

# Podrobnější informace o příměstském táboře

## Sokola Kolín

Místo konání: TJ Sokol Kolín, Kmochova 14, Kolín II (Oddíl sportovní gymnastiky)  
Datum: 28. 7. - 1. 8. 2025 (každý den od 9:00 do 17:00)  
Cena: 3.500 Kč - (záloha 1.500 Kč do 30. 6. 2025, doplatek 2.000 Kč na místě)  
Kontakt: **Štěpán Vogl: tel. 720 541 966 (e-mail: gymnastika.kolin@seznam.cz)**

Informace k platbě: Částka 1.500 Kč  
Čú.: 296872640/0300  
VS: 1500  
**poznámka: jméno syna/dcery 2.termín**  
Zálohu je nutné zaplatit nejdéle do 30. 6. 2025, při nedodržení termínu nebude možný nástup na tábor.  
Částka 2.000 Kč bude uhrazena na místě v **hotovosti.**



296872640/0300

**1 500,00 CZK**

Možné zaplatit přes QR kód

### Vedoucí/trenéři:

HI. vedoucí **Štěpán Vogl: tel. 720 541 966 (e-mail: gymnastika.kolin@seznam.cz)**

- Trenér III. třídy sportovní gymnastiky ČGF, rozhodčí II. třídy ČGF sportovní gymnastiky, bývalý reprezentant české republiky, (mezinárodní soutěže, mistrovství světa juniorů), člen Sokola Kolín, nyní trenér, člen prvoligového týmu SG Kolín, vystudovaný fitness trenér a sportovní specialista, na sportovní VŠ

#### Jan Vachutka:

- Rozhodčí III. třídy ČGF, reprezentant české republiky ve sportovní gymnastice na mezinárodních soutěžích, trojnásobný mistr ČR ve sportovní gymnastice, člen Sokola Kolín, člen extraligového týmu SG Kolín

#### Eliška Voglová:

- Trenérka III. třídy ženské sportovní gymnastiky, bývalá členka a reprezentantka oddílu Sokola Kolín SG, vystudovaná praktická sestra, aktuálně asistentka pedagoga na MŠ a studentka posledního ročníku předškolní a mimoškolní pedagogiky

#### Jan Lukeš

- Rozhodčí III. třídy ČGF, reprezentant české republiky ve sportovní gymnastice, trojnásobný mistr a čtyřnásobný vicemistr ČR, člen Sokola Kolín, aktivní gymnasta a člen extraligového tým SG Kolín

**S sebou první den:** Potvrzení o zdravotní způsobilosti, částku 2.000 Kč v hotovosti, sportovní oblečení (kraťasy, tričko, boty), vlastní lahev na pití, případně Plnou odpovědnost, pokud chcete aby dítě opouštělo tělocvičnu samo po skončení (tento dokument prosíme napsat individuálně, není však nutný pokud dítě bude vyzvedávat zákonný zástupce).  
**Dále prosíme, aby se všichni dostavili první den v 8:30 hod z důvodu vyřešení administrativy.**

**S sebou další dny:** Děti se obejdou bez speciálních pomůcek. Stačí pouze sportovní oblečení. V případě změn programu, nebo potřeby speciálních pomůcek budeme hlásit předem. **Vítáme domácí upečené buchty štrůdly apod. co obohatí svačiny pro děti.**

**Kapacita:** Kapacita tábora je 15 dětí!!!

**V ceně:** Odborné vedení tábora, teplé obědy v restauraci zimního stadionu Kolín, pitný režim, dopolední i odpolední svačina formou ovoce, zeleniny, namazané chleby, rohlíky, lupínky apod., odměny za soutěže a výkony dětí, prostory sokolovny Kolín, celodenní programy pro děti, jeden speciální vstup (např. motokáry, bazén, dle možností – včas upřesníme), věcné ceny na konci pro každého účastníka.

## **Program:**

**Program bude upravený tak aby navazoval na program z prvního termínu – děti, které se zúčastní prvního termínu budou mít navazující program, nebude stejný**

### **Pondělí**

**8:30 – 9:00** Administrativa, docházka, organizační informace

**9:00 – 12:30** Seznamovací aktivity a úvod do gymnastiky hravou formou, pohybové hry, svačina

**12:30 – 14:00** Oběd, odpočinek, klid

**14:00 – 17:00** Návčik základních gymnastických prvků (kotoul vpřed/vzad, přemet, stojka, salto apod.), využití molitanové jámy (MJ) a trampolíny, gymnastické stanoviště, svačina

**17:00** Ukončení dne, předání dětí rodičům

### **Úterý**

**9:00** Docházka, převléknutí, zahájení dne

**9:10 – 12:30** Venkovní aktivity a týmové hry, pohybové soutěže, hry v tělocvičně, svačina

**12:30 – 14:00** Oběd, odpočinek, klid

**14:00 – 17:00** Trénink gymnastických prvků, hravé soutěže, využití trampolíny a MJ, gymnastické výzvy, svačina

**17:00** Ukončení dne, předání dětí rodičům

### **Středa**

**9:00** Sraz v tělocvičně SG Kolín v pevné obuvi, připravené oblečení na ven

**9:10 – 12:30** Speciální program-rozhodneme později (dopravní hřiště, bazén, výlet...), hry, svačina

**12:30 – 13:45** Oběd, odpočinek, klidové aktivity

**13:45 – 17:00** Hry a aktivity v tělocvičně, gymnastická průprava, zábavné cvičení, svačina

**17:00** Ukončení dne, předání dětí rodičům

### **Čtvrtek**

**9:00** Docházka, zahájení dne (oblečení na ven, program dle počasí)

**9:10 – 11:30** Herní aktivity a sportovní soutěže na Kmochově ostrově, svačina, přesun do tělocvičny  
**12:30 – 14:00** Oběd, odpočinek, relaxační hry  
**14:00 – 17:00** Gymnastický trénink se zaměřením na zlepšování techniky, sportovní hry v tělocvičně  
**17:00** Převléknutí, ukončení dne, předání dětí rodičům

#### **Pátek**

**9:00** Docházka, převléknutí, zahájení dne

**9:10 – 12:00** Pohybové hry a aktivity v tělocvičně, nácvik vybraných gymnastických prvků, využití náradí, MJ a trampolíny, svačina

**12:30 – 14:00** Oběd, odpočinek, klid

**14:00 – 16:45** Závěrečný trénink ve formě her, soutěží a překážkových drah, svačina

**16:45 – 17:00** Slavnostní zakončení tábora, předání odměn a diplomů

**17:00** Rozloučení a předání dětí rodičům, Ukončení tábora

---

## **Možnost jednoho dne přespání v sokolovně:**

**Čtvrtek 31. 7. – Pátek 1. 8. 2025**

**Tato možnost se týká pouze členů sokola Kolín, nebo opravdových zájemců!**

Možnost přespání v sokolovně obnáší:

- dítě musí být více samostatné a schopné vydržet noc bez rodičů
- vztahuje se pouze pro děti starší 7 let

Potřebné si přinést:

- spacák, polštářek (karimatka není potřeba)
- hygienické potřeby (kartáček, pastu na zuby, popř. sprchový gel)
- ručník
- pyžamo či oblečení na spaní
- oblečení na následující den

Zajistíme:

- večerní program pro děti (hry)
- večeři (ve stylu pizza apod.)
- dohled na děti (základní správné hygienické návyky – čištění zubů ráno i večer..., večerka...)
- bezpečnou noc v sokolovně pod dohledem vedoucích
- večerka ve 21:30 a budíček v 7:45
- snídaně (křupinky, mléko, čaj, chleba/rohlík, marmeláda, máslo, šunka...)
- připravení dětí na páteční program

**Náklady na přespání činí 150 Kč.** Tato částka **NENÍ** zahrnuta v celkové ceně příměstského tábora.

Tudíž zájem o přespání je nutné nahlásit předem a ve čtvrtek 31. 7. 2025 RÁNO přinést **v hotovosti doplatek 150 Kč (prosíme o přesnou částku).**

Poznámka:

Pokud o přespání nebude větší zájem než 6 dětí tato „akce“ se v menším počtu nebude konat!