

## Zpráva o činnosti Sportovního klubu Morava v Rudě nad Moravou v roce 2018.

Sportovní klub Morava i v roce 2018 využíval pro cvičení tělocvičny ZŠ v Rudě nad Moravou. Probíhalo také zdravotní cvičení žen v Hosticích v Obecním domě.

Uskutečnili jsme pod vedením RCSPV Šumperk :

### „Seminář netradičních her pro starší žactvo“

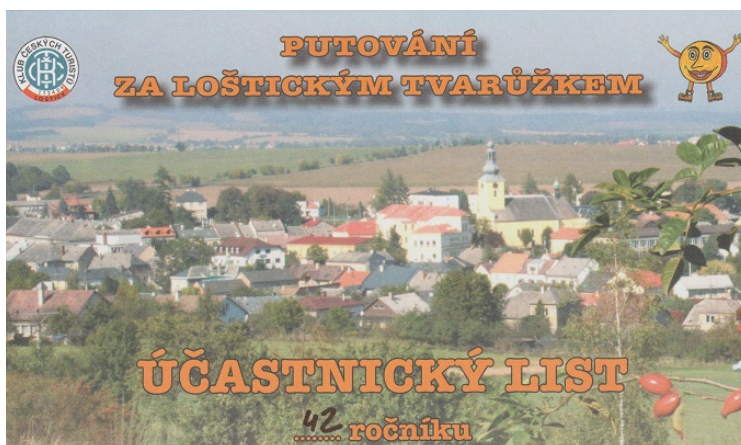
V posledním týdnu školního roku se uskutečnil seminář:  
„Sportovní dopoledne s brännballem a crossmintonem – netradičními hrami pro děti a mládež od 10 do 14 let“.  
Netradiční hry si zahrálo 50 starších žáků ZŠ Ruda nad Moravou.

### \* Turistické aktivity

#### „Společně na lyžích na Severomoravskou chatu“



#### „Loštický tvarůžek“



## „Silvestrovský výšlap Na Háj.“

Letošní již desátý společný výšlap proběhl za mimořádně krásného počasí. Střídavě docházeli účastníci k rozhledně. Téměř všichni pak sestupovali se zastávkou u Kostelíčka. Odměnou nám byl úchvatný pohled na zasněžené Jeseníky.



## „Den sportu s RCSPV v Šumperku“

I letos se uskutečnil seminář, který pořádá RC společně s SK Morava. V sobotu 24. listopadu se více jak 20 žen zahřálo při „Zumbě“ s Míšou Vicencovou, při dalších hodinách s Věrkou Žáčkovou se děvčata seznámila s novým náčiním -paličkama a donuty. Závěr patřil Gabce Balšánkové s owerbally.



## „Účast našich žen na Vsesokolském sletu 2018“

Tři členky SK Morava si zacvičily ve skladbě „Gymnastický sen“ na Vsesokolském sletu v Praze a od podzimu se připravují na účast na WG 2019.



\* Dle zájmů se instruktoři SK Morava účastnili seminářů pořádaných RC Šumperk Krajskou Olomouckou asociací i ČASPV v Praze jako např.

„Seminář nejen pro seniory“ 20.1.2018 v Olomouci

„Republikový sraz instruktorů“ 16-18.11 ve Žďáru nad Sázavou.

„Cvičení pro zdraví“ 1.12.2018 v Olomouci – na tomto semináři měla cvičební hodinu Pilates naše instruktorka, Gabga Balšánková.

V Rudě nad Moravou dne 20.ledna 2019

Symerská Marie  
předseda SK Morava Ruda nad Mor.