

Zpravodajství

[4]

Jednání v Paříži – Tyršův dům na Mělníce navštíví prezident republiky – Sokolský bál v Horní Bříže – Turista v Klementinu

Kronika

[5–8]

Prostějovští k výročí sokolovny – Echo z Nalžovských Hor – Lomnické slavnosti – Sokolský slib – Sokolské cesty – 120 let Sokola Přelouč – V Městečku Trnávce nezahálají – V Uherském Brodě – „Osobně s TGM“

Život žup a jednot

[9–17]

Sport – Miss aerobik 2008 – Volejbalový přebor ČOS – Největší naděje ve fleretu – To Olomouc ještě neviděla – Plavecký župní přebor – Stolní tenisté na přelomu roku – Šachový turnaj ve Vranovicích – Gymnasté z Bučovic – Gymnastky z Moravské Ostravy – Florbalová Strážnice – Úspěch nohejbalistů v Poháru žáků 2008 – Úspěchy vysokomýtského karate

[18–19]

Osobnost – Příběh holky ze Sýmalky – Otilie Týmalová

[20–21]

Turistika – Pozvánka župy Karlovarské II – Objevujeme krásy západních Čech – Úpičtí zahájili sezonu – Novoroční pochod na Stropník

Sokol a společnost

[22]

Vzdělávání – Kroje: opasek ne – Ekonomická knihovna pro vaše potřeby

[23–24]

Historie – Sokol v protinacistickém odboji (část II) – Masarykův odkaz sokolstvu – Hrdinství sokolů v armádě

[25]

Názory – Dnešní Sokol Tyršovými očima

[26–27]

Společnost – Galerie – Výstava v Uherském Ostrohu – Mělník vzpomínka na Jana Palacha – Odbor všestrannosti – M. Janek

Ekonomika, Zdraví, Pro luštitelé

[28–29]

Ekonomika – Pojištění: novinky v roce 2009

[30]

Zdraví – Kapitoly o zdravé výživě (9) – Mýty a pověry kolem výživy

[31]

Pro luštitelé – Sudoku o ceny



Miss aerobik ČR 2008

[9]

Ve 13. ročníku soutěže Miss aerobik zvítězila členka a závodnice úspěšného Aerobic teamu Veroniky Vrzbové ze Sokola Chuchle – Táňa Bednářová.

S touto studentkou FTVS a cvičitelkou malých děvčat přinášíme rozhovor.

Metodické listy

V úvodu náčelník ČOS M. Vrána zmiňuje nejdůležitější úkoly tohoto roku, zejména Slet AOS v červnu a SokolGym 2009 v Tyršově domě. Tentokrát se dozvíte, jak doma procvičit záďové svalstvo, pokračujeme s Atletikou pro děti a Volejbalem. Aktuálně zařazujeme sáňkování a zprávu ze srazu župních vedoucích jogy.