

MaRS 2026 – Místa potvrzená k 23. 2. 2026

Brno	2
České Budějovice	3
Dvůr Králové nad Labem	4
Frýdek Místek	5
Hradec Králové	6
Chomutov a Kadaň	7
Jablonec nad Nisou	8
Jihlava	9
Karlovy Vary	10
Liberec	11
Nový Bor	12
Praha	13
Poděbrady	15
Stochovec (okres Kladno)	16
Rychnov nad Kněžnou	17
Ostrava	18
Teplice	19
Lázně Vráž	20
Ústí nad Orlicí	21
Žďár nad Sázavou	22

Brno

ÚT 10. 3. REHABILITAČNÍ CVIČENÍ, Tělocvična Hybešova 15, 16:00 – 17:00

STŘ 11. 3. ZDRAVÁ CHODIDLA, Občanský klub Hybešova 65 a, 16:00 – 17:00

ČT 12. 3. PLAVÁNÍ I RELAX VE VÍŘIVCE, Sportareál Družstevní 21, 13:00 – 14:00

PÁ 13. 3. I HLASIVKY JSOU SVALY, Kytaránky v kavárně Pohoda, Tišnov 18:00 – 22:00

SO 14. 3. DEN PESTRÝCH AKTIVIT, Redcord, balanční cvičení a robotická terapie s fyzioterapeutem, Centrum rehabilitační a sportovní péče CAMPUS, 10:00 – 14:00

Vhodné pro všechny pacienty s RS (roztroušenou sklerózou) i jejich rodinné příslušníky a přátele, stejně jako všechny ostatní příznivce sportu a aktivního životního stylu.

Na jednotlivé aktivity se není třeba registrovat.

Uvedené časy jsou doby cvičení – nutno přijít v předstihu min. 10 min před začátkem.

[ROSKA Brno-město](#)

[Roska Brno-město](#) | [Brno](#) | [Facebook](#)

Plavecká výzva Unie Roska: 28. 2. 2026 od 10.00 do 12.00 hodin, Kde: Sportareál Družstevní, Družstevní 21, Brno (organizováno Uníí Roska)

[Společně s ROSKOU přes Cookovu úžinu](#) | [Unie ROSKA, česká MS společnost, z. s.](#)

České Budějovice

PÁ 13. 3. 2026 – Střední zdravotnická škola a VOŠ zdravotnická, Husova 3

Velká tělocvična

15:00–16:00 – Cvičení s prvky Feldenkraisovy metody (Jitka Hosnedlová)

16:00–17:00 – V jednání

17:00–18:00 – Jóga s Hankou (Hana Schättingerová)

18:00–19:00 – Pilates Clinic (Vlasta Litvínová)

Malá tělocvična

Ukázky a stanoviště studentů SZŠ a VOŠZ - první pomoc, určování krevních skupin, měření glykemie, použití 3D brýlí ve zdravotnictví, dentální hygiena, masáže - vše pod vedením a v režii odborných učitelek a učitelů školy.

V průběhu týdne se bude cvičit ve vybraných fitness centrech.

Bližší info na webu Roska ČB.

[Roska České Budějovice | Pomáháme lidem s roztroušenou sklerózou](#)

[Roska České Budějovice Roska | Facebook](#)

Dvůr Králové nad Labem

Domov sv. Josefa

ve středu 11.března od 9 do 12 hod se bude připravena sportovně-zábavná akce pro klienty Domova. Vyrazí na společnou procházku doplněnou o jednoduchá sportovní a zábavná zastavení (v případě nepříznivého počasí bude připraven kruhový trénink v tělocvičně).

Domov sv. Josefa

Frýdek Místek

ve čtvrtek 12.3.2026 od 13.30 - 18.00 hod. v Centru aktivních seniorů v Místku, Anenská 2477.

Program bude zveřejněn na našem blogu - <http://roskafm.blogspot.com> a facebooku ROSKA Frýdek-Místek.

[ROSKA Frýdek-Místek | Facebook](#)

Od 14.00 - cvičení na židlích, od 15.00 - mozkový trénink, od 16.00 - čínské cvičení 8 ks brokátů
a v 17.00 cvičení s mantrou.

Pokud bude čas, ukončíme den hrou Boccia.

[ROSKA Frýdek-Místek | Facebook](#)

Hradec Králové

úterý 10. března od 9.00 - 10.00.

Místo konání je Centrum pro zdravotně postižené, Jana Černého 8/28, Hradec Králové-Věkoše

[Roska Hradec Králové](#)

[Roska Hradec Králové](#) | [Hradec Králové](#) | [Facebook](#)

Chomutov a Kadaň

Chomutov (pořádá Roska Chomutov a Sociální centrum Kamínek)

Termín 9.-13. 3. 2026

Předběžný program během týdne: sportovní den, jóga, zdravé vaření, přednáška o RS, promítání filmu se sportovní tematikou, výlet za pohybem.

Akce se týden pohybu se bude odehrávat v sociálním centru Kamínek (Školní pěšina 5249 Chomutov 43004) ve službě NZDM Kámen a v přilehlém okolí (Chomutov, Jirkov).

Web: www.svetlokadanzs.cz/klub-kamen/

Facebook: www.facebook.com/klubkamen

Instagram: www.instagram.com/klub_kamen

Kadaň (pořadatel Roska Chomutov, bude upřesněno)

[Roska Chomutov](#)

[Roska Chomutov | Facebook](#)

Jablonec nad Nisou

plavecká výzva Unie Roska: 28. 2. 2026 od 10.00 do 12.00 hodin, Kde: Plavecký bazén Svatopluka Čecha 4204, Jablonec nad Nisou (organizováno Unií Roska a Roska Liberec)

Společně s ROSKOU přes Cookovu úžinu | Unie ROSKA, česká MS společnost, z. s.

Jihlava

v sobotu 28.2. plavecká výzva Unie Roska: 28. 2. 2026 od 10.00 do 12.00 hodin, Kde: Bazén Demlova, Demlova 4765/3 (organizováno Unií Roska)

Společně s ROSKOU přes Cookovu úžinu | Unie ROSKA, česká MS společnost, z. s.

v sobotu 21.3. cvičí Roska Jihlava ve Fitpeople Bedřichov

Více info: [Facebook](#)

[Roska Jihlava](#)

Karlovy Vary

cvičební lekce v průběhu celého týdne ve studiu Carpe diem, Lidická 580/61, 360 01 Karlovy Vary -Drahovice, přihlášení předem.

Carpe Diem Karlovy Vary

Pondělí 9.3. v 18 hod Line dance

Úterý 10.3. v 17 hod Pilates pro pokročilé

Středa 11.3. v 8 hod Pilates

V 16 hod Hatha jóga

V 19 hod Core a síla

Čtvrtek 12.3. v 16 hod Rekondiční cvičení

V 18 hod Bodyform

V 19 hod Pilates Sculpt

Pátek 13.3 v 8.30 Pilates

V 16 hod Power Tabata

V 17 hod Power jóga

Neděle 15.3 v 18 hod Tabata

V 19 hod Pilates Mat

Liberec

v sobotu 7.3. cvičí Roska Liberec ve studiu Endorfin

[Roska Liberec – Pacientský spolek Roska Liberec – Roztroušená mozkomíšní skleróza](#)

[Roska Liberec](#) | [Reichenberg](#) | [Facebook](#)

Nový Bor

Roska Česká Lípa bude cvičit v sobotu 7.3.2026 ZŠ Arnultovice, Gen. Svobody 114, Nový Bor

<https://roska-ceskalipa.cz/>

Praha

Program organizovaný fyzioterapeuty RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN

Neděle 8.března

Ku příležitosti MDŽ budou zveřejněna na youtube kanálu NF IMPULS a MSrehab.cz krátká videa cvičení Pilates (nejen) pro ženy pro jednoduché domácí cvičení vytvořená pro osoby s RS s mírným až středním neurologickým omezením (vytvořeno certifikovanou Pilates lektorkou a fyzioterapeutkou Mgr. Renatou Větrovskou, Ph.D).

→ youtube → impulsnf nebo MSrehab

Pondělí 9.března

Online domácí cvičení s malým míčkem overbalem s Veronikou:

v 10-10.30 hod

v 16-16.30 hod

(pro poslání odkazu prosím napište na klara.novotna@vfn.cz)

Úterý 10.3

V 10 hod. cvičení jógy s MUDr. Janou Pavlíčkovou, na rehabilitaci RS centra, Karlovo nám.32, Praha 2

Karimatky nosit nemusíte, stačí jen oblečení na cvičení, kapacita omezena, pro přihlášení prosím napište na

klara.novotna@vfn.cz.

15. 30 hod. ukázková hodina cvičení pacientů s RS ve fitness John Reed pod vedením akreditovaných trenérů.

Středa 11.3.

Od 12 do 15 hod možnost vyzkoušení nového typu stimulátoru padající špičky WalkAide: ALFESS. Zájemci prosím přijďte na rehabilitaci RS centra, Fakultní poliklinika VFN, Karlovo nám.32, 4.patro.

16.30 běh s lékaři RS centra-od Fakultní polikliniky VFN, Karlovo nám. 32 dolů po Náplavce

Přihlášení na email: klara.novotna@vfn.cz

Čtvrtek 12.3.

16.30 přednášky o zdravém stravování při RS ve velké posluchárně Neurologické kliniky v Kateřinské 30, Praha 2.

v 16.30 hod Střevní mikrobiom a strava (prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, Dr.Sc.)

v 17 hod Různé dietní režimy při RS (MUDr. Karolína Vodehnalová)

v 17.20 hod Fermentace jako možný přístup ke zdravé stravě

Pátek 13.3.

Cvičební lekce se konají v prostorách Centra tance 14,30 až 16,30 hod
(Kruhový trénink, Kommo, Pilates, Bioenergetické cvičení)

Sobota 14.3.

Cvičební lekce se konají v prostorách Centra tance 10 až 15 hod
(Zdravá záda, Taichi, Kruhový trénink, Bosu, Kommo, Jóga, Muzikoterapie, Kundalinijóga, DNS, ACT). Samostatný
podrobný program, pro rezervaci místa prosím pište na: klara.novotna@vfn.cz

Roska Praha

Můžete navštívit organizované cvičební lekce v Praze-Holešovicích v Tusarově ulici. Konkrétní rozpis cvičení
v týdnu od 9.3. do 13.3. 2026 zde:

Pondělí 10.00 - 11.00 hodin cvičí Mgr. Marcela Řasová a Ivana Rosová-pro osoby s průkazem ZTP/P zajišťována
doprava mikrobusem.

Pondělí 17:00 - 18:00 hod. cvičí Ing. Petra Hagara, bude se cvičit Hatha Jóga.

Úterý 11:00 - 12:00 hodin cvičí Ivana Rosová a Jana Císařová (*pro osoby s průkazem ZTP/P zajišťována
doprava mikrobusem.*)

Úterý 13:00 - 14:00 hod. cvičí Ivana Rosová a Jana Císařová

Čtvrtek 10:00 - 11:00 hod. cvičí Jana Císařová

Čtvrtek 16:30 - 17:30 hod. cvičí Jana Císařová

Plus možnost navštívit i hodinu ergoterapie: ve středu 11. 3. bude probíhat ergoterapie od 14:00 do 17:00.

www.roska-praha.cz/aktivity/rehabilitace

[Hlavní strana-ROSKA Praha](#)

Unie Roska

v neděli 8.3. plavecká výzva-překonáme Cookovu úžinu, plavecký stadion, Tyršův dům (pořádá Unie Roska)

8. 3. 2026 od 17.00 do 19.00 hodin, Kde: Plavecký bazén v Tyršově domě, Újezd 450/40, 118 01,
Praha 1.

[Společně s ROSKOU přes Cookovu úžinu | Unie ROSKA, česká MS společnost, z. s.](#)

FTVS UK

Studenti programu Aplikované pohybové aktivity opět připraví různé cvičební lekce na různých místech, i mimo
Prahu, nebo i online. Aktuální cvičební místa budou upřesněna zde:

[APA FTVS | Facebook](#), VŠ Palestra, Praha-Kbely.

Poděbrady

Cvičení Pilates s Renatou Větrovskou v Saunaterra Poděbrady: sobota 14.3.2026 od 9 hod.

[Saun&terra homepage](#)

Stochov (okres Kladno)

Pořádá spolek Kamarádi

v pátek 20.března: od 16 hodin břišní tance pro děti, od 17 do 19 hodin jóga a posilování pro ženy.

[Kamarádi, spolek](#)

Rychnov nad Kněžnou

Pořádá Český Červený Kříž, oblastní organizace Rychnov nad Kněžnou:

Ve středu 11.3. v Ličně-kondiční cvičení

v pátek 13.3. v Rychnově n. Kněžnou se koná kondiční cvičení

[Český červený kříž — oblastní spolek Rychnov nad Kněžnou](#)

[\(2\) Facebook](#)

Ostrava

Roska Ostrava se zapojí do akce MaRS turnajem v kuželkách dne 10.3. od 10.00-12.00 hod, místo konání:
bezbariérová kuželna Sareza , Skautská ul. , Ostava-Poruba

[Roska Ostrava](#)

[Roska Ostrava](#) | [Ostrava](#) | [Facebook](#)

Ostrava SC Fajne

se zapojí do vybranými lekcemi v sobotu 14.3.2026 - detaily budou upřesněny
v sobotu 14.3.2026 - detaily budou upřesněny.

Teplice

Pořádá RS centrum Nemocnice Teplice-bude upřesněno.

Lázně Vráž

Uspořádají v rámci MaRS cvičení pro své klienty, kteří jsou zde na léčebném pobytu ve čtvrtek 12.3.2026.

Ústí nad Orlicí

V sobotu 7.3. pořádá Roska Ústí nad Orlicí přednášku profesorky Dany Horákové o významu zdravého životního stylu při RS.

Žďár nad Sázavou

Roska plánuje cvičení v sobotu 14.3.2026 od 9 hod - do 16 hod. Místo: Dolní 1, Žďár nad Sázavou, 2. patro, Klub seniorů, cvičení pro zdraví s Jitkou, JOGA pomáhá, Boccia, tanec s Džamilou.

[O nás - ROSKA Žďár nad Sázavou](#)