od nás získají drobný dárek za své měsíční snažení.

[Výzva k pohybové aktivitě - Prevence je zábavnější než demence - 1. - 30. 9. 2021](#)