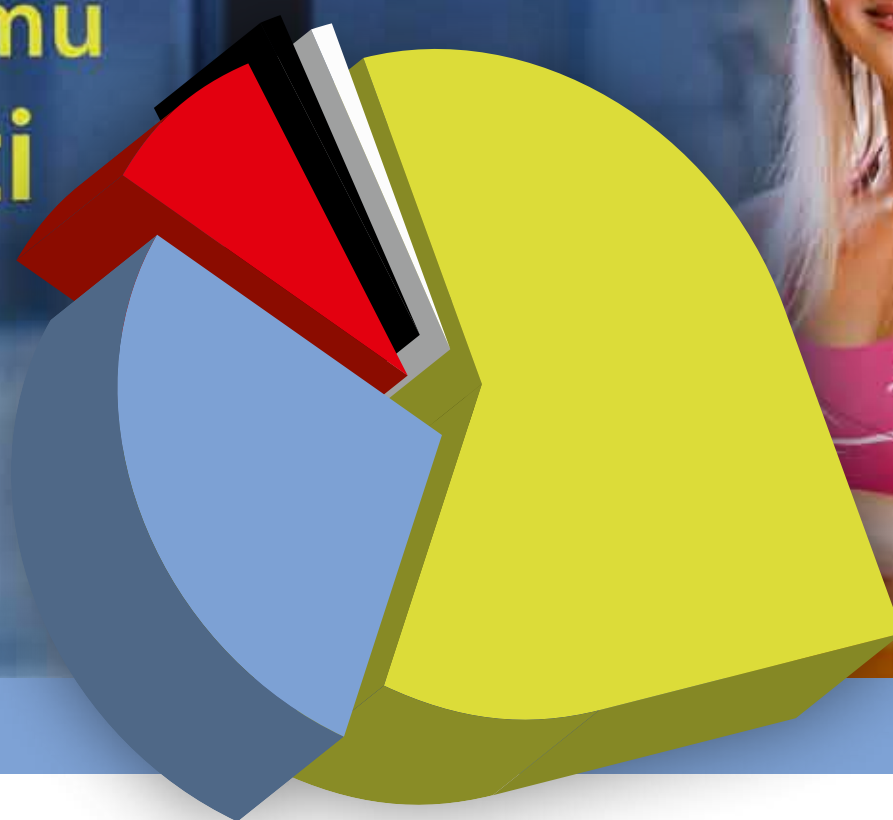


balanced life

balanced life

Výsledky průzkumu spokojenosti



☞ Vážení členové klubu, milí přátelé,

toto poněkud žoviální oslovení jsem si dovolil použít na základě naší „zjištěné“ komunikace. Mám na mysli vaši reakci na průzkum spokojenosti. Sama skutečnost, že téměř třetina z vás si našla čas, aby nám odpověděla a vyjádřila svůj názor a postoj ke klubu, že jsme obdrželi 40 hustě popsaných stránek připomínek, návrhů, ale i (byť sporadických) stížností, je něčím naprosto unikátním (v podobných průzkumech nepřesahuje očekávaná reakce respondentů zpravidla 5 %). Vypovídá to o vysoké intenzitě vztahu mezi klubem a jeho členy. Intenzivní vztah však není v dnešním světě samozřejmostí a je třeba jej pečlivě ošetřovat a pěstovat. A právě to považujeme za náš nejvlastnější úkol, který jste nám svou reakcí pomohli formulovat a upřesnit.

Ale k výsledkům. Pro ty, k nimž se dotazník nedostal, a pro nově přichozící bych rád uvedl, že jsme klienty požádali, aby elektronickou formou ohodnotili známkami od jedné do pěti (od „výborné“ po „nedostatečnou“) činnost jednotlivých oddělení a sekcí, image, hygienu, atmosféru a podobné fenomény klubu. Pokud vytvoříme průměr všech hodnocených oblastí, představují známky výborná a velmi dobrá 85 %. Netroufám si toto číslo hodnotit. Jde o úhel pohledu, obdobně jako u sklenice s vodou, která jednomu připadá celkem plná, zatímco jinému do správné míry zatraceně moc chybí. Vynechme ale komplimenty (jsou hřejivě a tímto za ně děkujeme) a soustředíme se na oněch klíčových 15 %. Otevřeně přiznávám, že ne všechny připomínky si můžeme dát za rámeček, a jsou tím citlivější, čím oprávněnější, ale bez možnosti

uspokojivého řešení. Mám na mysli požadavky typu: pro sportovní plavání snížit teplotu vody, pro aqua-relaxaci současně zvýšit; zcela eliminovat přítomnost rušivého elementu – dětí v klubu, rozšířit hodiny plavání s dětmi; rychlejší rytmická hudba je pro část klientů rušivá, tichá relaxační je pro jiné demotivující a nudná. V těchto případech se řídíme přáním většiny, hledáme kompromis nebo vycházíme ze zkušeností obdobných zahraničních zařízení s delší tradicí. Tím ale nechci odcházet od připomínek oprávněných a řešitel-

ných. Zde musím uvést pro názornost příklad: „Proč je tak dlouho řada šatních skřínek bez dvířek nebo porouchána?“

Vysvětlení: Dodavatel vybavení zkrachoval a subdodavatel, který i tak přišel o značné finance, jen zdráhavě přejímá naše garanční nároky. Navíc francouzský dodavatel materiálu již neexistuje.

Řešení: Dohoda s jiným výrobcem. Momentálně jsou všechna dvířka namontována, postupně budou opatřena novými zámky a v případě poruchy budou do čtyř dnů smluvně opravena. Toto opatření bude realizováno do konce tohoto měsíce.

Jsem si naprosto vědom, že vysvětlení vás nezajímají a právem očekáváte jen řešení. A zde jsme u jádra věci. Všechny vaše reálné připomínky budou tematizovány, zařazeny do skupin a postupně uveřejňovány s návrhem a časovým horizontem řešení či opatření. Část jich naleznete spolu s výsledky průzkumu již na dalších stránkách tohoto čísla. Postupně budou publikovány v E-News a celkový přehled bude umístěn na našich webových stránkách. Průběžně se budeme vracet i k návrhům, které ze stavebně-technických, finančních, zdravotních nebo hygienických důvodů nemůžeme realizovat.

A na závěr u příležitosti 4. výročí klubu malý (ale ne zrovna levný) dárek. Od 1. dubna bude parkování v areálu Brumlovky rozšířeno na dvě hodiny.

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

☞ Summary: Dear club members, dear friends,

I have decided to use this rather jovial salutation due to our “turbulent” communication. I mean your reaction to the satisfaction survey. The fact itself that almost one third of you found time to respond to us and express your opinion and attitude to the club, the fact that we received 40 full pages of comments, suggestions, and some complaints (although rare), is something absolutely unique (in similar surveys, the expected response rate usually does not exceed 5 %). It reflects a very deep relationship between the club and its members. But an intensive relationship is not a matter of course nowadays and we have to take care of it and develop it. And this is what we consider to be our utmost task, which you helped us formulate and clarify with your response. A word or two about the results.

If we calculate the average of all the evaluated areas, the marks for excellent

and very good represent 85 %. I do not dare to comment on the number. The point of view is what matters, similarly to a glass of water that someone thinks to be quite full, but someone else may consider lacking the full measure. Let us leave out the compliments (they are hearty and we would like to thank you for them) and let us concentrate on the key 15 %. I honestly admit that not all the comments are pleasing and the more justified, the more sensitive they are, but without any chance of a satisfactory solution. All your realistic comments will be divided into groups according to the topic and published gradually with the proposal and the time horizon of a solution or measure. You can find some of them together with the results of the research on the following pages of this issue. They will be published gradually in E-News and the general overview will be placed on our website. We will also address the proposals that, for construction and technical, financial, health or hygiene reasons, we will not be able to implement. And finally, as a gift to mark the club's 4th anniversary, a small (but valuable) gift. From 1 April, parking in the Brumlovka premises will be extended to two hours.

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

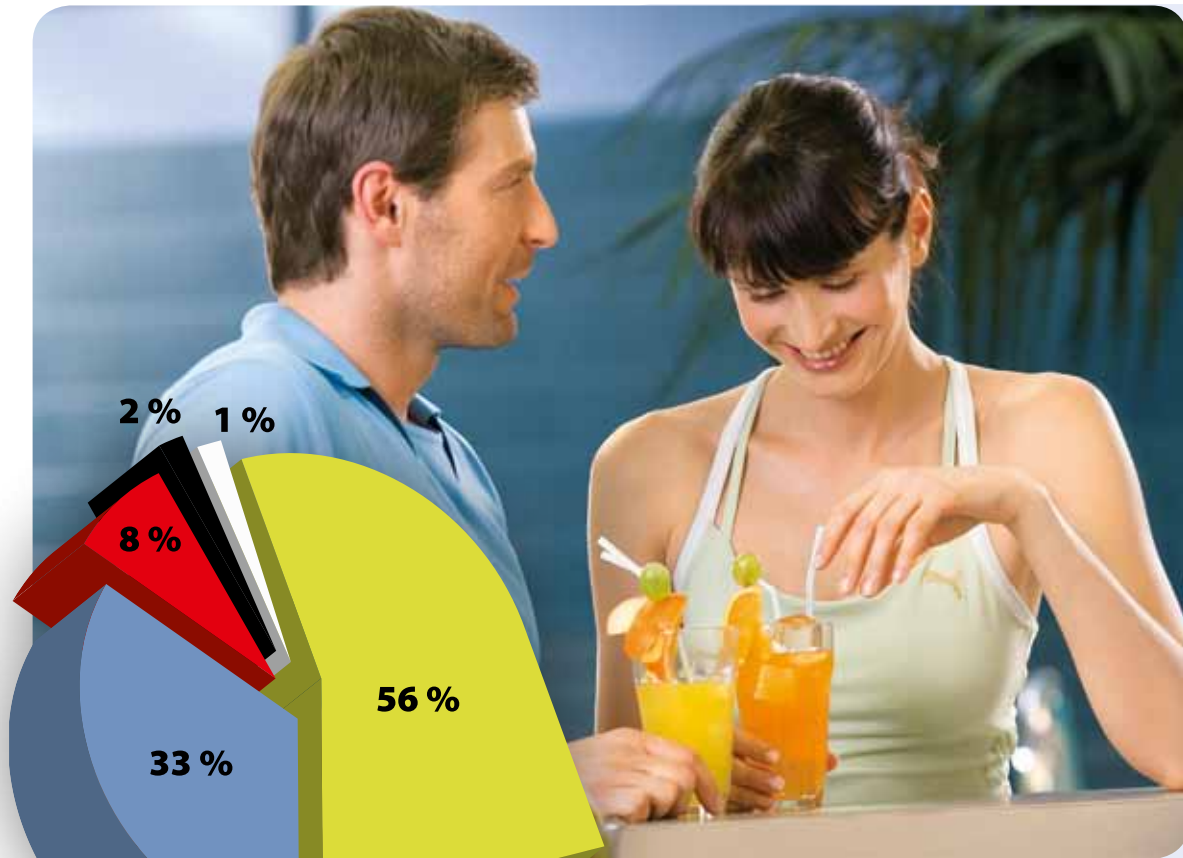
98 %

respondentů
Balance Clubu
Brumlovka by
doporučilo klub svým
známým

přinášíme vám přehled výsledků průzkumu

všeobecný dojem

89 % respondentů hodnotí jako výborný či velmi dobrý



Graf označuje průměr pěti sledovaných oblastí (image Balance Clubu Brumlovka; atmosféra v klubu; otevírací doba; celková nabídka služeb a čistota a pořádek).

Koncem listopadu loňského roku byl realizován průzkum spokojenosti členů Balance Clubu Brumlovka. Účelem průzkumu bylo zjistit spokojenost klientů se stávající kvalitou služeb a rovněž získat náměty na jejich zlepšení či rozšíření. Téměř po čtyřech letech provozu Balance Clubu Brumlovka tak dostali všichni jeho členové příležitost vyjádřit se, co jim v klubu chybí a naopak – jaké služby nejvíce oceňují. Klienti odpovídali na otázky formou elektronického dotazníku.

Dotazník byl celkově rozdělen do 9 okruhů, které popisují jednotlivé sekce klubu. Celkem v něm bylo 53 otázek a byl odeslán 2 706 respondentům. Vrátilo se nám 705 vyplněných dotazníků, což je 26 procent.

Souhrn výsledků průzkumu vám přinášíme na následujících stránkách. Kompletní výsledky v českém i anglickém jazyce jsou k dispozici na webové stránce Balance Clubu Brumlovka, sekce "ke stažení". Případné další náměty či připomínky můžete zasílat na emailovou adresu info@balanceclub.cz.

Komentáře členů:

Malá skupina klientů by uvítala dřívější otevření klubu, od 6. hodiny ránní, a prodloužení víkendového provozu.

Reakce klubu:

Statistiky ukazují, že návštěvnost v době otevření klubu nepřesahuje v zimních měsících 20 členů a 10 v měsících letních. Každé rozšíření otevírací doby váže finanční prostředky, které pak nemohou být realizovány jinde. Nevylučujeme však, že při zvýšené ranní návštěvnosti provozní dobu v sezoně rozšíříme.

Komentáře členů:

Členové jsou názoru, že 1 hodina parkování zdarma je nedostačující, při členství by parkování zdarma po celou dobu návštěvy mělo být samozřejmostí.

Reakce klubu:

Parkovací místa spravuje nezávislá společnost, od které BCB kupuje kupony za stejnou cenu jako každý návštěvník. S podporou investora jsme uzavřeli dohodu, jež nám do budoucna umožní rozšířit bezplatné parkování na 2 hodiny.

Komentáře členů:

Čistota a pořádek obecně jsou dle klientů na vysoké úrovni, bohužel však v poslední době s trendem mírněho sestupného charakteru. Jedná se převážně o úklid prostor klubu v běžném provozu, což členy ruší.

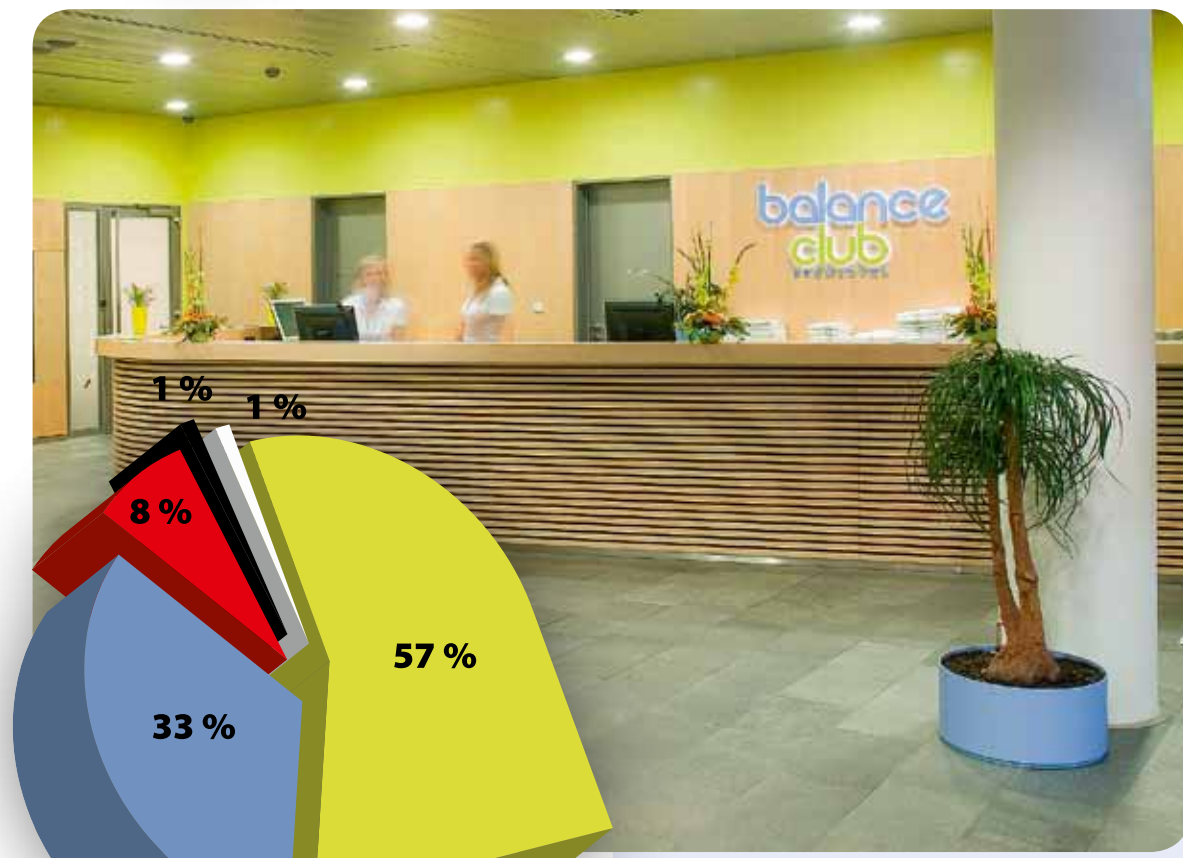
Reakce klubu:

Čistota a hygiena všeobecně jsou sektory, ve kterých nelze dělat žádné kompromisy. S úklidovou firmou jsme projednali nezbytná opatření ke zlepšení výsledků jejich práce a systém průběžné kontroly. V některých prostorách je nezbytné provádět úklid i za běžného provozu. Pokušíme se najít systém, který bude klienty nejméně rušit.

výborný
velmi dobrý
dobry
uspokojující
nedostatečný

recepce

90 % respondentů hodnotí jako výborná či velmi dobrá



Graf označuje průměr čtyř sledovaných oblastí (první dojem; uvítání/rozloučení; ochota a vstřícnost personálu; rychlost a přesnost informací).

Komentáře členů:

Klienti by uvítali při příchodu větší iniciativu ze strany recepčních při pozdravu, více očního kontaktu, obecně více zájmu o klienta. Na tvářích recepčních by rádi viděli více úsměvu.

Reakce klubu:

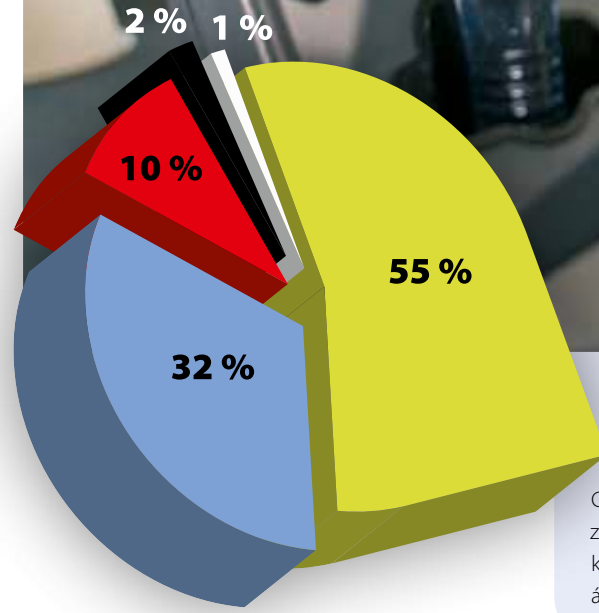
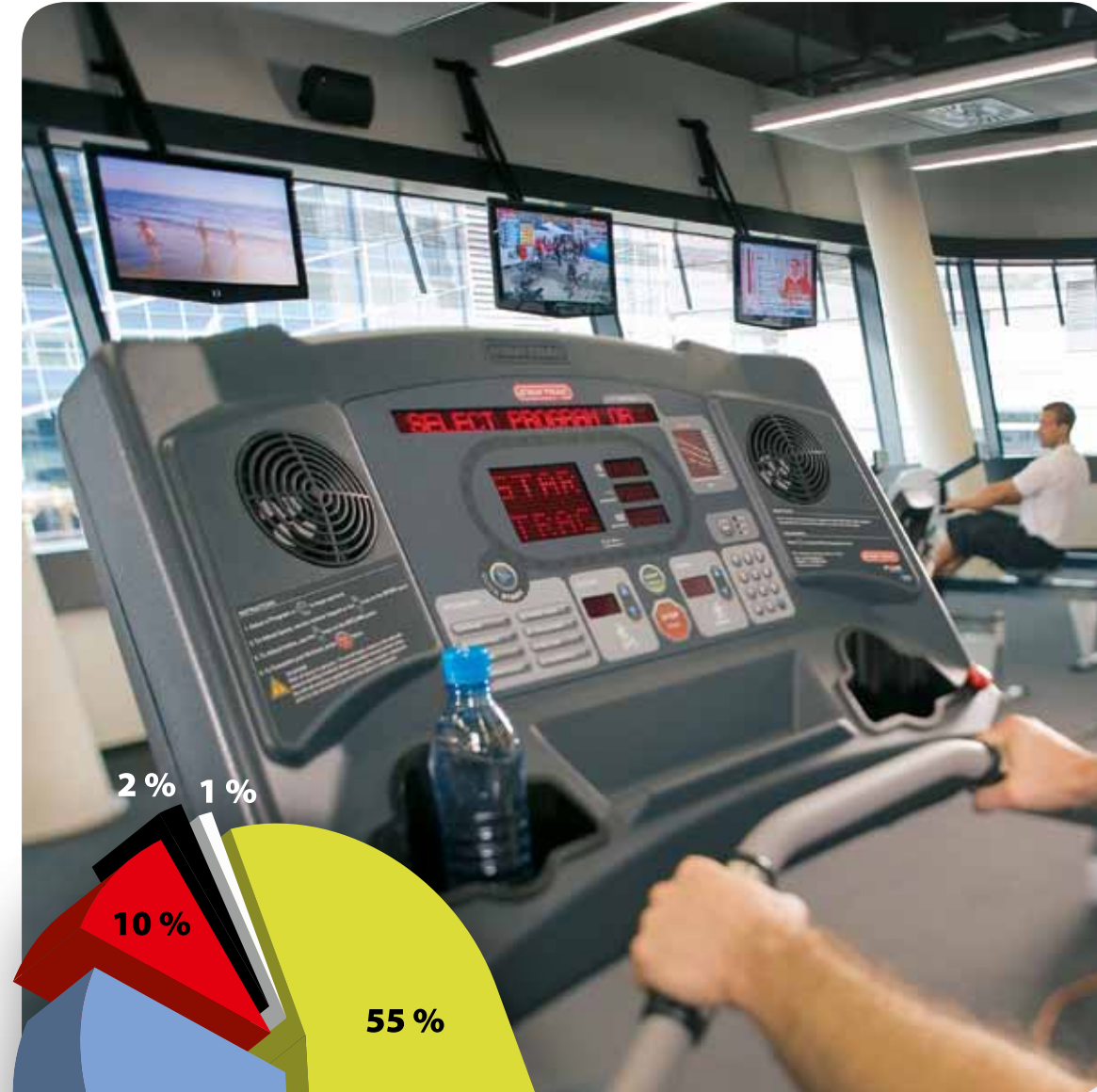
Zdokonalování klientského přístupu je permanentním procesem v našem servisu. Pracovníci recepce absolvovali první část z řady seminářů, kde je komunikace s klienty stěžejním tématem. V současné době také osobně využijí některé služby klubu včetně masáže, aby o nich mohli zasvěceněji informovat.

Komentáře členů:

Zaměstnanci se snaží být při řešení problémů nápomocni a zodpovědět dané dotazy. Odpovědi jsou však někdy z různých důvodů neúplné.

Reakce klubu:

Zavedli jsme nová opatření, aby recepce měla vždy aktuální a komplexní informace.



Graf označuje průměr osmi sledovaných oblastí (vybavenost kardio zóny; vybavenost silové zóny; sortiment na baru; odbornost trenérů; kvalita osobních tréninků; péče o klienta; ochota a vstřícnost personálu; čistota a pořádek).

fitness zóna

87 % respondentů hodnotí jako výborná či velmi dobrá

Komentáře členů:

Vybavení jednotlivých částí fitness (silové a kardio) je dle klientů rozmanité, v kardio zóně postrádají bruslařský trenažér, který je možno nahradit podložkou FLOWIN, a v silové části se klienti v několika málo případech poptávají po speciálním posilovacím stroji zaměřeném na oblast lýtek. U již stávajících kardio přístrojů vadí dlouhé časové intervaly doby opravy, nekompatibilita, nefunkčnost měřičů tepové frekvence a audio.

Reakce klubu:

Na trhu je nepřeberné množství posilovacích strojů. Jejich funkci lze však téměř vždy nahradit alternativními cviky, které vám naši trenéři rádi předvedou. Se servisní firmou jsme uzavřeli dohodu o zkrácení lhůt při odstraňování vzniklých závad.

Komentáře členů:

Klienti, kteří využívají osobních tréninků, jsou se svými osobními trenéry spokojeni. Hodnocení souvisí s odborností trenérů. Samozřejmostí by mělo být poskytnutí odborné pomoci či rady i v případě, že dotýčný člen nemá svého osobního trenéra. Většina klientů by uvítala větší iniciativu ze strany trenéra pro opravení špatné cvičících členů.

Reakce klubu:

Komunikace s klienty, korekce nesprávných pohybů a poskytování rad a pomoci patří k úkolům trenéra, který má zrovna službu. Těto činnosti a její kontrole bude v budoucnu věnována zvýšená pozornost.

Komentáře členů:

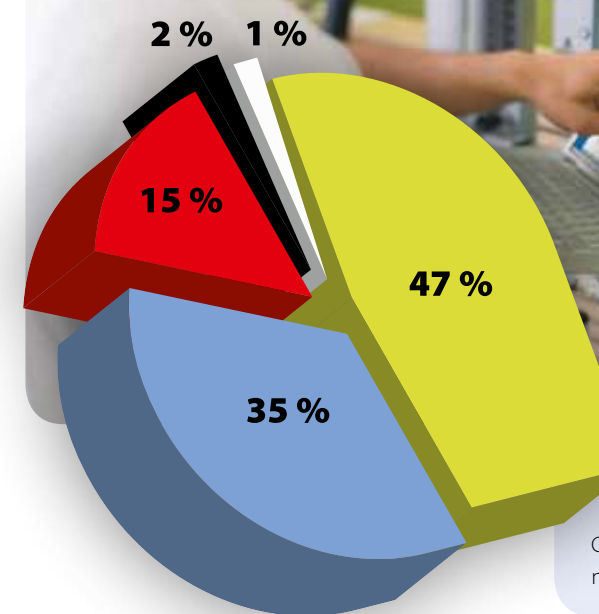
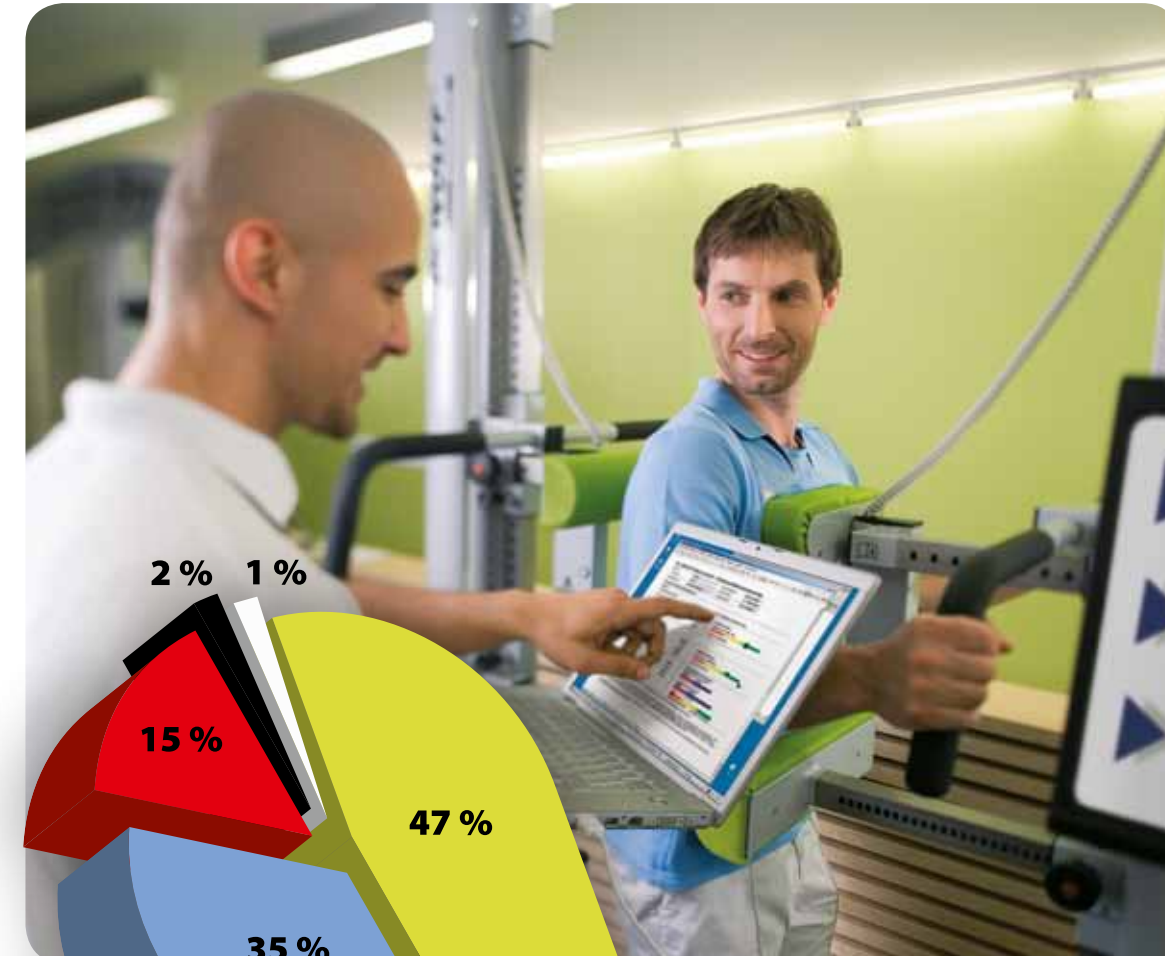
Obsluha baru není vždy ochotná tak, jak by členové v klubu tohoto typu čekali.

Reakce klubu:

Probíhá školení obsluhy baru.

diagnostika

82 % respondentů hodnotí jako výborná či velmi dobrá



Graf označuje průměr pěti sledovaných oblastí (vybavenost; odbornost trenérů; interpretace výsledků; využití v tréninku; fyzioterapie).

Komentáře členů:

Někteří členové se domnívají, že by měli diagnostiku provádět odborníci, lékaři nebo fyzioterapeuti, a ti pak dále spolupracovali s trenéry na vypracování tréninkového plánu.

Reakce klubu:

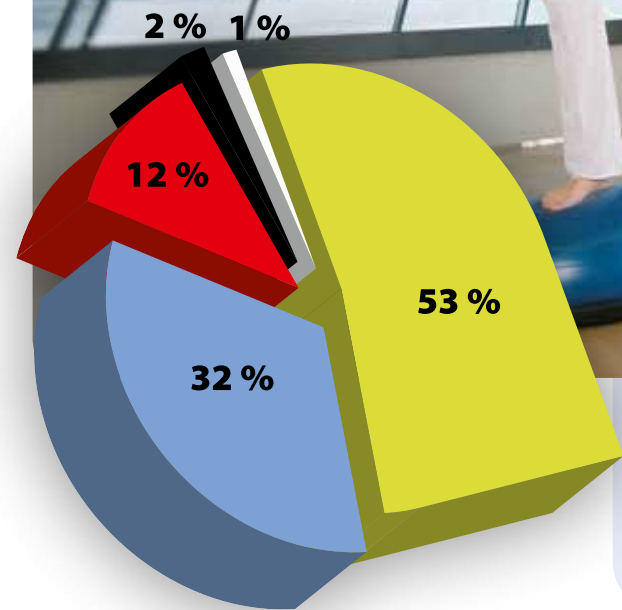
Výkonnostní diagnostika je hraniční obor mezi medicínou a sportovní vědou. Fyzioterapeut má v klubu pravidelné služby a v případě účelnosti provádí specifickou diagnostiku sám. Do budoucna chceme spolupracovat s trenéry, kteří se budou profilovat a specializovat především na tuto oblast.

Komentáře členů:

Klienti, kteří dále pokračují s osobními trenéry v individuálních lekcích, mohou porovnat výsledky „před“ a „po“. Ti její smysluplnost a následně vhodné sestavení cvičební plánu oceňují. Přivítali by ale další diagnostické šetření pro ověření dosažených výsledků. Členové, kteří absolvovali pouze úvodní hodiny, se nemohou vyjádřit.

Reakce klubu:

Druhá diagnostika, tzv. re-check a následně periodicky opakované diagnostiky jsou důležitým kontrolním prvkem systematického tréninku. Protože jsou obdobně jako individuální trénink zpoplatněny, netěší se mimořádné popularitě. Zvažujeme bezplatnou druhou diagnostiku jako bonus při zakoupení určitého množství individuálních tréninků.



Graf označuje průměr čtyř sledovaných oblastí (vybavenost sálu; odbornost lektorů; pestrost nabídky lekcí; čistota a pořádek).

skupinové lekce

85 % respondentů hodnotí jako výborné či velmi dobré

Komentáře členů:

Vzhledem k některým velmi oblíbeným lekcím někdy nestačí vybavení, musí se přenášet ze sálu do sálu. Členové se cítí nepohodlně, jak ti, kteří si pro pomůcky jdou, tak i ti, kterým je hodina narušena.

Reakce klubu:

Nedostatek pomůcek je částečně způsoben i tím, že si je někteří mimořádně pilní členové odnášejí s sebou domů. Inventář je průběžně doplňován.

Komentáře členů:

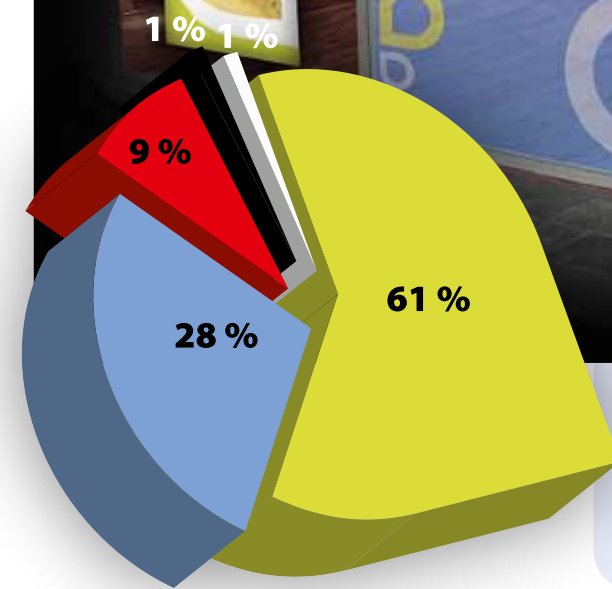
Někteří členové by ocenili větší výběr druhů cvičení v ranních hodinách (rozšíření do 9 hod) než jen jógu a spinning. Uvítali by více tanečních lekcí a kurzů, bojové sporty, trampolíny a další novinky, jež by nalákaly do sálů i členy, kteří zatím lekcí nevyužívají.

Reakce klubu:

Jen velmi omezená skupina členů má čas a náladu v brzkých ranních hodinách tančit. Ani provozování bojových sportů v tuto ranní dobu neodpovídá obvyklému biorytmu. Nabídku lekcí jsme v dopoledních hodinách rozšířili (ZUMBA, TRX, PORT DE BRAS).



výborný
velmi dobrý
dobry
uspokojující
nedostatečný



Graf označuje průměr čtyř sledovaných oblastí (rychlost vyřizování požadavků; schopnost řešení požadavků; odbornost prodejního týmu; ochota a vstřícnost personálu).

prodejní a informační centrum, klientský servis

89 % respondentů hodnotí jako výborné či velmi dobré

Komentáře členů:

V několika málo komentářích členové nebyli spokojeni s rychlostí vyřízení jejich požadavku. Vyřízení trvalo několik dnů.

Reakce klubu:

K této situaci může dojít zcela výjimečně, když rozhodnutí leží mimo kompetenci pracovníků prodeje a příslušný kolega není k dosažení. Rychlost vyřizování vašich záležitostí je pro nás základním imperativem.

Komentáře členů:

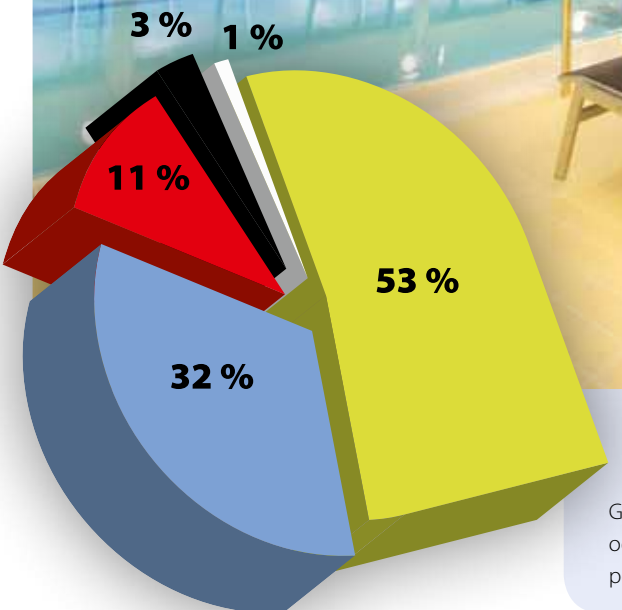
Stížnosti členů na schopnost řešení požadavků povětšinou vyplývají z neznalosti smluvních podmínek členství. Nesouhlasí např. s předkládáním zdravotních zpráv v případě přerušení členství, termíny ukončení členství atp.

Reakce klubu:

Ve více než dvaapůltisícové členské bázi se vždy najde několik členů, kteří zkoušejí neplnit nebo obejít své smluvní závazky, dožadovat se výjímky, zejména pak v platebních povinnostech. Naše konsekvence poté bývá označována jako nedostatek vstřícnosti a tolerance. Ke vzniklým problémům přistupujeme vždy individuálně, ale při zachování stejných pravidel pro všechny. Myslím, že jsme tím povinováním drtivě většinu členů, která se svými závazky nemá žádné problémy.



výborný
velmi dobrý
dobry
uspokojující
nedostatečný



Graf označuje průměr sedmi sledovaných oblastí (bazén; sauna; odpočívárna; terasa; sortiment na baru; ochota a vstřícnost personálu; čistota a pořádek).

aqua zóna a relaxace

85 % respondentů hodnotí jako výborná či velmi dobrá

Komentáře členů:

Dle členů je bazén při večerních skupinových aqua hodinách nedostatečný pro plavce, i pokud se lekce účastní minimum lidí, je stejně půle bazénu vyhrazená pro ně.

Reakce klubu:

Problém je spíše technického rázu. Malá skupina cvičících rozhodně nepotřebuje celý prostor, v němž se pohybuje. Potřebuje však určitou hloubku, která začíná až několik metrů od okraje bazénu. V prvních metrech je snížená hloubka určená pro děti a neplavce, ale pro aqua aktivity nevyhovující. I tak se pokusíme najít nějaké kompromisní řešení.

Komentáře členů:

Sortiment u bazénového baru je omezený. Někdy nejsou k dostání suroviny na výrobu fresh džusů. Klienti by také uvítali nabídku ovoce, tyčinek apod.

Reakce klubu:

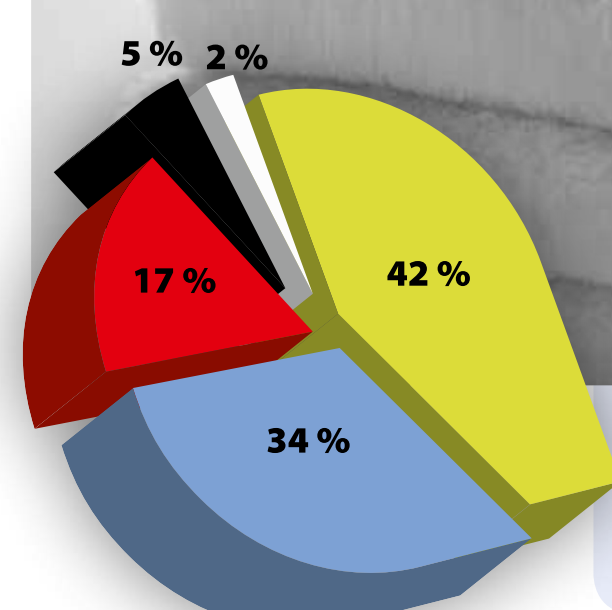
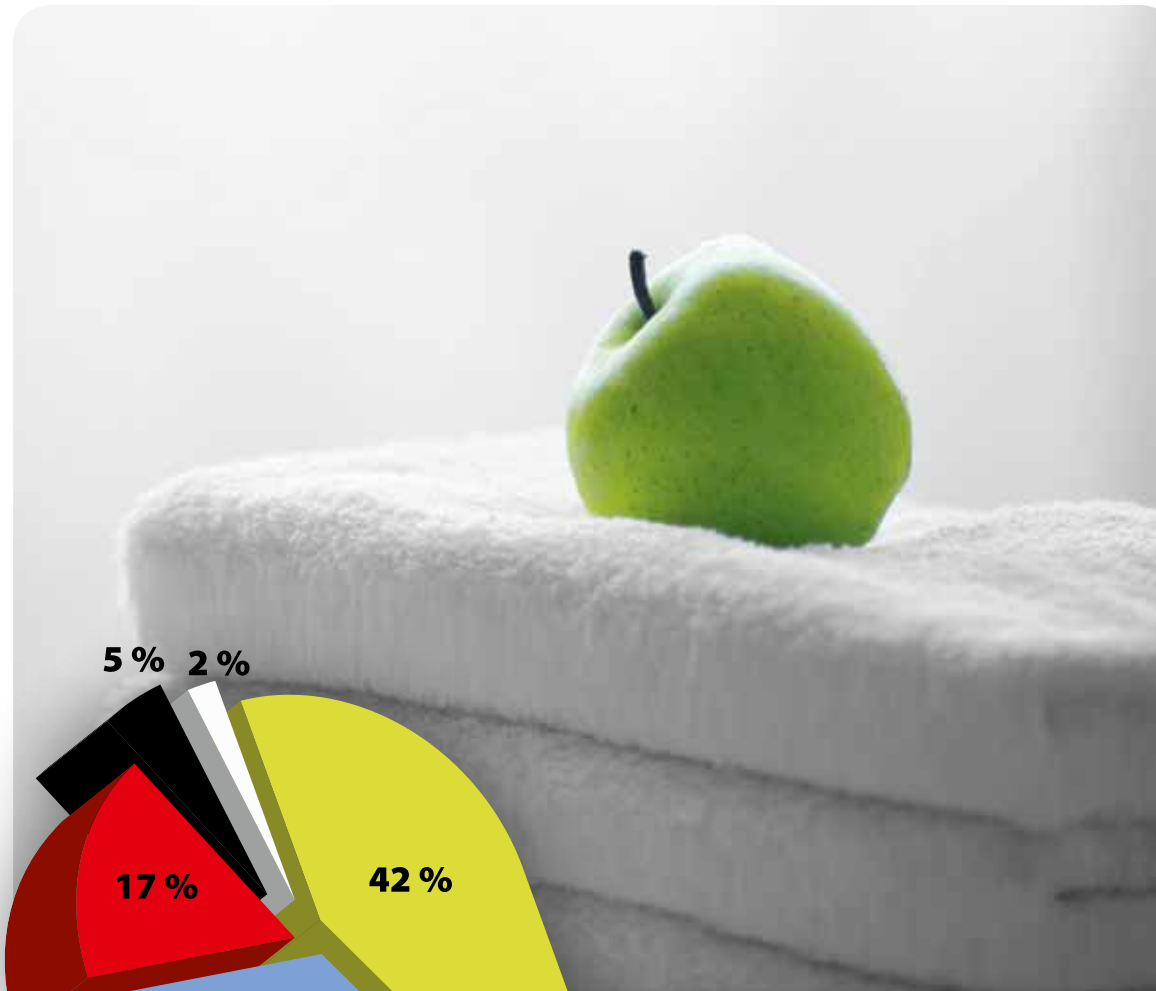
Budeme se snažit nabídku bazénového baru v tomto směru rozšířit.

Komentáře členů:

Uklidem prostor v době provozu jsou členové rušeni z relaxace, zaznamenali špinu a nečistoty v okolí bazénu a lehátek. Častější kontrola barelů s vodou.

Reakce klubu:

Prostory mokré zóny vyžadují průběžný úklid během provozu. Občasný hluk způsobený čistícími stroji je malá daň za čisté a hygienické prostředí. Na pravidelnou kontrolu barelů byla obsluha bazénu upozorněna a její zanedbání bude sankcionováno.



Graf označuje průměr šesti sledovaných oblastí (masáže; solárium; sprchy; šatny; hudba v klubu; e-news).

ostatní

89 % respondentů hodnotí jako výborné či velmi dobré

Komentáře členů:

Někteří klienti považují masáže za předražené, nesouhlasí s pravidlem rušení rezervace 24 h předem. Členové jsou s masáží povětšinou spokojeni.

Reakce klubu:

Při srovnání cen masáží v obdobných zařízeních patří naše ceny k těm nižším. Určitý řád v systému rezervací je pro hladký provoz nezbytný.

Komentáře členů:

Solárium nebývá vždy bezprostředně po použití dezinfikováno a klienti si jej musí čistit sami.

Reakce klubu:

Zvýšená kontrola a zavedení finančních postihů by měly těmto případům zcela zamezit.

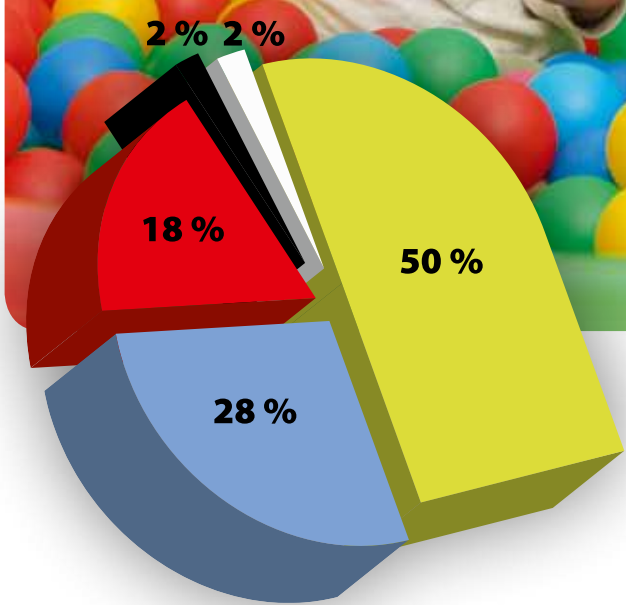
Komentáře členů:

E-news by mohly být k dispozici ke stažení i na webových stránkách klubu, podobně jako newsletter.

Reakce klubu:

Bude umístěn a archivován na našich webových stránkách.

výborný
velmi dobrý
dobry
uspokojující
nedostatečný



Graf označuje průměr čtyř sledovaných oblastí (vybavenost; otevírací doba dětského koutku; ochota a vstřícnost personálu; čistota a pořádek).

dětský koutek

78 % respondentů hodnotí jako výborný či velmi dobrý

Komentáře členů:

Rodiče by ocenili rozšíření otevírací doby dětského koutku do pozdních odpoledních hodin. S tím souvisí i výpočet personálu další osobou v časech, kdy je koutek dětmi přeplněn. Po dohodě by rádi dítě odložili i o víkend. Dle členů využívajících koutek by bylo vhodné, aby byly vynášeny odpadky v průběhu dne.

Reakce klubu:

Průběžná likvidace odpadků je naprosto bezproblémová. Názory rodičů na provoz dětského koutku jsou však velmi nejednotné. Již jednou jsme pro velký zájem zavedli víkendový provoz, koutek ovšem navštěvovalo - a to jen sporadicky - jedno dítě. Tento luxus si zatím ze společných prostředků žel nemůžeme dovolit.

newsletter

44 % členů čte newsletter pravidelně a **33 %** sporadicky, titi klienti ve volných komentářích uvedli, že by si přáli newsletter v elektronické podobě a pouze v rámci klubu (recepce, posilovna, relax zóna) v tištěné podobě.

Reakce klubu:

Balanced Life bude v budoucnu vycházet převážně v elektronické podobě a jeho tištěná verze bude k dispozici v klubu.

Hodnocení

Čtu pravidelně
Čtu sporadicky
Téměř nikdy nečtu
Považuji za zbytečné
Upřednostňuji el. podobu
Celkem odpovědí

Četnost odpovědí

305
224
41
22
95
687

Procentuální vyjádření

44 %
33 %
6 %
3 %
14 %
100 %

* Byla možnost vybrat pouze jednu z uvedených variant.

informace o respondentech

Ženy tvoří více než polovinu z celkového množství respondentů (**55 %**). Tento trend je odrazem poměru mužů a žen v klubu.

Věkové rozmezí

18-25
26-35
36-50
51-x
Celkem odpovědí

Četnost odpovědí

86
274
254
71
685

Procentuální vyjádření

13%
40%
37%
10%
100%

mimoklubové aktivity

Klienti nejčastěji využívají yoga víkendy a cyklovíkendy.

Aktivita

Dračí lodě
Golf tour
Beach volleyball cup
Cyklo víkend
Tenisový turnaj
Běžecký kurz
Yoga víkendy
Jiné

Četnost odpovědí

46
70
60
79
39
58
108
81

šťastní výherci

Vylosovanými respondenty jsou pan Miloš Mostecký, paní Olga Fialková a pan Petr Lukeš. Výherci získávají služby v hodnotě 10 000 Kč, 5 000 Kč a 3 000 Kč. Výhercům gratulujeme.



snažím se maximálně využívat tělo

i try to use my body as much as possible

Paľo Habera je široké veřejnosti znám především jako zpěvák, frontman skupiny Team a v poslední době také porotce v Superstar a Talentmanii. Vedle této slavné stránky své osobnosti je však také obyčejným člověkem, kterého občas bolí záda, a proto začal chodit do fitka.



🗣️ Kdy a proč jste začal utužovat svou fyzickou kondici ve fitness?

Hlavně bolí úplně jiné části těla. Po koncertě nejvíce trpí hlasivky. Jiné problémy ani nemám. Přiznám se, že teprve asi před třemi měsíci. Balance Club je prvním fitness centrem, které v životě pravidelně navštěvuji. Hlavním důvodem byly bolesti páteře. Potřeboval jsem ji zpevnit a trochu probudit ochablé tělo odborným cvičením. Nejde ani tak o kondičku, je to úplně jiný druh cvičení. Tělo se při něm rovnoměrně posiluje a zpevňuje.

Jak intenzivně fitko navštěvujete?

Snažím se dvakrát do týdne, ale ne vždy to vyjde. Kromě toho ještě také zhruba dvakrát týdně hraju tenis.

Jak jste si udržoval kondici v době, kdy jste s kapelou měli víc než 100 koncertů ročně?

Do svých 23 let jsem hrál závodně volejbal. A také jsem ještě chodil hrát hokej. To bylo ale v Bratislavě. Tady v Praze se mi zatím ještě nepodařilo najít partu, která by hrála v nějakém rozumném čase. Měl jsem jednu, ale ta začínala zápasy o půlnoci a to se fakt nedá.

Jak po koncertech nejraději odpočíváte?

Když jsem býval mladší, zůstávali jsme se bavit v baru třeba až do rána. Dnes většinou zvítězí spánek. Zodpovědnost je strašná vlastnost (směje se).

Čím se liší vyčerpání po dvouhodinovém koncertě před vyprodanou halou a po dvou hodinách

intenzivního fyzického cvičení?

Hlavně bolí úplně jiné části těla. Po koncertě nejvíce trpí hlasivky. Jiné problémy ani nemám.

Co vás zaujalo na Balance Clubu?

Balance Club mě zaujal svou prostorností, vybaveností a tím, že zde pracují lidé, kteří jsou skutečně odborníci a vyznají se. Trenér Libor nás nenutí bezhlavě zdvihat činky, ale při cvičení hlavně přirozeně využívá naše tělo. To mi velmi vyhovuje.

Chodí s vámi cvičit i vaše žena Daniela Peštová?

Ano. Když cvičíme spolu, baví mě to ještě víc, užijeme si při tom i dost legrace, což je báječné.

Využíváte i nějaké cvičební a posilovací stroje?

Stroje používáme zejména na začátku cvičení pro zahřátí. Nejčastěji je to veslování a rotoped. Pak už, jak jsem řekl, se snažíme maximálně využívat vlastní tělo.

K dobré fyzické kondici patří i správná životospráva – denní režim, zdravé jídlo atd. Jak se vám daří dodržovat tyto zásady zdravého života?

S tím jsem si nikdy nějak výrazněji nelámal hlavu. Už dvacet let vážím kolem 78 kilo a to se nemění, i když si nehledám žádné sousto a nepočítám vydané kalorie.

Nedávno skončila Talentmania, v ní jste byl jedním z porotců.

Jaké další projekty chystáte pro rok 2011 a pro roky následující?

Právě začala další série Československé Superstar, která bude trvat až do června. Při ní bych rád stihl ještě nějakou další práci. Doufám, že se nám letos podaří natočit nové CD s kapelou Team.

Připravujete nějaké turné? A co sólové projekty?

Turné bude, až dotočíme desku. Sólové projekty počkají.

Můžete již poodhalit, co na desce bude?

Nehodláme moc spekulovat. Bude to razantní, poprockové melodické a co nejmodernější, ovšem zase tak, abychom hráli to, co od nás lidé očekávají.

Vznikla nějaká spolupráce se zpěvačkou Paulou Forest, kterou jste po letech znovu potkal na Talentmanii?

Bohužel ne. Nepotkali jsme se ani v zákulisí. Byl tam hrozný firmol, takže to nevyšlo. Ale Paule držím palce, ať se jí podaří dosáhnout toho, po čem touží.

text: Pavel Černý,
foto: archiv P. Habery

🗣️ **Summary:** Paľo Habera is known to the general public mainly as a singer, the front man of the Team band and recently also as a judge in the Idol and Talentmania contests. Besides this public aspect of his personality, he is also an ordinary person who

sometimes suffers from backache and that is why he started to come to a fitness centre.

When and why did you start to improve your physical condition in a fitness centre?

I admit that it was only some three months ago. Balance Club is the first fitness centre that I have attended on a regular basis in my life. The main reason was my backache. I needed to strengthen my back and to wake up my flabby body with professional exercise. I do not mean the condition; this is an absolutely different kind of exercise. During it, the body is built up and strengthened evenly.

How often do you come to the fitness centre?

I try to come twice a week, but this is not always possible. Apart from that I also play tennis about twice a week.

How did you keep fit in the days when you had over 100 concerts a year with your band?

I used to play volleyball professionally till the age of 23. And I also used to play ice hockey. But it was back in Bratislava. Here in Prague I have not found a team yet that would be playing at a reasonable time. I had one, but they started matches at midnight and that is really unbearable.

What is your favorite way of relaxation after concerts?

When I was younger, we used to stay up in a bar having fun till the morning. Now sleep usually wins. Responsibility is a horrible trait (laughing).

In what way is it different to be tired after a two-hour concert and a two-hour intensive workout?

First of all, very different parts of the

body hurt. After a concert, the vocal cords are tired. I do not have any other problems.

What appealed to you in Balance Club?

Balance Club appealed to me with its spaciousness, equipment and the fact that people working here are real professionals and have a good grasp of their profession. Trainer Libor does not push you into lifting weights without thinking - he mostly uses the body itself in exercise. It really suits me.

Does your wife Daniela Peštová exercise with you?

Yes, she does. And when we exercise together, I enjoy it even more; we have a lot of fun, which is great.

Do you use any exercising and muscle-conditioning machines?

We use machines mainly at the beginning of a workout to warm up. Most often it is rowing and an exercise bike. And then, as I have already mentioned, I try to use my own body as much as possible.

Good physical condition also requires a healthy lifestyle - daily regimen, healthy diet, etc. How do you manage to stick to these healthy lifestyle principles?

I never bothered my head about it too much. I have weighed about 78 kilos for twenty years and this will not change even when I am not anxious about every bite and I do not count burned calories.

Recently, Talentmania, in which you were one of the judges, came to an end. What other projects are you planning for 2011 and for the following years?

A new series of the Czech-Slovak Idol has started, which will last till June. I would also like to manage some other work along with the project. I hope that this year I will manage to record a new CD with the Team band.

Are you planning a tour? And how about solo projects?

A tour will come when we complete the record. Solo projects can wait.

Can you reveal what will be on the record?

We do not want to speculate much. It will be expressive, pop-rock, melodic and the most contemporary, and we will still be playing what people expect from us.

Have you started any cooperation with the singer Paula Forest, who you met on Talentmania after many years?

Unfortunately not. We have not even met ofstage. It was so hectic there that we did not manage it. But I keep my fingers crossed for Paula in the hope that she will manage everything that she desires.

trx – od března v sále číslo 1

trx - in hall 1 from march

TRX je závěsný systém a unikátní tréninkové zařízení, s nímž se můžete setkat v našem klubu. Jedná se o dva karabinami nastavitelné popruhy, jež lze uchytit k žebřinám, dveřím, rámu strojů nebo speciálně určené konstrukci, kterou jsme pro vás připravili v sále č. 1.



☛ TRX je závěsný systém a unikátní tréninkové zařízení, s nímž se můžete setkat v našem klubu. Jedná se o dva karabinami nastavitelné popruhy, jež lze uchytit k žebřinám, dveřím, rámu strojů

nebo speciálně určené konstrukci, kterou jsme pro vás připravili v sále č. 1. Na TRX můžete provádět nekončící množství cviků, kdy jedinou zátěží je úhel vašeho těla oproti

závěsnému bodu a vaše tělesná hmotnost. TRX lze využít pro trénink v posilovně nebo zabalit s sebou na cestu či výlet. Po celou dobu cvičení na TRX využíváte pouze váhy vlastního těla, a to ve všech třech



rovinách pohybu, což je neoptimalnější pro komplexní uplatnění pravidel funkčního tréninku. Vzhledem k tomu, že cvičení s TRX patří z technického hlediska provedení cviků mezi ty náročnější, v klubu je možné využít této novinky při tréninku s osobním trenérem nebo již od 21. 2. 2011 v rámci skupinových lekcí, které budou k dispozici v již zmíněném sále č. 1. V únoru absolvovala většina instruktorů fitness a osobních trenérů velmi zajímavé školení s odborníkem na TRX Jakubem Wurzelem a také školení funkčního tréninku se specialistou z Nového Zélandu Steve Jackem, a tak se můžete těšit

na opravdu zajímavé osobní tréninky, které vaši sportovní výkonnost posunou zase o krok dále...

Dominik Špiláček,
Gym Manager, Personal Trainer

☛ **Summary:** TRX is a suspended system and unique set of training equipment that you can try in our club. It comprises two harnesses that are adjustable with snap hooks that can be anchored to wall bars, doors, machine frames or a specially designed construction that we have prepared for you in Hall No. 1.

You can do an unlimited number of exercises when the only load is the angle of your body to the suspension point and your body weight. You can use TRX for training in a training room or it can be packed and taken on a journey or a trip. During the whole time of training with TRX you only use the weight of your own body, in all three levels of movement, which is the optimum method for complex application of the rules of functional training.

Due to the fact that TRX ranks among the more difficult exercises in terms of the technique, you can use this new feature of the club during personal training with a personal trainer or from 21 February 2011 within group lessons available in Hall No. 1. In February, most fitness instructors and personal trainers underwent very interesting training with the TRX expert Jakub Wurzel and then instruction in functional training with an expert from New Zealand - Steve Jack. So you can look forward to really engaging personal training that will develop your sports performance even further.

inzerce

Vše na jednom místě ve Vámi zvoleném termínu.

„ŠPIČKOVÁ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ...“



Nadstandardní péče

- organizace lékařských prohlídek a vyšetření lékařem ve Vámi zvoleném termínu a bez čekání
- zázemí Nemocnice Na Homolce
- vyšetření za účasti profesionálního lékařského týmu
- individuální přístup
- veškeré prohlídky na jednom místě

Preventivní programy

- komplexní vyšetření organismu
- včetně závěrečného zhodnocení a doporučení na další péči o Vaše zdraví (prevence kardiologická, prevence gynekologická, prevence cerebrovaskulární a další)
- pro jednotlivce i firmy

Závodní péče pro zaměstnance

- základní a rozšířené lékařské prohlídky (vstupní, výstupní, preventivní, periodické)
- laboratorní vyšetření základní a rozšířené
- individuální návštěvy lékaře, hygienika na pracovišti i mimo
- nadstandardní péče



HOMOLKA
PREMIUM CARE a.s.

Homolka Premium Care a.s.
Roentgenova 2, 150 30 Praha 5, tel. +420 257 272 403, e-mail: info@hpcas.cz, www.homolkapremiumcare.cz

3d vizualizace v plastické chirurgii

3d visualization in plastic surgery

Digitalizace dnešního světa je jev, o kterém není třeba mnoho hovořit. Svě uplatnění počítačová technologie samozřejmě našla i v medicíně, kde se stala nedílnou součástí boje proti nemocem. Virtuální plastické operace se zatím nekonají, ale 3D technologie už do oboru plastické chirurgie pronikla.



fotografie zepředu i z boku a přenesou se do počítače. Speciálně vyvinutý program na základě dalších vložených dat zhotoví během pár minut trojrozměrný obraz ženina torza. Dotyčná dáma tak přímo na monitoru vidí 3D obraz svého hrudníku, může tělem pohybovat a prohlížet si ho ze všech stran. Není-li si jista, následuje hra s virtuální postavou sebe sama, kdy se vkládají na hrudník další velikosti i tvary implantátů.

☛ **Summary:** Digitalization of the present world is a phenomenon that we do not have to talk about too much. Computer technology has definitely found its application in medicine too, where it has become an inseparable part of fighting diseases. Virtual plastic surgeries do not take place yet, but 3D technology has already penetrated into the field of plastic surgery.

"In plastic surgery we still need the standard scalpel and tools, which do not change much over time. It is true that the result of a surgery is dependent on the surgeon and his/her esthetic feeling, which no software can replace," says MUDr. Roman Kufa from Perfect Clinic. But this field has also advanced and computer technology is becoming a tool used in consultations of a client with the physician. During such consultations, the client presents his/her wishes and it is up to the physician to evaluate them and to propose possible solutions.

The surgeon has several tools that facilitate discussion with a patient and they illustrate the future form of plastic surgeries. He/she can show examples of photographs taken before surgeries and after them, he/she can draw a vision of the post-surgery state for the client, but he/she can also demonstrate breast augmentation by putting samples of implants on the body.

From the very beginning of this highly popular surgery women require the most authentic pictures of their figure with the selected implants, preferably in various alternatives. "How will I look after the surgery?" - this is the most frequent question. "It has not been possible to answer the question fully so far, but thanks to a total innovation, which is computer simulation, we can meet the women's wish at Perfect Clinic," says Kufa.

The entire process is rather simple. First of all we take photographs from the front and from the side and they are transferred into a computer. Based on other input data, a specially designed program produces a three-dimensional picture of the woman's torso in a couple of minutes. The respective woman can see a 3D picture of her chest on the monitor.

MUDr. Roman Kufa, Perfect Clinic, Tel. +420 603 560 856, www.perfectclinic.cz, facebook.com/plastickaoperace

☛ zaostřeno

aneb chtěl bychom vám připomenout

- » Před vstupem do bazénu, whirlpoolu, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte. Respektujte tak klubová pravidla a základní hygienická opatření, která jsou pro většinu členů klubu samozřejmostí.
- » V aqua zóně, zejména v relaxační části, je vzhledem k vyžadovanému komfortu ostatních relaxujících členů zákaz telefonování.
- » V případě nepřítomnosti na lehátku v aqua zóně či relaxaci si klubové prádlo odkládejte na příslušné věšáky a neblokuje, prosím, lehátka pouze klubovým prádlem.
- » Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do všech zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.).
- » Mužům není povoleno používat nátláčky a trika bez rukávů.
- » Klubové prádlo je určeno pro běžné použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli např. pro otírání špinavé obuvi či smrkání.
- » Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do láhvi a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.

slunce je život!

....to je nad slunce jasné!

sun is life!.... it is as clear as day!

Extrémní dávky slunečního záření mohou být nade vší pochybnost škodlivé.

☛ Ale abychom s "vaničkou nevílili i dítě". Účinky slunečního záření mají i svůj nezapomenutelný a nenahraditelný pozitivní vliv. Rozumná porce slunce chrání především před důsledky nedostatku vitamínu D. Vitamin D byl dlouho spojován se zdravím našich kostí. Nyní se ukazuje, že zminěný "sluneční vitamin" umí mnohem víc. Poslední výzkumy ukazují, že nedostatek D vitamínu úzce souvisí s chronickými onemocněními, jako je osteoporóza, skleróza multiplex i rakovina. A zde stojíme před problémem. Každodenní potřeba D vitamínu nelze pokrýt jen stravou. Pravidelný pobyt na zdravém vzduchu je tou nejlepší metodou, jak se D vitamínem zásobit. Při naší geografické poloze ho však můžeme od listopadu do dubna vytvářet v kůži jen mírně množství. Ve slunečním světle chybí totiž nezbytná dávka UVB záření. Pokud trávíme většinu času ve stinné kanceláři a bytěk u televize nebo počítače, můžeme na přirozenou tvorbu D vitamínu zapomenout. A právě zde přichází na pomoc sluneční lázeň v soláriu. Samozřejmě po konzultaci s odborně zaškoleným personálem. Výzkumy dokazují, že vitamin D a kalcium mají chemo-preventivní efekt proti onemocnění rakovinou prsu a prostaty. Pravidelná, přiměřená konzumace slunečního záření podporuje dělení buněk a chrání před rakovinou všeobecně. Vysoká hladina D vitamínu snižuje na polovinu riziko cukrovky a nebezpečí infarktu klesá o třetinu. Metabolický syndrom – kombinace nadváhy, vysokého tlaku a vysokých hodnot cholesterolu a cukru – vykazal u pokusných osob s vysokou hladinou vitamínu D jen poloviční hodnoty. To samozřejmě neznamená zelenou pro nepřiměřené opalování. Pět až deset minut (podle typu pokožky a intenzity záření) maximálně dvakrát týdně nás zásobí dostatkem vitamínu D, aniž bychom ohrozili pokožku. Přitom kvalita záření v soláriu a slunečního v přírodě je téměř identická.



☛ focus

or what we would like to remind you of

- » Make sure you have a shower before entering the swimming pool, whirlpool, saunas, steam room and the tepidarium. Observe the club rules and the basic hygienic measures that are a matter of course for most club members.
- » In the water zone, particularly in the relaxation part, making phone calls is prohibited for the necessary comfort of the other relaxing members.
- » If you are not using a deck chair in the water zone or in the relaxation part, please put the club linen on the hangers and do not block the deck chairs with the club linen only.
- » It is prohibited to bring printed matter (newspapers, magazines, books, etc.) and food into the whole premises of the relaxation zone (swimming pool, whirlpool, saunas, steam room, etc.).
- » Men are not allowed to wear tank tops or sleeveless T-shirts.
- » The club linen is to be used for common personal hygiene, not e.g. for wiping dirty shoes or nose blowing.
- » Water in barrels is to be used for refreshment of the members, not for filling into bottles and consumption outside the Balance Club Brumlovka.



OBCHODNÍ PASÁŽ OTEVŘENA

BUDOVA **FILADELFIE**

www.bbcentrum.cz



služby

fyzioterapie nabízí individuální přístup každému klientovi

physiotherapy offers an individual approach to every client

Fyzioterapie je způsob léčení problémů (rehabilitace) pohybového aparátu různými metodami.

• V Balance Clubu Brumlovka je k dispozici fyzioterapeutka Petra Opočenská, DiS., kterou můžete navštívit každé úterý v době 08:00 – 17:00 hodin přímo v místnosti Diagnostiky, kterou najdete ve Fitness zóně. Po předchozí dohodě je možné navštívit fyzioterapii i ve čtvrtěk.

Petra Opočenská se zabývá rehabilitací dospělých osob a sportovců, nicméně léčebný postup je přizpůsoben osobnosti každého klienta. Po zhodnocení vašeho pohybového aparátu vám fyzioterapeutka sestaví individuální program nebo trénink, event. vás naučí autoterapii a povede vás, nebo zapojí do léčby vašeho osobního trenéra. Výběr technik je velmi rozsáhlý. V případě zájmu se můžete objednat osobně u baru ve Fitness zóně, popřípadě na recepci Balance Clubu Brumlovka.

Indikace léčby (nemoci pohybového aparátu):

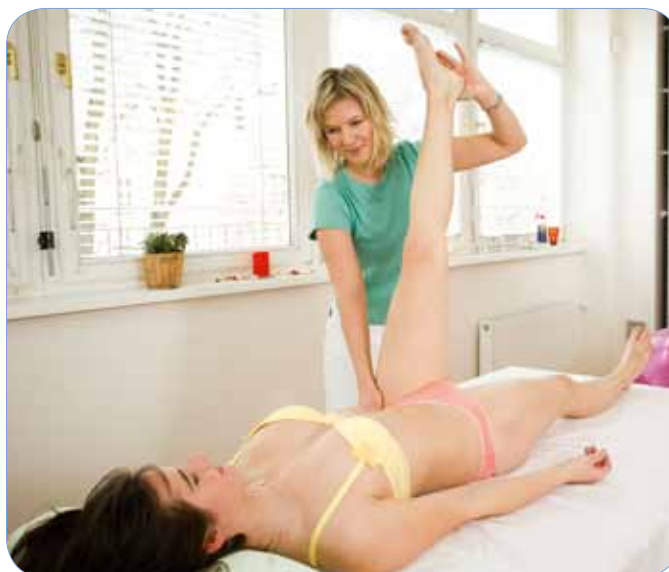
- funkční poruchy a svalové dysbalance
- stavy po operacích

- stavy po úrazech
- artrózy velkých a malých kloubů
- degenerativní onemocnění páteře
- bolesti a zablokování páteře (výhřezy a kořenové syndromy páteře)
- bolesti hlavy
- bolesti svalů, šlach, úponů a kloubů
- stavy po centrální mozkové příhodě

Stélky do bot:

- provádíme vyšetření nožní klenby
- zhotovujeme stélky na míru
- kontrolujeme stav stélek po zhotovení

• Physiotherapy is a means of treatment of the musculoskeletal system by various methods. In the Balance Club Brumlovka, the physiotherapist Petra Opočenská, DiS is available and you can visit her on Tuesdays between 8 a.m. and 5 p.m. right in the Diagnostics room in the fitness zone. Upon prior agreement you can also attend physiotherapy on Thursdays. Petra Opočenská is involved in rehabilitation of adults and athletes, but



the therapeutic procedure is adapted to the personality of every client. If you are interested, you can make a reservation at the bar in the fitness zone, or at the Balance Club Brumlovka reception.

Treatment indications (diseases of the musculoskeletal system):

- functional disorders and muscle imbalances
- conditions after surgeries
- conditions after injuries
- arthritis of big and small joints
- degenerative spine diseases
- pain and spine blockages (prolapses and spinal root syndromes)

naš tip

víceúčelové hřiště v baarově ulici

multipurpose sports ground on baarova street

• Princip víceúčelového hřiště tkví v tom, že jednu plochu lze využít pro více sportů např. fotbal, florbal, basketbal, házenou nebo tenis. Hřiště má rozměry 44 x 24 m, přes zimní provoz je zde k dispozici nafukovací hala. Hřiště je nutné si rezervovat dle dohody se správcem. Je zde také kvalitní zázemí - nové šatny a sprchy. Hřiště s nafukovací halou můžete navštívit denně od 8 do 22 hodin. Cena za pronájem pro kolektivní sporty činí 550 korun na hodinu, u sportů individuálních 350 korun na hodinu.

Kontakt:

Karel Lukáš, správce

Baarova 360/24, 140 00 Praha 4 – Michle

Tel.: +420 734 524 544, e-mail: karel.lukas@zselijas.cz

www.viceucelovehriste.cz

• Summary: Basically, the multipurpose sports ground serves a variety of sports on a single pitch or court where you can play, for instance, football, floorball, basketball, handball, and tennis. The playing area is 44 x 24 metres in size, and it is also available in the winter season as it is under the roof of an inflatable hall. It is necessary to make a booking through the manager. There are also fine supporting facilities: new changing rooms and showers. The sports facilities with the air-inflatable hall are open daily from 8 am to 10 pm. The hourly rent is CZK 550 and CZK 350 for a venue to play group sports and individual games, respectively.



služby

prémiové zdravotní služby pro členy balance clubu brumlovka

premium medical services for members of balance club brumlovka

Vážení členové klubu, velice si vážíme důvěry, kterou projevujete našemu wellness a fitness centru Balance Club Brumlovka. Díky širokému spektru sportovních aktivit zde společně pečujeme o vaši výbornou fyzickou i psychickou kondici, s čímž souvisí i komplexní péče o vaše zdraví.

• Dovolujeme si vám nabídnout možnost využívat **prémiové zdravotní služby** na klinikách našeho nového partnera, společnosti Medcover, jež je součástí mezinárodní skupiny Medcover Group. V **příjemném a moderním prostředí** o vás bude pečovat **tým špičkových lékařů** v téměř **20 specializacích**. Unikátní **princip členství** (tzv. členských karet) v Medcover zajišťuje klientům **návaznost ambulantní péče** mezi jednotlivými specialisty, **objednávání** na přesný časový slot pak **šetří čas** a vylučuje nepříjemné čekání v čekárně. Přesný rozsah služeb jednotlivých členství a další informace najdete na www.medcover.cz. **Členové Balance Clubu Brumlovka** mají při zakoupení některého typu členství Medcover nárok na **slevu z ceny vybraného členství**. Výše slevy a základní ceny členství Medcover jsou uvedeny v tabulkách.

• Dear club members, We really appreciate the trust you have placed in our wellness and fitness centre Balance Club Brumlovka. Thanks to a wide spectrum of sports activities we care for your physical and mental fitness together, which is also related to **complex care for your health**. Therefore, we would like to offer you the opportunity to use **premium medical services** in the clinics of our new partner, the Medcover company. The unique **membership principle** (membership cards) in Medcover ensures **continuity of outpatient care** between individual specialists for the clients, **making an appointment** for an exact time slot **saves time** and prevents unpleasant waiting in the waiting room. The exact scope of services of individual memberships and further information can be found at www.medcover.cz.

A jak se stát členem Medcover?

Vyberte si typ členství a poté kontaktujte Medcover pro uzavření smlouvy. Při komunikaci uveďte vaše členství v BCB. Smlouva se uzavírá vždy na období 1 roku. Kontaktní osoba v Medcover je:

Marek Jirovec, Key Account Manager, Tábořská 31, 140 00 Praha 4, tel.: +420 234 630 461, Mob.: +420 604 295 931, e-mail: marekjirovec@medcover.cz, www.medcover.cz

Věříme, že vás tato nabídka zaujme a budete se službami na klinikách Medcover vždy spokojeni.

How can you become a Medcover member?

Select the type of membership and then contact Medcover to conclude a contract. In the communication state your membership in BCB. The contract is always concluded for 1 year. The contact person in Medcover is:

Marek Jirovec, Key Account Manager, Tábořská 31, 140 00 Prague 4, Phone No.: +420 234 630 461, Cell phone: +420 604 295 931, E-mail: marekjirovec@medcover.cz, www.medcover.cz

We trust that the offer will appeal to you and that you will always be satisfied with the services in Medcover clinics.

Typ členství BCB / Type of BCB membership	Výše slevy z členství Medcover / The amount of the Medcover membership
STŘÍBRNÉ / SILVER	15%
PARTNERSKÉ / PARTNER	15%
ZLATÉ / GOLD	15%
DIAMANTOVÉ / DIAMOND	20%



Typ členství Medcover / Type of Medcover membership	Cena/rok Price/year
BÍLÁ karta / WHITE card	11 760,- / 11,760
MODRÁ karta / BLUE card	23 040,- / 23,040
STŘÍBRNÁ karta / SILVER card	31 200,- / 31,200
ZLATÁ karta / GOLD card	50 400,- / 50,400