

Obsah

Úvodem 8

Pojmy 9

10 **Den první** Karlovy Vary
Trénovat a nevzdávat se (příběh Martina Vrbky)

14 **Den druhý** Plzeň
Pomáhat hendikepovaným (příběh Jaroslava Vyskočila)

18 **Den třetí** České Budějovice
Být v pohybu a rozdávat energii (příběh Pavla Koklara)

22 **Den čtvrtý** Jihlava
Na všem špatném najít to dobré (příběh Bohuslava Večeři)

26 **Den pátý** Žďár nad Sázavou
Nepouštět to z kopečka (příběh Evy Chylíkové)

30 **Den šestý** Brno
Společně se hýbat a vážit si života (příběh Hany a Miloše)

34 **Den sedmý** Uherské Hradiště
Jít si za svým snem (příběh Aleny Filové Zedníčkové)

38 **Den osmý** Vsetín
Stále to zkoušet (příběh Hany Capilové)

42 **Den devátý** Olomouc
Setřást lenoru z krku (příběh Stanislavy Přasličkové)

46

Den desátý Ostrava

Dobrou kondici vybojovat jógou (příběh Martiny Gallischkové)

50

Den jedenáctý Ústí nad Orlicí

Radovat se z maličkostí (příběh Aleny)

54

Den dvanáctý Hradec Králové

Z ničeho se nehroudit (příběh Václava Patáka)

58

Den třináctý Poděbrady

Se vším se poprat jako rebel (příběh Věry Suché)

62

Den čtrnáctý Liberec

Přestat se litovat a fňukat (příběh Veroniky Borkovcové)

66

Den patnáctý Teplice

Hejbat se a neupadat do deprese (příběh Vladimíra Frühaufa)

70

Den šestnáctý Praha

Místo polehávání objet svět (příběh Aleše Zajíčka)

Složení expedice 75

Summary 76

Partneři 77

Poděkování 77