

balanced life

3. výročí

jaro je za dveřmi

spring is drawing near

Pokud se vyčerpaní po dlouhé zimě již nemůžete dočkat jara, jsme pro vás tím pravým místem, kde opět získáte ztracené síly a dostanete svou mysl a své tělo znovu do vzájemné rovnováhy.

☞ My máme v klubu jaro obzvláště rádi, je to pro nás období oslav, plánování dalšího roku a také tak trochu ohlížení zpět na začátek. Pojďte s námi v dubnu společně oslavit vstup do 4. roku provozu, pro který jsme připravili řadu novinek. Zavedli jsme novou službu v rámci fitness – specifickou diagnostiku, která je důležitou součástí efektivního tréninku. K němu vám jistě napomůže i nový stroj – protisměrné kladky – který najdete u činek ve fitness zóně. Tento stroj je opět krokem vpřed co do své multifunkčnosti a naprosté jednoduchosti obsluhy. Pro velký úspěch opět připravujeme na konec dubna víkend s jógou a relaxací a do druhé poloviny května cyklovíkend. Poslední březnovou sobotu všechny prostory Balance Clubu „zaplní“ akce „Den plný pohybu“. Připravili jsme pro vás pestrý program plný novinek z oblasti tance, fitness a aerobiku. To vše můžete absolvovat spolu se svými dvěma hosty, jež máte možnost tento den pozvat do klubu za výjimečnou cenu 300 Kč/osoba. O uvedených novinkách naleznete mnohem více informací uvnitř

tohoto vydání newsletteru. I v dalším roce vám přejeme zejména zdraví a mnoho úspěchů a doufáme, že pro vás Balance Club Brumlovka bude i nadále místem aktivního odpočinku a relaxace.

☞ **Summary:** If you are tired after the long winter and you cannot wait for the spring to come, we have the right place for you where you will restore your lost strength and you will get your body and mind back into balance. We like spring in the club a lot as it is a time of celebration for us, a time of planning another year and also looking back at the beginning. Let's celebrate the start of the 4th year together in April as we have prepared many new things for you for the year to come. We have introduced a new service in fitness - specific diagnostics - which is an important part of effective training. It will definitely be supported by the new machine as well – a counter-pulley – that you can find by the weights in the fitness zone. This machine is

another step forward in terms of the function and simplicity of its operation. Thanks to their great success in the past, we have prepared a yoga weekend at the end of April and a cycling weekend in the second half of May. On the last Saturday in March, all premises of the Balance Club will be filled with the event entitled "Day Full of Movement". We have prepared a varied program for you with lots of novelties in the area of dance, fitness and aerobics. You are invited to come with two guests of yours at extraordinary price of CZK 300/person. You can find more information about the mentioned innovations inside this issue of the newsletter. For the next year we wish you primarily health as well as much success and we hope that the Balance Club Brumlovka will still be a place of active rest and relaxation.

kalendář akcí
event calendar

27. 3. 2010
Den plný pohybu • Day Filled with Movement
více na str. 1 • for more see page 1

1. 4. – 30. 6. 2010
Soutěž „Kilo za kilo“ • „A Hundred per Kilo“ Competition
více na str. 6 • for more see page 6

1. 4. – 30. 6. 2010
Výroční akce • Anniversary special
více na str. 7 • for more see page 7

30. 4. – 2. 5. 2010
Víkend s jógou • Yoga Weekend
Vital Hotel Sklář, Harrachov

21. – 23. 5. 2010
Cyklovíkend • Cycling Weekend
více na str. 8 • for more see page 8

☞ Vážení členové klubu,

staré čínské přísloví údajně říká, že starat se o zdraví, až když propukne nemoc, je stejně pošetilé, jako začít hloubit studnu, až když dostaneme žízeň! Ostatně ve staré Číně se prý lékař za pravidelný honorář staral o svého klienta po celý jeho život. Stal-li se z klienta pacient, byl podle závažnosti onemocnění lékař potrestán. Trochu podobně, až na to trestání, vidíme svou misi i v Balance Clubu. Moderní zdravotní systém je naopak charakterizován tím, že „boží v bílém“ nastupují až s nástupem nemoci. A dodáme, že se tento zdravotní systém pod explozí finančních nákladů všude hrouť. Zdravotní pojišťovny nejvyšších zemí Evropy praskají ve švech a perspektivy jsou katastrofické. V německy mluvících zemích bude za deset let polovina obyvatel padesátiletých a více. Tři čtvrtiny zdravotních nákladů spotřebovává generace šedesátníků a starších. Geometricky narůstají tzv. chronicko-degenerativní choroby, metabolický syndrom (cukrovka, hypertenze, rezistence vůči inzulinu atd.). Obězleť se pro rychlost jejího šíření začíná říkat globéizita.

A jaká se nabízejí východiska? Většina expertů se shoduje, že hlavně v prevenci, předcházení, léčení či zmírnění civilizačních chorob. Zároveň je nutné škoncovat s iluzí, že se o zdraví občanů postará stát. Nikdy to nedělal, a i kdyby chtěl – nemá na to! Za své zdraví a s ním spojenou životní kvalitu zodpovídá každý sám. 80% nemocí lze předcházet pravidelným pohybem a stravovacím režimem. Fitness se v oscilaci mezi sportem a medicínou posouvá k prevenci, rehabilitaci. Předchozími řádky jsem chtěl jen vyjádřit přesvědčení, že cesta, kterou jsme se před třemi lety společně vydali, je správná, a odpovídá celosvětovým trendům. A ještě k tomu skromnému jubileu. Rádi bychom poděkovali všem, kteří svými příspěvky

naše úsilí umožňují. Jiné prostředky totiž nemáme. Těm, kteří jsou s námi od prvních chvil, se chceme odvděčit věrnostním bonusem ve formě 50% slevy na veškeré služby a konzumaci po celý duben. Pro ty, kteří vytvářeli „konzumují“ individuální tréninky, máme připravenou speciální diagnostiku zdarma. Klub získal nové prostory pro prodej a klientský servis, abyste mohli své záležitosti vyřizovat v klidném a kultivovaném prostředí s dostatečným komfortem. Objednali jsme nejnovější pomůcky do tělocvičen a stroje do posilovny. Pořádáme mountainbikový výlet, tenisový turnaj, golfovou tour, víkendy s jógou. Ale o tom všem se budete dovídat v pravidelném měsíčním Newsletteru, který bude od dubna vycházet v elektronické podobě. A všechny, kterým připadaly úvodní řádky příliš chmurné, ujišťuji, že vidím tu proslulou sklenici spíš poloplnou než poloprázdnou.

PhDr. Jan Vrabec, CSc., Managing Director of Balance Club Brumlovka

☞ Summary: Dear club members,

an old Chinese proverb says that taking care of our health when we become ill is the same foolishness as starting to dig a well when we become thirsty. In fact, in ancient China a physician took care of a client for all of his or her life for a regular fee. If the client became a patient, the physician was penalized according to the seriousness of the illness. We have a similar mission at the Balance Club, except for the penalty. Conversely, the modern health-care system is characterized by "gods in white" coming on the scene only with the outbreak of an illness. Do you know that 80% of illnesses can be prevented by regular exercise and diet? In between sports and medicine, fitness has moved towards prevention and rehabilitation. I think that we set out on three years ago is the right one and it corresponds to the global trends. We would like to thank all those who make our efforts possible with their contributions. Because we do not have any other funds. We want to repay loyalty to those who have been with us from the very beginning and we want to give them a loyalty bonus of a 50% discount for all services and consumption for the whole month of April. We have prepared special diagnostics for those who regularly "consume" individual training sessions. The club got new premises for sales and the client service so you can attend to affairs in a calm and dignified environment with sufficient comfort. We ordered the latest training aids for gyms and machines for the weight training room. We are organizing a mountain-bike trip, a tennis tournament, a golf tour, and yoga weekends. But you will learn about everything in the regular monthly newsletter that will be published in the electronic form from April.

vliv sauny na lidský organismus

effect of a sauna on the human body

Saunování má vliv na celou řadu tělesných orgánů, např. na kardiovaskulární systém, pohybový aparát, kůži, ale zejména na dýchací cesty a psychiku.

Psychika – Sauna uvolňuje a odlehčuje napětí, zmenšuje úzkost a agresivitu, a přitom povzbuzuje. Pravidelné saunování podporuje také schopnost k výkonu, zejména den poté.

Dýchací cesty – Vlivem saunování dochází k rychlejšímu odstraňování mikrobů z dýchacích cest, ke zvýšení tvorby ochranných látek přímo na sliznici, k uvolnění hladkého svalstva, a tím ke zlepšení dýchání.

Pravidla pro saunování – Před samotným vstupem do sauny se osprchujte s použitím mýdla. Doplnujte dostatečně tekutiny (minerály, ovocné šťávy, čaj). Optimální teplota v sauně je 85–95 °C, ale sami si ji můžete regulovat délkou pobytu a tím, jak vysoko v potírně sedíte (čím vyšší, tím vyšší teplota). Sedte vždy tak, abyste měli pod celým tělem osušku, a dbejte, ať váš pot nekapá na lavici! Chovejte se klidně a tiše – nerušte ostatní! Při pocení se lehce masírujte. Kamna můžete na určeném místě polévat vodou, do které lze přidávat vonnou esenci (ta také zvyšuje teplotu). Saunovací cyklus by měl trvat 10–15 minut, ale rozhodující jsou vaše pocity, sledujte své tělo a při nepříjemném pocitu potírnou opusťte. Použijte studenou sprchu, vždy se začněte sprchovat od nohou a postupně důkladně ochladte celé tělo. Po sprše vydržte chvilku v odpočívárně a při pocitu chladu se vraťte zpět do potírní. Cyklus dle potřeby opakuje (doporučuje se 2–4x) a průběžně doplňujte tekutiny. Po posledním pocení se opět důkladně osprchujte. Nakonec se zabalte do prostěradla a chvilku relaxujte.

Pavel Svoboda, Spa Manager

☞ **Summary:** Saunas affect a number of organs of the body, e.g. the cardiovascular system, the locomotory system, skin, and in particular the respiratory tract and mental fitness.

Mental fitness – a sauna suppresses and relieves stress, reduces anxiety and aggression and stimulates at the same time. Taking a sauna regularly also increases performance, particularly on the following day.

stalo se

beach volleyball cup

beach volleyball cup

Na nultém ročníku turnaje v plážovém volejbalu Balance Club Beach Volleyball Cup 2010 se utkalo mnoho borců z řad klientů a zaměstnanců.

☞ Skvělá atmosféra byla podpořena hezkým prostředím Beach klubu

Pankráč. Po stydlivém rozlosování a určení kapitánků se ve dvou skupinách bojovalo o postupovou pozici, po náročných utkáních se kolem 11 hodiny vytvořila finálová skupina. Urputně těsné semifinálové zápasy určily týmy, které nastoupily ke konečnému boji o vítězství. Ve velmi vyjitém utkání vyhráli ve dvou setech Dana Strakošová, Jan Strakoš a Michal Burian, a stali se tak vítězi celého turnaje. Vydařené sportovní dopoledne ukázalo sportovního ducha nejen zaměstnanců, ale i návštěvníků Balance Clubu. Turnaje se zúčastnily i slavné osobnosti – Adam Musil a Oliver Talpa. Všem volejbalistům děkujeme a přejeme další sportovní úspěchy. Zvláštní poděkování patří Janu Vrabcovi a Kamilu Vedralovi za podporu při uskutečnění této výjimečně vydařené akce.

Daniel Kotek, Masseur



☞ **Summary:** Many athletes - clients and employees - competed in the preliminary year of the beach volleyball tournament Balance Club Beach Volleyball Cup 2010. The great atmosphere was enhanced by the nice premises of the Pankráč Beach Club. After drawing lots and appointing the captains, the teams fought to advance their positions, and after a demanding competition the group that would progress to the finals was created at about 11 o'clock. The tough and closely-fought semi-final matches determined the teams that started the final battle for victory. Dana Strakošová, Jan Strakoš and Michal Burian won in two sets and they were the winners of the tournament. The successful sports morning brought out the training spirit not only in the employees, but also clients of the Balance Club. Famous people attended the tournament - Adam Musil and Oliver Talpa. We would like to thank all the volleyball players and we wish them further success in sports. We would also like to express special thanks to Jan Vrabec and Kamil Vedral for their support in organizing this extraordinarily successful event.

rádi bychom zde trénovali i za rok

we would like to train here in a year too

O tom, že náš klub využívá A tým Sparty Praha, jsme již psali. V rámci zimní přípravy však Balance Club Brumlovka přivítal i B tým, který si zde vylepšuje kondici. To vše za asistence jak našich trenérů, tak i trenérského týmu Sparty Praha. Se Zdeňkem Svobodou (trenér), Petrem Koubou (trenér brankářů) a Michalem Horňákem (asistent trenéra) jsme si v klubu povídali o tom, co vše to pro ně a tým znamená.



☞ Všichni tři jste působili v zahraničních klubech, a máte proto srovnání... Dokážete popsat, jak si tedy Balance Club stojí v porovnání s vašimi předchozími zkušenostmi?

Michal: Působil jsem v Rakousku, kde jsou podobné klimatické podmínky pro zimní přípravu jako u nás a kluby se tam hodně využívaly. ... A co se týče srovnání, nabídka Brumlovky je obdobná jako tamních klubů. V Česku mám srovnání jen s působením v Opavě, kde jsou kluby jen na lokální – regionální úrovni, a to se srovnávat ani nedá.

Zdeňk: Hrál jsem za Belgie, kde jsou trochu odlišné podmínky, a na zimní přípravu není čas, neboť se tam hraje do 22. prosince. Ale klubů se tam pro kondici využívá a služby i kvalita jsou na stejné úrovni jako zde. Dokonce bych řekl, že je to zde lepší.

Petr: Mohu srovnávat se Španělskem, kde je vše diametrálně odlišné. V zimě se hraje a v létě se „fitek“ nevyužívá. Jsou tam podobné podmínky zhruba jako v Itálii a využití klubů typu Balance tam poněkud zaostává. Ale myslím, že už nyní nastavili nový trend a postupně se tam podobná příprava rozšíří. S Českem se to ovšem rozhodně srovnávat nedá.

Předpokládám, že účel návštěvy týmu tady je spíše zaměřen na relaxaci a uvolnění, nebo snad využívají hráči i některé z aktivit v klubu, a proč?

Zdeňk: Trénink je jak na kondici, tak i na rozvoj síly, vytrvalosti a dynamiky... Blížíme se do vyšší soutěže, proto jsme vše uzpůsobili tomu, aby se příprava podobala práci na hřišti. Kromě dynamiky však mají hráči možnost využívat i relaxačních aktivit – sauny a bazénu.

Nakolik formu a způsob výběru služeb ovlivňujete coby trenéři a nakolik si do těchto věcí necháte mluvit od Brumlovky?

Zdeňk: Poradit si necháme, ale víceméně způsob a styl přípravy korigujeme sami. Řekneme si, na co chceme trénink zaměřit, a tady to pak aplikují. Petr: Vedení už není jen o jedné osobě, jde o širší realizační tým. Vše je tedy o konzultacích s lékaři a odborníky a o koordinaci několikačlenného týmu. Zdeňk: Podle mě jsou osobní tréninky velmi důležité nejen pro profesionály, ale i pro amatéry, neboť jde o specialisty s jasnými zkušenostmi a zaměřením.

Nyní je tu kompletní B tým Sparty. Jak se vám daří uplatňovat u těchto hráčů přechod z B do A týmu? Máte na mysli, zda se více daří přípravu pro vyšší soutěže, nebo zda jde spíše o obchodní artikl?

Zdeňk: Hlavní cíl je vychovat hráče B týmu pro Spartu. Dokázat, aby se dostali jak do A týmu, tak i do reprezentace pod hlavičkou Sparty. Michal: Obchod a skauting se týkají spíše A týmu.

Všichni tři jste velmi zdárně reprezentovali Českou republiku ve fotbale. M. Horňák 28x (v letech '95–'99), P. Kouba 40x (v letech '91–'98) a Z. Svoboda 9x ('96–'97), můžete proto srovnat systém přípravy, když jste byli ještě hráči, a nyní. Co se změnilo?

Zdeňk: Za nás se vše dělalo víc na objem a vytrvalost a najednou. Nyní je trend zkracovat intervaly a vše uzpůsobit práci a dynamice pohybu na hřišti. Michal: Vstupuje do toho větší mírou věda. Hlídá se především tělo sportovce, ale nejde to do jeho vlně... do toho, aby se vydal na 100 %. Petr: Trénuji hodně mládež a sleduji, že nyní více suplujeme všeobecnou tělovýchovnou přípravu, která byla za našich let. Takže místo práce s míčem trénujeme i atletiku apod.

Prý kromě trénování ještě hrajete za Libčice (Kouba) či Votice (Svoboda). Je to z osobních sympatií k daným klubům nebo vám prostě fotbal chybí a nyní je pro vás coby trenéry vítaným koníčkem a relaxem?

Zdeňk: To máte velmi dobré informace :) Ano, máme fotbal velmi rádi, a pokud tělo dovolí, budeme hrát ve svém volnu dál. Petr: Souhlasím. Ještě nás budou vyhazovat, až budeme hrát o holi :) Michal: Sice už mě občas bolí kolena, ale ve volnu, proč ne!?

☞ **Summary:** We have already written that our club is used by the Sparta Praha A team. For winter preparation the Balance Club Brumlovka welcomed the B team as well who also improve their physical fitness here. This happens with the assistance of our trainers as well as Sparta Praha's own team of trainers. We talked to Zdeňk Svoboda (trainer), Petr Kouba (goalkeepers' trainer) and Michal Horňák (trainer's assistant) in the club about what the team means to them.

All of you were active in foreign clubs and that is why you can compare... Can you describe what you think about the Balance Club in comparison with your previous experience?

Michal: I was playing in Austria where there are similar climatic conditions for winter preparation as in this country and clubs are widely used there... And as for the comparison, the offer of Brumlovka is similar to that in clubs there. In the Czech Republic I can only compare with Opava, where there are clubs on the local/regional level only and this does not compare.



Zleva: Michal Horňák, Zdeňk Svoboda a Petr Kouba.

Zdeňk: I was playing for Belgium where there are slightly different conditions and there is no time for winter preparation as the season starts on 22 December. But clubs are used there for fitness training and the services and their quality is on the same level as here. I would even say that it is better here. Petr: I can compare with Spain where everything is completely different. In winter there it is the season and in the summer fitness centres are not used. The conditions there are similar to those in Italy and using clubs of the Balance type lags behind a bit. But I think that even now they have started a new trend and similar preparation is becoming more and more popular. But it cannot be compared with the Czech Republic.

I suppose that the purpose of the visit of your team here is focused particularly on relaxation, or do the players also make use of some of the club activities, and why?

Zdeňk: Training is both for conditioning and for development of strength, endurance and dynamics... We are approaching the top competition and that is why we adjusted everything so that preparation is similar to work on the pitch. Besides dynamics, the players can also make use of relaxation activities.

To what extent do you as the trainers plan the form and the way of selecting the services and to what extent do you accept advice from Brumlovka?

Zdeňk: We accept advice but in general we plan the manner and the style of the preparation ourselves. We decide what we want to focus our training on and then they apply it here. Petr: It is not a one-man show in the management; there is a bigger implementation team. Zdeňk: I think personal trainers are very important, not only for professionals, but for amateurs as well because they are experts with great experience.

Now the entire Sparta B team is here. How do you manage transfer of these players from the B to the A team? I mean whether preparation for higher competitions is more successful and whether it has a more commercial nature?

Zdeňk: The main objective is to train B team players for Sparta. To be able to get to the A team or to the national team under the Sparta brand-name. Michal: Business and scouting scouting apply more to the A team.

All of you represented the Czech Republic in football with success. M. Horňák 28x (in the years '95–'99), P. Kouba 40x (in the years '91–'98) and Z. Svoboda 9x ('96–'97); therefore you can compare the system of preparation when you were players and now. What has changed?

Zdeňk: In our times, everything was done more for volume and endurance

and at the same time. Now there is a trend to shorten intervals and to adapt everything to the dynamics of moving on the pitch. Michal: Science enters into it more. The athlete's body is watched in particular, but his will is not involved.... to give out 100%. Petr: I train young people a lot and I can see that we supplement general physical education more, which was common when we were young. So instead of working with a ball we train athletics, etc.

I heard that besides training you still play for Libčice (Kouba) or Votice (Svoboda). Is it due to personal liking of the clubs or do you simply miss football and now it is a welcome hobby and relaxation for you as trainers?

Zdeňk: You really have good information :) Yes, we like football and if the body allows it, we will still be playing in our free time. Petr: They will have to bounce us out when we are playing with a walking stick :) Michal: Although I sometimes suffer from pain in my knees, why not?!

Text: Kateřina Sulcová, foto: ASTRON studio CZ



Marek Chrobák

Personal Trainer, Fitness Instructor

„Cílem tréninku je synchronizace těla a mysli.“

🏆 **Sport ho provází po celý jeho dosavadní život.** Od mládí hrál fotbal za AC Sparta Praha, kde strávil 12 let a na chvíli nakoukl i do seniorského celku. Reprezentoval Polsko v mládežnických výběrech U16, U17, U18. V současné době hraje fotbal na divizní úrovni, věnuje se také futsalu, kde hraje 1. ligu a vyučuje fotbal na základní škole se sportovním zaměřením. Dokončuje magisterské studium na FTVS Univerzity Karlovy.

V Balance Clubu Brumlovka působí jako osobní trenér od jeho počátku. Zaměřuje se jak na zdravotní, tak i na kondiční stránku cvičení. Za základní cíl tréninku považuje především synchronizaci těla a mysli ve všech směrech.

🎯 **The objective of training is the synchronizing the body and mind.**

Sports have been a part of his whole life. He used to play football for AC Sparta Praha, where he spent 12 years, and for a while he was a member of the senior team. He represented Poland in the youth selection teams U16, U17, U18. At present he is about to complete a master's study program at the Faculty of Physical Education and Sports at Charles University. He has been a personal trainer in the Balance Club since its beginning. He focuses both on the medical and fitness aspects of exercise. He sees the main objective of training particularly in synchronizing the body and mind in all its aspects.

multifunkční kladkový stroj

multi-functional pulley machine

Na těchto sériích cviků bychom vám chtěli představit nový přírůstek do naší posilovny. Jedná se o multifunkční kladkový stroj, který je ideální na procvičení partií celého těla. Zde je jen zlomek toho, co vše na něm můžete procvičit.

🎯 **Summary:** In this series of exercises we would like to present a new machine in our gym. It is a multi-functional pulley machine that is ideal for training all parts of the body. It is only a small number of exercises that you

can do here. We offer you several exercises for inspiration, more information at www.vasatrainer.com or from our fitness specialists.

Hana Lang, Libor Hrubý



🎯 Tento cvik je zaměřen na posílení zádočných svalů. Sedíme na míči kvůli vzpřímenému postavení zad. Při provádění cviku klademe důraz na správné zapojení zádočných svalů a rovné postavení hlavy.

🎯 This exercise is aimed at strengthening the back muscles. Sit on a ball to keep the back in an upright position. When doing the exercise, focus on proper involvement of the back muscles and straight position of the head.



🎯 Na tomto stroji můžeme provádět i klasické tlaky na ramena. Sed znova na míči, při provádění cviku klademe důraz na správný směr pohybu vzhůru a na relaxované trapézky.

🎯 On this machine you can also do standard shoulder presses. Again sitting on a ball, when doing the exercise focus on the proper direction of the movement upwards and on relaxed trapezius muscles.



🎯 Na tomto stroji lze posílit svaly paží, první cvik je zaměřen na triceps a druhý na biceps.

🎯 In this machine you can strengthen the arm muscles; the first exercise is aimed at the triceps and the second one at the biceps.



🎯 Pomocí adaptéru můžeme posílit i svaly nohou. Díky tomuto cviku zapojujeme především vnější stranu stehna a hýžďové svaly. Důraz klademe na rovné postavení zad, pánev nám nejde do rotace.

🎯 Using the adapter you can also strengthen the leg muscles. This exercise particularly engages the outer side of the thighs and gluteal muscles. The emphasis is put on an upright position of the back; the pelvis is not rotated.

inzerce

diagnostika v balance clubu

diagnostics at the balance club

Vážení členové Balance Clubu Brumlovka, průběžně se snažíme rozšiřovat naše služby a tentokrát jsme se rozhodli připravit pro vás takovou, která zvýší kvalitu vašeho tréninku.

🎯 Zaměřili jsme se tedy na diagnostiku, protože je to jeden ze základních pilířů, na kterých stojí úspěšnost vámi stanoveného cíle.

Základní diagnostika – Nejprve bychom vám ovšem rádi připomněli, že v rámci svého členství máte možnost zcela zdarma absolvovat základní diagnostiku spolu s tzv. intrem, což je 1 instruktážní hodina ve fitness. Základní diagnostika zahrnuje: zjištění vaší klidové tepové frekvence; zjištění vašeho aerobního a anaerobního prahu (v jaké tepové frekvenci byste se měli při kardiozátěžení pohybovat); poměru svalů, tuků, množství vody atd. ve vašem těle (pomocí přístroje Bodystat); zjištění svalových disbalancí (nerovnováha svalových skupin – ochablé a zkrácené svaly). V případě, že jste možnost první diagnostiky již využili a rádi byste tuto odbornou proceduru podstoupili znovu, můžete tak samozřejmě učinit. Pokud chcete mít opravdovou kontrolu nad svým výkonem, vidět své výkonnosti zlepšení a trénovat vždy podle nejefektivnějšího tréninkového plánu, doporučujeme vám základní diagnostiku podstoupit 1x za 3 měsíce.

Cena základní diagnostiky je 800 Kč a trvá 60 minut.

Specifická diagnostika – je kompletní sportovní vyšetření zaměřené především na stav vašeho pohybového aparátu. Umožňuje detailnější rozbor jednotlivých partií pomocí profesionálních diagnostických přístrojů: Spinal mouse (spinální myš), Cardioscan a Back-check.

Cena specifické diagnostiky je 1000 Kč a trvá 60 minut.

Diagnostiku v Balance Clubu Brumlovka zajišťuje osobní trenér a instruktor fitness Tomáš Reiter a může ji absolvovat kterýkoliv člen klubu. Objednat se můžete přímo u Tomáše Reitera (tomas.reiter@balanceclub.cz) nebo na telefonu: +420 234 749 804 (819) či přímo ve fitness zóně u instruktorů fitness, a to od 1. 2. 2010.

🎯 **Summary:** We focused on diagnostics as this is one of the cornerstones of reaching the objective you have set. We try to extend our services on a regular basis and this time we have decided to prepare something for you that will improve the quality of your training.

The basic diagnostics – First of all we would like to remind you that within your membership you can undergo free basic diagnostics together with a so-called intro, which is one instruction lesson in the fitness centre. The basic diagnostics include finding out your resting heart rate, finding out your aerobic and anaerobic threshold (what your heart rate should be in cardiac load), the proportion of muscles, fat, amount of water, etc. in your body (using the Bodystat machine), finding out muscle imbalances (imbalance of muscle groups - weakened and shortened muscles). If you have already used the first diagnostics option and if you would like to undergo the professional procedure again, you can do so. If you want to have true control over your performance, to see improvement in your performance and to always train according to the most effective training plan, we recommend undergoing the diagnostics process once every 3 months.

The price of the basic diagnostics is CZK 800 for 60 minutes.

Specific diagnostics – is a comprehensive training examination aimed particularly at the condition of your locomotor system. It enables a more detailed analysis of individual parts of your body using professional diagnostic equipment: Spinal mouse, Cardioscan and Back-check.

The price of the specific diagnostics is CZK 1000 for 60 minutes.

Diagnostics in the Balance Club Brumlovka are carried out by a personal trainer and the fitness instructor Tomáš Reiter and they are available to any club member. You can make a reservation directly with Tomáš Reiter (tomas.reiter@balanceclub.cz) or at the phone number: +420 234 749 804 (819) or directly in the fitness zone with the fitness instructors from 1/2/2010.



inzerce

aerobik a relax na jachtě

aerobics and relaxation on a yacht

Netradiční spojení aerobiku, powerjógy a relaxačních masáží na jachtě pro vás ve spolupráci s Balance Clubem Brumlovka připravil náš další partner – firma MARITIME.



MARITIME

autorizovaný dealer HANSE GROUP pro CZ & SK

- ▲ prodej jachet HANSE, MOODY, DEHLER, FJORD a VARIANTA
- ▲ zkušební plavby
- ▲ charter vlastních jachet HANSE v Chorvatsku a jiných světových destinacích
- ▲ servis lodí v tuzemsku i zahraničí
- ▲ autorizovaný prodej a servis lodních motorů 
- ▲ sailing academy
- ▲ charter management
- ▲ shared ownership, leasing
- ▲ pojištění lodí

🎯 Moře v nás odjakživa vzbuzuje pocit klidu a odpočinku, a tak dovolená zde povětšinou zůstane pasivní. Následně vyhledáváme různá fitness cvičení s cílem udržet si kondici. Náš Balance Club nabízí nadstandardní prostory pro tato fitness cvičení i relaxaci, ovšem nelze popířít, že právě fitness a wellness čerpá z okolní přírody. Proto jsme pro vás vytvořili ve spolupráci s firmou MARITIME s.r.o. unikátní spojení aktivního přístupu ke kondici v přirozeném relaxačním prostředí moře, navíc umocněné pobytem na luxusní plachetnici. Různé druhy aerobních posilovacích cvičení vás udrží ve skvělé kondici, při powerjóze si odpočine mysl a celkovou harmonizaci dokončí uvolňující masáž. Každý den tak prožijete aktivní cvičení ve formě aerobiku a powerjógy, únavu pak zažene relaxační masáž přímo na palubě. To vše pod vedením našich profesionálních instruktořek a masérek. Zkušební kapitáni dvou plachetnic se postarají o bezpečnou plavbu mezi chorvatskými ostrovy, zatímco budete plavat v průzračném moři. Lehká středomořská strava ve formě plné penze pak dodá dostatek energie i času vychutnávat si tuto nevšední kombinaci zážitků. Připravili jsme 2 turnusy v termínech 12.–19. 6. a 14.–21. 8. Pojedou dvě moderní plachetnice zároveň, celková kapacita je 12 osob. Každý den proběhne aerobik a powerjóga na jiném místě. Večer si odpočinete u relaxační masáže či v jedné z jachtařských hospůdek. To vše za cenu 17 990 Kč. Členům Balance Clubu nabídneme 5% slevu. Chcete-li účast na této akci věnovat jako dárek, je pro vás připraven dárkový poukaz.

Více informací na tel.: 777 949 770 nebo www.maritime.cz.

🎯 **Summary:** We would like to invite you to an unconventional combination of aerobics, power yoga and relaxation massages on a yacht prepared by the Balance Club Brumlovka with another partner of ours - the MARITIME company. We have prepared 2 trips from 12 - 19 June and 14 - 21 August. There will be two modern sailboats going at the same time, with the total capacity of 12 people. Every day there will be aerobics and power yoga lessons at a different place. In the evening you can wind down with a relaxation massage or in one of the yacht inns. The cost of the trip is CZK 17,990. We offer a 5% discount to members of the Balance Club. If you want to give the trip as a present, we have a gift voucher prepared for you. You can get more information at the phone number 777 949 770 or at www.maritime.cz.



🎯 **Tu a tam vrásky, popraskané žilky, pigmentové skvrny a na bradě se vám klube nějaký výrůstek!** A ten věčný boj s chloupky... Řešení existuje – laserové paprsky vás mohou těchto nedostatků zbavit v Esthé klinice laserové a estetické medicíny, která svým vybavením nejmodernějšími laserovými přístroji a vysokou odborností lékařů patří k jedničkám ve svém oboru. „S lasery mám více než 11 let zkušeností a našim pacientům je pro estetické zákroky mohu jen doporučit,“ říká sympatická ředitelka kliniky MUDr. Hana Raková. Ošetření lasery neboli – zákrok probíhá v místním umrtvení – a výsledky jsou vynikající. „Podstoupila jsem ošetření frakčním CO₂ laserem a vypadám skoro o deset let mladší,“ pochvaluje si podnikatelka z Prahy Ivana. „Trvalo to jen 30 minut. Pokožka byla pár dní začervenalá, ale teď je pleť vyhlazená, mladistvá a bez defektů,“ usmívá se. Ivana měla problematickou pleť. Nejen drobné vrásky, ale i rozšířené póry a jizvičky po akné. A to všechno je pryč, navíc s dlouhodobým efektem. Pomocí laseru lze ošetřit kteroukoliv část kůže – zejména na obličeji, krku, dekoltu a rukou. Lasery si poradí i s pihami a pigmentovými znaménky.

„Díky přesné mířenému paprsku rozmělníme pigment na částičky, které jsou pak buněčným systémem odplaveny pryč,“ vysvětluje MUDr. Raková. Ale co s bradavičkami a výrůstky? „Erbiový laser výrůstky velice šetrně a po jemných vrstvičkách odpaří, aniž by zanechal jizvy,“ říká MUDr. Raková. Pro mastnou pleť se hodí Smoothbeam laser, který utlumuje mazové žlázy a současně pleť omlazuje. Na popraskané cévky a suchou a tenkou pokožku se osvědčuje cévní laser Vbeam. A když vás příroda obdařila nadměrným ochlupením? Laserová depilace vás „srstí“ zbaví raz dva a na žilky můžete jednou provždy zapomenout. Lasery jsou jedinečným řešením pro omlazení pleti a zlepšení její kvality. Na laserové klinice estetické medicíny Esthé vám nejen poradí, která metoda je pro vaši pleť nejlepší, ale také vám pomůžou problém odborně a v nejvyšší kvalitě vyřešit.

🎯 **Summary:** You go to your favourite fitness centre where they pay maximum attention to your body. You feel great, you improve your physical and mental fitness and you can devote maximum energy to your job, social life and sports. Maybe there is something else you can do... Wrinkles here and there, broken veins, pigment marks and there is a growth coming out on your chin. And the constant battle against hairs... There is a way out - you can get rid of these defects at the Esthé Clinic of Laser and Aesthetic Medicine, which ranks among the best in its field thanks to its equipment including state-of-the-art laser appliances and high expertise of the physicians. I have over 11 years of experience with lasers and I can recommend them for aesthetic interventions to our patients,“ says the affable director of the clinic MUDr. Hana Raková. Laser treatment is not painful - the intervention takes place with local anaesthesia - and the results are great. Any part of the skin can be treated using lasers - in particular on the face, neck, décolleté and arms. Lasers can treat freckles and pigment spots. “Thanks to a precisely directed ray we can break pigment into particles that are flushed away by the cellular system,” MUDr. Raková explains. What about warts and growths? “The Erbium laser breaks down growths in a very gentle way and in small layers without leaving scars,” says MUDr. Raková. The Smoothbeam laser is suitable for oily skin, suppressing the activity of sebaceous glands and at the same time rejuvenating the skin. The vascular laser Vbeam is effective for treatment of broken veins and a dry and thin complexion. And what if nature endowed

you with too much hair? You can get rid of excess hair in a jiffy by laser depilation and you can forget about razors once for all. Lasers are a unique solution for rejuvenating the complexion and improving its quality. At the Esthé Laser Clinic of Aesthetic Medicine they will not only advise you on which method is the best one for your complexion, but they will also help you solve the problem in a professional way and at the highest quality. For members of the Balance Club, until the end of May 2010 we offer a 50% discount for painless reduction of fat tissue using ULTRA CONTOUR at the Esthé Laser Clinic. The discount can be claimed by presenting this voucher or a Balance Club member card.

ESTHÉ
LASER CLINIC
MUDr. Hana Raková

Pro členy Balance Clubu Brumlovka

do konce května 2010

50% sleva

na bezbolestnou redukci tukové tkáně
ULTRA CONTOUR

v klinice Esthé laser clinic
www.esthe-laser.cz

Nárok na slevu vzniká po předložení tohoto kuponu nebo členské karty Balance Club Brumlovka.

"kilo za kilo" "a hundred per kilo"

Vážení členové klubu, blíží se léto, sezona plavek a lehkých šatů, a tak jsme se rozhodli podpořit ty z vás, kteří se svou váhou stále nejsou spokojeni a rádi by před létem shodili nějaké to kilo. Nejlepší motivace je odměna, a tak jsme pro vás připravili akci s názvem „KILO ZA KILO“!

Za každý kilogram tuku, který v období od 1. dubna do 30. června 2010 zhubnete, vás odměníme nabitím 100 Kč na váš kredit.

Přihlásit se může prvních třicet soutěžících, a to na baru u instruktorů fitness. Zároveň proběhne vstupní vážení a měření diagnostickým přístrojem Bodystat. Vše bude řádně zaznamenáno. V první polovině července pak bude probíhat výstupní měření a vyhodnocení výsledků.

Pevně věříme, že na požadovaný úbytek vaší váhy nebudou mít vliv žádné zakázané potravní doplňky, neuvážená dieta či dokonce hladovění. Základem úspěchu v tomto směru je pravidelný pohyb a trvalá úprava stravovacích návyků, se kterými vám rádi poradí naši výživoví poradci Hana Lang, Josef Mareš a Tomáš Reiter. Přejeme pevnou vůli, vytrvalost a uspokojení při pohledu do zrcadla.

☀️ The summer is approaching, the season of swimsuits and lighter clothing, and so we decided to support those of you who are not satisfied with your weight and who would like to lose a kilo or two before summer. The best motivation is a reward, so we have prepared a programme entitled "HUNDRED PER KILO"! For every kilo of weight that you will lose from 1 April till 15 July 2010 we will reward you by adding CZK 100 to your account. The first 30 contestants can register; you can do so at the bar with the fitness instructors where the initial measuring on the Bodystat diagnostics appliance will take place and it will be duly recorded. In the second half of July, the final measuring will take place as well as evaluation of results. We wish you strong determination, endurance and satisfaction when you look in the mirror.



fitness

sexy dance sexy dance

Od začátku roku pořádáme v Balance Clubu lekce sexy dance, které probíhají každou středu (20.30–21.30) a pátek (11.00–12.15). Nemusíte se ale ničeho bát, toto cvičení totiž nevyžaduje žádnou speciální taneční průpravu.



☀️ A na důkaz svých slov jsme ho pro vás chtěli vyzkoušet doslova na vlastní kůži. Vyslali jsme proto naši kolegyni Věrku Maštalířovou na jednu z hodin sexy dance do Balance Clubu. A zde jsou její dojmy. „Pohyb je součástí mého životního stylu. Věnuji se hlavně fitness, a jsem proto zvyklá spíše na silová cvičení. Nevěděla jsem, co si přesně pod pojmem sexy dance mám představit, takže jsem na hodinu přišla s velkou zvědavostí. Lekce začínala důkladným protažením, které jsem coby „člověk od činek“ uvítala.

Účastníků, resp. účastnic, nebylo mnoho, takže se nám instruktorka mohla individuálně věnovat a vše dokonale vysvětlit. Pokud přesto někdo hned nepochopil některý z prvků, instruktorka poradila, jak cvik správně zvládnout.

Začaly jsme nacvičováním jednotlivých tanečních kroků, poz a také samotné chůze, ty jsme potom svázaly do větších bloků a nakonec

jsem je propojily v kompletní sestavu. Tu jsme si několikrát zopakovaly, abychom si jednotlivé polohy a pohyby osvojily. Potom jsme sestavu tančily již s hudbou – nejprve pomalejší, poté se tempo zvýšilo. Kdo se již setkal s jógou či pilates nebo má nějakou taneční minulost, bude mít pro sexy dance nakročeno ještě lépe. Sexy dance je ale určité pro každého, kdo má rád pohyb, chce se uvolnit a odreagovat. Tento sport tak není limitován žádným stupněm fyzické zdatnosti ani věkem. Mé dojmy byly veskrze pozitivní, proto mohu sexy dance vřele doporučit všem. Je to nejen příjemná varianta, jak protáhnout svaly a vylepšit si fyzickou, ale zároveň také působí doře na psychiku, je zábavný a zvládnuté taneční pohyby přinášejí radost. A tu jsem tedy opravdu měla, zvláště když jsem už na první úvodní lekci zvládla sice jednodušší, ale na pohled velmi atraktivní sestavu. Instruktorka vedla hodinu skutečně zajímavě a všechny bez výjimky nadchla! Pokud jste tedy dosud váhali, věříme, že teď jsme vás přesvědčili. Přijďte si s námi zatančit!

☀️ **Summary:** Since the beginning of the year we have organized sexy dance lessons in the Balance Club that take place on Wednesdays (8.30 p.m. - 9.30 p.m.) and on Fridays (11 a.m. - 12.15 p.m.) You do not have to worry about anything; this exercise does not require any special dance training.

And as evidence of what we say we wanted to test it ourselves. So we sent our colleague Věrka Maštalířová to one of the sexy dance lessons at the Balance Club. And this is what she thinks about it.

"Exercise is a part of my lifestyle. I mostly focus on weight lifting,

which means I am particularly used to strength-related exercise. I did not know exactly what sexy dance is about so I was very curious when I came to the lesson. It started with thorough stretching, which I welcomed as a "weights person". There were not many people taking part in it, so the instructor could help us individually and explain everything in detail. Still, if anybody did not understand something right away, the instructor advised us on how to master the specific exercise correctly.

We started by learning individual dance steps, positions and also just walking; then we joined them into bigger blocks and finally we linked everything together in a complete composition. We repeated it several times to master individual positions and movements. Then we danced the composition with the music - slow at first and then the pace was quicker. Sexy dance will be much easier for anybody with some experience with yoga or pilates or anybody with a dancing history. But sexy dance is definitely for everybody who likes to move, who wants to relax and have fun. This sport is not limited to any level of physical fitness or age. My impression was generally positive so I can really recommend sexy dance to anybody. It is not only a nice alternative way of stretching your muscles and improving your fitness, but it is also beneficial for mental fitness, it is fun and a joy to master the dance movements. And I really was happy, especially when I mastered rather a simple, but a very attractive-looking composition at the very first lesson. The trainer conducted the lesson in a really interesting way and she managed to get every single person enthusiastic." So if you were hesitant before, we hope we have persuaded you now. Come and dance with us!

inzerce



kompletní účetní servis a ekonomické poradenství

completely book-keeping and economic consultancy

www.akonto.cz
tel.: +420 222 533 975
email: l.cizner@akonto.cz, akonto@akonto.cz
Korunní 810/104 - A1, Praha 10 - Vinohrady, 100 00

výroční akce anniversary special

☀️ Vážení členové klubu,

blíží se 2. duben, a i když to pro většinu z vás bude den jako každý jiný, pro tým Balance Clubu Brumlovka je to velmi významné datum. Před třemi roky jsme otevřeli brány klubu a od té doby se denně snažíme přispívat k úrovni životního stylu těch, kteří se rozhodli vložit v nás svou důvěru a stali se našimi členy. Již se stalo tradicí, že součástí připomenutí výročí klubu je dárek, který – jak doufáme – udělá radost nejen vám, ale i vašim blízkým.

Níže přiložené 4 výroční karty máte možnost využít do konce června 2010. Dvě z nich jako 50% slevu na jednodenní členství a dvě jako slevu na zápisné pro nově vstupující členy – při zakoupení stříbrné karty 10 %, při zakoupení zlaté a diamantové karty 50 %.

V případě, že nám opravdu přivedete nového člena klubu, čehož si nesmírně vážíme, máme pro vás další odměnu. Při zakoupení stříbrné či partnerské karty vám na kredit nabijeme 500 Kč, v případě zakoupení karty zlaté či diamantové pak celých 1500 Kč.

Řádně vyplněnou výroční kartu prosíme předkládejte na recepci klubu. Do dalšího roku vám přejeme zejména pevné zdraví, energii a rovnováhu v životě, ale také plno příjemných chvil strávených v klubu.

☀️ **Summary:** Dear club members,

2 April is approaching and for the Balance Club Brumlovka it will be a very important date. It will be the 3rd anniversary of opening the club. Below we have enclosed 4 anniversary cards that you can use by the end of June 2010. Two of them as a 50% discount on one-day membership and two of them as a discount for registration of new members - 10% when buying the silver card and 50% when buying the golden or diamond card. If you bring a new club member we have another bonus for you. When buying the silver or the partner card we will add CZK 500 to your credit, and CZK 1,500 when buying the golden or the diamond card. Please submit a duly filled in annual card at the club reception.

naš tip

hit tenis – tenisová škola po celý rok

hit tenis – an all-season tennis school

☀️ **Chcete-li se zdokonalit ve svých schopnostech v tenisu,** vyzkoušejte náš tip – HIT tenis, což je tenisová škola po celý rok. Nabízí skupinový i individuální trénink pro děti, mládež i dospělé, pronájem dvorců, pořádání turnajů i firemních akcí nebo prázdninové pobyty s tenisem pro děti i dospělé.

Hraje se na kurtech v rozsáhlém sportovním areálu SK OÁZA PRAHA, který nabízí devět antukových dvorců a k dispozici je i pevná krytá hala – Supreme.

☀️ **Summary:** Do you wish to improve your tennis skills? Why not to try our tip: HIT tennis is an all-season tennis school, which offers both team and individual coaching of children and adults, court rentals, tournament and company events organisation, and tennis holiday stays for children as well as adults.

Your game can start on the premises of SK OÁZA PRAHA, offering not only nine regular clay courts but also a covered tennis hall Supreme.

Tenisový a sportovní areál/Tennis and sports premises
SK OÁZA PRAHA
Jeremenkova 106
140 00 Praha 4
Tel.: 602 255 602
www.hittenis.cz



HIT tenis

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » V případě nepřítomnosti na lehátku u aqua zóně si klubové prádlo odkládejte na příslušné věšáky a neblokujte jím prosím lehátka.
- » Mužům není povoleno používat nátláčníky a trika bez rukávů.
- » Klubové prádlo je určeno pro použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli pro otírání obuvi či smrkání.
- » Před vstupem do bazénu, vířivky, saun, páry a tepidaria se bezpodmínečně osprchujte.
- » Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potravinu není povoleno nosit do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.).
- » Zákaz konzumace vlastních potravin a nošení skleněných nádob v prostorách Klubu mimo prostor u baru.
- » Voda v barelech je určena k osvěžení členů Klubu, nikoli k napouštění do lahví a konzumaci mimo Klub.
- » Klubové prádlo (ručník, osuška, prostěradlo, župan) se odkládá do košů umístěných u východu ze šaten, nikoli do vlastních sportovních tašek.

zaostřeno

Focused or We would like to remind you

- » Please put your club garments on the hangers and don't block the chairs in the aqua zone when you aren't using it.
- » Men are not allowed to wear sleeveless vests and shirts.
- » Club linen is intended for hygienic use, not for cleaning shoes or blowing your nose.
- » A person must shower before entering the pool, whirlpool, saunas, steam rooms, and tepidarium.
- » It is forbidden to take printed matter (newspapers, magazines, books, etc) and food into the facilities in the relaxation zone (pool, whirlpool, saunas, steam rooms).
- » It is forbidden to eat one's own food and take glassware into the Club, except for the bar area.
- » The water in barrels is intended for the refreshment of Club members and not for topping up bottles to drink outside the Club.
- » Club linens (towel, bath towel, sheet, and bathrobe) are put in the baskets located at the exits of the changing rooms and not in your own sports bags.

cyklistický výlet cycling trip

Navazujeme na loňský úspěch a připravujeme pro vás další cyklovíkend s Balance Clubem a Bicycle Café.



CZ Ve spolupráci s partnerem klubu, společností Bicycle Café, se snažíme s předstihem zajistit vhodnou lokalitu a termín a opět možnost vyzkoušení kvalitních testovacích kol. Jako vhodný termín se zatím jeví druhá polovina května a lokalita Českomoravská vrchovina, která nabízí velký počet náročných tras, ale stejně tak i trati k příjemné jízdě s množstvím krásných přírodních vyhlídek. Věříme, že vám touto informací uděláme radost a že s námi na jaře vyrazíte na kolech za dalším dobrodružstvím. Organizaci cyklistického výletu má na starosti kolega Jiří Musil, kterého můžete kontaktovat prostřednictvím naší recepcce.

en Summary We would like to follow up on last year's success and we are preparing another cycling weekend for you with the Balance Club and the Bicycle Café. The second half of May and the area of the Czech and Moravian Highlands! Make a note in your diary and look forward to a great number of demanding routes as well as routes for pleasurable cycling with many beautiful views. We hope you are pleased by this information and you will set out with us in the spring. Our colleague Jiří Musil is responsible for organizing the cycling trip; you can contact him through our reception desk.



trénujete se šampiony! train with champions!

V tomto seriálu vás seznamujeme s našimi osobními trenéry a instruktory, kteří vám jako vrcholoví sportovci předávají to nejlepší ze svých bohatých zkušeností.

CZ Ondřej Walter (nar. 9. 6. 1984)

pracuje v Balance Clubu Brumlovka jako Personal Trainer and Instructor Fitness.

Ondřej působil od 6 let ve fotbalovém klubu SK Slavia Praha. V barvách tohoto klubu také dosáhl mnoha ze svých sportovních úspěchů: mistrem ligy v extralize žáků; vítězem ČFL staršího dorostu s SK Slavia Praha; vítězem extraligy staršího dorostu s SK Slavia Praha.

Obsadil třetí místo v ČFL (III. liga) s muži SK Slavia Praha – B tým. Působil v ČFL (III. liga) s týmy SK Slavia Praha, SK Slovan Varnsdorf, TJ Sokol Ovčáry, Union Cheb, FK Viktoria Žižkov. Postoupil z divize do III. ligy s týmy TJ Sokol Ovčáry a FK Viktoria Žižkov. Členem fotbalové reprezentace ČR U17, U18.



en Summary: In this series we present our personal trainers and instructors who give you the best of their rich experience as top sportsmen. Ondřej Walter (born on 9/6/1984) works at Balance Club Brumlovka as a Personal Trainer and Fitness Instructor. Ondřej was active in his football club SK Slavia Praha for 6 years. He also achieved much of his sports success with the colours of the club. He was champion in the schoolboys major league and winner of the Czech Football League of senior youth with SK Slavia Praha, and also winner of the major league of senior youth with SK Slavia Praha. He got third place in the Czech Football League (3rd league) with men's SK Slavia Praha – B team. He is active in the Czech Football League (3rd league) with the teams SK Slavia Prague, SK Slovan Varnsdorf, TJ Sokol Ovčáry, Union Cheb, FK Viktoria Žižkov. He Advancedt from the division into the 3rd league with the teams TJ Sokol Ovčáry and FK Viktoria Žižkov. Czech football representation U17, U18.



REZIDENČNÍ PARK
BAAROVA

Styl, komfort a bezpečí



A DEVELOPMENT BY
PASSERINVEST
GROUP

WWW.BAAROVA.CZ



Nový bytový areál na Praze 4

