





500 REPS DĚTI

Stalo se tradicí, že Colliery CrossFit Ostrava (CCFO) pořádá každoročně vánoční charitativní akci pod názvem 500 Reps děti, kterou vymysleli trenéři Lukáš Káňa a Jan Peršín již při vzniku tohoto gymu.

Od roku 2017 akci pořádá neziskový spolek #CollierySRDCM.

Smyslem této akce je především pomáhat dětem, které to v životě nemají lehké.

Do 500Reps děti se každoročně zapojují už tradičně gymy a fitness zařízení po celé České a Slovenské republice, ale také v dalších zemích, kde se příznivci Colliery zrovna nacházejí.

A o čem akce 500 Reps děti vlastně je?

Myšlenka vznikla v hlavě Lukáše, který v roce 2013 dostal dva bláznivé nápady, a to 100 MuscleUps na čas a ujet maratón na vesle (42 195m). Oba cíle si splnil a přesně o rok později chtěl nápad zrealizovat a převést i do gymu mezi členy CCFO. Sto opakování málo – tisíc opakování moc = „500“ opakování předem daných cviků.

Společně s dalšími trenéry a nadšenci pro danou věc utvořili skvělý team a zrealizovali oficiálně první ročník akce 500 Reps děti (27.12.2014). Akce vzbudila velký ohlas po celé České i Slovenské republice, a tak bylo povinností uspořádat další ročníky, kdy se ve vánočním čase lidé odtrhnou od plných stolů jídla a jdou si odjet 500opakování do gymu a společně tak pomáhají těm, kteří to potřebují.



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz [collierysrdcem](https://www.facebook.com/collierysrdcem) [collierysrdcem](https://www.instagram.com/collierysrdcem)

HISTORIE

2014



PRO DĚTI S AUTISMEM

27-12-2014: 60 cvičících,
12.958kč vybráno
(pozn.: celkově odeslalo
výsledek 141 lidí)

2015



PRO DĚTSKÉ ODDĚLENÍ NEMOCNICE

27-12-2015: 72 cvičících,
22.900kč vybráno
(pozn.: celkově odeslalo
výsledek 198 lidí)

2016



PRO DAVÍDKA SVOBODU

30-12-2016: 83 cvičících v
CCFO, 23.635kč + 20€
vybráno (pozn.: celkově
vybráno téměř 30.000kč)

2017



PRO KAPKU NADĚJE

30-12-2017: 95 cvičících,
13.597kč vybráno, 23.000kč
celkově



WEAR FISH WITHOUT HEAT
UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#500RepsDETI



2018



PRO CENTRUM PRO MUKOPOLYSACHARIDOZU

29-12-2018: Zatím nejúspěšnější ročník akce 500 Reps děti - jak v zapojení cvičících přímo v gymu - 126 - tak v rekordním dosahu události napříč ČR a SK, kdy se díky tomu vybrala také rekordní částka pro společnost www.Mukopolycy.cz a to: 122.326Kč.

Proč právě společnost pro Mukopolysacharidosu? Zasáhl nás životní příběh Ing. Alešem Juchelky, který v době, kdy jeho rodinu zasáhla tragédie, kterou popsal ve své 13té komnatě na ČT - jeho syn zemřel na následky mukopolysacharidosy - aktivně cvičil v CCFO pod vedením našeho trenéra Jana Peršína.

Mukopolysacharidosa. O jaké onemocnění se přesně jedná? Mukopolysacharidosa znamená pro většinu dětí smrt v pozdním dětském nebo mladém dospělém věku. Finančními dary lze nemocným dětem pomoci žít a zemřít doma.



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#500REPSDETI

2

LETOŠNÍ ROČNÍK 2019

V roce 2019 je cílem akce 500reps děti věnovat handicapovaným dětem v celé České Republice a umožnit jim napříč svému mentálnímu i fyzickému handicapu začlenit se do tréninkového procesu.

Této skutečnosti lze dosáhnout tak, že budou zrealizovány školení pro trenéry akreditovaným kurzem Colliery Srdcem „Fitness pro Handicapované“ a tím umožnit těmto dětem cvičení pod jejich odborným vedením.

Snahou je také i seznámení rodičů s tím, že sport a pohyb může být pro jejich děti především hrou a zábavou, tak jak to je kupříkladu v Colliery CrossFit Ostrava.

Cena jednoho kurzu je: 15 000Kč

Colliery CrossFit vybranou částku letošního ročníku zdvojnásobí!



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem

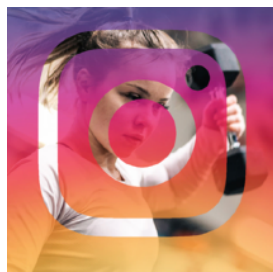


collierysrdcem

#500REPSDETI

3

500 REPS DĚTI NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



INSTAGRAM

#500RepsDeti
#500Reps
#500Reps Deti + ROK

> 3000 unikátních příspěvků



FACEBOOK 5 ROČNÍKŮ

> 500 sdílení
> 1000 označených příspěvků
> 3000 lajků
> 500 komentářů
> 300tis dosah událostí, 5.ročník viz ...



Zapojené gymy minulých let



A velký dík patří partnerům minulých ročníků



UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz [collierysrdcem](https://www.facebook.com/collierysrdcem) [collierysrdcem](https://www.instagram.com/collierysrdcem)

#500REPSDETI

4

ZAPOJ SE TENTO ROK I TY!

DĚKUJEME

Kateřina Pospíšilová