

GYMNÁZIUM STRAKONICE



Well-being day 2026

Anotace kurzů

Přehled aktivit, lektorů a praktických informací



Na následujících stránkách najdeš nabídku všech kurzů pro letošní Well-being day. U každé aktivity je krátký popis, jméno vedoucího a dozor, místo srazu, kapacita a co si máš vzít s sebou. V pravém horním rohu karty vidíš barevný štítek s blokem, ve kterém kurz probíhá.

BLOK A ranní blok	BLOK B polední blok	BLOK C celé dopoledne	BLOK A + B v obou ranních blocích
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---

Nabídka kurzů

Výroba relaxačního chodníku

BLOK C

Vybudování relaxačního chodníku pomocí různých přírodních materiálů v atriu školy.

Vedoucí	Zdeněk Bláha
Dozor	Zdeněk Bláha
Místo	GYMSTR
Počet	10
S sebou	Pracovní oděv a pracovní rukavice.

Sjezd Otavy

BLOK C

Chceš se naučit vodácké základy, jak držet správně pádlo, jak kormidlovat loď a jak ji správně navést do peřejí? Nebo už to umíš a chceš si jenom užít dopoledne na vodě? Tak si na letošní Wellbeing day zapiš ten nejlepší vodácký rychlokurz!

Sejdeme se ráno v kempu v Katovicích, vysvětlíme si základy, rozjezdíme se na klidné vodě a pokračovat budeme do Strakonice. Po cestě nás budou čekat peřeje a ty strakonické si při dostatku času můžeme sjet i víckrát. Dopolednem Vás provedou zkušení vodáci a fyzikáři, co ví, jak vyvinout ten správný moment síly pro kormidlování lodi.

Kurz má drobnou cenu 100 Kč za studenta (částka bude stržena z online pokladny), aby se pokrylo půjčení lodí, vybavení a jejich doprava.

Předpokládaný harmonogram: sraz v 8:00 v kempu Otavský ráj v Katovicích, poté instruktáž a rozježdění. Cca před 9:00 vyplutí směr Strakonice. Konec plavby mezi 11.–12. hod. na Podskalí a následný přesun pěšky do školy.

Vedoucí	Vojtěch Míka
Dozor	Jindřich Vaněček
Místo	Kemp Otavský ráj, Katovice → Strakonice
Počet	20
S sebou	Hlavně teplé věci na sebe a věci na převlečení. Bude to stále začátek května, voda není teplá, a po případném „cvaknutí“ je fajn mít teplé oblečení v záloze. Pak už stačí jen boty do lodi a něco k pití, popř. ke svačině. Pádla, vesty a další vybavení bude zajištěno.

Přírodovědné pokusy

BLOK A + B

Přijďte si zaexperimentovat a zažít vědu na vlastní kůži. Vhodné i pro amatéry. Těšíme se na vás.

Vedoucí	Eva Polanková + Jana Cibulková
Dozor	Eva Polanková + Jana Cibulková
Místo	GYMSTR
Počet	12 + 12
S sebou	Pláště, popř. zapůjčíme.

Čtení v plenéru + brunch

BLOK C

Vlastní čtení, povídání o knihách.

8:00 – sraz u šatních skříněk, společný odchod od školy; návštěva knihkupectví BukaBuk – možnost získat informace o novinkách v knižním světě od knihkupce pana Brabce. Bude prostor i pro dotazy ohledně nových

knih a čas na prolistování nabízených titulů. Zastávka v kavárně, možnost nákupu občerstvení a malé svačiny s sebou. Cesta na Podskalí, kde najdeme vhodné místo na čtení.

Vedoucí	Alžběta Fajová
Dozor	Hana Volfová
Místo	Podskalí
Počet	20
S sebou	Rozečtenou knihu, deku na sezení, psací potřeby, svačinu, pití, peníze na možnost nákupu kávy, případně knihy.

Access Bars

BLOK A + B

Seznámíte se s dotekovou reflexivní terapií týkající se reflexních bodů na hlavě, která je nástrojem relaxace, osvěžení, odlehčení či zbystření vlastního myšlení.

Vedoucí	Kateřina Vondříčková (certifikovaná lektorka)
Dozor	Kateřina Vokrojová
Místo	GYMSTR – učebna HV
Počet	10 + 10
S sebou	Pohodlné oblečení.

Kola I

BLOK C

Pohodový cyklovýlet k památníku Jana Žižky. Tam a zpět cca 30 km, návrat kolem 12. hodiny na oběd. Mokrá varianta – návštěva výstavy Otava strakonická v místním muzeu.

Vedoucí	Miroslav Hruška
Dozor	Hana Pazderníková
Místo	Okolí Strakonice – Sudoměř
Počet	12
S sebou	Kolo, helmu na kolo, pití a svačinu.

Crosscountry – běh

BLOK A + B

Blok A: zkušenější běžci – uběhnu 10 km v kuse.

Blok B: běžci začátečníci – chtěli by začít běhat nebo se o to snaží.

Ovál: běžecká abeceda, cvičení na koordinaci – hravá forma. Výběh do okolí Strakonice na cca 50–60 minut + protažení a zklidnění.

Vedoucí	Jakub Kunzman
Dozor	A: Václav Kůla, B: Anna Králíčková
Místo	Ovál + okolí Strakonice
Počet	16 + 16
S sebou	Sportovní oblečení na běh, běžecké boty. Běháme v každém počasí. V případě teplého počasí něco k pití.

English walk – Tour of Strakonice in English

BLOK A + B

A slow, relaxed, slightly educational walk through Strakonice with a few stops and miniquizzes. Your age and level of English do not matter, but you must only communicate in English with everyone during the workshop. No Czech allowed!

Vedoucí	Markéta Jansová
Dozor	Markéta Jansová
Místo	Strakonice
Počet	10 + 10
S sebou	Pohodlná obuv, pití.

Plavání

BLOK A + B

Přijďte si zaplavat, zdokonalit techniku a zrelaxovat, dozvíte se vše potřebné o vodním záchranářství.

Sraz pro blok A: 7:45 hod. před plaveckým bazénem. Sraz pro blok B: 9:40 hod. u školníka.

Vedoucí	Radek Jung; Blok A: Klaudiv Linhartová, Blok B: Kristýna Věnečková
Dozor	Andrea Johnová
Místo	Plavecký stadion Strakonice
Počet	20 + 20
S sebou	Plavky, ručníky, popř. brýle a plavecké čepice.

Záchranářství

BLOK A + B

Dozvíte se o základech první pomoci, prevenci a zajištění vlastní bezpečnosti. Prakticky si vyzkoušíte např. resuscitaci nebo zástavu masivního krvácení pod vedením zdravotnických záchranářů.

Vedoucí	Sára Zelinková
Dozor	Markéta Volmutová
Místo	GYMSTR
Počet	10 + 10

Střelnice

BLOK A + B

Přijďte si vyzkoušet střelbu ze vzduchovky, střelbu na terč.

Vedoucí	Miroslav Žitný
Dozor	Miroslav Žitný
Místo	GYMSTR – u výměníku
Počet	10 + 10

Zvelebme GYMSTR

BLOK C

Je třeba přesadit spoustu plačících rostlinek, pojdte nám pomoci.

Vedoucí	Pavel Varga
Dozor	Ivana Járová
Místo	GYMSTR
Počet	15
S sebou	Pracovní oděv, pracovní rukavice.

Bojovka v lese

BLOK C

Chceš si zahrát týmovou hru? Baví tě akční hra, při které je důležitá rychlost, ale i strategie? Je ti méně než 14 let? Pokud ano, přihlas se na bojovku v lese! Čeká tě čerstvý vzduch a spousta zážitků.

Vedoucí	Petra Babková
Dozor	Zuzana Jůzlová

Místo	Sraz u hlavního vchodu
Počet	20
S sebou	Pevná obuv nutnost, repelent výhoda.

Crossfit

BLOK A + B

Crossfit je všestranný sport, v němž se kombinuje cvičení s vlastní vahou, gymnastika, silový a kondiční trénink. Máme vymyšlené variace ke každému cviku, aby to zvládnul opravdu každý.

Blok A: začátečníci. Blok B: pokročilí.

Vedoucí	Jana Pešková, Marek Vácha
Dozor	Blok A: Anna Králíčková, Blok B: Václav Kůla
Místo	Crossfitové hřiště • Venku: atletické hřiště Sádky Strakonice • Vevnitř: Výměník pod Baťou Strakonice – Fudochi Kan
Počet	20 + 20
S sebou	Sportovní pevnou obuv, sportovní oblečení, pití.

Agility

BLOK C

Máš vlastního psa a chtěl/a bys s ním zažít dynamický a zábavný psí sport inspirovaný koňským parkurem? Máš jedinečnou možnost!

Sraz: vlakové nádraží v 8:00 (odjezd vlaku 8:14 – 8:43 stanice „Sedlice“), cesta zpět 10:17 ze stanice „Sedlice“, příjezd do Strakonice 10:48. Následuje odvod psů a návrat do školy.

Vedoucí	Pavla Martišková
Dozor	Pavla Lukačevičová
Místo	Nádražní 504, Sedlice
Počet	5
S sebou	Vlastní pes s náhubkem, vodítko.

Pilates

BLOK B

Přijďte se naučit zdravé pohybové návyky od základů, zaměřit se na kvalitu a vše používat v běžném životě a jiných sportech.

Vedoucí	Štěpánka Halamová
Dozor	Zdeňka Křížová
Místo	Studio Štěpánky Halamové. Sraz v 9:40 u školníka.
Počet	8
S sebou	Sportovní oblečení, pití – boty nejsou potřeba.

Fotokroužek

BLOK A + B

Praktický dvouhodinový workshop zaměřený na fotografování a natáčení krátkých videí se zrcadlovkou nebo bez zrcadlovky proběhne částečně v interiéru a částečně při fotografické procházce v přírodě. Účastníci si vyzkouší základní nastavení fotoaparátu (clona, čas, ISO), práci s kompozicí a přirozeným světlem i tvorbu jednoduché video sekvence. Workshop je vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé a jeho cílem je naučit se vnímat prostředí pozorněji a zachytit jeho atmosféru vlastními snímky.

Vytvořil jsem pro potřeby workshopu stránku, kde najdete základní teorii i praktické ukázky. Doporučuji si ji předem projít: <https://wbd26.netlify.app/>

Vedoucí	Ramil Šambazov
Dozor	Ramil Šambazov
Místo	GYMSTR – učebna VT2
Počet	10 + 10
S sebou	Sportovní oblečení, pití – boty nejsou potřeba.

Háčkování košíků + recyklace triček

BLOK A + B

Chceš si vyrobit háčkový košíček či obal na různé drobnosti? Připoj se k nám a zkus tímto zajímavým a jednoduchým způsobem zrecyklovat staré tričko.

Workshop NENÍ vhodný pro začátečníky, je potřeba, aby účastníci uměli háčkovat alespoň krátký sloupek.

Vedoucí	Petra Zemenová
Dozor	Jitka Panušková
Místo	Učebna M1
Počet	15 + 15
S sebou	Ostré nůžky; 1–2 stará trička NEBO špagátová příze (např. Bobbiny, Bobilon či jiná) NEBO velmi silná pletací příze NEBO několik pletacích přízí dohromady; háček na vlnu č. 4,5 nebo 5 (možno i silnější).

Pétanque v parku

BLOK A + B

Chceš si zahrát francouzskou společenskou hru, při které se projdeš po zahradě, nadýcháš se čerstvého vzduchu, zasoutěžíš si s kamarády a určitě se i hodně zasměješ, až se budeš snažit svou kouli co nejvíce přiblížit k dřevěnému prasátku? Pak pétanque je právě pro tebe.

Vedoucí	Milena Slavičková
Dozor	Jana Slancová
Místo	Sraz u hlavního vchodu
Počet	16 + 16

Otuzování

BLOK A + B

Pro otrlé povahy...

Blok A: odchod ze školy v 8:00. Blok B: odchod ze školy v 9:45.

Vedoucí	Kateřina Petrášková
Dozor	Miluše Jirsová
Místo	Podskalí
Počet	10 + 10
S sebou	Plavky, boty do vody, ručník, lahev na omytí nohou.

Šachy

BLOK A + B

Na rozdíl od karet nebo kostek u šachu neexistuje prvek náhody či štěstí. Naučíte se pravidla, možnosti zahájení a partie.

Vedoucí	Petr Novák, Štěpán Staněk
Dozor	Zdeňka Křížová
Místo	GYMSTR – knihovna
Počet	10 + 10

Fotbal

BLOK A

Na začátku tréninku se zahřejeme během a krátkou rozcvičkou s fotbalovým míčem. Potom budeme trénovat přihrávky a zpracování míče. Dále si procvičíme vedení míče mezi kužely. Na konci tréninku si zahrajeme fotbalový zápas.

Vedoucí	Petr Frýzek, Jan Petrásek
Dozor	Zuzana Kostková
Místo	Fotbalové hřiště u GYMSTR
Počet	10
S sebou	Sportovní oblečení, kopačky, míč, pití.

Streetball

BLOK A + B

Streetball je v jádru „pouliční“ verze basketbalu. Zatímco klasický basketbal je svázaný přísnými pravidly, rozhodčími a halovým prostředím, streetball nabízí svobodu, styl a kreativitu pod širým nebem.

Vedoucí	Milan Janda, Tomáš Prokopec
Dozor	Milan Janda, Tomáš Prokopec
Místo	Hřiště u ZŠ Poděbradova
Počet	12 + 12
S sebou	Sportovní oblečení, sportovní obuv.

Kurz fermentace

BLOK A + B

Objevte kouzlo fermentace a naučte se, jak můžeme proměnit obyčejné suroviny. Čeká Vás inspirativní kurz v restauraci Sůl a Řepa, kterým Vás provede majitel Pavel Drdel. Vyzkoušíte si praktické postupy a odnesete si vlastní výrobky.

Blok A: sraz 7:45 u školníka. Blok B: sraz 9:40 u školníka.

Vedoucí	Pavel Drdel + Sůl a Řepa
Dozor	Adéla Straková
Místo	Sůl a Řepa
Počet	12 + 12
S sebou	Pokud můžete, vezměte si s sebou zavařovací sklenice – budou se hodit!

Cesta k sobě – zastávka „Pódium“

BLOK A + B

Každý má občas trému a většině lidí se na pódium moc nechce. Pokusíme se s jevištěm nepatrně skamarádit a trému zapřáhnout do našich služeb prostřednictvím her, cvičení a různých aktivit.

Vedoucí	Margareta Brabcová
Dozor	Margareta Brabcová
Místo	GYMSTR – Školní klub
Počet	15 + 15
S sebou	Na sebe pohodlné oblečení, které se může trochu ušpinit.

Art Dance

BLOK A + B

Rádi tančíte a chtěli byste se naučit novou choreografií? Výrazový tanec venku v přírodě je krásný způsob, jak se znovu propojit se svým tělem. Ráda vás uvidím.

Vedoucí	Ema Kašpírková
Dozor	Eva Hloučová
Místo	GYMSTR – učebna Chemie 1
Počet	15 + 15
S sebou	Gumička do vlasů a pohodlné oblečení.

Gymnastika

BLOK A + B

Přijď si vyzkoušet gymnastický workshop, během něhož si užiješ pohyb na zemi i ve vzduchu.

Nezáleží na úrovni, všechno přizpůsobíme tak, abys odcházel/a s dobrým pocitem. Čeká tě skvělá atmosféra, zábava a nový zážitek.

Vedoucí	Adéla Vrzalová
Dozor	Vendula Fringošová
Místo	GYMSTR – sraz v Sál 1
Počet	10 + 10
S sebou	Vezmi si pohodlné oblečení – ideálně kraťasy nebo legíny a tričko, ať se můžeš volně hýbat.

Výroba kosmetických bioproduktů – sůl do koupele

BLOK A + B

Kurz představuje základy přírodní kosmetiky, její výroby a legislativních požadavků na uvádění produktů na trh. Studenti se seznámí s přírodními produkty, jako je smolná mast, i s fungováním menšího kosmetického projektu v praxi. Součástí je také úvod do certifikace přírodní kosmetiky. Kurz je zakončen workshopem, během kterého si účastníci vyrobí vlastní smrkovou sůl do koupele.

Vedoucí	Maja – Jana Malinová
Dozor	Jana Oberfalcerová
Místo	GYMSTR
Počet	15 + 15

Házená

BLOK A + B

Seznámíme se s pravidly hry a potřebnými pomůckami (míč a lepidlo), pronikneme do správné techniky hodů míčem. V improvizovaném zápase si mohou studenti vše vyzkoušet v praxi.

Vedoucí	Martin Němec
Dozor	Libuše Přibylová
Místo	Venkovní házenkářské hřiště, popř. házenkářská hala
Počet	14 + 14
S sebou	Sportovní oblečení, obuv (popř. obuv do haly), pití.

Airsoft

BLOK C

Airsoft je týmový sport založený na strategii, čestném jednání a maximálním adrenalinu. S věrnými replikami skutečných zbraní se přenesete do simulace bojových situací, kde rozhoduje postřeh, fyzická kondice a schopnost spolupracovat.

Vhodné pro primu až první ročníky. Ochranné pomůcky budou zajištěny.

Vedoucí	Josef Jindříšek, Filip Slivarich, Ondřej Novák, Jolana Šefčíková
Dozor	Miloslav Žíla
Místo	Prostor Heydukovy ulice, sraz u Lidlu v 7:45
Počet	20
S sebou	Sportovní oblečení, obuv, pití.

Volejbal

BLOK A + B

Volejbal vyžaduje dokonalou koordinaci, rychlost a neustálý pohyb. Je to jeden z mála sportů, při němž se míč nesmí dotknout země, což vyžaduje absolutní soustředění a bleskové reakce. Každý bod je výsledkem precizní trojkombinace: příjmu, nahrávky a útoku.

Vedoucí	Blok A: Adam Peller, Vanesa Volfová • Blok B: Jan Škop, Amálie Lizmajerová
Dozor	Ondřej Blažek
Místo	Hřiště u ZŠ Poděbradova • Blok A: sraz 7:45 u školníka • Blok B: sraz 9:45 u školníka
Počet	12 + 12
S sebou	Sportovní oblečení, sportovní obuv, pití.

Tenis

BLOK A + B

Pojď si vyzkoušet tenis, zlepšit techniku a užít si pohyb na čerstvém vzduchu. Workshop je vhodný pro začátečníky i pokročilé – stačí chuť si zahrát. Vezmi kamarády a přijď, čeká tě zábava i trochu soutěžení!

Vedoucí	Barbora a Markéta Honzíkovi
Dozor	Barbora Kupcová
Místo	Tenisové kurty u GYMSTR • Blok A: sraz 7:45 u školníka • Blok B: sraz 9:45 u školníka
Počet	8 + 8
S sebou	Sportovní oblečení, sportovní obuv, raketa, pití.

Kreslení / malba v přírodě

BLOK C

Výjezd do Radomyšle – malba/kresba (kostel, hřbitov, krajinomalba dle vlastního uvážení).

8:00 – sraz na vlakovém nádraží Strakonice • 8:14 – odjezd vlakem do Radomyšle • 12:32 – odjezd vlakem do Strakonice • 12:48 – příjezd na hlavní nádraží Strakonice (případně Řepice) + přesun na GYMSTR.

Vedoucí	František Hajdekr
Dozor	František Hajdekr
Místo	Radomyšl, v případě nepříznivého počasí – GYMSTR učebna VV
Počet	15

S sebou	Vhodné oblečení a obuv (turistické), papír (minimálně 3 kusy, rozměr alespoň A3, lépe A2), desky (podle velikosti papíru), tužku, uhlí, rudku, akrylové barvy (dle vlastního uvážení), volitelně: fixativ, lepicí pásku, malířský stojan; něco pod zadek (deka, podsedák apod.), svačinu a pití, peníze na dopravu (do 50 Kč), volitelně fotoaparát.
----------------	--

Kola II – Poznávací vyjížďka do Horažďovic

BLOK C

Pro nadšené cyklistky a cyklisty je připravena nenáročná vyjížďka na horských kolech do Horažďovic (převážně vedená po cyklostezkách). Celková trasa je okolo 36 km včetně zastávky v Katovicích na točenou zmrzlinu. Oběd ve školní jídelně bychom měli bezpečně stihnout.

P.S.: Kola musí být v perfektním technickém stavu.

Vedoucí	Martin Plaček
Dozor	Pavel Navrátil
Místo	Horažďovice
Počet	20
S sebou	Kolo, helma na kolo, sportovní oblečení.

Óda na kávu

BLOK C

Dopoledne v kavárně nabídne žákům přehled cesty kávového zrnka od plantáže až po šálek espressa, ukázkou profesionální přípravy kávy (včetně latte art) a také možnost dopřát si výbornou kávu podle vlastní chuti. Následuje krátká literární tvorba inspirovaná kávou (např. óda na kávu).

Vedoucí	Zuzana Valdmanová
Dozor	Zuzana Valdmanová
Místo	Kavárna Monte Cintu • 8:00 – cca 11:15 • Sraz v 8:00 před kavárnou
Počet	20
S sebou	Sešit a psací potřeby, peníze na kávu.

Fyzioterapie

BLOK A + B

Fyzioterapie není jen o masáži, ale o tom zjistit, proč vás něco bolí a jak to změnit.

Vedoucí	Tereza Korcová
Dozor	Lenka Kubelková

Místo	GYMSTR – Biologie 1
Počet	10 + 10

Řežabinec s ornitologem

BLOK C

Zveme vás na ornitologickou vycházku k rybníku Řežabinec s RNDr. Jiřím Šebestiánem, CSc., z píseckého muzea, kde se seznámíte s místními hnízdícími druhy a jejich životem.

Cena: 40 Kč/student + vlak cca 45 Kč (15–17 let OP, 18+ ISIC).

Vedoucí	Jana Machová, Kateřina Lávičková
Dozor	Jana Machová, Kateřina Lávičková
Místo	Řežabinec • Sraz v 7:55 na vlakovém nádraží Strakonice, odjezd v 8:06 do Ražic, poté pěšky cca 800 m. Návrat vlakem v 11:36.
Počet	20
S sebou	Pítí, vhodnou obuv a pokrývku hlavy.

Balanční cvičení s prvky jógy

BLOK A + B

Cvičení, při kterém se nezapotíte, s pomůckami, které aktivizují vaše vnitřní svaly. Naladí vaše tělo i mysl do zdravého módu.

Blok A: sraz v 7:55 před Hvězdou – ul. Lidická. Blok B: odchod ze školy v 9:50 – sraz před hl. vchodem GYMSTRU.

Vedoucí	Eva Kulhánková
Dozor	Anna Hlavová
Místo	Fitko Eva – OC Hvězda
Počet	12 + 12
S sebou	Sportovní oblečení, protiskluzové ponožky.

Těšíme se na vás na Well-being day 2026!



GYMSTR