
Erasmus+ KA2 BALANCE

Building Active Lifestyles and Nurturing Cultural Engagement



BALANCE je dvouletý projekt Erasmus+ koordinovaný Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Projekt reaguje na aktuální výzvy spojené se životním stylem a duševním zdravím mladých lidí. Spojuje vědecké poznatky, inovativní vzdělávací přístupy a samotné hlasy mladých lidí.

Konsorcium sdružuje osm univerzit ze sedmi zemí:

- **Česká republika** – Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu (koordinátor)
- **Slovensko** – Univerzita Komenského v Bratislavě
- **Finsko** – Kajaani University of Applied Sciences
- **Francie** – Université de Bordeaux
- **Španělsko** – Universidad de Málaga
- **Portugalsko** – Polytechnic Institute of Santarém
- **Ukrajina** – Oles Honchar Dnipro National University
- **Španělsko** – Universidad de La Laguna

Projekt byl oficiálně zahájen **28. srpna 2025** a aktivity odstartovaly na **online kick-off meetingu 30. září 2025**, kterého se účastnili studenti, pedagogové, odborníci i zástupci státních orgánů a sportovních organizací. Více o této události si můžete přečíst v naší tiskové zprávě níže na stránce.

Projekt povede k vytvoření evropské sítě mládežnických ambasadorů, kteří se stanou inspirací pro své vrstevníky a budou sdílet zkušenosti se zdravým životním stylem i péčí o duševní pohodu. Jedním z prvních výstupů bude zpráva o potřebách mladých lidí v oblasti zdraví a životního stylu. Na základě těchto zjištění budou následně připraveny vzdělávací materiály, školení a další aktivity, které na identifikované potřeby přímo navážou.

Součástí projektu budou také vzdělávací moduly a materiály, jež budou volně dostupné online a pomohou učitelům, trenérům a pracovníkům s mládeží podporovat zdravý rozvoj mladých lidí. Projekt nabídne rovněž školení a mentorství, které účastníkům umožní rozvíjet nové dovednosti a zkušenosti využitelné v praxi.

Ve všech partnerských zemích se uskuteční lokální workshopy a akce, které zapojí mladé lidi přímo do projektových aktivit a umožní jim osvojit si zdravější návyky a aktivní životní styl. Díky mezinárodní spolupráci a sdílení výstupů online budou výsledky projektu dostupné i dlouhodobě po jeho ukončení.

Průběžné informace o aktivitách a výstupech projektu naleznete na našich webových stránkách <https://euprojectbalance.eu/> a také na sociálních sítích:

- **LinkedIn:** [Balance Project EU](#)
- **Instagram:** [@projectbalance_eu](#)
- **Facebook:** [Balance Project EU](#)
- **X (Twitter):** [@ProjectBALANCE_](#)

Partneři projektu se pravidelně schází online jednou měsíčně, aby koordinovali společné kroky. První osobní setkání konsorcia proběhne v prosinci 2025 v Praze.

Tisková zpráva