

# OBSAH/É

## TOP FOTO

4-5 Sokol roku 2019

## SOKOLSKÁ LEGENDA

6-7 Z. Růžička: V Sokolu jsem byl v té nejlepší společnosti

## METODIKA

8-9 Cvičit může každý

## ROZHOVOR

10-15 Sokol Jihlava: Sokolové nesmějí být odtrženi od reality

## ZPRAVODAJSTVÍ

16 Kde je potřeba pomoci

17 ČOS vypsala dva granty

18 Křest zrekonstruované sokolovny na Zbraslavi

19 Předplatné časopisu Sokol pro cvičitele

## NOC SOKOLOVEN

20-21 Noci sokoloven se zúčastnilo 70 jednot

## ZPRAVODAJSTVÍ

22 Přihlaste se na Sokolský běh republiky

23 Oslavy v Poděbradech zaplnily sokolovnu

## OSOBNOST

24-26 Rozhovor s MUDr. Vítem Jakoubkem, PhD.

27 Počet dárců krve v Česku

28 Sokolská kapka krve

## ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA

29 Kurz první pomoci

## SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

30-31 Zprávy z jednot

## HISTORIE

32-33 František Pecháček přísahal republice

34-35 Hrdiny nejen na stadionu

## VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

36-37 Zprávy z jednot

## SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

38-39 Do 5. ročníku se přihlásilo přes 81 tisíc dětí

## BLAHOPŘÁNÍ, KŘÍŽOVKA

40-41 Marie Brunerová oslavila 80 let

42 Křížovka