

**Transevropské dopravní sítě a funkční
městský region v praxi**
Olomoucký kraj – Velká Bystřice – 26. září 2025

Mgr. Jana Štěpaníková, DiS.

NetWalking Pro s.r.o., fyzioterapeutka, instruktorka nordic walking,
organizátorka závodů a rozhodčí ONWF s mezinárodní licenci

Ing. Jan Tobolík

NetWalking Pro s.r.o., konzultant v oboru IT a AI, závodník v nordic walking,
instruktor a rozhodčí ONWF s mezinárodní licenci

Aplikace AI v pohybových aktivitách



NetWalking

Ve zdravém těle zdravý business



Stále v pohybu, stále vpřed



**Ani zranění
mě nezastaví**



Může za to Covid



80 % Čechů

trpí opakovaně bolestmi zad kvůli
sedavému životnímu stylu



NEMOC Z POVOLÁNÍ

Kolik stojí bolesti zad vaši firmu?

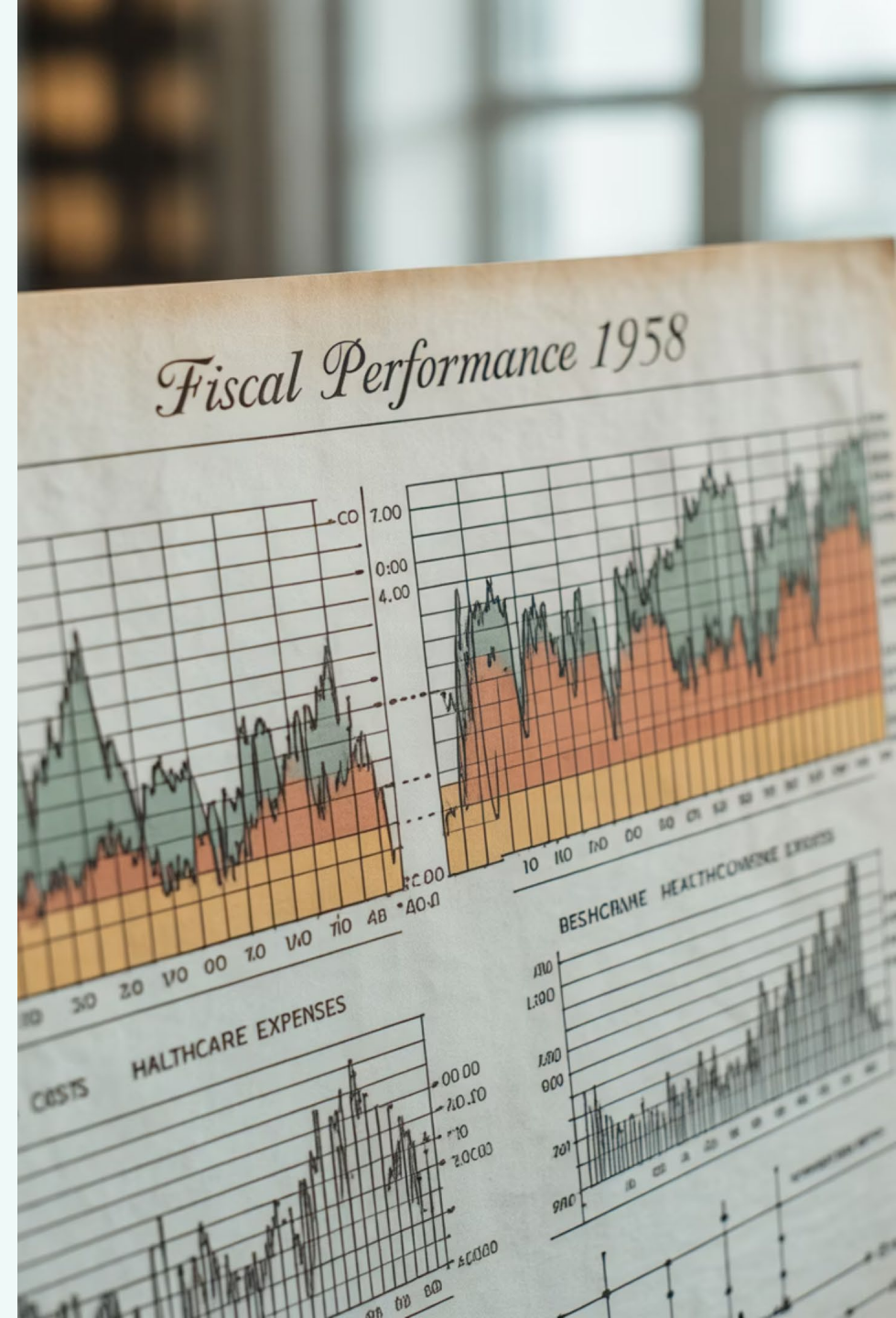
Alarmující čísla

- Nemoci pohybového aparátu jsou **2. nejčastější příčinou** pracovní neschopnosti
- Přes **200 tisíc případů** neschopenek ročně
- Průměrná délka: **70 dní za rok**

Skryté náklady

Prezenteismus způsobuje ztrátu **16,7 minuty** pracovní doby na zaměstnance denně.

Investice do prevence se firmám vyplatí v podobě nižší nemocnosti a vyššího výkonu.



Porady za chůze s holemi





WALKY TALKY MEETING

Více pohybu, méně sezení



Propojení práce a pohybu

Moderní HR strategie, která nahrazuje tradiční posezení aktivním řešením problémů za chůze.



NetWalking koncept

Chůze s kolegy posiluje týmové pouto a zlepšuje komunikaci v neformálním prostředí.



Move more – sit less

Jednoduchý princip s obrovským dopadem na zdraví i produktivitu celého týmu.



WALKY TALKY MEETING 2.0

Porada za chůze s podporou AI



Záznam hlasu

Bezdrátové klopové mikrofony zachytí každé slovo z porady za chůze



AI aplikace

Mobilní AI aplikace nahrává zvuk



Automatický výstup

Přepis, shrnutí a generování akčních bodů bez lidské práce

General Summary ▾



+ AI Apps



- Custom plán za 30 000 USD ročně zahrnuje: Custom app builder s drag and drop funkcionalitou, onboarding carousels, nativní in-app platby s Apple a Google, tracking konverzí z placených reklam, měsíční strategické hovory s CSM.
- Light plán za 15 000 USD ročně zahrnuje: Pouze logo aplikace (ostatní funkcionalita zůstává Circle), in-app platby, kvartální hovory s CSM.

Rozhodovací proces (18:22 - 19:28)

- Klíčoví rozhodovatelé: druhý founder a head of marketing kromě Michala.
- Potřeba strategického a finančního plánování - ceny jsou vyšší než očekávané.

Action items

Jillian Bailey

- Poslat e-mail s informacemi o branded aplikaci a cenových plánech (18:58)
- Kontaktovat onboarding tým ohledně řešení messagingu problémů (03:00)
- Připravit kompletní proposal s celým plánem pro branded aplikaci (18:58)
- Spolupracovat s týmem na otázkách onboardingu (19:28)
- Vytvořit custom Enterprise plán s možností speciálních funkcí za 419 USD měsíčně (roční závazek) (20:00)

Jakub

- Poslat Jillian e-mail Michala pro další komunikaci (04:17)
- Poskytnout více informací o branded aplikaci potřebách e-mailem (17:52)

Jakub a Michal

Fireflies

Transcript



AskFred

Find or Replace

pojizanich je pro tonie a tonie je pro tonie. io není tunkcionainost, kterou mají
tady další otázky, opravdu než o onboarding? Ano, ale.

M michal ▾ · 09:24

Také e-mails, co se stále děje, když bylo by premium, když bylo by segment a
onboarding premium, když bylo by segment. Když mě rozumíte. Protože to m
onboarding message, ale také onboarding premium message pro různý segme
bylo konečně, ale chtěl bych to znovu říci. Honestně, velké.

J Jillian Bailey ▾ · 09:51

Z těch věcí, které jsi říkal, myslím, že bylo bychom měli velký způsob v pracov
můžou pomoci vám dělat všechno. Jak jsem řekla, já vím, že jsi byl IT-manage
let, takže systém vám většinou znamená, ale když se týká, jak sejmet círku, kt
vzpomínat, myslím, že 1-to-1 vzpomínání bude pomoci, nejen pro tyto otázky, a
všechno v budoucnu. Jako když Circle vytvoří nové věci, nebo vytvoří novou d
něco takového. Myslím, že tohle může být velký záležitostí a to je dokončeno v
brandovanou aplikací. Takže to.

M michal ▾ · 10:36

Potřebujeme. Může to.

J Jillian Bailey ▾ · 10:37

Být větší o tom říct. Protože máte spoustu těchto komplexních segmentů s růz
a můžou být v webinaru za krátký čas, ale pak v tomto a pak přišli od jednoho c
tak myslím, že to by mělo být zároveň. Máme několik různých plánů pro brand

OBLOUKOVÉ HOLE

Zdraví, rychlost a správná chůze v jednom

Optimalizace držení těla

Správné postavení těla pro zdravou a přirozenou chůzi.

Zlepšení tempa a výkonu

Efektivnější pohyb pro rychlejší a delší chůzi bez únavy.



Kouč 24/7

Hole hlídají správnou nordic walking techniku a samy ji korigují.

80 % VÍCE NÁPADŮ

Využijte sílu chůze pro inovace

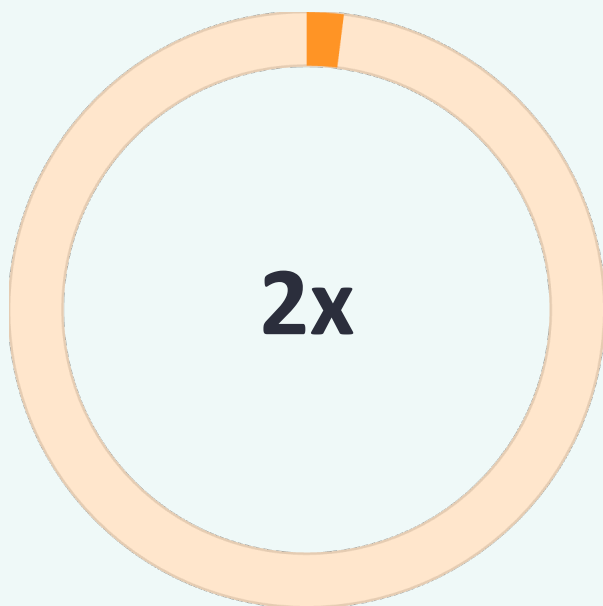
Studie Stanfordovy univerzity potvrdila dramatické zlepšení kreativity při chůzi. Využijte sílu chůze pro originální myšlenky a efektivnější řešení problémů.

"Jen myšlenky získané při chůzi mají svou hodnotu"

— Friedrich Nietzsche

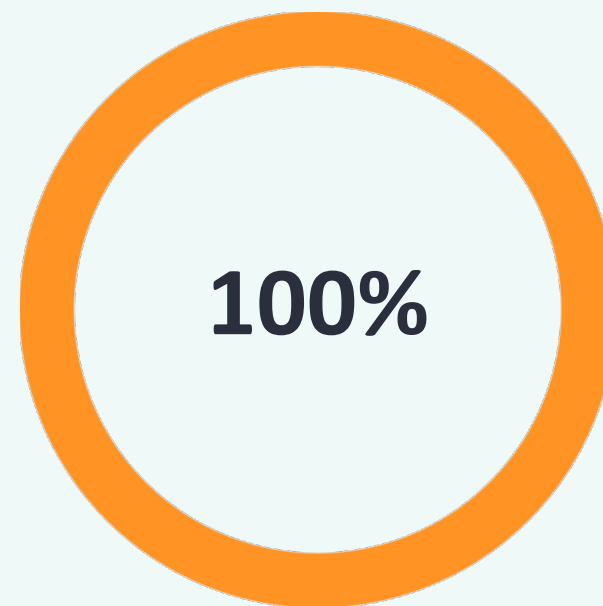
PREVENCE VYHOŘENÍ

Chůze jako nejúčinnější antistres



Zlepšení duševního zdraví

Dvojnásobné zlepšení ukazatelů spokojenosti v práci



Účinnější než cvičení

Chůze je pro úlevu od bolestí zad účinnější než kancelářská cvičení

ROZCHOŤTE SVÉ PROBLÉMY

Krok k výkonnější a zdravější firmě



Steve Jobs

Byl známý tím, že upřednostňoval procházky se svými kolegy před sezením v zasedačce



Mark Zuckerberg

Zakladatel Facebooku preferuje walking meetings v přírodě



Richard Branson

"Vždycky jsem raději vedl porady vestoje nebo při chůzi"

"Když si dnes neuděláme čas na zdraví, budeme si zítra muset udělat čas na nemoc"

Kdo jsme?



Mgr. Jana Štěpaníková, DiS.

Koučka, fyzioterapeutka

Telefon: [+420 601 584 901](tel:+420601584901)

E-mail: jana.stepanikova@nwpro.cz



Ing. Jan Tobolík

Konzultant a lektor AI

Telefon: [+420 777 010 177](tel:+420777010177)

E-mail: jan.tobolik@nwpro.cz