




**AKTIVNA HRVATSKA  
2018.**

# **AKTIVNA HRVATSKA 2018.**

Sportsko – edukativni projekt Aktivna Hrvatska posljednjih godina educira građane Hrvatske, potiče na aktivnost, razmjenu iskustva i podiže kvalitetu života. Komunikacija znanja i vještina partnera projekta za cilj ima podizanje svijesti o zdravijem i aktivnijem životu. Projekt je jedan od pionira u ovom području i na početku nove sezone možemo zahvaliti svim vježbačima, partnerima i medijima na tome da smo zajedno počeli mijenjati loše statistike koje su govorile da većina nas u Hrvatskoj nije dovoljno aktivna. Sve generacije vježbača, njih gotovo 25 tisuća posljednjih je godina prepoznalo projekt. Stručni partneri projekta su Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatska liječnička komora, Biotrening i Definicija Hrane.

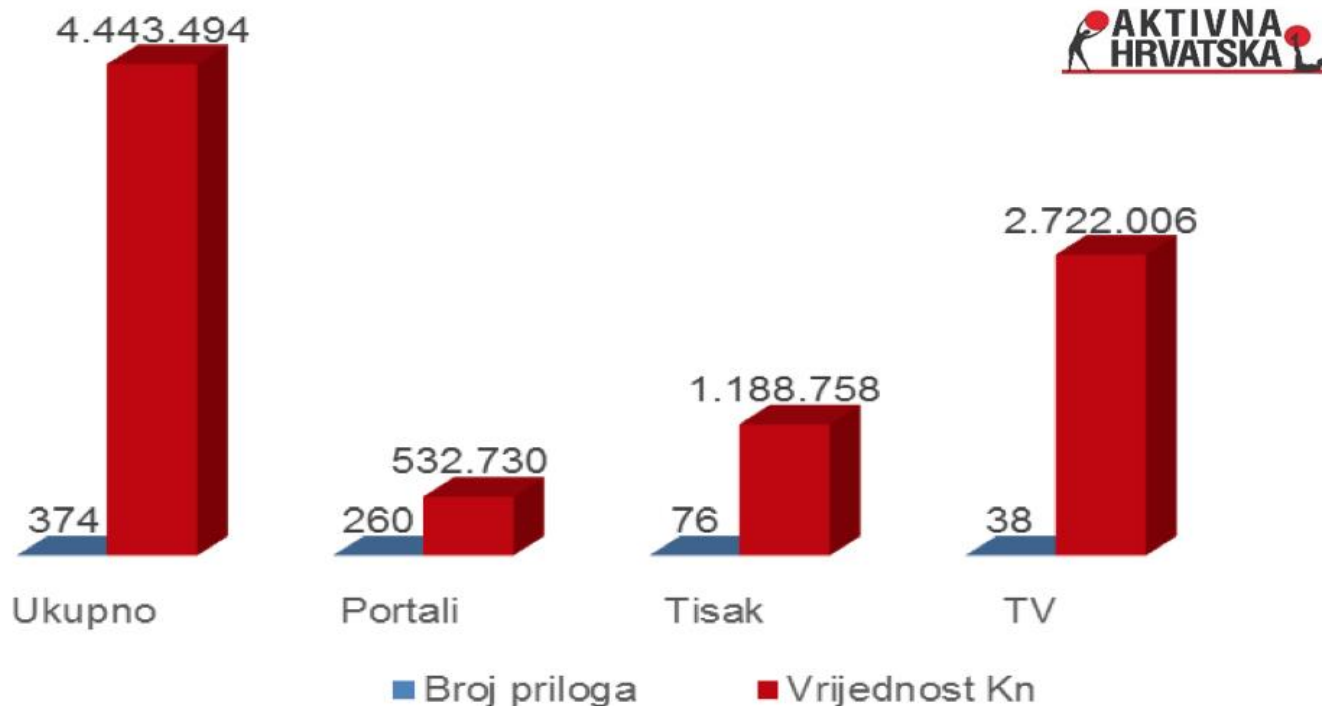
**“Hrvatska je još jednom pokazala da je svjesna važnosti tjelesne aktivnosti na zdravlje. Godinama Aktivna Hrvatska promiče aktivnost i već možemo govoriti o pokretu koji je definitivno aktivirao Hrvatsku. Iskreno se nadam da će oni koji odlučuju o budućnosti naše zemlje donjeti odluke koje će tjelesnu aktivnost i veći brigu o zdravlju svrstati u jedan od prioriteta kada govorimo o prevenciji zdravlja. Ova akcija je također pokazala da kod aktivnosti ne postoji ograničenje niti po dobi, spolu, materijalnom statusu već da ono može biti primjereno svima koje donesu tu pametnu odluku. S ovim projektom idemo u novu sezonu, cilj je 4.3 milijuna aktivnih građana, odnosno cijela Hrvatska!”** - dekan KIF-a prof. dr. sc. Damir Knjaz.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.



Aktivna Hrvatska jedan je, u ovom području, od medijski najpraćenijih projekata u 2017. godini. Postigli smo vrijednost od više od 4.400,000 kuna vrijednosti. Na zadovoljstvo naših partnera njihova pojavnost u medijima je u 374 objave, od kojih je 260 objava na web portalima, 76 članaka u tisku te 38 TV priloga brojnih nacionalnih i lokalnih medija.

# AKTIVNA HRVATSKA 2018.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.

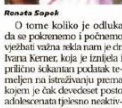
AKTIVNA HRVATSKA: NA ROVINJSKOM GLAVNOM TRGU ODRŽANA PROMOCIJA NACIONALNOG PROGRAMA TIJELOVJEŽBE

## Mladi Rovinja vježbali s omiljenim Mirzom Džombom

O tome koliko je odluka da se pokrenemo i počnemo vježbati važna rekla nam je dr. Ivana Kerker, koja je iznijela i prilično šokantan podatak temeljen na istraživanju prema kojem je čak devedeset posto adolescenata tjelesno neaktivno, odnosno čak šezdeset posto ukupne populacije

**ROVINJ** - Rovinjki je gradski trg bio ispunjen vježbačima rekreativcima koji su pod vodstvom glavnog trenera Ivana Antunovića i poznate fitness trenerice Renate Sapek održali sat tjelevoježbe u srijedu ranoerom. Njihova je aktivnost bila dijelom nacionalnog programa "Aktivna Hrvatska" koji se provodi pod pokroviteljstvom predsjednice Kolinde Grabar-Kitarović te uz podršku Štedilnog društva urodo za sport.

**Moj život je sport**  
U Rovinju je program održan u sklopu Croatia Therapy - međunarodnog rekreativnog i nogometnog turnira za mlade sportaše iz



gitali i ispuniti dan i žetv novom energijom, snagom i vitalnošću, pokrenutima je Mirza Džomba.  
Ist savjet, ali i strast prema tjelevoježbi podijelila je i Renata Sapek koja je, kako veli tjelevoježba i zdrav način življenja odlažu zama.  
**Sele u Dalmaciju**

MEDIJSKI PARTNER HANZA MEDIA

## AKTIVNA HRVATSKA Dubrovnik vježba na Lovrijencu 26. lipnja u 18 sati



## Dišite, osvijestite dah i dodite u ravnotežu

Užurbani životni tempo i manjak vremena za sebe ostavljaju traga kako na našem tijelu, tako i na našoj psihi.  
Iznimno je važno posebnu pažnju poklanjati vlastitom tjelesnom i mentalnom statusu. Upravo ove teme jedno su od područja na koja upozorava nacionalni

projekt Aktivna Hrvatska. Brojni vježbači u Vodica ma su uz trening Dharma vođe Sandre Petre Pintarić vježbali pravilne tehnike disanja i osvjetavanja daha.  
Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska održava se pod pokroviteljstvom Predsjednice RH Kolinde Grabar - Kitarović, generalni part-

nerje HEP, a stručni partner Kinneziološki fakultet iz Zagreba.  
Projekt su podržali Grad Vodice i TZ Grada Vodica, a vježbalja je i Gradonačelnica Branka Juričev Martićev.

Sandra Petra Pintarić i Renata Sapek (slika skroz lijevo); gradonačelnica Branka Juričev Martićev (dolje u krugu)

U susret treningu vježbači u Vodica ma imali su prilike poslušati predavanje Hrvatske liječničke komore, ali i upoznaniti tehniku prve pomoći poliklinike Vaš pregled. Aktivna Hrvatska nastavlja svoj program u ponedjeljak, 26. lipnja u 18 sati na dubrovačkoj tvrđavi Lovrjenac kada će trenerica pilatesa Asja Petersen održati trening Fokus Point.  
Svi vježbači dobit će HEP majice za ugodno vježbanje, a za osvježenje Mg Mivela - vodu vašeg srca. NIVEA daruje paket proizvoda za njegovanje tijela, OTP banka šiliterice i lopte. Nakon treninga tu su zdravi zalag od Omegala te posebno iznenađenje Decathlona.  
[www.aktivnahrvatska.hr](http://www.aktivnahrvatska.hr)

## moskar VJEŽBA

## AKTIVNA HRVATSKA NA TVRDAVI UZ POZNATU TRENERICU PILATESA

# Dubrovočkinje na Lovrjencu prošle NATO-ov dril

Pisac: Tea Stjepović  
Foto: Željko Tutnjević

namučila i vojnike NATO saveza i mnoge naše sportaše.

### Vježba na utvrđi

'NATO vojnicima sam radila svašta, oni su izdržljivi, ne prigovaraju, trpe i navikli su slušati naredbe', priča Asja kojoj je ovo prvi put u Dubrovniku i jednostavno ju je ostavio bez daha

Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska i ove je godine gostovao u Dubrovniku. Vruće lipojsko predvečerje nije sprječilo brojne Dubrovničanke da se namuču

AKTIVNA HRVATSKA Ako ste na odmoru, ne znači da ne možete vježbati

**NACIONALNI PROJEKT**

### VJEŽBE ZA PLAŽU SIME FANTELE

"Dok neki ujutro piju kavu, ja se rastežem. Inače mi je dan propao"

U susret treningu vježbači u Vodica ma imali su prilike poslušati predavanje Hrvatske liječničke komore, ali i upoznaniti tehniku prve pomoći poliklinike Vaš pregled. Aktivna Hrvatska nastavlja svoj program u ponedjeljak, 26. lipnja u 18 sati na dubrovačkoj tvrđavi Lovrjenac kada će trenerica pilatesa Asja Petersen održati trening Fokus Point. Svi vježbači dobit će HEP majice za ugodno vježbanje, a za osvježenje Mg Mivela - vodu vašeg srca. NIVEA daruje paket proizvoda za njegovanje tijela, OTP banka šiliterice i lopte. Nakon treninga tu su zdravi zalag od Omegala te posebno iznenađenje Decathlona.

[www.aktivnahrvatska.hr](http://www.aktivnahrvatska.hr)

**VJEŽBA 1 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 2 - Preklapanje**  
Održavanje ravnoteže i jačanje mišića jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 3 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

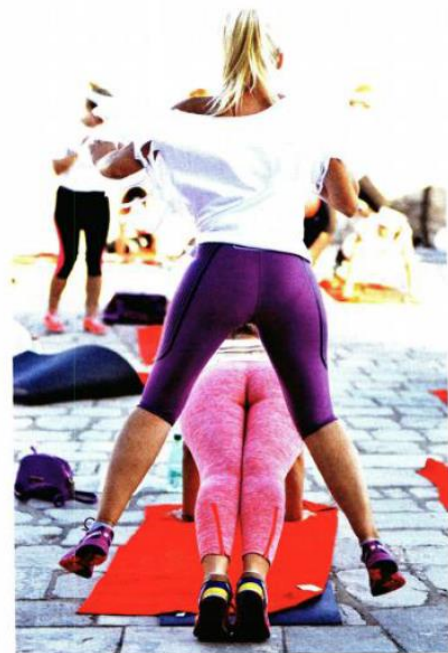
**VJEŽBA 4 - Četiri**  
Vježba koja jača mišić jezika i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 5 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 6 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 7 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.

**VJEŽBA 8 - Most**  
Klasičan most koji se koristi za jačanje mišića leđa i jezika. Vježba se na podlozi i može se izvesti u različitim varijacijama.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.

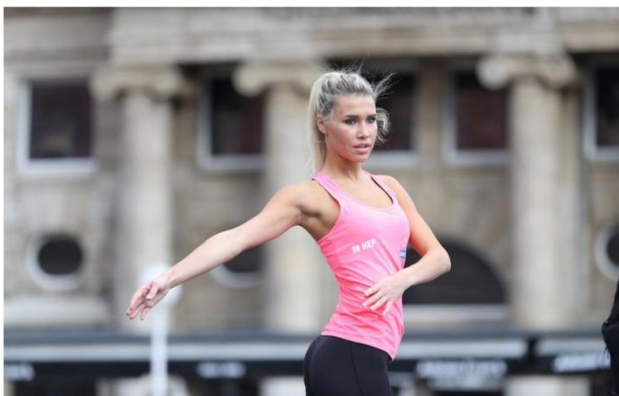
SPEKTAKLI

Domaće zvijezde Strane zvijezde Reality Ups! Televizija budućnosti Na kavi sa...

Aktiviraj sel

## Stotine vježbača svih generacija vježbalo uz Aktivnu Hrvatsku

AUTOR: Jutarnji.hr OBJAVLJENO: 15.09.2017. u 11:19



ANTENA 5 ZADAR  
ČOVJEKA NA STRANI CITATELA

NASLOVNICA ZADAR ŽUPANIJA VIJESTI SPORT MAGAZIN SCITECH GALERIJE NAJAVE NATURA

POZDRAV SUNCU

### Stotinu vježbača na jutarnjem treningu Aktivne Hrvatske pozdravilo sunce

02.07.2017. 16:28 Antena Zadar 3 min



showbuzz

MLADI I NEIZBJEŽNI CELEBRITY INMAGAZIN OMG CLUBZONE

CLUBZONE BRAVO DEČKI

## Hrvatski vojnici su spremni za Aktivnu Hrvatsku

Piše PR, D.E., 08. rujna 2017. @ 14:09 KOMENTARA

2 min.



## MEDIMURSKE NOVINE

MEDIMURJE HRVATSKA SVIJET LIFESTYLE SPORT FOTO GASTRO INFOR

## Aktivna Hrvatska: Slika više od 200 vježbača u Murskom Središću putuje zemljom

Objavio/a mnovine.hr - 13. ožujka 2017. • 12:17

Podijeli na Facebooku Podijeli na Twitteru G+ p Like 0 Tweet



Petak, 20. Siječanj 2017. 15:10

## Aktivna Hrvatska stigla u Požegu

Ocijeni sadržaj: (2 glasova)

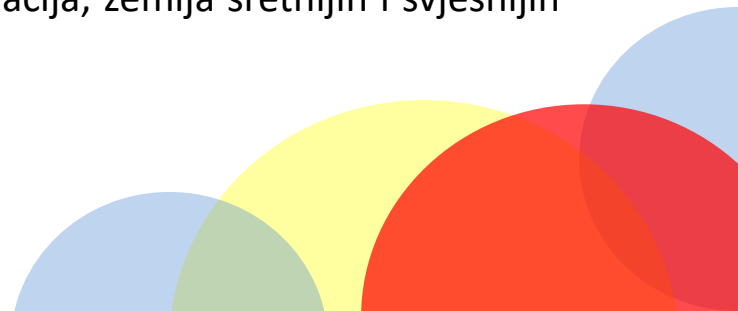


# AKTIVNA HRVATSKA 2018.

Prosinac 2017. početak je nove sezone u kojoj educiramo. Tim Kineziološkog fakulteta iz Zagreba i Biotreninga nastavlja s vježbanjima, Hrvatska liječnička komora educira u području koje se tiče našeg zdravlja, Definicija Hrane u području nutricionizma. Novi partner, Mentalni trening iz Zagreba po prvi će puta s građanima odrađivati mentalne treninge koje su do sad prošli najbolji hrvatski vrhunski sportaši ali i brojni građani.

Novu sezonu predstaviti ćemo u zagrebačkom hotelu Westin početkom prosinca. Vrlo važan pomak u odnosu na prošle sezone je TV emisija Aktivna Hrvatska koju ćemo kroz 10 mjeseci u 2017. godini producirati jednom mjesečno. U *prime time* terminima Sportske televizije, 26-minutna emisija biti će prikazivana jednom mjesečno uz nekoliko repriza tijekom tekućeg mjeseca. Emisija će izvještavati o događajima u gradovima koje posjećujemo, ali isto tako i proširivati teme iz područja zdravlja, nutricionizma i kineziologije. Predstavljati ćemo atraktivne višeminutne treninge koji će nas svakodnevno aktivirati i poticati, ali i mnoge druge zanimljivosti.

Pozivamo nas jednogodišnju suradnju za koju vjerujemo kako će unaprijediti život naših sugrađana. Želja nam je da postanemo zdravija i aktivnija nacija, zemlja sretnijih i svjesnijih ljudi.





# AKTIVNA HRVATSKA 2018.

## EDUKACIJA

Aktivna Hrvatska zajedno s partnerima posebnu pažnju poklanja edukaciji. Sezonu 2017. između ostalog obilježili su i edukativni članci koje plasiramo periodično zajedno s našim partnerima. U suradnji s medijskim partnerom Jutarnjim listom izdali smo edukativnu insertaciju. Sezona 2018. donosi mnogo više ovakvih sadržaja. Projekt će krenuti više u smjeru zdravstvene edukacije naših građana. Kroz dvije insertacije obraćamo se svim dobnim skupinama, dok ćemo člancima u tisku i na web portalima posebnu pažnju posvetiti najosjetljivijim, mlađim generacijama našeg društva.



AKTIVNA HRVATSKA

**KAKO OSTATI U FORMI AKO CIJELI DAN MORATE BITI U UREDU** Ugledna hrvatska menadžerica demonstrirala nam je 7 vježbi koje i vi možete raditi na poslu

AUTOR: Marijana Sever OBJAVLJENO: 15.02.2017. u 21:55



AKTIVNA HRVATSKA

**BIVŠA HRVATSKA MANEKENKA VRATILA SE U TOP FORMU SAMO NEKOLIKO TJEDANA NAKON ROĐENJA KĆERKICE** Iris je demonstrirala šest ključnih vježbi

AUTOR: Andrija Bratić OBJAVLJENO: 17.03.2017. u 11:41



POČELI PRAZNICI

**OSAM LJETNIH VJEŽBI ZA FIT KLINCE** Škola je gotova, nema više ni vanškolskih aktivnosti: Pobrinite se da vaša djeca ostanu u formi do jeseni!

AUTOR: Marijana Sever OBJAVLJENO: 15.06.2017. u 12:33



# **AKTIVNA HRVATSKA 2018.**

## **VJEŽBANJE I SAVJETOVANJE**

Stručni tim Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu držat će edukacije i trening u sedam gradova diljem Hrvatske. Njima će se pridružiti liječnici iz Hrvatske liječničke komore, stručnjaci iz Biotreninga i Definicije Hrane. Zajedno će Hrvatsku učiniti zdravijom i aktivnijom.



**D.STUBICA – VELJAČA 2018.**



**DELNICE – TRAVANJ 2018.**



**VODICE – SVIBANJ 2018.**



**SINJ – SRPANJ 2018.**



**ŠIBENIK – KOLOVOZ 2018.**



**SPLIT – KOLOVOZ 2018.**



# **AKTIVNA HRVATSKA 2018.**

## **MENTALNI TRENING™ NOVITET AKTIVNE HRVATSKE**

Mentalni Trening je jedinstvena tehnologija treninga, pristupa i alata s ciljem razvoja mentalnih sposobnosti kod onih koji žele ostvariti svoj puni potencijal. Mentalni Trening predstavlja psihologiju izvrsnosti koja svojim jednostavnim i znanstveno utemeljenim tehnikama djeluje na razvoj osobne izvrsnosti neovisno o kontekstu. Cilj nam je iskoristiti potencijal pojedinca u potpunosti i pomoći mu da bude najbolji što može biti, ostavlja trag, svakodnevno napreduje i ruši barijere.

Mentalni Trening je koncept koji se gradi posljednjih desetak godina te se neprestano nadopunjuje i razvija dalje. Kao neophodan dio svakodnevnice prepoznali su ga brojni elitni sportaši, glumci, glazbenici i voditelji kompanija koji žele napredovati u svom poslu, ali i privatnom životu. Mentalni trening je tu da pomaže onima koji žele ostvariti svoju izvrsnost, ostvariti sebe. To nije lako jer izvrsnost dolazi nakon mnogih ulaganja, brojnih odricanja i ustrajnosti onda kad je posebno teško. Međutim, izvrsnost u okvirima pojedinca je pravo svakog, bez obzira na to čime se bavi. Dakle izvrsnost je doista opcija, ali ona koju rijetki odaberu jer do nje ne dolazimo lako.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.

Osnovna područja našeg rada su: motivacija, upravljanje emocijama, razvoj fokusa, odnosi i komunikacija. Mentalni Trening je za svakog, ali nikako za one koji teže prosjeku i žele održavati status quo. Iz tog razloga postao je trademark izvrsnosti i odlučnosti jer predstavlja rušenje barijera prosječnosti i oubičajenog.

## ŠTO JE ZA NAS USPJEH:

Uspjeh je za nas stanje uma u kojem si najviše što možeš biti, trenutak kad si dao sve što si mogao dati. Dešava se povremeno kroz život, češće ukoliko puno ulažemo u sebe. Ne postoji najveći uspjeh jer imamo priliku biti uspješni onoliko dugo koliko živimo. Ali ima jako puno malih i velikih uspjeha. Mali uspjeh je za nas kao osmjeh, a veliki kao sreća. Težimo velikim uspjesima, ali se putem ne smijemo zaboraviti smijati.



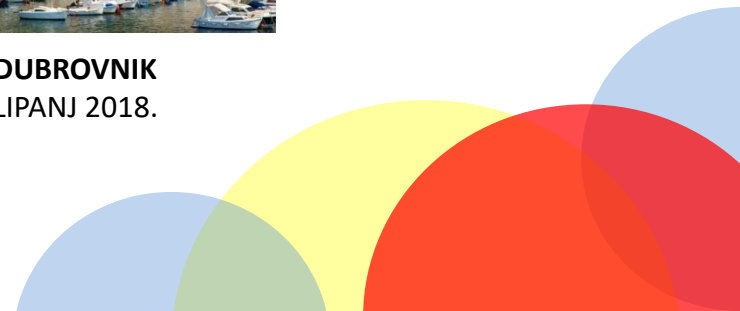
**GLAZB. AKADEMIJA – ZAGREB**  
SIJEČANJ 2018.



**VUKOVAR**  
OŽUJAK 2018.



**DUBROVNIK**  
LIPANJ 2018.



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.



# **ZLATNI SPONZOR PROJEKTA 450.000 HRK**

## **1. UPOTREBA IMENA PROJEKTA**

Pravo filmskog i foto-snimanja za vlastite promidžbene potrebe x 11

(uz uvjet nesmetanog odvijanja programa)

Ime partnera uz ime projekta / npr. powered by ....

## **2. UNAPREĐENJE PRODAJE/EDUKACIJA KRAJNJEG KORISNIKA**

Izlagачko izložbeni prostor sponzora na eventima x 10

## **3. VIDLJIVOST NA PROSTORU ODVIJANJA EVENATA**

Isticanje logotipa sponzora na *press/foto wallu* x 11

Isticanje generalnog sponzora na glavnoj pozornici (ekskluziva) x 10

Isticanje logotipa na odjeći trenerskog tima x 11

Promo pokloni na samom eventu - prema dogovoru

Brending kroz dio opreme tima i vježbača – majice



# ZLATNI SPONZOR PROJEKTA 450.000 HRK

## 4. OGLAŠAVANJE (tijekom 12 mjeseci)

Reklama u TV emisiji Aktivna Hrvatska, na Sportskoj TV-10 emisija (plus 2 reprize mjesečno), po 30 sek. po emisiji (plus dvije emisije reprize mjesečno)

Sponsorstvo rubrike u emisiji Aktivna Hrvatska na Sportskoj TV

Stranica oglasnog prostora u dvije promotivne brošure projekta u sklopu *Jutarnjeg lista*

Brending u člancima Aktivna Hrvatska na portalu [dnevnik.hr](http://www.dnevnik.hr) ([www.dnevnik.hr](http://www.dnevnik.hr), 10 mjeseci)

Spominjanje sponzora u radijskom oglašavanju projekta u spotovima na Otvorenom radiju (250 spotova)

Vidljivost u oglasima u izdanjima partnerskih medija

Brending u svim člancima u kojima se spominje projekt

Banner na službenoj web stranici projekta (godina dana)

Promocija sponzora putem služb. društ. mreža projekta Facebook

Logo na B1 plakatima u gradovima domaćinima

Logo na jumbo plakatima u Zagrebu

## 5. ODNOSI S JAVNOŠĆU

Predstavljanje sponzora na najavnoj tiskovnoj konferenciji, (predstavnik sponzora kao govornik)

Integracija sponzora u svim objavama za medije, tiskanim i online medijima, nacionalnih i lokalnih medija

Govorna reklama sponzora na početku i završetku svakog vježbanja

# SREBRNI PARTNER PROJEKTA 200.000 HRK

## 1. UPOTREBA IMENA PROJEKTA

Pravo filmskog i foto-snimanja za vlastite promidžbene potrebe x 11  
(uz uvjet nesmetanog odvijanja programa)

## 2. UNAPREĐENJE PRODAJE/EDUKACIJA KRAJNJEG KORISNIKA

Izlagačko izložbeni prostor sponzora na eventima x 10

## 3. VIDLJIVOST NA PROSTORU ODVIJANJA EVENATA

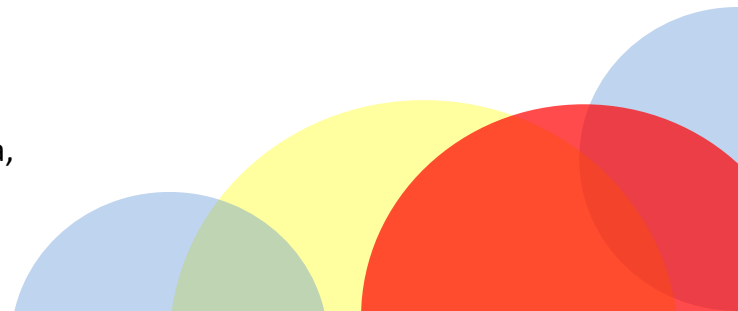
Isticanje logotipa sponzora na *press/foto wallu* x 11  
Promo pokloni na samom eventu - prema dogovoru  
Breanding kroz dio opreme tima i vježbača

## 4. OGLAŠAVANJE (tijekom 12 mjeseci)

Reklama u TV emisiji Aktivna Hrvatska, na Sportskoj TV-10 emisija (plus dvije emisije reprize mjesečno), po 15 sek. po emisiji (plus dvije emisije reprize mjesečno),  
Oglasni prostor na pola stranice u dvije promotivne brošure projekta u sklopu *Jutarnjeg lista*  
Vidljivost u oglasima u izdanjima partnerskih medija  
Banner na službenoj web stranici projekta (godina dana)  
Promocija sponzora putem služb. društ. mreža projekta Facebook / Instagram  
Logo na B1 plakatima u gradovima domaćinima  
Jumbo plakat u Zagrebu

## 5. ODNOSI S JAVNOŠĆU

Predstavljanje sponzora na najavnoj tiskovnoj konferenciji,  
(predstavnik sponzora kao govornik)  
Integracija sponzora u svim objavama za medije, tiskanim i online medijima,  
Govorna reklama sponzora na početku i završetku svakog vježbanja





# BRONČANI PARTNER PROJEKTA 100.000 HRK

## 1. UPOTREBA IMENA PROJEKTA

pravo filmskog i foto-snimanja za vlastite promidžbene potrebe x 11  
(uz uvjet nesmetanog odvijanja programa)

## 2. UNAPREĐENJE PRODAJE/EDUKACIJA KRAJNJEG KORISNIKA

Izlagačko izložbeni prostor sponzora na eventima x 10

## 3. VIDLJIVOST NA PROSTORU ODVIJANJA EVENATA

Isticanje logotipa sponzora na *press/foto wallu* x 11  
Promo pokloni na samom eventu - prema dogovoru  
Breeding kroz dio opreme tima i vježbača

## 4. OGLAŠAVANJE (tijekom 12 mjeseci)

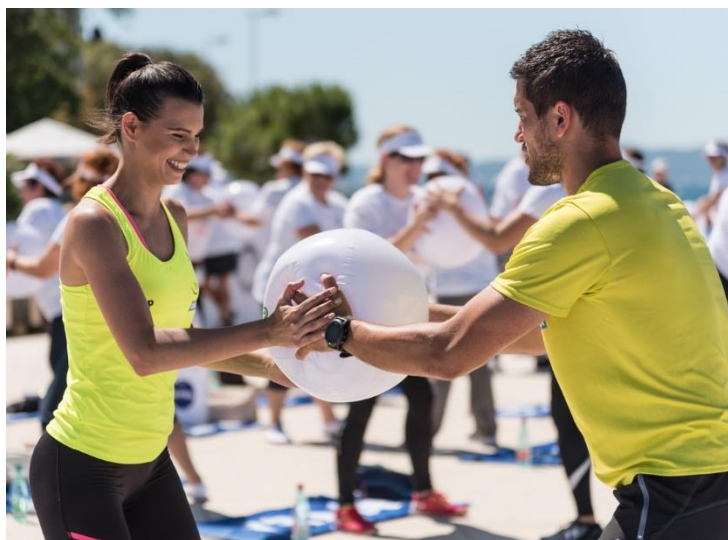
Reklama u TV emisiji Aktivna Hrvatska, na Sportskoj TV-10 emisija (plus dvije emisije reprize mjesečno), spot po 10 sek. po emisiji (plus dvije emisije reprize mjesečno)  
Oglasni prostor u dvije promotivne brošure projekta u sklopu *Jutarnjeg lista*  
Vidljivost u oglasima u izdanjima partnerskih medija  
Banner na službenoj web stranici projekta (godina dana)  
Promocija sponzora putem služb. društ. mreža projekta Facebook / Instagram  
Logo na B1 plakatima u gradovima domaćinima  
Logo na jumbo plakatu u Zagrebu

## 5. ODNOSI S JAVNOŠĆU

Predstavljanje sponzora na najavnoj tiskovnoj konferenciji,  
Integracija sponzora u svim objavama za medije, tiskanim i online medijima,  
Govorna reklama sponzora na početku i završetku svakog vježbanja



# AKTIVNA HRVATSKA 2018.



# KONTAKT

**SELECT PR**  
**Jaruščica 5**  
**10000 Zagreb**

T: +385 (0)1 61 41 680  
F: +385 (0)1 61 41 680

**Toni Dabinović**  
**PR Consultant**

M: +385 (0)99 80 09 510

@: [toni.dabinovic@selectpr.hr](mailto:toni.dabinovic@selectpr.hr)

**Anela Novina**  
**PR Consultant**

M: +385 (0)98 573 841

@: [anela.novina@selectpr.hr](mailto:anela.novina@selectpr.hr)

