

life balanced



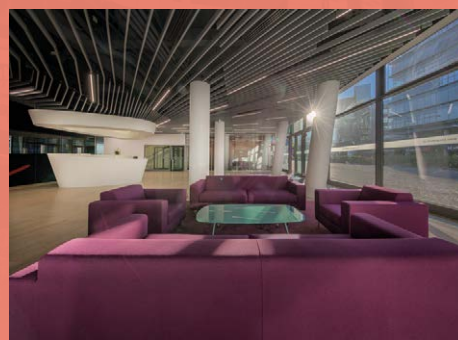
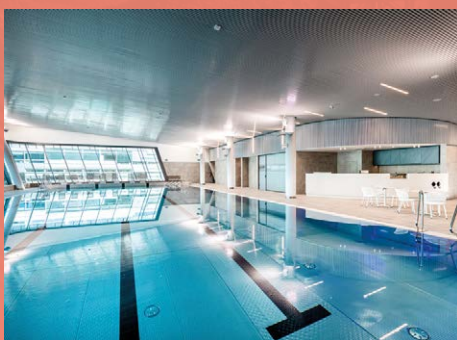


BBCENTRUM

VYBALANCUJTE SVŮJ PRACOVNÍ ŽIVOT

Blíže Balance Clubu Brumlovka už být nemůžete. Ráno si před prací ve fitness zacvičíte a večer dopřejete tělu potřebný odpočinek ve wellness. Cesta do klubu vám zabere pouhou minutu. Odkud? Z vaší nové kanceláře v **budově Alpha**, kde jsou nyní k dispozici volné plochy k pronájmu.

Tak neváhejte, úspěšní sídlí u nás.



MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers,



Petra Tyrpeklová
Generální manažerka

Jsmo neobyčejně vděční, že máme to štěstí užívat si již řadu měsíců plně otevřený a zrekonstruovaný Klub plnými doušky. Čas od otevření jsme po náročné přestavbě strávili testováním a maximálním zatížením nových materiálů a zařízení. Naší prioritou bylo navíc určité vymazlení detailů, které věříme, v konečném důsledku zkvalitní naše služby a pomohou k Vaší dokonalé regeneraci a fitness a wellness zážitkům.

Celé aktuální číslo je věnováno našim klubovým aktivitám, které při pravidelnosti pomáhají zlepšit fyzické i duševní zdraví, posilují náš imunitní systém a v neposlední řadě je při nich zábava.

Ráda bych poděkovala týmu Klubu za jeho práci, elán, nápady, a především chuť inovovat. Velké děkují patří Vám - našim Členům, za to, že jste tu s námi, užíváme společně Klub a za všechny konstruktivní zpětné vazby, které nám pomáhají posouvat Klub směrem kupředu.

Přejeme vám vše nejlepší v novém roce a těšíme se na viděnou v Klubu.

We are exceptionally grateful for having been able to reap the benefits of our fully open and reconstructed Club for many months. We are really very lucky. We have spent the time after the extensive renovation testing and loading the new materials and facilities to the maximum. Putting the finishing touches on details was our priority, as we believe that it will improve the quality of our services and facilitate your flawless regeneration as well as your fitness and wellness experience.

The entire issue is dedicated to our Club activities that, when performed regularly, help to improve one's physical and mental health, strengthen one's immunity system, and also bring entertainment.

I would like to thank the Club's team for their work, zest, ideas, and primarily their desire to innovate. A big thank you also goes to you, our members for staying and using the Club with us and for your constructive feedback that has helped us move the Club forward.

We wish you all the best for year 2022 and we look forward to meeting you in the Club.



Nová procedura

DĚTSKÉ MASÁŽE

Children's Massages



Dětská masáž / Children's massage

Již delší dobu jsme přemýšleli, čím zpestřit naše středeční odpoledne a nedělní dopoledne, kdy náš Klub ve vyhrazeném čase navštěvují naši nejmenší klienti – děti. Pomyslnou „trefou do černého“ byla Dětská masáž, při které si dítě užije nevšední zážitek v prostředí našeho Spa a rodiče se nechávají hýčkat na tělovém rituálu ve vedlejší místnosti nebo si jen nerušeně vypijí kávu či si dopřejí zdravý sandwich v prostorách Wellness baru.

Práce nebo zábava?

Tak trochu od obojího. Dětská masáž je specifická tím, že ke každému dítěti je potřeba přistupovat individuálně. Děti jsou velmi bezprostřední a dobře reagují na příjemný dotyk, zvláště když je podán formou zábavy.

Příprava a průběh

K dispozici je vyhřívané lůžko a relaxační hudba, které pomáhají uvolnit tělo. Děti silně reagují

na vůně, a proto je důležité navodit atmosféru lehkými vonnými esencemi, jako je třeba esenciální olej JOY, spojení citrusů, geránia a levandule od přírodní španělské kosmetiky Alqvimia. Masáže jsou vhodné pro děti od pěti let věku a obvykle trvají 25 minut.

Masáž začíná jemnou stimulací prstů nohou. Poté se přechází na plosky nohou a pokračuje se do oblasti zad a šíje. Podobně jako rehabilitační techniky pro děti používají cviky připodobněné ke zvířatům, využívají naši Spa terapeuté vhodnou formu pro Dětskou masáž.

Utlužení rodiny

V duchu japonské shia-tsu je masáž houpavá a konejšivá. V japonských rodinách masáž patřila k rodinnému koloritu a jeden druhému tak masáží byl schopen pomoci od stresu. Že to mělo příznivý dopad na celou rodinu, je zřejmé, jelikož málokteré dítě odmítá

kontakt. Masáž je zaručeným způsobem, jak ho uvolnit a zklidnit.

Odstranění stresu

Podobně jako masáže pro těhotné jde především o harmonizační masáže, nikoliv o masáže odstraňující bolesti či blokace. Je zajímavé, že děti žen, které chodily na masáže během těhotenství, na masáže reagují mnohem lépe, jakoby již příjemnost masírování znaly z lůna matky. Taková masáž může mít i psychologický přesah, může být nápomocná i v pozdějším věku a při dospívání odstraňovat emocionální blokace.

Děti si rádi hrají a občas je napadne udělat takovou masáž doma plyšovým hračkám, sourozencům nebo dokonce i rodičům, z čehož vlastně může těžit celá rodina.

Vy i vaše děti jste srdečně vítáni a věříme, že nejen Dětská masáž bude pro všechny příjemným zážitkem v luxusních prostorách našeho Spa.

We have been thinking for some time how to liven up Wednesday mornings and Sunday afternoons when the Club is reserved for our youngest clients – children. The children's massage, so to say, 'hit the bull's-eye', as it brings to the children a special experience in our Spa section while their parents are pampered by the body ritual next door or just drink their coffee or have a healthy sandwich at the Wellness bar without any distraction.

Work or Entertainment?

A little bit of both. Children's massage is specific because each child requires an individual approach. Children are very straightforward and responsive to a pleasant touch, especially when performed in a playful way.

Preparation and Actual Massage

There is a heated bed that facilitates relaxation as well as relaxation music. Children respond strongly to smells; therefore, it is important

to evoke the atmosphere with aromatic essences such as the essential oil JOY, the product of the Alqvimia natural spanish that combines citruses, geranium, and lavender. Massages are suitable for children aged 5 and older and usually last for 25 minutes.

The massage begins with a delicate stimulation of toes, continues to the foot soles and to the back and nape. Similar to rehabilitation techniques using animal-named exercises, our Spa therapists also use a suitable form for the children's massage.

The Cementing of Family Bonds

In the spirit of the Japanese Shiatsu massage, the children's massage is rather swaying and soothing. In Japanese families, massage is part of the family atmosphere where the individual members can help one another to relieve stress. Evidently, it is beneficial for the entire family because hardly any child refuses contact, and massage guarantees relaxation and calming reactions.

Removal of Stress

Like massages for pregnant ladies, the children's massage is primarily harmonising and is not designed to remove pain or blockages.

Interestingly, the children of women who received massages during their pregnancy respond much better to massage, as if they remember its pleasant effect from the womb. Such a massage can have a psychological lap; it can also be helpful at an older age and remove emotional blockages for those in their teens.

Children like to play, and sometimes they decide to give a massage to their plush animals, siblings, or even parents which can benefit the entire family

Your children and you are warmly welcome, and we believe that the children's massage will be a pleasant experience for everyone in luxury spaces of our Spa.



Rezervace
Reservation



A man is standing in a sauna, shirtless, wearing black athletic pants. He is holding a white towel aloft with his right arm, and his left hand is on his chest. The sauna has wooden benches and walls, and the lighting is a cool blue-purple.

Rozhovor

BENEFITY SAUNOVÁNÍ

Benefits of Sauna

V našem Wellness najdete chvílky klidu pro váš aktivní odpočinek, k němuž vám může dopomoci i řada saun, které máte na výběr.

Relax zóna Balance Clubu Brumlovka nabízí Ceremoniální saunu, kde probíhají pravidelné saunové ceremoniály, Soft saunu s nižší teplotou v porovnání s ostatními finskými saunami a Ladies saunu v Ladies zóně pouze pro ženy. Další sauny se nachází také na Terasě – Panoramatická s výhledem do zeleně a Herbal se sušenými bylinami.

Pro všechny návštěvníky s kardiovaskulárními obtížemi, těhotné ženy, děti nebo seniory nabízí Klub saunování v nižší teplotě InfraSauny, která díky speciálním šetrným zářičům LavaTech® pomalu ohřívá jádro těla. Milovníkům páry doporučujeme naši Parní lázeň, která je ideálním pomocníkem při potížích s dýcháním, jelikož vlhkost vzduchu zde dosahuje 100 %.

Velmi vyhledávaným zpestřením saunování jsou pravidelné saunové ceremoniály, které provádí náš odborně vyškolený personál. Náš tým saunérů se neustále vzdělává v nových trendech saunování a technikách práce s ručníkem. Věříme, že přijde doba, kdy se naši saunéři budou účastnit světových soutěží, jako je například Mistrovství světa v saunových ceremoniálech, které má několikaletou tradici nejen v České republice.

Jako Klub dlouhodobě spolupracujeme se zakladatelem a předsedou České asociace saunérů, Pavlem Hofrichterm, kterého jsme pro Vás vyzpovídali.

Z jakého důvodu by se člověk měl rozhodnout pro saunování, jaké má účinky na náš organismus?

Vedle relaxační a regenerační funkce saunování a vůbec faktu, že sauna a wellness jsou velmi příjemné aktivity bych vyzdvihl zejména zdravotní prospěšnost pravidelného saunování, tedy vliv na imunitu a celkovou obranyschopnost organismu nebo třeba prevence respiračních onemocnění. Skvělé je také protistresové působení sauny a pozitivní vliv na dobrou psychickou pohodu.

Kam až sahá historie saunování?

První zmínky o saunových prohřívacích stanech spadají do 5.-8. století před n.l., kdy je používali nomádské kmeny Skytů.

Je jasné stanoveno, jak dlouho by měl člověk v sauně pobývat a jak často by se měl do sauny vracet?

V sauně bychom měli být tak dlouho, jak je nám příjemné. Všeobecně se uvádí u finské sauny 10 až 15 minut. Ideální je navštívit saunu 3x a saunový cyklus doplnit ochlazením a relaxací po každém prohřátí. Ale i to je velmi individuální a není vůbec špatně, pokud se prohřejeme jen jednou nebo vícekrát.

V čem se liší účinky parní lázně a finské sauny?

Finská sauna má celou řadu zdravotně prospěšných funkcí. Parní lázeň je dle mého názoru spíše pro relaxaci a prohřátí, např. po plavání v bazénu.

Jaké jsou základní hygienické zásady saunování?

Před saunou je potřeba se umýt, osušit. Do sauny vstupujeme s prostěradlem nebo ručníkem, v sauně sedíme, nebo pokud je ta možnost, ležíme. Pod celým tělem máme prostěradlo. Je to z hygienických i kulturních důvodů. Do páry vstupujeme také bez oděvu. Do sauny nenosíme přezůvky nebo třeba láhev s pitím. Pro pobyt v sauně je vhodná i saunová čepice, která zabrání přehřívání hlavy.

Jaké jsou kontraindikace?

To je široké téma. V každém případě saunování není vhodné při zánětlivém nebo horečnatém onemocnění. Také v případě chronických onemocnění doporučuji konzultovat saunování s ošetřujícím lékařem.

Jak by si definoval saunový ceremoniál a odkud se vůbec vzal?

Jde o součást zážitkového saunování, přispívá ke zpříjemnění saunování. Saunér přichází do sauny a polévá kameny vodou, tím zvlhčuje vzduch a vytváří vyšší pocitové teplo. Ručníkem rozhání horký vzduch po sauně na saunující se návštěvníky. Saunový ceremoniál doprovází vhodně zvolená hudba, speciální osvětlení. Používají se kvalitní éterické oleje, které podporují a zlepšují zdravotní funkci sauny.

Saunové ceremoniály tu jsou poměrně krátce, ale navazují na přírodní saunu a umění bančiků v historii saunování. Ti pracovali s rostlinami,

metličkami a vytvářeli také osobitý rituál při saunování.

Jaké typy saunových ceremoniálů máme?

Saunové ceremoniály se liší hlavně dynamikou a také tematicky. Známe relaxační saunové ceremoniály, dynamické, saunové divadlo – saunové příběhy a bylinkové saunové rituály.

Má saunový ceremoniál jiné účinky na tělo než obyčejné saunování nebo je to spíš jen zpestření?

Určitě jde o zpestření pobytu v sauně, ale má to také vliv na účinky saunování. Éterické oleje používané při saunovém ceremoniálu působí prospěšně na organismus, saunér zajišťuje pozvolné zvyšování pocitové (nikoliv skutečné) teploty v sauně, lépe se prohřejeme a sauna má tu správnou funkci. Saunér je navíc profesionál, který rád poradí návštěvníkům a saunováním je provede.

Jak je to se saunováním dětí? Je vystavení se teplu prospěšné i pro ně? Kdy bys to nedoporučil?

Saunování dětí je velmi prospěšné i pro děti od 3 let. Samozřejmě je potřeba upravit délku saunování, nebo teplotu. Dětem je potřeba se také neustále věnovat. Pobyt v saunách je pro děti velkým zážitkem. Saunování dětí se (stejně jako u dospělých) nedoporučuje v případě akutního onemocnění.

Je vhodné po saunování použít sprchový gel a jinou tělovou kosmetiku? Pokud ne z jakého důvodu?

Před saunou je dobré se umýt mýdlem, gelem. Po sauně jsme tak čistí, že už není potřeba se mýt mýdlem, póry jsou otevřené a kůže může volně dýchat. Nicméně v případě potřeby bych silně doporučil přírodní produkt namísto chemické kosmetiky.

Je rozdíl mezi saunováním ráno a večer?

Večerní saunování je určitě skvělé, jelikož následuje již odpočinek a relaxace a po sauně se dobře spí. Nicméně i ráno je možné jít do sauny pro nastartování. V tomto případě je lepší využít saunový cyklus jen jednou.

Pavel Hofrichter

saunér, zakladatel a předseda České asociace saunérů



Soft Sauna



Ledová fontána / Ice Fountain



Saunový ceremoniál / Sauna Ceremony

Experience moments of peace and active relaxation in our wellness centre and select from an array of saunas it offers.

The Balance Club Brumlovka Relax Zone offers Ceremonial Sauna with regularly held sauna ceremonies, Soft Sauna with lower temperature compared to the traditional Finnish sauna, and Ladies Sauna that is reserved for women only in the Ladies Zone. Find more saunas on the Terrace – Panoramic Sauna with the view of greenery and Herbal Sauna with dried herbs.

The Club visitors with cardiovascular difficulties, pregnant women, children, and seniors can use the low-temperature Infrasauna that warms up the body core slowly thanks to special gentle LavaTech radiators. Steam lovers are welcome to use our Steam Bath – an ideal helper in the case of respiratory difficulties because the air humidity can reach 100%.

For a variety's sake, attend our regular sauna ceremonies carried out by our professionally trained staff. Our team of sauna professionals is constantly expanding their knowledge of the new sauna trends and towel movements. We believe that the time will come when our sauna masters will participate in international competitions such as the World Sauna Masters Championships that has a several year tradition not only in the Czech Republic.

Our Club has been collaborating in the long term with Pavel Hofrichter, the founder and chairman of the Czech Association of Sauna Masters, whom we asked several questions.

Why should one go to the sauna, and what effects does sauna have on our body?

In addition to relaxation, regeneration, and the fact that sauna and wellness are very pleasant activities, I would especially highlight the health benefits of the regular use of sauna. It boosts the organism's immunity and resistance and prevents respiratory diseases. The anti-stress aspect and positive impact on mental health are also fantastic.

How long have we known sauna?

The first heated sauna tents date from the 5th–8th century BC when the Scythian nomadic tribes used them.

Is there a clear rule how long should we stay in a sauna and how often should we go back?

We should stay in a sauna as long as we feel good. In general, it is 10 to 15 minutes for the Finnish sauna. Ideally, one should go to a sauna 3 times and complete the sauna cycle, i.e. after each warming, with cooling and relaxation. However, even this is very individual, and it is totally fine if we warm up just once or more than 3 times.

What are the differences between the steam bath and the Finnish sauna?

The Finnish sauna has a number of functions that are beneficial for our health. In my opinion, the steam bath is better for relaxation and warming up, e.g. after swimming.

What are the basic sauna hygienic rules?

Prior to going in a sauna, it is necessary to wash and dry our body. We enter the sauna with a sheet or towel. We sit or lie (if possible) in the sauna while placing our sheet underneath all of our body – for hygienic and cultural reasons. The steam bath is also entered without clothes. No shoes or drink bottles are allowed in the sauna. A sauna hat might be an option for the stay in the sauna. Prevents the head from overheating.

What are the sauna contraindications?

This is a wide topic. Anyhow, sauna is not recommended in the case of inflammatory disease or fever. Regarding chronic diseases, one should consult a physician.

How would you define a sauna ritual and where does it come from?

It is a part of the sauna experience that evokes pleasant emotions. The sauna master pours water on hot stones to humidify the air and increase the feeling of warmth. He circulates the hot air within the sauna by the movements of a towel. The sauna ceremony is accompanied with well-chosen music and special lights. High-quality etheric oils are used to support and improve the sauna health effect. Sauna ceremonies are rather new, but they continue the natural sauna and the art of the historical sauna banchiks who worked with leaf whisks and created an original sauna ritual.

What types of sauna ceremonies do we know?

Sauna ceremonies differ in dynamics and themes. There are relaxation and dynamic ceremonies as well as a sauna theatre – sauna stories, and also herbal sauna rituals.

Does a sauna ceremony provide different effects on our body than the regular sauna? Or is it just a kind of enlivening?

It definitely livens up the stay in a sauna; however, it also has some effects. Etheric oils used during the sauna ceremony are beneficial for the human organism, the sauna master ensures gentle increase of sensational (not the actual) temperature in the sauna, we warm up better, and the sauna functions correctly. Moreover, the sauna master is a professional who guides the participants through the sauna ritual and can give them some advice.

How about the sauna and children? Is it also beneficial for them? When would you be careful?

The sauna is very beneficial for children as well from age of 3. Naturally, the length of stay or temperature must be adjusted. It is also crucial to pay attention to children at all times. The visit of a saunas is a great adventure for children. Just like adults, the sauna is not recommended to children in the case of an acute disease.

Is it apt to use shower gel or another body cosmetics after the sauna? If not, why?

It is good to wash with soap or shower gel prior to entering the sauna. Afterwards, we are so clean that no soap is needed; the pores are open and our skin can breathe freely. Nevertheless, I would recommend a natural product instead of chemical cosmetics if needed.

Is there any difference between taking a sauna bath in the morning and in the evening?

An evening sauna is definitely great because it is followed by relaxation, and it brings about good sleep. Nonetheless, one can take a sauna in the morning as well to start the day. In that case, one sauna cycle is recommended.

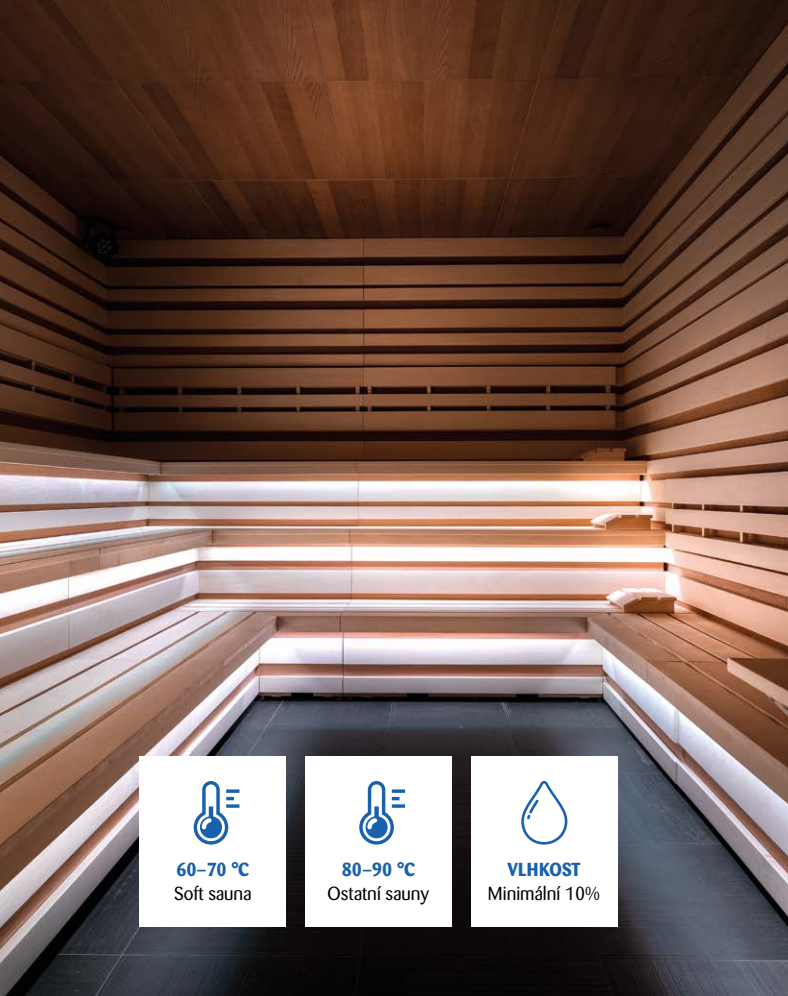
Pavel Hofrichter

Sauna Master, Founder and Chairman of the Czech Association of Sauna Masters



Wellness v Balance Clubu Brumlovka

BALANCE WELLNESS



60–70 °C
Soft sauna



80–90 °C
Ostatní sauny



VLHKOST
Minimální 10%

SAUNA

Ceremoniální, Soft, Ladies, Panoramatická, Herbal

SPRÁVNÉ UŽITÍ

- Používejte prostěradlo, kterým si podložíte celé tělo vč. chodidel.
- Před vstupem do sauny se osprchujte a osušte.

ÚČINKY

- Zvyšuje odolnost organismu proti nachlazení, kašli a rýmě, povzbuzuje oběhovou soustavu.
- Zvyšuje srdeční výkon.
- Dochází k lepšímu prokrvení svalů, vnitřních orgánů, končetin a kůže.
- Tělo se lépe okysličuje, rozšiřují se kožní póry a cévy.
- Zlepšuje se dýchání kůže a z těla se tak vylučují škodlivé látky.
- Pozitivně ovlivňuje lidskou psychiku.
- Doporučuje se při chronických zánětech dýchacích cest, k rehabilitaci po úrazech, ke zmírnění obtíží při artróze a revmatismu.



Doba terapie
8–15 minut



Ochlazení



8–15
min.
Odpočinek mezi
saunováním



Opakování
procedury

PARNÍ LÁZEŇ

SPRÁVNÉ UŽITÍ

- V parní lázni používejte prostěradlo či ručník, kterým si podložíte tělo vč. chodidel.
- Před vstupem do parní lázně se osprchujte.

ÚČINKY

- Prohřívá tělo.
- Má relaxační účinky a uvolňuje.
- Je vhodná při léčbě poúrazových následků.
- Osvědčuje se při nespavosti, nedostatečném prokrvení končetin, přetížení svalů.
- Doporučuje se při chronické rýmě, zánětu nosohltanu a hlasivek, revmatických chorobách a různých pohybových potížích.



Doba terapie
8–15 minut



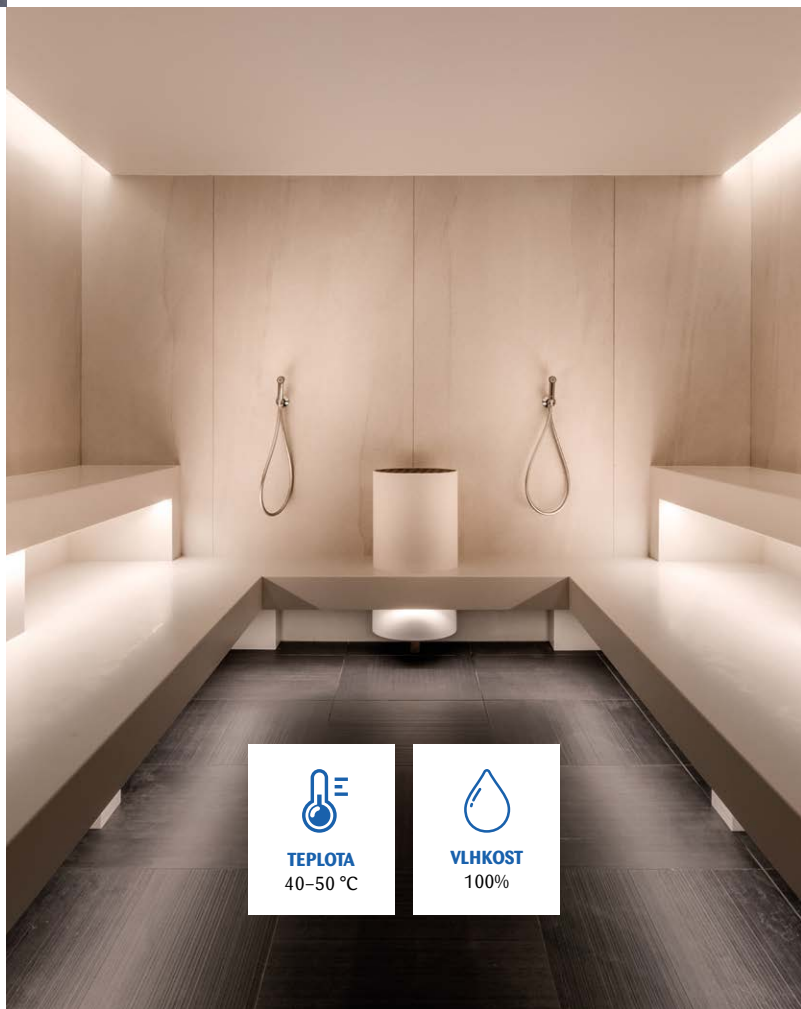
Ochlazení



15
min.
Odpočinek mezi
procedurami



Opakování
procedury



TEPLOTA
40–50 °C



VLHKOST
100%



INFRAAUNA

SPRÁVNÉ UŽITÍ

- Používejte prostěradlo, kterým si podložíte celé tělo vč. chodidel.
- Před vstupem do infraauny se osprchujte a osušte.

ÚČINKY

- Pročišťuje organismus.
- Prohřívá tělo.
- Má uvolňující účinky.
- Povzbuzuje imunitní systém bez zatížení krevního oběhu.
- Zlepšuje kardiovaskulární systém.
- Urychluje látkový metabolismus v těle.



Doba terapie
25–35 minut



Opakování
procedury



TEPLOTA
30–40 °C

KNEIPPOVA LÁZEŇ

SPRÁVNÉ UŽITÍ

Jedná se o proceduru, která využívá střídavého působení teplé a studené vody.

- Nejprve vstupte do teplé vody a aktivním pohybem (šlapáním) zde vydrže přibližně **1 minutu**.
- Překročte do studené vody a pokračujte šlapáním po dobu **30 sekund**.
- Procedura vždy končí ve studené vodě.
- Nakonec si nohy otřete dosucha.

ÚČINKY

- Pomáhá při bolestech hlavy.
- Pomáhá při syndromu studených nohou.
- Pozitivně ovlivňuje krevní oběh a prokrvení končetin.
- Podporuje tkáňový metabolismus.
- Vede k otužování.



Teplá voda
1 minutu



Studená voda
30 sekund



Opakování
procedury

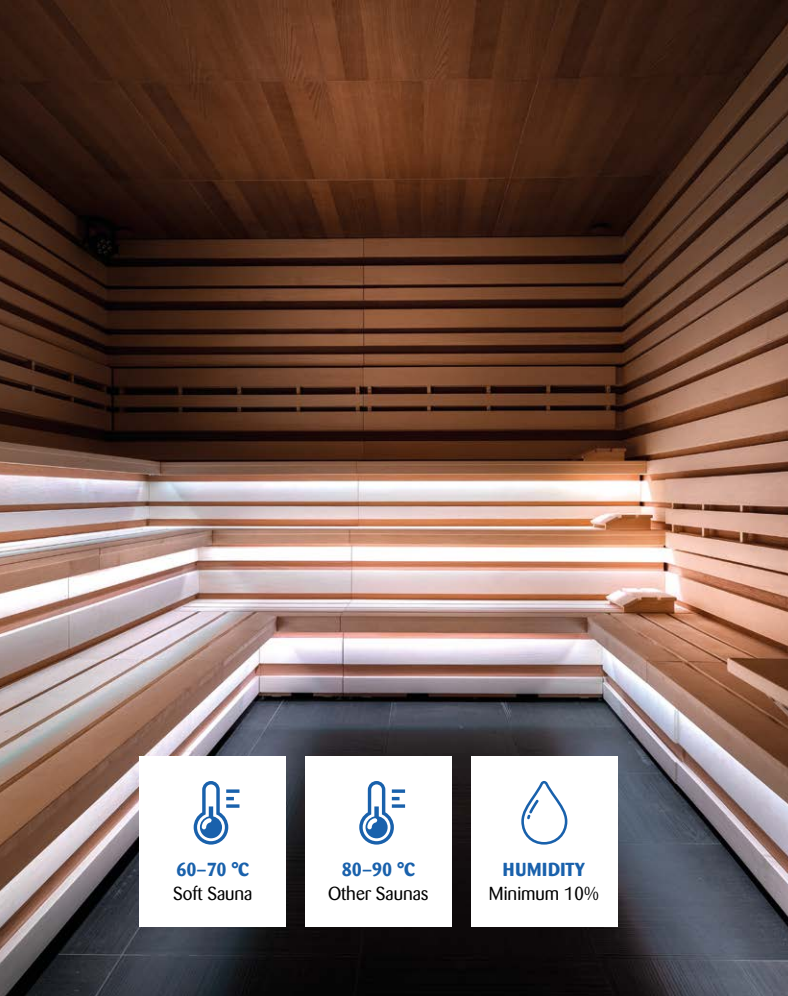


STUDENÁ
10 °C–12 °C



TEPLÁ
40 °C–42 °C





60–70 °C
Soft Sauna



80–90 °C
Other Saunas



HUMIDITY
Minimum 10%

SAUNA

Ceremonial, Soft, Ladies, Panoramic, Herbal

HOW TO USE

- Take a sheet and place your whole body on it including your feet.
- Take a shower beforehand and dry off your body.

EFFECTS

- Boosts the immune system to prevent colds, improves the circulatory system.
- Increases the cardiovascular performance.
- Helps to improve blood flow to muscles, internal organs, limbs, and skin.
- More oxygen is delivered throughout the body; skin pores open and blood vessels dilate.
- Your skin breathing improves and toxins are eliminated.
- Has a positive impact on mental well-being.
- It is recommended for chronic upper respiratory tract infections, rehabilitation after injury, and to reduce arthritis and rheumatism symptoms.



Therapy time
8–15 minutes



Cooling off



8–15 min.
Breaks between sessions



Repeating the sessions

STEAM ROOM

HOW TO USE

- Take a sheet or towel and place your whole body on it including your feet.
- Take a shower beforehand.

EFFECTS

- Warms up the body.
- Relaxes the body and mind.
- Helps to treat posttraumatic states.
- Has an effect on sleeping difficulties, insufficient circulation in legs, and sore muscles.
- It is recommended for chronic colds, nasopharynx and vocal cords inflammations, and musculoskeletal disorders.



Therapy time
8–15 minutes



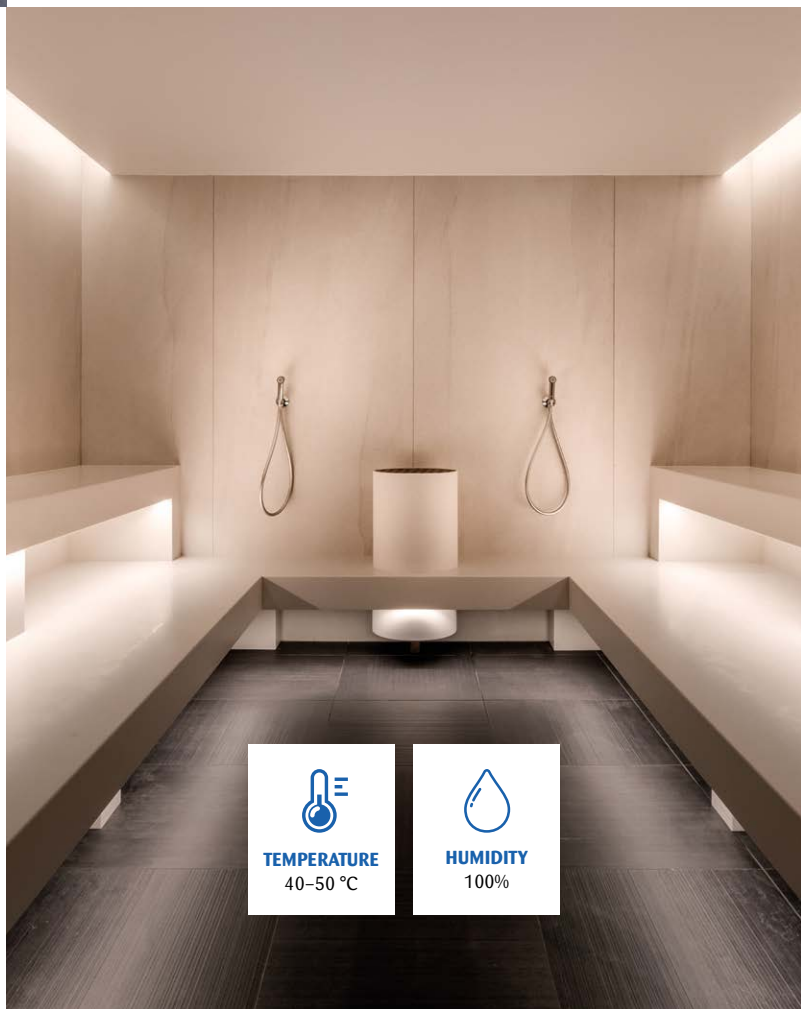
Cooling off



15 min.
Breaks between sessions



Repeating the sessions



TEMPERATURE
40–50 °C



HUMIDITY
100%




TEMPERATURE
 30–40 °C

INFRARED SAUNA

HOW TO USE

- Take a sheet and place your whole body on it including your feet.
- Take a shower beforehand and dry off your body.

EFFECTS

- Cleanses the organism.
- Warms up the body.
- Has a relaxation effect.
- Boosts the immune system without circulatory overload.
- Improves the cardiovascular system.
- Increases metabolism.



Therapy time
25–35 minutes



Repeating
the session

KNEIPP THERAPY

HOW TO USE

It is the only procedure that uses alternating immersions in warm and cold water.

- At first, step into warm water and walk actively (tread) for about **1 minute**.
- Step into cold water and continue treading for **30 seconds**.
- The procedure always ends with cold water.
- Dry off your feet.

EFFECTS

- Helps to relieve headaches.
- Helps to improve the cold feet syndrome.
- Improves blood circulation and blood flow to limbs.
- Boosts tissue metabolism.
- Improves the ability to withstand cold.



Warm water
1 minute



Cold water
30 seconds



Repeat
the procedure



COLD WATER
10 °C–12 °C



WARM WATER
40 °C–42 °C



LEDOVÁ FONTÁNA

SPRÁVNÉ UŽITÍ

- Led slouží k ochlazení po saunování.
- Jedná se o citlivý způsob ochlazení.

DOPORUČENÍ

- Nevracejte led zpět do ledové fontány.
- Nevynášejte led z prostor ledové fontány.
- Led není určen ke konzumaci.

ICE FOUNTAIN

HOW TO USE

- Ice for cooling down after a sauna.
- The type of more sensitive cooling down.

RECOMMENDATION

- Do not put ice back to the ice fountain.
- Do not remove ice from the ice fountain.
- Do not eat ice.

WELLNESS ETIKETA

Wellness Etiquette

**Chovejte se tiše
a ohleduplně.**
Keep the noise down and
be considerate of others.



**Do saun a parní lázně
vstupujte pouze bez plavek.**
No swimwear in the sauna
and the steam room.



Netelefonujte.
Please do not use
your phone.



**Neblokujte lehátka
svým ručníkem.**
Do not save lounge
chairs with towels.



**Konzumujte pouze
v prostorách Wellness baru.**
Foods and drinks are permitted
at the Wellness Bar area only.



**Dbejte pokynů
obsluhujícího personálu.**
Obey the instructions from
the Club staff at all times.





Podporujeme

BALANCE CLUB BRUMLOVKA A DOMOV SUE RYDER

Balance Club Brumlovka and Sue Ryder

Balance Club Brumlovka velmi dbá na společenskou odpovědnost, proto se Klub jako takový a tým jeho zaměstnanců v rámci svých ESG aktivit zapojuje do projektů, které pomáhají potřebným. Jednou z takových aktivit je několikaletá spolupráce s Domovem Sue Ryder, kam pravidelně putuje nejen hmotná pomoc, ale také například finanční podpora v podobě startovního na tradičním fotbalovém turnaji Sue Ryder Charity Cup či třeba jen pravidelné předání vyřazeného prádla, které Domov Sue Ryder využije.

Sue Ryder je domovem pro seniory, kterému opravdu záleží na důstojném stáří jeho klientů. Každému se snaží věnovat individuálně a plnit jeho přání a potřeby tak, aby se co nejvíce cítil jako doma.

„S Balance Clubem Brumlovka spolupracujeme již krásných 7 let. Za tu dobu jsme obdrželi pestrou škálu věcných darů, které u nás vždy našly své uplatnění,“ říká Denisa Ratajová.

„Spolupráce s Balance Clubem pokračovala i v roce 2021. Pro tento rok se rozhodli sportovci z Brumlovky podpořit Sue Ryder účastí na benefičním fotbalovém turnaji. Hned v prvním roce, kdy Balance Club Brumlovka kopal za důstojné stáří, se stal velmi obávaným týmem pro soupeře. Není se co divit, tým z Brumlovky porazil vítěze loňského ročníku, a nakonec si v turnaji došel pro krásné třetí místo,“ doplňuje Denisa Ratajová.

V době první koronavirové vlny se někteří zaměstnanci Balance Clubu Brumlovka aktivně zapojili do projektu dobrovolnictví přímo v Domově Sue Ryder. Možností je celá řada - jako výpomoc na skupinových aktivitách (rehabilitace, výtvarná dílna, trénink paměti, zpívání) a nebo individuálně formou společenství u konkrétního klienta seniora. Další možností je výpomoc v administrativě a dobročinném obchůdku. K těm psychicky nejnáročnějším patří dobrovolník paliativní péče.

Dobrovolníky potkáte v Domově úplně všude – ve společnosti klientů, v dobročinných obchodech, na informační recepci i v kancelářích, virtuálně u práce z domova nebo na akcích. Další desítky se zapojují v rámci firemního dobrovolnictví, jako neformální příznivci nebo dárci služeb. Cesta dobrovolníka není jednoduchá – stojí čas



a energii. Nicméně dobrý pocit ze smysluplné činnosti za to opravdu stojí, jak zmiňují členky týmu Klubu.

„Být dobrovolníkem mi dává smysl a určitou životní rovnováhu a nadhled. Když vám 95ti letá paní ukazuje na fotografii náměstí v Přesticích a vypráví o domě, kam se jako malá utíkala „ohřát“, protože v té době ještě nefungovalo ústřední topení, přichází pocit „jak skvěle my se dneska ale máme,“ popisuje svoji zkušenost Petra Tyrpeková.

Martina Korecká přidává: „Do Sue Ryderu chodím moc ráda, je to pro mě pokaždé příjemné zastavení v jinak velkém shonu. Znamená to pro mě uvědomění si, že žádný problém není tak velký, jak vypadá a že zdraví máme jenom jedno. Je docela náhoda, že jednou z klientek je babička mého kamaráda. Setkání s paní Hrdinovou bylo moc příjemné, a i když jsme se viděly poprvé, hezky jsme si popovídaly. Je úžasné vidět, jak umí

být v tomto krásném věku veselá a vtipná. “

Zájemci o dobrovolnictví prochází jednodenním školením, kde se dozví veškeré informace o provozu Sue Ryderu, jeho historii a také si vyzkouší manipulaci s vozíkem. Součástí je i prohlídka neveřejných prostor Domova a seznámení se s kompetencemi dobrovolníka. Nechybí ani sebezkušenostní workshop, na kterém si zjistí vlastní postoj k pomoci, ať už její přijímání nebo poskytování. Dalším zážitkem jsou samotné situace, které mohou při kontaktu se seniory nastat. Následuje psychologický screening, který je důležitou součástí zaškolení a teprve po jeho úspěšném vyhodnocení je možné nastoupit na „cestu“ dobrovolníka.

Dobrovolníci stáli již u zrodu organizace v roce 1994 a od té doby jsou nedílnou součástí týmu Sue Ryder. Každoročně jich zde, bez nároku na finanční odměnu, spolupracuje více než 100, z toho kolem 80 lidí pravidelně a dlouhodobě.



The Balance Club Brumlovka is very mindful of social responsibility in ESG activities; therefore, the Club and its employees engage in projects to help people in need. A several-year collaboration with the Sue Ryder non-profit organisation is one such activity. The Club regularly sends financial support such as the starting fee of the traditional football tournament Sue Ryder Charity Cup as well as material and used clothes for the Sue Ryder Home.

Sue Ryder is a retirement home that really cares about dignified aging of their clients. They treat everyone individually and try to fulfil their wishes and needs so that they feel like they are at home. 'We have been collaborating with the Balance Club Brumlovka for 7 great years. By now, we have received a variety of material gifts that have always found their use,' Denisa Ratajová says.

'Our collaboration with the Balance Club Brumlovka has continued into 2021 as well. This year, the Brumlovka athletes decided to support Sue Ryder by their participation in the charitable football tournament. The Balance Club Brumlovka team has been a feared team by their opponents since the very first time they registered. It is no surprise that the Brumlovka team beat last year's winner and eventually ended third in the tournament,' Denisa Ratajová comments.

During the first COVID-19 wave, some Balance Club Brumlovka employees became actively involved directly in Sue Ryder as volunteers. There are many options – as assistants in group activities (rehabilitation, creative workshops, memory practice, singing) or individually as clients' companions. Volunteers are also welcome in the administrative section and the charity shop. The work of palliative care volunteers is the most demanding. Volunteers can be encountered

everywhere in the home – in the company of clients, in charity shops, at the information reception, in offices, working virtually from home, or at events. Tens of others are involved within the company volunteering as informal supporters or service providers.

The path of a volunteer is not easy – it requires time and energy, but the good feeling from a meaningful activity is worth it, as evidenced by the Club team members.

'Being a volunteer creates the sense of meaning for me and provides me with life balance and staying on top of things. When a 95-year-old lady shows you a photograph with a square in Přeštice and talks about a house where she would run to 'warm up' as a little girl because there was no central heating back then, you get a feeling about 'how lucky we are today,' Petra Tyrpeková describes her experience.

Martina Korecká adds: „I love to come to Sue Ryder. For me it is a kind of break in my daily stress. It means awareness that no problem is as big as it seems and that we have just one health. It is a great coincidence that one of the clients is a grandmother of my friend. Meeting Mrs. Hrdinová was a real pleasure. Although we have seen each other for the first time we had a wonderful talk. It was amazing to see that she was so happy and witty in such a beautiful age.“

All volunteers-to-be undergo a one-day training to learn about the Sue Ryder operation, history, and how to operate a wheelchair. They are guided through the home's non-public facilities and are informed about the volunteer's responsibilities. There is also a self-experience workshop to realise one's own attitude to help, i.e. both its receiving and providing. The specific situations that can happen in the contact with seniors bring about further experience. Subsequently, the volunteers undergo a psychological screening which is an important part of the training, and only after an evaluation, the path for a volunteer opens up.

Volunteers were part of the organisation as early as 1994 when it was established, and they have been an inseparable part of the Sue Ryder team ever since. They have more than 100 pro bono volunteers each year, about 80 of which collaborate with them regularly and in the long-term.



"Paní Marii je 102 let.
Přišla k nám z LDN, kde staří lidé
často živoří. U nás navzdory všem
svým omezením znovu žijí."

Kristýna Kadlecová
z neziskovky Sue Ryder



**Dárek
pro Sue Ryder**

At' můžou milovat život až do konce.

**Darujte a pomozte změnit osudy konkrétních starých lidí
i příběh péče o seniory v ČR.**

On-line na www.darekprosueryder.cz

(případně na účet 44994422/0800)

Děkujeme za Vaši štědrost.

Chcete se zeptat?

Jana Dušková, Sue Ryder
jana.duskova@sue-ryder.cz
+420 775 429 446
www.sue-ryder.cz



#vzdavameholdstari



Nobilis Tilia

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PRO KRÁSU A HARMONII VAŠEHO ŽIVOTA

Natural Cosmetics for Your Life's Beauty and Harmony

Výběr naší kosmetiky v Klubu, její testování, domlouvání podmínek spolupráce v širším rozsahu než pouze pravidelné „dodání kosmetiky“ nám trval přibližně rok. Náš cíl byl jasný od samého počátku – Klub dlouhodobě myslí na zdraví svých členů a v neposlední řadě i na životní prostředí.

Česká přírodní kosmetika Nobilis Tilia s dlouholetou tradicí splnila naše očekávání v podobě kvality produktů, dodání velkých ekologických recyklovatelných balení a díky tomuto propojení máme také jedinečnou možnost pracovat se silou aromaterapie, kterou můžeme členům přiblížit i díky speciálním akcím jako například aromaterapeutický workshop.

V Nobilis Tilia věří, že to nejlepší nám dává příroda sama. Pro vyladění svých receptur a následně těla, myslí i ducha, využívají čisté éterické oleje. Ve spojení s rostlinnými oleji jsou tím nejlepším pečovatelem o přirozeně krásnou a vyživenou pokožku. Nahlédněte s námi do tradic ruční výroby kosmetiky, která začala již v roce 1994 v Krásné Lípě, malebném městečku na okraji národního parku České Švýcarsko.

S úctou k přírodě

Už na samém počátku společnosti chtěl její zakladatel, doktor Zbyněk Šedivý, maximálně využívat léčivých sil přírody, bylin. Ovšem nikoli za každou cenu, ale vždy s respektem, vděkem a pokorou – k přírodě, k lidem. Sám se léčivým rostlinám věnoval a věnuje dlouhodobě, podařilo se mu kolem sebe shromáždit podobně nadšené a pokorné spolupracovníky, s nimiž postupně vyvíjel a prodával výrobky, kterým sami věřili. S příchodem Adély Zrubecké získaly produkty další, velmi účinný rozměr, a to ten aromaterapeutický. V Nobilis Tilia přispěli i k tomu, aby čeští výrobci měli možnost získat osvědčení Certifikovaná přírodní kosmetika a Certifikovaná přírodní BIO kosmetika, když iniciovali a podíleli se na stanovení standardů, které by takové výrobky měly splňovat.

Kvalita až na prvním místě

Kouzlo výrobků spočívá v poutivé práci a hledání těch nejvyšších surovin. V neposlední řadě pak i v tom, že dlouhodobě pracují na šetrném skloubení moderních vědeckých postupů s tradicí prověřenou aromaterapií, která cíleně využívá léčebných účinků vonných éterických olejů

pro udržení nebo zlepšení zdraví. Specifické působení každého oleje vyvolává biologickou aktivitu těla a pomáhá harmonizovat činnost jednotlivých tělesných orgánů nebo soustav. Pravidelným používáním lze docílit bezprostřední úlevy při řadě potíží, předejít komplikacím nebo preventivně zamezit některým onemocněním.

V Nobilis Tilia se klade důraz na lidskou práci a respekt k ní, důvěru, odpovědnost a především pokoru a sounáležitost. Proto zde třeba nenajdete zcela automatické linky na plnění do obalů. Každý, kdo se na výrobě konkrétních přípravků podílí,

rekonstrukcí bývalé školy se podařilo vybudovat zázemí nejen pro čajovnu a první podnikovou prodejnu, ale také udržet studijního ducha budovy a vytvořit prostory pro přednášky a praktické kurzy pro odborníky i laickou veřejnost. Celoročně se tu konají například semináře o aromaterapii pro nadšené laické i profesionální aromaterapeuty.

I přes vysokou kvalitu produktů, doloženou osvědčeními a různými oceněními, obsahuje každý výrobek Nobilis Tilia ingredience, které nenajdete ve výčtu na etiketě – otisk místa, ve kterém výrobky vznikají, respekt a soulad s přírodou



předává jim i část svého já, své radosti a energie. Část týmu Klubu měla tu čest vidět na vlastní oči celý proces výroby včetně zajímavé kontroly kvality všech bylin či léty natrénovanou rychlost a přesnost ručního lepení etiket na jednotlivé produkty.

Inspirace přichází „sHora“

Společnost od svého vzniku nesází jen na samotný rozvoj firmy a rozšiřování svého portfolia. Součástí její filozofie trvale udržitelného podnikání je i podpora a rozvoj nejen v okolí svého sídla na Vlčí Hoře, kam se přestěhovala v roce 2004. Přímě na Vlčí Hoře proto najdete volně přístupnou unikátní přírodní zahrádku inspirovanou principy permakultury a biodynamiky. Je otevřena celoročně a pravidelně se tu konají i komentované prohlídky. Rostou tu známé i méně známé léčivé byliny a cílem je představit návštěvníkům, jak rostliny mohou vzájemně ovlivňovat své společné životní prostředí. Součástí areálu je i Bylinková čajovna, která nabízí příjemné vnitřní i venkovní posezení s výhledem do zahrady. Citlivou

a harmonii danou aromaterapeutickým působením vůní. Zavítejte do Vlčí Hory a přesvědčte se sami. Celý koncept společnosti, její smýšlení, respekt k přírodě i tradicím, a především jedinečná kvalita produktů byla pro nás jasným důvodem, proč jsme vybrali kosmetiku právě do našeho Klubu. Výběr přírodních aromaterapeutických produktů značky Nobilis Tilia naleznete v našich saunách v podobě voňavých esencí a také ve všech našich sprchách. Užívat si můžete šampon pro objem vlasů, výživný kondicionér, sprchový gel Radost ze života a tělové mléko Karité.

We have spent over a year with the selection of our Club's cosmetics, its testing, and negotiating the terms of collaboration that would go beyond the regular 'cosmetic supplies'. Our goal was clear from the very beginning – the Club has in mind the health of its members and the environment in the long term.

Nobilis Tilia, a Czech natural cosmetic company with a long tradition, has met our expectations by their product's quality and large ecological recyclable packages. This combination gives us a unique opportunity to work with the strength of aromatherapy that can also be introduced to our members at special events such as aromatherapy workshops.

Nobilis Tilia believes that nature gives us the best. They use clean etheric oils to tune their recipes and subsequently the body, mind, and spirit of their consumers. In connection with vegetable oils, they ensure the best care for a naturally beautiful and nourished complexion. Take a look with us at the tradition of handmade cosmetic production that was launched in 1994 in Krásná Lípa, a little picturesque town at the border of the České Švýcarsko National Park.

With Respect for Nature

From the company's establishment, its founder Doctor Zbyněk Šedivý strived to use the healing strengths of nature, herbs, to the maximum. Nevertheless, he did not want to do so at all costs but always with respect, gratitude, and humbleness towards nature and people. He has been devoted to herbs in the long term and has surrounded himself with similarly enthusiastic and humble colleagues with whom he has developed and sold products they believe in. With the arrival of Adéla Zrubecká, the products achieved another very effective dimension – the aromatherapeutic one. Nobilis Tilia has contributed to the possibility of Czech producers to receive the Certified Natural Cosmetics and Certified Natural BIO Cosmetic certifications when they initiated and contributed to setting the standards such products should meet.

Quality Comes First

The magic of the products lies in hard work and finding the best-quality raw materials. Last but not least, it is based in the long term on a careful combination of the latest scientific methods with the aromatherapy proven tradition that purposefully uses the healing effects of aromatic etheric oils to maintain or improve health. The specific effects of the individual oils enhance the body's biological activities and help to harmonise the bodily organs and systems. Regular use can result in immediate relief of troubles, evade complications, and prevent some diseases.



Nobilis Tilia places emphasis on human work and respect towards it, trust, responsibility, and primarily humbleness and the sense of belonging. In view of this, one would hardly find automatic packaging lines. Every individual participating in the production imparts to it their own self, joy, and energy. Part of the Club's team used the opportunity to see the production process with their own eyes including the interesting quality control of all herbs or the speed of hand-glued stickers on the products achieved by many years of practice.

Inspiration Comes from Above

Since its establishment, the company has not only bet on the development and expansion of their portfolio, but also on the philosophy of sustainable business and support and development of the vicinity of their residence at Vlčí Hora, where they moved to in 2004, and more. A free-accessed unique natural garden inspired by the permaculture and biodynamic principles is found right at Vlčí Hora. It is open year-round and they have regular guided tours. Visitors can see more or less known medicinal herbs and learn how plants can influence their common environment. The compound further includes an Herbal Tea Shop where visitors can view the garden while

sitting inside or outside. The sensitive renovation of a former school resulted in a facility not just for the tea shop and the first company shop, but also kept the study room of the building and created space for lectures and practical courses for experts and amateurs. Aromatherapy workshops for lay enthusiasts and professional aroma therapists are organised all year long.

Despite the high quality of products, supported by certificates and various awards, each Nobilis Tilia product includes ingredients that cannot be found on the sticker – the impression of the place where the products come to life, respect and accordance with nature, and harmony mediated by the aroma therapeutic effect of scents. Visit Vlčí Hora and check it out.

The company's concept, its way of thinking, respect for nature and traditions, and primarily the unique quality of products were the clear reasons why we chose Nobilis Tilia cosmetics for our Club. You can find the selection of their natural aromatherapeutic products in our saunas where you can smell their essences as well as in our showers where you can use the volume shampoo, nourishing conditioner, the Joy of Life shower gel, and the Karité body lotion.



Jak na to

OTUŽOVÁNÍ

Cold Water Therapy

Již staří Řekové kladli důraz na zdraví člověka a ze stejného období pocházejí také první zmínky o otužování, které je skvělým tréninkem pro naše srdce a cévy, obecně známé pod pojmem kardiovaskulární systém. Pravidelné otužování pomáhá tomuto systému lépe pracovat, posiluje jej a připomíná mu, jak správně reagovat na teplotní výkyvy, což v důsledku řeší i otázku zimomřivosti a vnímání pocitu zimy.

Jak přesně?

V lidském těle je přibližně 125 000 kilometrů cév. Kolem těchto cév jsou svaly, které zajišťují jejich pohyb - když je nám teplo, cévy se rozšíří, krev proudí rychleji, tělo se potí a organismus se tak ochlazuje (odborný název je vasodilatace). Je-li nám zima, cévy v našich končetinách se stáhnou a teplo se soustředí ve středu těla kolem životně důležitých orgánů (odborný název je vasokonstrikce).

Pokud pocít zimy řešíme tím, že se přoblékáme nebo zvýšíme teplotu na termostatu, tyto svaly postupně ochabují a nejsou tak schopny na výkyvy teplot reagovat samy, ačkoliv by mohly, aniž by se člověk musel při pocitu zimy přobléci.

Když se řekne „otužování“, řada z nás si představí spoustu ledové vody a drkotání zubů. Pokud ale chcete začít a přemýšlíte jak, není potřeba jít si v zimě na rybník rovnou vysekat díru do ledu. Začít můžeme postupně, třeba od ochlazování jednotlivých částí těla (ruce, nohy). Pokud začínáme s otužováním celého těla, není potřeba pustit si studenou vodu rovnou, ale je důležité připravit se a vykročit.

Základem je pozvolný start. Nejprve si dáte tradiční teplou sprchu, omyjete tělo a na závěr teplou postupně ubíráte, až zbyde jen studená. Nepředstavujte si hned vysloveně ledovou vodu. Navíc v této studené vodě stačí zprvu velmi krátký pobyt, například pár vteřin. Budete-li ochlazování tímto způsobem praktikovat opravdu pravidelně, zjistíte, že se studená sprcha prodlužuje na úkor té teplé. Na závěr celé procedury je třeba se opět zahřát.

Pozor - rozhodně se nezhříváme opětovným přidáním teplé vody, tím bychom efekt otužování zcela znehodnotili. Teplo tělu vrátíme mechanicky (třením suchým ručníkem, tělesným cvičením) a rozpumpujeme jej i v končetinách. Poslední fáze je velmi důležitá a tvoří jakousi tečku za celým procesem.

Na výsledný efekt není třeba čekat dlouho, při pravidelném otužování se první výsledky dostaví již v horizontu několika týdnů. Ulevíte tím i své mysli. Věřte, že ve studené sprše budete vnímat pouze jen onu studenou sprchu. Navíc zjistíte, že dokážete mnohem více, než jste si mysleli.

Začínáte-li s otužováním pozvolna a laskavě, prakticky neexistuje věková skupina, pro kterou by nebylo otužování vhodné. Opatrnější by však měli být ti z nás, kteří mají potíže právě s kardiovaskulárním systémem (onemocnění srdce, cév, potíže s krevním tlakem). Pokud máte pochybnosti, rozhodně nic nezkazíte, pokud se předem poradíte se svým praktickým lékařem. Jako Klub jsme se rozhodli inovovat a dalším způsobem podpořit zdraví a imunitu našich Členů. Vybraná část týmu byla proškolená Jakubem Chomátem, který úspěšně absolvoval známou Wim Hofovu metodu otužování.

Naši trenéři se na vás pravidelně těší na lekcích otužování **každé pondělí a pátek v 7.00 hod. u ochlazovacího bazénu na Terasě**. Součástí lekce jsou techniky rozcvičení, rozdýchání a ponor do ledové vody ochlazovacího bazénu v plavkách. Nezapomeňte se s dostatečným předstihem zaregistrovat přes naše webové stránky nebo na recepci Klubu. Těšíme se na Vás!





Emphasis on human health was already known to Ancient Greeks and first mentions about cold water therapy, which is a great practice for our heart and vessels, generally known as the cardiovascular system, date from the same period. Regular exposure to cold water helps this system to work better, strengthens it, and reminds it about how to properly respond to temperature fluctuations which is related to the sensitivity to cold and the perception of coldness.

How exactly?

There are about 125,000 kilometres of vessels in the human body. These vessels are surrounded by muscles that ensure their movement – when we are warm, the vessels dilate, the body perspires, and the organism thus cools off (the professional term is vasodilation). When we are cold, the vessels in our limbs constrict and the warmth is concentrated in the body centre around our vital organs (vasoconstriction).

When cold, we put on more clothes or turn up the thermostat; as a result, these muscles little by little become flabby and fail to respond to temperature changes, although they could without the need of putting more clothes on.

Speaking about 'cold water therapy', the majority of people imagine plenty of ice-cold water and chattering teeth. But if you want to start and think about how to conduct cold water therapy, there is no need to cut out a hole in a frozen lake. We can start step by step, for example by cooling the individual body parts (arms, legs). When starting with the whole body, it is not necessary to expose the body to cold water all at once, but it is important to get ready and make the first step.

A slow start is crucial. At first, take your traditional warm shower, wash your body, and at the end little by little reduce warm water until you get just the cold one. Do not imagine ice-cold water right away. Moreover, it is enough to stay only shortly in cold water at the beginning, several seconds will do. If you practice this way of cooling on a regular basis, you will see that cold shower slowly becomes longer than the warm one.

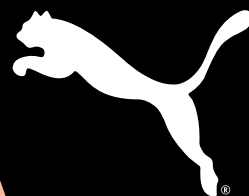
It is important to warm up your body at the end of the entire procedure. But wait – we definitely do not use warm water to warm ourselves up as it would totally destroy the cold water therapy's effect. Warmth is returned to the body mechanically (rubbing with a dry towel, physical exercise) and is pumped into the limbs as well. The last phase is very important and it is the final

dot of the entire process. The result will come quite soon – when doing it regularly, the first effects will be seen after several weeks. Your mind gets relieved.

The only thing you will feel in a cold shower will be just the cold shower. Moreover, you will see that you can bear more than you had thought.

If you start with cold water therapy slowly and kindly, cold water therapy is basically suitable for all ages. Only individuals who have cardiovascular difficulties (heart and vessel diseases, blood pressure issues) should be more careful. In case of any doubts, do not hesitate to discuss this with your physician prior to embarking on the therapy.

Our Club decided to be innovative and further support the health and immunity of our members. Jakub Chomát trained a part of our team after he successfully undertook the famous Wim Hof Method. Our trainers look forward to seeing you each **Monday and Friday at 7 am at the cooling pool on the Terrace**. The class includes warm-up techniques, breathing, and a plunge into the ice-cold water of the cooling pool in your swimming suit. Make sure you book your place in advance via our website or at the Club's reception desk. We look forward to seeing you!



SHE MOVES FOR HER

PUMA EVERSCULPT



Nová tréninková kolekce **PUMA EVERSCULPT**.
Dostupná v prodejnách **A3 Sport** a na webu **a3sport.cz**

New **PUMA EVERSCULPT** training collection.
Available in **A3 Sport** stores and e-shop.

Stef Fit - Trainer, Motivator, Founder of WeGLOW



Spolupráce

SPOLEČNÝMI SILAMI FORMUJEME NOVOU GENERACI ODBORNÍKŮ VE SVĚTĚ SPORTU

Balance Club Brumlovka své jméno v rámci partnerství spojuje s profesionály, vědou a subjekty s vizí napomoci vzdělávání v oblasti sportu, proto se 1. ledna 2021 stal také oficiálním PARTNEREM VZDĚLÁVÁNÍ UK FTVS. Kontinuálně tak spolupracuje na vzdělávacích programech a projektech napříč studijními obory, zajišťuje prostor pro praktickou výuku a mentoring studentů přímo v provozu Klubu a podílí se na pořádání eventů a akcí fakulty. Vzájemná kooperace přináší rovněž prostor pro podporu dalšího vzdělávání a školení pro Členy Klubu, osobní trenéry, instruktory, plavčíky a spa terapeuty v Balance Clubu Brumlovka.

Během šedesátileté historie UK FTVS prošla branami fakulty řada úspěšných absolventů, z nichž mnozí z nich reprezentují ve světě sportu dobré jméno České republiky daleko za hranicemi své vlasti. Díky této vzniklé spolupráci se současným studentům rozšířily možnosti jejich rozvoje, které je mohou dále posouvat

a zdokonalovat jejich dovednosti. „Spolupracovat s UK FTVS, mít tu možnost předávat know-how

Klubu, podílet se na studiu a výchově dalších generací odborníků ve světě sportu a wellness, finančně podpořit vybrané studenty formou grantů a v neposlední řadě rozvíjet tým profesionálů v České republice bylo dlouhodobě naše přání,“ říká Petra Tyrpeklová, General Manager Balance Clubu Brumlovka.

Dlouholetá maximální snaha poskytovat služby fitness a wellness na té nejvyšší úrovni klade na Klub vysoké nároky nejen ze strany jeho Členů. Naprostou nezbytností je neustálý rozvoj, sledování trendů, implementace novinek a samozřejmě osobní a profesionální rozvoj celého týmu Klubu. „Právě díky vysokému standardu a rozsahu služeb je Balance Club Brumlovka právem považován za špičku mezi fitness a wellness centry v Evropě a my kvitujeme možnost spolupráce s takovým subjektem,“ dodává Hana Topolovová za UK FTVS.

Díky unikátní spolupráci UK FTVS a Balance Clubu

Brumlovka vznikla také možnost získat Studentský grant pod záštitou Balance Clubu Brumlovka, jehož hlavním cílem je podpořit tvůrčí a odbornou aktivitu studentů UK FTVS. Studenti tak měli jedinečnou příležitost prezentovat své nápady. Za své originální práce, výzkumy a inovativní myšlenky mohli být navíc zajímavě finančně odměněni. Ovšem to nebyla jediná motivace. Kvalitně zpracované studentské projekty se touto cestou mohou dostat do komerční sféry a být využity v praxi, což velice zvyšuje možnosti studentů při jejich uplatnění na trhu práce. Ve středu 17. 11. 2021 proběhlo vyhodnocení Studentského grantu pod záštitou Balance Clubu Brumlovka, kdy odborná porota vybrala z více než 60 zaslaných závěrečných prací ty nejlepší v několika kategoriích a mezi vítězné autory bylo rozděleno 100 000 Kč.

Seminární práce:

1. **Giammaria Cattozzo** – Ontogeneze a neurologické základy zkřížených motorických vzorů (Crossed Motoric Patterns' Ontogenesis and Neurological Basements)

2. Jonáš Jauernig – Zájem o surfing u studentů FTVS a vývoj a stav popularity surfingu na Facebooku v České republice

3. Studený Pavel – Výkon ve sport. tréninku MMA

Bakalářské práce:

1. Ondřej Viktorín – Vlivy prostředí a preferencí rodičů na vývoj pohybových předpokladů dětí školního věku

2. Kristýna Hurychová – Charakteristika dobrovolníků v Sokole a jejich organizace

3. Nikola Zvrškovcová – Faktory vedoucí k odchodu dětí z vybraného basketbalového klubu

Diplomové práce:

1. Zuzana Levá – Problematika udržitelného rozvoje ve sportu

2. Pavel Šupolík – Vliv prostředků termoterapie na posturální stabilitu měřenou pomocí přístroje NeuroCom SMART Equitest

3. Jakub Janoušek – Notáčnická analýza vstřelených gólů na mistrovství světa v ledním hokeji 2021 v kategorii U20

The Balance Club Brumlovka has developed partnerships with professionals, science, and entities that seek to provide services in the field of sports; therefore, it became the official EDUCATIONAL PARTNER OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF CHARLES UNIVERSITY (UK FTVS) on 1 January 2021. Based on this partnership, the club contributes to interdisciplinary educational programmes and projects, provides space for practical classes and mentoring of students, and co-organises the faculty's events. Furthermore, the mutual collaboration creates space for support of advanced education and training of the Balance Club Brumlovka members, personal trainers, instructors, lifeguards, and spa therapists.

Over its 60-year history, a wide array of successful students graduated from the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, and many represent the good name of the Czech Republic in the world, far beyond the borders of their homeland. As a result of

this collaboration, the development possibilities of current students have expanded; they can move forward and improve their skills.

'It has been our long-term desire to collaborate with the Faculty of Physical Education and Sport, share our club's know-how, contribute to the studies and education of future sports and wellness professionals, financially support selected students by grants, and develop the team of sports professionals in the Czech Republic', Petra Tyrpeklová, General Manager of the Balance Club Brumlovka, says. The long-term maximum effort to provide first-class fitness and wellness services places demands on the club, and not just from the members.

HLAVNÍ CENA BALANCE CLUBU BRUMLOVKA Balance Club Brumlovka Main Award

Jiří Suchánek

Management závodu Author Král
Šumavy MTB (Author Král Šumavy
MTB Race Management)

Continuous development, the monitoring of trends, implementation of inventions, and naturally personal and professional development of the entire club are essential. 'The Balance Club Brumlovka is rightfully viewed as the top fitness and wellness centre in Europe because of its high standard and a wide range of services. We really appreciate having the possibility to collaborate with such a company,' Hana Topolovová from the UK FTVS adds.

The unique collaboration between the Faculty of Physical Education and Sport and the

Balance Club Brumlovka also opened the possibility to receive the Student Grant under the club's auspices that primarily seeks to support creative and specialised activities of the UK FTVS students who had a unique opportunity to present their ideas. Moreover, they received financial rewards for their original works, research, and innovative ideas. However, it was not their only motivation.

High-quality students' projects can be adopted by the commercial field and put in practice which further enhances the students' opportunities to find qualified jobs. On Wednesday, 17 November 2021, the Student Grant winners were announced under the auspices of the Balance Club Brumlovka; the jury chose the winners from over 60 students' works and awarded CZK 100 000.

Seminar Essays:

1. Giammaria Cattozzo – Crossed Motoric Patterns' Ontogenesis and Neurological Basements

2. Jonáš Jauernig – An Interest in Surfing among the UK FTVS Students and Development and Popularity of Surfing on Facebook in the Czech Republic

3. Studený Pavel – The MMA Training Performance

Bachelor Theses:

1. Ondřej Viktorín – The Influence of the Environment and Parents' Preferences on Physical Development Dispositions of School-Age Children

2. Kristýna Hurychová – The Characteristics of the Sokol Volunteers and Their Organisation

3. Nikola Zvrškovcová – Factors Resulting in the Withdrawal of Children from a Prime Basketball Club

Master's Theses:

1. Zuzana Levá – Sustainable Development in Sports

2. Pavel Šupolík – The Influence of Thermotherapy Means on Postural Stability Measured by NeuroCom SMART Equitest

3. Jakub Janoušek – The Notation Analysis of Goals during the 2021 Ice Hockey U20 World Championship



SPORTOVNÍ AKCE ROKU 2021

sport events in 2021



