



Bios Fit

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2023



732 446 736

INFO@BIOSFIT.CZ

WWW.BIOSFIT.CZ



Výroční zpráva je zpracována za období počínající dnem 01.01.2023 a končící dnem 31.12.2023 na základě vyhodnocení činnosti spolku BIOSfit z.s. a její jednotlivá ustanovení byla předmětem jednání valné hromady BIOSfit z.s. konané dne 20.06.2024.

Obsah

Slovo předsedy spolku.....	4
O spolku	6
Struktura organizace	7
Členská základna	8
Hospodaření spolku.....	9
Činnost spolku	10
Kroužky pro děti.....	13
Přehled kroužků.....	Chyba! Záložka není definována.
Fotbal	14
Basketbal	14
Nezávodní příprava	14
Dance	14
Gymnastika	15
Cvičeníčko.....	15
Minidance	15
Děti na startu	15
Parkour.....	15
Fitbalet	16
Hoop a disco dance.....	16
Gymnastika pro kluky a holky.....	16
Akrobatická gymnastika	16
Akce.....	17
Leden	19
Únor	19
Březen	19
Duben.....	20
Květen	20
Červen.....	20
Červenec.....	20
Červenec.....	20
Září.....	20
Říjen.....	21

Listopad.....	21
Prosinec	21
Cvičení pro nejmen.....	22
Cvičení pro dospělé	23
Akce.....	24
Závodní aerobik.....	25
Závodní výsledky.....	26
Partneři.....	27

SLOVO PŘEDSEDY

Vážení sportovní přátelé,

dovolte mi, abych se s vámi podělila o krátké, avšak velice důležité ohlédnutí za uplynulým rokem, který se stal pro náš spolek BIOS fit z.s. klíčovým obdobím. Tento rok pro nás nebyl jen dalším v řadě, nýbrž rokem, který v mnoha ohledech ovlivnil naši budoucnost a který se nesmazatelně vryl do historie naší organizace. Rok 2023 byl pro nás výjimečný, neboť jsme oslavili významné jubileum – deset let od založení našeho spolku.

Při této příležitosti bych ráda zdůraznila, že deset let existence je pro jakoukoli organizaci významným milníkem, a to zvláště v oblasti sportu a tělesné výchovy, kde se neustále setkáváme s novými výzvami a příležitostmi. Deset let je obdobím, během něhož jsme mohli nejen sledovat, jak se náš spolek rozrůstá a vyvíjí, ale také období, během něhož jsme mohli reflektovat na úspěchy i překážky, které jsme museli překonat. Během těchto deseti let jsme se stali svědky mnoha pozitivních změn, které našemu spolku umožnily dosáhnout současné úrovně. Chtěla bych využít této příležitosti a poděkovat všem členům, dobrovolníkům, partnerům a sponzorům, kteří nám během těchto deseti let poskytli svoji podporu a důvěru. Bez vás všech by náš spolek nemohl dosáhnout takových výsledků, jakých jsme dosáhli. Vaše přispění bylo a stále je neocenitelnou součástí naší cesty. Díky vám jsme mohli realizovat nespočet projektů, pořádat sportovní akce a vytvářet programy, které přispívají ke zlepšení fyzické i duševní kondice našich členů. Při zpětném pohledu na uplynulý rok nelze opomenout ani konkrétní úspěchy, které nám přinesl. Během tohoto roku jsme uspořádali několik významných sportovních akcí, které přilákaly širokou veřejnost a přispěly k propagaci sportu a zdravého životního stylu. Také jsme se stali nejúspěšnějším klubem v České republice v soutěži gymnastického Mistry s Mistry. Účastnili jsme se také soutěží I VT a získali bohaté zkušenosti i krásné známky. Naše mládežnické týmy dosáhly významných úspěchů na regionálních i celostátních soutěžích, což je důkazem jejich talentu a tvrdé práce, stejně jako kvalitní trenérské práce našich odborníků. Závěrem bych chtěla ještě jednou poděkovat všem, kteří se podíleli na úspěchu našeho spolku v uplynulém roce. Vaše podpora, nadšení a oddanost jsou pro nás neustálým zdrojem inspirace a motivace. Věříme, že nás čekají další úspěšné roky, během nichž budeme nadále společně pracovat na rozvoji sportu a zdravého životního stylu v naší komunitě. Těšíme se na další spolupráci a společné úspěchy. S úctou,



S úctou, Bc. Linda Sevaldová.

O SPOLKU

Název: BIOSfit z.s.

Adresa: U Pivovaru 1898, 263 01 Dobříš

IČO: 04392256

Bankovní spojení: FIO BANKA

Číslo účtu: 2900891805/2010

Web: www.biosfit.cz

E-mail: info@biosfit.cz

tel: 732 446 736



ÚČEL, HLAVNÍ A VEDLEJŠÍ ČINNOST ORGANIZACE

Účelem spolku je organizování sportovních aktivit veřejnosti, zejména dětí, mládeže a seniorů, pořádání sportovních soutěží a akcí. Hlavní činnost spolku směřuje k naplnění účelu, co by společného zájmu jeho členů. Tento účel je naplňován zejména prostřednictvím:

A. vytvářením podmínek pro organizování sportovní činnosti členů či veřejnosti v rámci samostatného sportovního klubu a dle oficiálních mezinárodních předpisů především v oblasti aerobiku, organizování různých sportovních kurzů pro své členy, B. v rámci činnosti sportovního klubu vytvářet ekonomické podmínky pro plnění svého cíle, tzn. účast na soutěžích regionálního, ale i celorepublikového charakteru, organizovaných převážně spolky, činnými především v oblasti sportovního aerobiku, ale i jiných organizací, působící v této oblasti a k tomu vyvíjet vlastní hospodářskou činnost,

C. vést své členy a ostatní účastníky sportovního klubu k dodržování základních etických a mravních pravidel, umožnit jim širokou informovanost v oblasti kultury a sportu, a vůbec

D. hájit zájmy sportovního klubu navenek, spolupracovat s orgány obce, orgánů státní správy, ale i s ostatními spolky a organizacemi,

E. dalšími formami své činnosti napomáhat rozvoji veřejného života, kultury a zdraví v regionu, zejména formou pořádání veřejně prospěšných akcí, osvětovou a jinou činností.

Vedlejší činností spolku je hospodářská činnost spočívající v podnikání nebo jiné výdělečné činnosti, je-li její účel v podpoře hlavní činnosti spolku. Tato činnost bude vykonávána jako nezisková, spolek nemá za cíl podnikat ve smyslu zákona č. 455/1991 Sb.

STRUKTURA ORGANIZACE

Nejvyšším orgánem BIOSfit z.s. je členská schůze. Členská schůze rozhoduje o všech důležitých věcech týkajících se spolku.

STATUTÁRNÍM ORGÁNEM JE:

BC. LINDA SEVALDOVÁ, PŘEDSEDA

LINDA@BISOFIT.CZ 732 446 736

SEKRETÁŘ:

NIKOLA NECHYBA

NIKI@BISOFIT.CZ 722 166 552

ÚČETNICTVÍ A PLATBY:

VENDULA FIALOVÁ

VENDULA@BISOFIT.CZ 731 474 796

OBJEDNÁVKY A E-SHOP:

NIKOLA NECHYBA

NIKI@BISOFIT.CZ 722 166 552

ŠÉFTRENÉR – ZÁVODNÍ ODDÍL

BC. LINDA SEVALDOVÁ, PŘEDSEDA

linda@bisofit.cz 732 446 736

ŠÉFTRENÉR – KROUŽKY:

NICOLA MALKUSOVÁ

NICOLA@BISOFIT.CZ 733 308 878

ŠÉFTRENÉR – CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ

NIKOLA NECHYBA, SEKRETÁŘ

NIKI@BISOFIT.CZ 722 166 552

ŠÉFTRENÉR – CVIČENÍ PRO SENIORY

NIKOLA NECHYBA

NIKI@BISOFIT.CZ 722 166 552

Ve spolku aktivně působí 27 trenérů, kteří pracují na dohodu o provedení práce nebo OSVČ. Velké uznání patří Jiřině Elčknarové a Michaele Jungmannové za organizaci několika akcí spolku. Dále spolupracujeme s dobrovolníky, především z řad rodičů, kteří spolku pomáhají s přípravou jednotlivých akcí a organizací během závodů.

ČLENSKÁ ZÁKLADNA

BIOSfit z.s. evidoval na konci sledovaného období členů v následující struktuře

	Děti a Mládež	Dospělí
ZÁVODNÍ ODDÍL	215	0
CVIČENÍ PRO DĚTI	280	0
DOSPĚLÍ NAD 18 LET	0	120
SENIORŮ	0	0
SOUČET	495	120



HOSPODAŘENÍ SPOLKU

BIOSfit z.s. v průběhu roku financoval svoji činnost zejména z členských příspěvků, kurzovného, dotací z rozpočtů místní samosprávy, příspěvků od sportovních organizací a Národní sportovní agentury – NSA. Dále pak z darů od místních podnikatelů. Veškeré náklady (výdaje) a výnosy (příjmy) odpovídají plánu na uvedené období. Spolek vykazuje dostatek finančních prostředků pro realizaci své hlavní činnosti v následujícím období. Podrobnější informace o hospodaření spolku ve sledovaném období jsou uvedeny v příloze č.1 – Výsledovka



Výsledovka analytický

BIOS fit z.s.

IČ: 4392256

Rok: 2023

Dne: 31.03.2024

Strana 1

Tisk vybraných záznamů

Číslo účtu	Název účtu	Počáteční stav	Obraty za období MD	Obraty za období D	Obraty rozdíl	Koncový stav
Náklady						
501	Spotřeba materiálu	0,00	617 082,33	0,00	617 082,33	617 082,33
501002	Kancelářské potřeby	0,00	29 940,20	0,00	29 940,20	29 940,20
501003	Odměny pro děti	0,00	125 018,08	0,00	125 018,08	125 018,08
501004	Drobný majetek - licence EOS	0,00	32 292,00	0,00	32 292,00	32 292,00
501005	Sportovní náčiní - tělocvična , náči	0,00	24 514,05	0,00	24 514,05	24 514,05
501050	Sportovní oblečení + dresy	0,00	405 318,00	0,00	405 318,00	405 318,00
50x	Spotřebované nákupy	0,00	617 082,33	0,00	617 082,33	617 082,33
512	Náklady na cestovné	0,00	36 800,00	0,00	36 800,00	36 800,00
512000	Náklady na cestovné	0,00	36 800,00	0,00	36 800,00	36 800,00
513	Služby - Náklady na reprezentaci -	0,00	17 852,00	0,00	17 852,00	17 852,00
513000	Služby - Náklady na reprezentaci	0,00	17 852,00	0,00	17 852,00	17 852,00
518	Ostatní služby -náklady	0,00	2 687 016,86	0,00	2 687 016,86	2 687 016,86
518001	Služby - činnost (hudba, střih)	0,00	22 000,00	0,00	22 000,00	22 000,00
518010	Služby - víkend ženy , ples	0,00	48 400,00	0,00	48 400,00	48 400,00
518020	Služby - registrace v rámci závodn	0,00	27 800,00	0,00	27 800,00	27 800,00
518030	Služby - ubytování závody	0,00	6 029,93	0,00	6 029,93	6 029,93
518100	Služby -lektorská činnost	0,00	252 250,00	0,00	252 250,00	252 250,00
518102	Služby - startovné	0,00	150 550,00	0,00	150 550,00	150 550,00
518103	Služby - školení , vzdělávací kurzy	0,00	3 200,00	0,00	3 200,00	3 200,00
518104	Služby - pronájem sálu, tělocvičny	0,00	509 050,00	0,00	509 050,00	509 050,00
518105	Služby - organizační činnost	0,00	625 680,00	0,00	625 680,00	625 680,00
518107	Služby -pronájem atrakci, doprava	0,00	85 467,65	0,00	85 467,65	85 467,65
518109	Služby - soustředění MON + Chor	0,00	436 765,54	0,00	436 765,54	436 765,54
518110	Služby -pronájem server, datová s	0,00	7 980,29	0,00	7 980,29	7 980,29
518112	Služby - startovné ZsM	0,00	233 563,45	0,00	233 563,45	233 563,45
518113	Ubytování - soustředění 2023	0,00	278 280,00	0,00	278 280,00	278 280,00
51x	Služby	0,00	2 741 668,86	0,00	2 741 668,86	2 741 668,86
521	Mzdové náklady	0,00	1 260 392,00	0,00	1 260 392,00	1 260 392,00
521000	Mzdové náklady	0,00	546 314,00	0,00	546 314,00	546 314,00
521110	Mzdové náklady	0,00	714 078,00	0,00	714 078,00	714 078,00
524	Zákonné pojištění (odvody mzdy)	0,00	74 025,00	0,00	74 025,00	74 025,00
524000	Zákonné pojištění (odvody mzdy)	0,00	74 025,00	0,00	74 025,00	74 025,00
52x	Osobní náklady	0,00	1 334 417,00	0,00	1 334 417,00	1 334 417,00
549	Jiné ostatní náklady karty BÚ	0,00	199,68	0,00	199,68	199,68
549000	Jiné ostatní náklady karty BÚ	0,00	199,68	0,00	199,68	199,68
54x	Ostatní náklady	0,00	199,68	0,00	199,68	199,68
Náklady celkem		0,00	4 693 367,87	0,00	4 693 367,87	4 693 367,87

Výnosy

602	Tržby z prodeje služeb	0,00	0,00	204 792,87	204 792,87	204 792,87
602000	Tržby z prodeje služeb	0,00	0,00	175 992,87	175 992,87	175 992,87
602001	Tržby za služby - víkendové pobyt	0,00	0,00	28 800,00	28 800,00	28 800,00
60x	Tržby za vlastní výkony a za zboží	0,00	0,00	204 792,87	204 792,87	204 792,87
648	Zúčtování fondů	0,00	0,00	1 014 095,00	1 014 095,00	1 014 095,00
648001	Dotace - Město Mníšek pod Brdy	0,00	0,00	180 000,00	180 000,00	180 000,00
648002	Dotace - MŠMT	0,00	0,00	719 808,00	719 808,00	719 808,00
648003	Dotace - ČUS	0,00	0,00	16 000,00	16 000,00	16 000,00
648004	Dotace - GYM FED	0,00	0,00	56 000,00	56 000,00	56 000,00
648009	Dotace - MASA	0,00	0,00	42 287,00	42 287,00	42 287,00

Výsledovka analytický

BIOS fit z.s.

IČ: 4392256

Rok: 2023

Dne: 31.03.2024

Strana 2

Tisk vybraných záznamů

Číslo účtu	Název účtu	Počáteční stav	Obraty za období MD	Obraty za období D	Obraty rozdíl	Koncový stav
649	Jiné ostatní výnosy	0,00	0,00	55,00	55,00	55,00
649999	Jiné ostatní výnosy - přeplatky	0,00	0,00	55,00	55,00	55,00
64x	Ostatní výnosy	0,00	0,00	1 014 150,00	1 014 150,00	1 014 150,00
682	Přijaté příspěvky	0,00	271 400,00	3 595 806,00	3 324 406,00	3 324 406,00
682001	Kurzovné příspěvky - závodní děl	0,00	148 500,00	798 180,00	649 680,00	649 680,00
682002	Kurzovné příspěvky - zájmové krou	0,00	122 900,00	1 222 050,00	1 099 150,00	1 099 150,00
682003	Soustředění - léto 2023	0,00	0,00	517 428,00	517 428,00	517 428,00
682004	Soustředění - zima 2022 +2023	0,00	0,00	124 300,00	124 300,00	124 300,00
682005	Příměstský tabor - 2023	0,00	0,00	79 600,00	79 600,00	79 600,00
682006	Kurzovné příspěvky - dospělý	0,00	0,00	23 800,00	23 800,00	23 800,00
682007	Startovné - jaro 2023	0,00	0,00	149 690,00	149 690,00	149 690,00
682009	Soustředění - podzim 2023	0,00	0,00	66 300,00	66 300,00	66 300,00
682010	Závodní dresy - sezona 2023	0,00	0,00	192 900,00	192 900,00	192 900,00
682050	Startovné ZsM	0,00	0,00	254 158,00	254 158,00	254 158,00
682055	Soustředění - Chorvatsko	0,00	0,00	142 400,00	142 400,00	142 400,00
682100	Přijaté příspěvky - DARY	0,00	0,00	25 000,00	25 000,00	25 000,00
684	Přijaté člen.přísp. děti (300,- Kč)	0,00	0,00	268 820,00	268 820,00	268 820,00
684000	Přijaté člen.přísp. děti (300,- Kč)	0,00	0,00	148 820,00	148 820,00	148 820,00
684001	Přijaté člen. přísp. dospělý	0,00	0,00	120 000,00	120 000,00	120 000,00
68x	Přijaté příspěvky	0,00	271 400,00	3 864 626,00	3 593 226,00	3 593 226,00
Výnosy celkem		0,00	271 400,00	5 083 568,87	4 812 168,87	4 812 168,87
Hospodářský zisk za období					118 801,00	
Hospodářský zisk celkem						118 801,00

Tisk vybraných záznamů: Datum >= 01.01.2023, Datum <= 31.12.2023

ČINNOST SPOLKU

Činnost spolku BIOSfit z.s dělíme do několika oblastí.

- Sportovní kroužky pro děti
- Závodní aerobik
- Cvičení pro dospělé a seniory
- Jednodenní akce
- Vícedenní akce
- Víkend se cvičením pro ženy
- Víkend pro rodiny s dětmi
- Ples spolku



KROUŽKY PRO DĚTI

V letošním roce se nám podařilo rozběhnout již zaběhlé kroužky, ale také se nám podařilo otevřít nové kroužky například hoop a disco dance, nezávodní přípravku v Příbrami, taneční kroužek Dance. Velký zájem ze strany rodičů s dětmi byl o cvičení pro nejmenší, a tak se naše řady rozrostli o dvě nové hodiny kurzu batolat. V rozrůstajícím se trendu bychom chtěli pokračovat i v letech následujících. Velký potenciál vidíme v okresním městě Příbram.



PŘEHLED KROUŽKŮ



Fotbal

Hlavní náplň tréninku je fotbalová průprava, nezapomíná se ale ani na průpravu všestrannou. Děti se na tréninku naučí různé druhy kopů, vedení míče, kliček a střel. Děti vedeme k zodpovědnosti, týmovému pojetí hry a duchu fair play. Děti dále přeposíláme do MFK Mníšek pod Brdy tato spolupráce má již první úspěchy.

Basketbal

Trénink basketbalu je zaměřený na ovládnutí basketbalového míče. Děti znají základní herní kombinace a pravidla. Také ctí pravidla fair play a mezi sebou si vyzkouší i roli rozhodčího na hřišti. Těší nás, že někteří naši bývalí členové již hrají basketbal závodně.

Nezávodní příprava

Příprava dětí do závodního oddílu, při tréninku se zařazuje zejména všeobecná sportovní průprava ale i specializovaný trénink gymnastických dovedností. Děti se poprvé setkávají se základními aerobickými kroky a cvičením na hudbu. Během roku se děti učí pohybovou skladbu, se kterou poté mohou přejít do závodního oddílu. Tento kroužek máme hned na dvou místech, a to jak v Příbrami, tak v Mníšku pod Brdy.



Dance

Dance je zaměřený na rytmickou pohybovou skladbu. Děti se v průběhu roku naučí několik pohybových skladeb na nejmodernější popovou muziku, které pak předvedou rodičům na otevřených lekcích. Nezapomínáme však ani na flexibilitu a silovou složku tréninku.

Gymnastika

Cílem tohoto kurzu je naučit děti zvládat základní gymnastické prvky. Trénink je zaměřen nejen na trénování samotné gymnastiky ale i všestranný rozvoj. Zahrnuje zpevnění těla, nácvik koordinace pohybu, zlepšování flexibility, rovnováhy a síly.

Cvičeníčko

Cvičeníčko je poslední kroužek na který, mohou děti doprovázet rodiče. Kurz má za úkol odstranit u dětí bariéru a strach z pobytu v cizím prostředí bez rodičů, to ale neznamená, že by na něm děti přicházeli o to hlavní, a to je cvičební náplň. Kurz se zaměřuje na všeobecný pohybový rozvoj dětí. Dostávají do sebe základy z gymnastiky, míčových sportů, atletiky a tanečních lekcí.

Minidance

Základem tohoto kroužku je tanec s hudebním doprovodem. Děti si vyzkouší různé druhy tanečních kroků, naučí se vnímat hudbu a cvičit na ní. Nezapomínáme ale ani na rozvoj všestrannosti a zároveň si děti projdou baletní i gymnastickou přípravou.

Děti na startu

Celorepublikový projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku, zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, flexibility, rychlosti a síly. V rámci kurzu se děti naučí dovednosti, které tvoří nezbytný základ pro jakoukoliv pohybovou a sportovní činnost.



Parkour



Trénink zaměřený nejen na získání specifických parkurových dovedností, jako je nácvik akrobatických prvků a nácvik rychlého a plynulého překonávání překážek ale také nácvik síly a koordinace pohybu. To vše v sobě skloubí tréninková jednotka parkouru. Začali jsme se věnovat disciplíně Speedrun, která je zaměřená na překonávání překážek na čas. Také jsme organizovali první oddílové závody.

Fitbalet

Fitbalet v sobě skloubí rozvoj základních baletních prvků spolu s pohybovou všestranností, flexibilitou, mobilitou a silou. Děti využívají baletní sál, ve kterém mají možnost si vyzkoušet nejznámější baletní prvky. Fitbalet také děti učí rytmiku,

protože se učí pohybovou skladbu na hudbu.

Hoop a disco dance

Nový kroužek je zaměřený na práci s obroučím není to však jeho jediná náplň. Děti rozvíjí práci s náčiním v doprovodu nejmodernější hudby, rozvíjí koordinaci pohybu a také flexibilitu.

Gymnastika pro kluky a holky

Cílem tohoto kurzu je naučit děti zvládat základní gymnastické prvky. Trénink je zaměřen nejen na trénování samotné gymnastiky ale i všestranný rozvoj. Zahrnuje zpevnění těla, nácvik koordinace pohybu, zlepšování flexibility, rovnováhy a síly.

Akrobatická gymnastika

Během tohoto kurzu se děti naučí provádět různé akrobatické prvky, jak na zemi, tak ve vzduchu. Trénink se zaměřuje na rozvoj síly, koordinace, rovnováhy, flexibility, půvabu pohybu a výdrže. Velký důraz se klade i na týmovou spolupráci.

CVIČENÍ PRO NEJMENŠÍ

Cvičení pro nejmenší představuje pestrou a komplexní nabídku fyzických aktivit, která je pečlivě připravena pro děti ve věku od šesti měsíců až do šesti let. Tato nabídka je strukturována tak, aby zohledňovala různé vývojové fáze dětského organismu a jeho schopnosti. Každá lekce je koncipována s ohledem na specifické potřeby a dovednosti dětí, což zajišťuje optimální podmínky pro jejich zdravý fyzický rozvoj. Hlavním cílem cvičení pro nejmenší je vést děti spolu s jejich rodiči ke zdravému pohybu a k pochopení pohybu jako přirozené a neodmyslitelné součásti každodenního života. Tento přístup není jen o pohybové aktivitě samotné, ale také o výchově k zdravému životnímu stylu a o budování pozitivního vztahu k pohybu od útlého věku. Důraz je kladen nejen na fyzickou kondici, ale také na mentální a emoční pohodu účastníků, což je klíčovým prvkem pro harmonický vývoj dětí. Cvičení probíhá v příjemném prostředí Mníšku pod Brdy, konkrétně v prostorách Pavilonu Základní školy a v její tělocvičně. Tyto prostory jsou vybaveny moderním sportovním zařízením, které splňuje veškeré bezpečnostní normy pro cvičení malých dětí. Kvalifikovaní instruktoři dbají na to, aby každé dítě mělo dostatek prostoru a příležitostí k rozvoji svých dovedností a aby se cítilo bezpečně a pohodlně.

Program je rozdělen do několika věkových kategorií, přičemž každá z nich je specificky přizpůsobena potřebám dané skupiny. Pro nejmenší děti, konkrétně pro batolata ve věku od 1,5 roku do 3 let, je určeno cvičení v doprovodu rodičů. Toto cvičení je zaměřeno na všestranný rozvoj pohybových aktivit a na postupné osvojení a rozvoj dovedností spojených s rovnováhou a koordinací pohybu. Rodiče jsou aktivními účastníky těchto lekcí a spolu se svými dětmi se učí nové pohybové hry a cvičení, které mohou praktikovat i v domácím prostředí. Další kategorií je takzvané Cvičeníčko, určené pro děti ve věku od 3 do 6 let. V rámci tohoto kroužku již děti cvičí většinou samostatně, i když rodič může stále zůstat přítomen v tělocvičně, především zpočátku, kdy dítě potřebuje více psychické podpory. Hlavním cílem tohoto kurzu je všeobecná sportovní příprava zahrnující rozvoj obratnosti, síly a rychlosti. Děti jsou vedeny k samostatnosti, a hravou formou získávají základní přehled o různých sportovních aktivitách, jako je atletika, míčové hry nebo gymnastika. Všechny tyto aktivity jsou navrženy tak, aby byly pro děti atraktivní a zábavné, což je motivuje k pravidelnému pohybu. Instruktoři využívají různé pomůcky a herní prvky, aby cvičení bylo pro děti co nejvíce poutavé a aby se na každou lekci těšily. Důležitou součástí cvičení je také sociální aspekt, kdy děti mají možnost navazovat nová přátelství a učit se spolupracovat ve skupině. Cvičení pro nejmenší tak představuje ideální příležitost, jak začít s pohybem od útlého věku a vytvořit si pozitivní návyky, které mohou děti provázet po celý život. Tento program nejenže podporuje fyzický rozvoj, ale také přispívá k celkovému zdraví a pohodě dětí a jejich rodin.

CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ

Cvičení pro dospělé jsme kompletně přesunuli do prostor nového pavilonu ZŠ Mníšek pod Brdy. Nově jsou všechny permanentní vstupenky vedeny v klubové platformě EOS. Díky našim skvělým trenérkám Radce a Martine se cvičení pro dospělé v Mníšku pod Brdy těší velké popularitě. Celkově vzato, přesun cvičení pro dospělé do nového pavilonu základní školy v Mníšku pod Brdy a zavedení klubové platformy EOS představují významné kroky vpřed. Naše trenérky Radka a Martina jsou klíčovými postavami tohoto úspěchu díky jejich odbornosti a schopnosti inspirovat a motivovat cvičence. Těší nás, že můžeme našim členům poskytovat stále kvalitnější a rozmanitější služby, a věříme, že díky těmto inovacím budeme i nadále růst a zlepšovat se. Jsme pyšní na to, že můžeme přispívat k fyzickému i duševnímu zdraví naší komunity a těšíme se na další společné cvičební dobrodružství.

AKCE

Každoročně náš spolek pořádá několik jednodenních akcí pro děti i dospělé. Tyto akce jsou pečlivě naplánovány a organizovány s ohledem na potřeby a zájmy našich členů, což nám umožňuje zajistit, že každý účastník si najde něco, co ho zaujme a potěší. Naše spolek se snaží vytvořit prostředí, ve kterém jsou všichni vítáni a kde panuje přátelská a podporující atmosféra.

Jednodenní akce, které organizujeme, mají rozmanitý charakter. Může se jednat o sportovní turnaje, kde členové spolku mohou poměřit své síly a dovednosti ve férové soutěži. Tyto turnaje nejenže podporují fyzickou aktivitu a zdraví, ale také posilují týmového ducha a spolupráci mezi účastníky. Dále pořádáme kulturní akce, jako jsou dětský den, tematické týdny nebo workshopy, které obohacují kulturní život našich členů a poskytují jim příležitost naučit se něco nového a zajímavého. Dětské dny často zahrnují různé hry, soutěže, tvořivé dílny a výlety do přírody. Naším cílem je nabídnout dětem prostředí, ve kterém si mohou hrát, učit se a rozvíjet své schopnosti pod dohledem zkušených a pečlivých vedoucích. Rodiče si mohou být jisti, že jejich děti jsou v dobrých rukou a že se jim dostane kvalitní péče a pozornosti.

Jednodenní akce nejsou pouze o zábavě a vzdělávání, ale hrají také klíčovou roli v utužování spolkového ducha. Tyto akce poskytují příležitost k setkání, sdílení zážitků a budování pevných vztahů mezi členy. Pravidelné setkávání na akcích napomáhá k vytvoření soudržné a podporující komunity, kde se každý cítí být součástí něčeho většího. Společné zážitky a vzpomínky, které si členové odnášejí z těchto akcí, posilují jejich pocit sounáležitosti a přátelství. Jednodenní akce také slouží ke zpestření pravidelných aktivit, které náš spolek nabízí po celý rok. Přestože pravidelné aktivity jsou důležité a přinášejí stabilitu a kontinuitu, občasná změna formátu a programu je vítaným osvěžením. Tyto akce přinášejí nový impuls a inspiraci, což je nezbytné pro udržení motivace a nadšení všech členů. V neposlední řadě, organizace jednodenních akcí je také příležitostí pro členy, kteří se chtějí aktivně podílet na životě spolku.

Dobrovolníci, kteří se zapojí do příprav a realizace těchto akcí, získávají cenné zkušenosti a dovednosti v oblasti organizace, komunikace a týmové práce. Jejich příspěvek je neocenitelný a významně přispívá k úspěšnému průběhu akcí.

Celkově vzato, jednodenní akce pořádané naším spolkem jsou důležitou součástí našeho programu. Přinášejí radost, vzdělání a posílení komunitního ducha našim členům. Jsme hrdí na to, že můžeme nabízet takovou rozmanitost a kvalitu akcí, které obohacují životy všech, kdo se jich zúčastní. Doufáme, že i nadále budeme schopni pořádat tyto akce a přispívat tak k rozvoji a blahu naší komunity..



Leden

Zimní soustředění – soustředění pro gymnastický aerobik na Monínci

Únor

Závody Začnů s mistry Příbram – náš spolek se podílel na organizaci jednoho ze seriálů závodů ZSM v Příbrami společně ještě se sedlčanským klubem Dvojka.

Karnevalový týden – tematické tréninky v maskách.

Březen

Ples spolku – Ples spolu BIOSfit z.s. pořádaný v kulturním domě ve Staré Huti.

Velikonoční Speedrun – oddílový závod ve parkouru.

Velikonoční týden – Týden plný zábavných her, hledání velikonočních vajíček a jiných dobrodružství.

Duben

Velikonoční Masterclass – Soutěž v disciplíně Masterclass pro všechny děti z klubu.

Pálení čarodějnic MFK Mníšek pod Brdy – Aktivně se účastníme také akcí pořádaných jinými spolky z regionu. Na této akci jsme zajišťovali doprovodná vystoupení a sportovní aktivity pro děti.

Květen

Aktivní víkend na Šumavě – Víkend plný relaxace, cvičení a dobré zábavy v podání Marty Štufkové.

Víkend s Míšou – Další aktivní víkend pro rodiče s dětmi pořádaný naší trenérkou Míšou Jungmannovou

Červen

Dětský den – Spolu s městem Mníšek pod Brdy organizujeme dětský den v areálu ZŠ Mníšek pod brdy. Akce je určena všem dětem z Mníšku a okolí, děti mají možnost vyzkoušet si program všech místních spolků, dát si něco dobrého na zub anebo využít jednu z mnoha atrakcí, které na ně čekají.

Olympijský běh – Již tradiční Olympijský běh na Mníšku pod Brdy, organizovaný dobrovolníky z řad rodičů na podporu dětí ze sociálně slabších rodin.

Soustředění v Chorvatsku – s dětmi ze závodního oddílu jsme vyrazili na kondiční přípravu ke břehům slunného jadrana. Děti si krom kondičních cvičení užily spoustu zábavy a nových zážitků.

Týden otevřených dveří – Ukázkové tréninky pro budoucí členy

Novák fest – Vystoupení na festivalu sportu a pohybu v Příbramském areálu Nového rybníka.

Hurá prázdniny – Již tradiční zakončení školního roku u zadního rybníka.

Červenec

Příměstský tábor – Příměstský tábor na téma cesta kolem světa.

Červenec

Letní soustředění – Sportovní soustředění pro závodní oddíl. Akce se zúčastnilo na sto dětí, které secvičovali sestavy na novou závodní sezónu, rozvíjeli svojí kondici a sílu ale také si užili spoustu legrace a získali mnoho nových zážitků.

Září

Zápis – Propagační stánek při prvním dni školní docházky pro propagaci našeho spolku.

Sportovní den pro školáky – Otevření nového sportovního areálu v Příbrami a s ním spojený sportovní program pro děti.

Valná hromada 2022 – Řádná valná hromada spolku BIOSFIT z.s.

Podzimní soustředění SA – Podzimní soustředění pro sportovní aerobik.

Říjen

Schůzky pro rodiče závodního oddílu – Informační schůzky pro rodiče ze závodního oddílu.

Podzimní soustředění SHOW – Podzimní soustředění s přespáním v tělocvičně pro všechny děti ze závodního oddílu.

Vánoční focení – Společné focení trenérů.

Halloweenský týden – Zábavný týden s cvičením v maskách.

Listopad

Workout and brunch – Cvičení pro dospělé s pořádnou snídaní.

Prosinec

Vánoční pyžamová diskotéka – Zakončení roku zábavným tréninkem nesmí chybět, proto jsme udělali pro všechny členy disko.

Andělský týden – Předávání vánočních dárků, jedení cukroví a cvičení s rodiči.

Knoflíkový trh – Vystoupení na knoflíkovém trhu.

Rozsvícení vánočního stroměčku – Vystoupení na rozsvícení vánočního stroměčku.

Mikulášská družina – Již tradiční Mikuláš z BIOSFITu dorazil do mnoha rodin.

Vánoční večírek – Vánoční večírek v prostorách Bistrotéky na Dobříši.



ZÁVODNÍ AEROBIK

Závodní oddíl je registrovaný pod Českou gymnastickou federací, což mu umožňuje účastnit se všech oficiálních soutěží a akcí pořádaných touto organizací. Jedná se o prestižní registraci, která zajišťuje, že oddíl splňuje veškeré náročné požadavky a standardy stanovené Českou gymnastickou federací. Tento statut přináší nejen uznání, ale také různé výhody, jako například přístup k odborným seminářům, specializovaným tréninkům a možnosti účasti na národních i mezinárodních soutěžích.

Trénink v tomto oddílu je vedený zábavnou a hravou formou, aby v účastnících vybudoval kladný vztah ke sportu. Trenéři zde kladou velký důraz na to, aby se děti a mladí lidé cítili při cvičení dobře a aby je sport bavil. Hravá forma tréninku zahrnuje různé pohybové hry, soutěže a cvičení, které děti motivují k aktivnímu zapojení. Tento přístup je klíčový pro rozvoj dlouhodobého zájmu o sport a zdravý životní styl.

Závodnice nacvičují zajímavé choreografie, které jsou nejen technicky náročné, ale také vizuálně atraktivní. Tyto choreografie jsou pečlivě sestavovány trenéry tak, aby odpovídaly schopnostem a dovednostem jednotlivých závodnic. Pravidelně jezdí na závody, kde mají možnost předvést své dovednosti před porotou a publikem. Kromě toho se na těchto soutěžích setkávají s vrstevníky se stejným zájmem, což je nejen motivuje k dalšímu zlepšování, ale také jim poskytuje příležitost navázat nová přátelství.

Cvičení je určeno pro všechny holky i kluky, kteří chtějí sportovat, bez ohledu na jejich aktuální fyzickou kondici či předchozí zkušenosti. Tento inkluzivní přístup umožňuje, aby se do tréninků zapojili skutečně všichni zájemci, ať už jde o začátečníky nebo pokročilé sportovce. Každý účastník má možnost rozvíjet své dovednosti vlastním tempem a pod vedením zkušených trenérů.

Tréninková jednotka se zaměřuje na rozvoj síly, rychlosti, obratnosti a flexibility, což jsou základní atributy potřebné pro úspěšné zvládnutí gymnastiky. Tréninky jsou strukturovány tak, aby postupně a systematicky rozvíjely všechny tyto aspekty. Základem je trénink všeobecné gymnastiky a rytmická cvičení, které je doplněno o prvky baletu, atletiky a pohybových her. Tento komplexní přístup zajišťuje, že cvičenci získávají široké spektrum dovedností, které jim pomáhají v jejich sportovním růstu.

Dětem se věnují plně kvalifikovaní a zkušení trenéři, kterým pomáhají asistenti. Trenéři mají mnohaleté zkušenosti a jsou odborníky ve svém oboru, což zaručuje vysokou kvalitu tréninků. Asistenti pak poskytují dodatečnou podporu, což umožňuje individuální přístup ke každému cvičenci. Tento týmový přístup zaručuje, že se každý účastník může plně soustředit na svůj rozvoj a dosahovat co nejlepších výsledků.

Závodí se v kategorii pohybových skladeb a gymnastickém aerobiku, což jsou disciplíny, které vyžadují jak technickou zdatnost, tak kreativitu. Pohybové skladby zahrnují různé choreografie a sestavy, které jsou hodnoceny na základě jejich náročnosti a provedení. Gymnastický aerobik pak klade důraz na dynamiku a koordinaci pohybů, což přináší další výzvy a příležitosti pro závodníky.

Věkové kategorie jsou otevřeny dětem od 4 do 26 let, což umožňuje široké spektrum účastníků zapojit se do tréninků a soutěží. Tento široký věkový rozsah umožňuje, aby

se děti postupně a plynule vyvíjely a přecházely z jedné věkové kategorie do druhé. Každá věková kategorie má své specifické tréninkové a soutěžní požadavky, což zajišťuje, že tréninky jsou přizpůsobeny potřebám a schopnostem jednotlivých cvičenců.

Cvičenci trénují pravidelně 2x – 5x týdně 1,5 hodiny a 3 hodiny v tělocvičně ZŠ Mníšek pod Brdy a BeFit energy club Příbram. Tento pravidelný tréninkový režim zajišťuje, že cvičenci nejen udržují, ale také neustále zlepšují svou fyzickou kondici a dovednosti. Tréninky jsou pečlivě naplánovány tak, aby zahrnovaly všechny potřebné aspekty gymnastického tréninku, včetně rozcvičení, hlavní části a závěrečného protažení.

Sezóna začíná na letním soustředění, kde se připravují základy závodních sestav a cvičenci se dostávají do kondice po letní pauze. Letní soustředění je intenzivní tréninkový blok, který je zaměřen na přípravu na nadcházející soutěžní sezónu. Cvičenci zde tráví několik dní až týdnů intenzivním tréninkem, kde pod vedením trenérů pracují na nových dovednostech a sestavách.

Na podzim jsou plánována podzimní soustředění a zimní soustředění, která slouží k dalšímu zdokonalování techniky a přípravě na konkrétní závody. Tyto soustředění jsou důležitou součástí tréninkového plánu, protože umožňují cvičencům intenzivně pracovat na svých sestavách a zároveň se připravit na podmínky, které je čekají na soutěžích.

Od ledna do června probíhá závodní sezóna, během níž se cvičenci účastní různých soutěží po celé republice. V roce 2023 jsme se účastnili celkově 13 soutěží od Ostravy až po Plzeň. Tato závodní sezóna je vrcholem celoroční přípravy a cvičenci mají možnost ukázat, co se během roku naučili. Soutěže jsou nejen příležitostí pro získání ocenění a medailí, ale také cennou zkušeností, která cvičencům pomáhá se dál rozvíjet a zlepšovat.



ZÁVODNÍ VÝSLEDKY

Výsledky jsou zpracovány na webových stránkách spolku.

[HTTPS://WWW.BIOSFIT.CZ/VYSLEDKY](https://www.biosfit.cz/vysledky)



PARTNEŘI

Děkujeme za finanční podporu, kterou nám v roce 2023 poskytla Národní sportovní agentura z programu MŮJ KLUB 2023

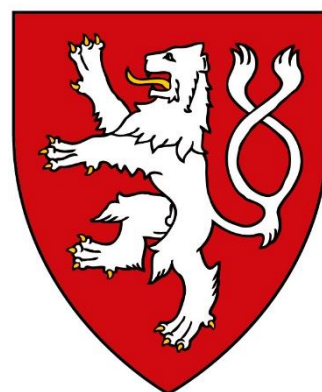


**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

Děkujeme za finanční podporu z rozpočtu Města Mníšek pod Brdy. Dále děkujeme za možnosti pronájmu prostor v budovách města.

**Mníšek
pod Brdy**

Děkujeme společnosti BIOS s.r.o. Dobříš za celoroční podporu našich akcí a projektů.



ZŠ MNÍŠEK POD BRDY

Děkujeme ZŠ Mníšek pod Brdy za možnost pronájmu tělocvičen, dále děkujeme za pomoc s organizací T-Mobile Olympijského běhu.

Děkujeme Českému svazu aerobiku za možnost podílet se na projektu Děti na startu.

Děkujeme BeFit Energy Club Příbram za podporu v roce 2023.

Děkujeme České Unii sportu, za administrativní podporu a finanční podporu našich akcí.

Děkujeme organizaci Mistry s Mistry a České gymnastické federaci za spolupráci v roce 2023.

