

life balanced

15 let klubové
BRUMLOVKY

Brumlovka.



Aplikace Brumlovka

Brumlovka neznamena jen Balance Club a kanceláře. Naleznete zde i širokou nabídku obchodů, služeb a restaurací. Pořádají se zde zajímavé akce, koncerty, přednášky, které můžete skloubit s aktivním odpočinkem v klubu. Stáhněte si mobilní aplikaci Brumlovka, staňte se členem zdejší komunity a objevujte možnosti, které vám zdejší lokalita nabízí.

Aplikace Brumlovka, to je přehled akcí, aktuální novinky, denní menu, mapa s navigací a další důležité informace, co vám přijdou vhod, ať už tady bydlíte, pracujete nebo toto místo pouze navštěvujete.

Ke stažení ZDE:



App Store link



Google Play link

Passerinvest

Vážení Členové,



rok se s rokem sešel a je za námi již 15 krásných let existence Balance Clubu Brumlovka.

15 let života fitness a wellness Klubu, který prošel vývojem, rekonstrukcemi či náročným obdobím nedávné pandemie se stále stejným zásadním smyslem – být jedničkou ve svém oboru a „druhou rodinou“ pro Vás – naše Členy. Tím nejcenějším, co v Klubu máme, není nic a nikdo jiný než Vy – naši členové a atmosféra, kterou společně tvoříme.

Jsme velmi vděční za léta společných zážitků strávených při sportovních a relaxačních aktivitách v prostorách Klubu nebo mimo něj na akcích, které pro Vás velmi rádi a pravidelně pořádáme. Právě Vy – naši Členové – jste pro nás motivací pro neustálé zkvalitňování našich služeb třeba v podobě vzniku nestátního zdravotnického zařízení a služby fyzioterapie.

Narozeninový Balanced Life je naplněn životními příběhy našich dlouholetých členů, které jsou spojeny s Klubem, a ohlédnutím za naším koncertem skupiny No Name.

Děkujeme, že můžeme být i nadále součástí Vaší cesty ke zdravějšímu životnímu stylu.

Petra

Dear Members,

This year marks the beautiful 15 years of Balance Club Brumlovka.

Fifteen years of a fitness and wellness Club that has undergone a development, renovations, and challenging times dealing with the recent pandemic and that still retains its initial goal – to be Number One in the field and the ‘second family’ for you – our Members. No one else but you, our Members and the atmosphere we create together are the most valuable parts of our Club.

We are very grateful for the years of common experiences gathered during physical and relaxation activities inside and outside the Club at events we are happy to organize for you on a regular basis. It is especially you – our Members – who motivate us to improve our services, most recently, for example, in the form of a non-state healthcare facility and physiotherapy.

The jubilee Balanced Life is filled with the life stories of our long-term Members that are related to the Club and with a retrospect of the No Name band's concert we organized.

Thank you for giving us an opportunity to be part of your path to a healthier lifestyle.

Petra

15 let Klubu

Druhého dubna roku 2007 se Balance Club Brumlovka otevřel světu a započal éru jedinečného konceptu fitness a wellness klubu, který svými nabízenými službami, moderním vybavením, individuálním, profesionálním a navíc rodinným přístupem, neměl obdoby. Právě tyto hodnoty lákaly zvědavé, mnohdy nerozvážné, ale i již dávno přesvědčené klienty, aby vstoupili do světa, který bude pečovat o jejich duševní i tělesnou rovnováhu a pomůže nastolit bilanci do jejich životů. Mnoho z těch, kteří neodolali kouzlu nového Klubu a jeho nekonvenčnímu přístupu k aktivnímu odpočinku, jsou Členy Balance Clubu Brumlovka dodnes. Klub se stal místem, kam se Členové uchýlovali načerpat novou energii po náročných pracovních dnech, stejně tak se stal místem, kde díky společným zážitkům vznikala nová přátelství, která přesahovala hranice Klubu.

S cílem udržovat krok s nejmodernějšími trendy oboru fitness a wellness Klub pravidelně inovoval a inovuje své vybavení a neustále zkvalitňuje postupy a metody, jakými poskytuje služby svým klientům. Za dobu existence Klubu proběhlo několik rekonstrukcí, které se týkaly samotného fitness, dnes vybaveného nejmodernějšími stroji Technogym, sálů na skupinové lekce, kompletní studii renovace terasy nebo velmi rozsáhlé rekonstrukce třetího podlaží s bazénem a Wellness zónou se saunami. Klub se neustále posouvá kupředu, ale to, co zůstává, je duch rodinné atmosféry, která se v jeho stěnách drží neustále.

Někteří trenéři a instruktoři propojili své jméno a svůj um s Klubem od samého počátku a stojí věrně po boku svých svěřenců dodnes, což je známka opravdových pout, které v Klubu vznikají a s přibývajícím časem zrají. Věříme, že jsme

stáli a možná i drobným dílem pomohli při řešení některých těžkých životních situací našich Členů, stejně tak jako jsme měli tu čest společně sdílet nezapomenutelné okamžiky radosti a štěstí nejen při zdolávání sportovních met. Naši Členové i náš personál jsou pro Klub hnacím motorem a motivací, proč stále vymýšlet a tvořit něco nového s cílem je potěšit a vyjádřit tak, jak moc nám na nich záleží, proto věříme, že se nám podaří laťku posouvat stále výše a budeme tak mít možnost pozitivně ovlivňovat všední dny našich Členů a přeměňovat je na nevšední.

Aby utužil a zpestřil společné klubové okamžiky, Balance Club Brumlovka pro své Členy připravil oslavu svých 15. narozenin, která proběhla v dubnu na náměstí Brumlovka. Součástí programu bylo kromě chutného občerstvení také vystoupení hudebních umělců v čele se skupinou No Name, kapelou Dana Hlubučka a saxofonistou Saxofrancisem. Během večera došlo k odměnění všech zaměstnanců, kteří pracují v Klubu od samého otevření, stejně jako nejaktivnější nejvěrnější Členky Škrnové a předání dárkového šeku na podporu organizace ALSA v hodnotě 45 765 Kč – částku, která byla vypočtena jako symbolických 15 Kč za každého Člena ke dni narozenin, kterých bylo celkem 3051.



15 years of the Club

Balance Club Brumlovka opened to the public on 2 April 2007, launching an era of a unique fitness and wellness concept with unparalleled customer service, modern equipment, and a professional – both individual and family approach. These specific values attracted the curious, often hesitant but actually long convinced clients to enter the world that would care for their mental and physical balance and bring that balance into their lives. Many of them, who could not resist the magic of the new Club and its unconventional attitude toward active relaxation, are still Balance Club Brumlovka Members. The Club has become a place for the Members to recharge their batteries after exhausting days at work as well as a place where new joint experiences helped to

establish new friendships that flourished outside the Club.

With the goal to keep pace with the latest trends in fitness and wellness fields, the Club regularly innovated and still updates its equipment and constantly improves the procedures and methods in providing service to its clients. Throughout the Club's existence, there were several reconstruction projects: equipping the gym with the latest Technogym exercise machines, renovating the halls for group classes, the terrace, and the extensive refurbishing of the third floor with the swimming pool, the wellness zone, and saunas. The Club moves continuously forward, yet the family atmosphere remains, having been imprinted on its walls. Some trainers and instructors have linked their name and skills to the Club since the very beginning and they still work with their clients which signifies true bonds that are established inside the Club and that mature over time. We have always been here for our Members, and perhaps even slightly contributed to solving some of their difficult life situations, just as we had the honour to share their unforgettable moments of joy and happiness assisting them to reach their sport goals. Our Members and staff are the Club's drivers and motivation to constantly create and produce new things to please the Members and to express how important they are to us; therefore, we believe that we will keep moving forward the high standard we set and will have an opportunity to have a positive impact on the ordinary days of our Members transforming them into special ones.

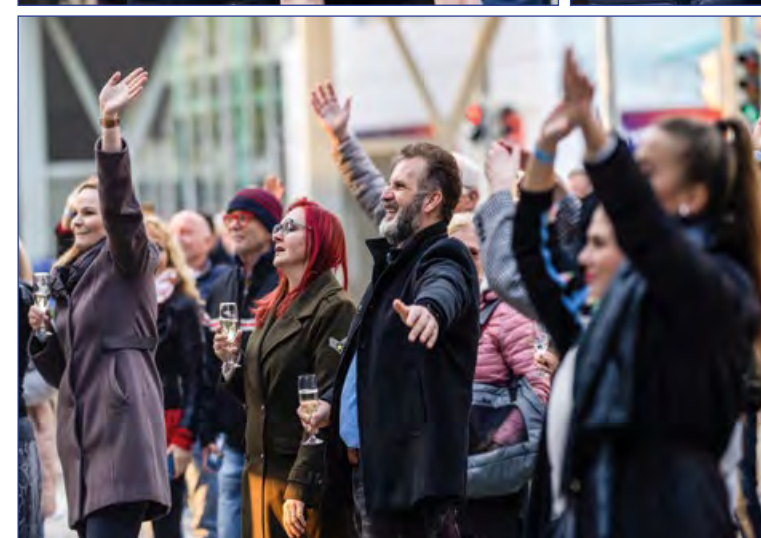
In April, Balance Club Brumlovka organi-

sed a big party for its Members at Brumlovka Square to celebrate its 15th birthday and to strengthen and enrich the common experiences at the Club. In addition to tasty food, the programme offered musical performances led by the No Name band, the band of Dan Hlubuček and the saxophonist Saxofrancis. All of the em-



ployees who have worked for the Club since its opening received awards during that evening, including the most faithful Member Martina Škrnová. Furthermore, a gift cheque of CZK 45,765 was presented to the ALSA organisation – which was calculated as the symbolical CZK 15 for each Member (3,051) on the date of the Club's birthday.





Tomáš Gleich

Člen Klubu

„Nikdy mne nenapadlo přemýšlet nad tím, proč jsem si vybral Balance Club Brumlovka jako místo, kde budu trávit svůj volný čas. Pravdou je, že před 15 lety, kdy jsem Balance Club objevil prostřednictvím pozvání k návštěvě od mého šéfa, jsem vlastně ani posilovnu k životu nijak nepotřeboval, a už vůbec jsem nechápal, proč se ti zpocení lidé na těch divných mučidlech tak trápí, co jim to vlastně přináší a proč tento druh sebetřízně podstupují. Jako úředník však provozuji sedavé zaměstnání, které je dobré kompenzovat nějakým pohybem, k němuž se však obtížně přinutím. Vzhledem k tomu jsem učinil rozhodnutí začít trénovat pravidelně 2krát týdně pod odborným dohledem osobního trenéra, aby mne fakt, že za tuto službu platím, k pohybu donutil. Dnes, s odstupem 15 let pravidelného cvičení s osobním trenérem Dominikem Špiláčkem, si nedokážu představit týden bez alespoň dvou pohybových aktivit, což mi Balance Club Brumlovka bohatě umožňuje. Navíc prostředí posilovny i wellness včetně krásného bazénu doslova láká k pohybu a následné regeneraci či odpočinku. Líbí se mi i to, že Členové klubu jsou k sobě ohleduplní a slušní, a nejen díky různým společným pohybovým i outdoorovým aktivitám, které Klub pro své Členy i jejich blízké pořádá, zde vznikají i kolegiální či kamarádské vztahy, a to mne baví. Má jediná zkušenost s posilovnou před první návštěvou Balance Clubu byla ze studijních let z Edenu, avšak tato místnost mne tehdy neoslovila ani vzhledem, ani vůní, natož kolektivem bobulemi posílených propocených divných lidí, tuto místnost užívajících. Z tohoto úhlu pohledu je Balance Club úplně odlišný. Designové voňavé a čisté prostředí, příjemný a nevtíravý personál a spousta spoluprací kolegů bojujících každý sólo s podobným vnitřním nepřítelem jako já, nebo prostě jen posilujících svoji kondici bez snahy se předvádět před ostatními. V rámci společných tréninků a skupinových akcí jsme se s manželkou jednou náhodou přihlásili do tanečních



lekci pod vedením profesionálních tanečníků známých i z televizních soutěží, abychom si připomněli dobu svých prvních tanečních lekcí v 15 letech, a tak se nám toto jiné pojetí tanečních zalíbilo, že se snažíme nevnechat příležitost tento druh pohybu oporašovat či rozvíjet, i když jsme o něco zkušenější. Dodnes si pamatuji na jeden moment hned z mé první návštěvy, který mi tehdy připadal vtipný. Přišel jsem jako host svého šéfa, který cvičil pod odborným dohledem svého osobního trenéra, který měl velmi vyrýsovanou, až kulturistickou postavu. Byl jsem vyzván, abych se chvíli koukal a rozhlédl se po strojích s tím, že když se mi tu bude líbit, mohu se stát Členem, též cvičit s osobním trenérem a jednou budu mít takové svaly jako onen „Diskobolos“. Tak jsem tedy vyzkoušel pár těch strojů, stále koukal na hodinky a za cca 30 min jsem vyhledal znovu svého šéfa, abych mu oznámil, že už budu muset jít, protože mám ještě něco důležitého. Sdělil jsem mu, že se tedy do tohoto Klubu přihlásím, i když jsem vnitřně stále nebyl rozhodnutý, uni-

kal mi smysl celého toho činění, ale měl jsem pocit, že v případě fatálního neúspěchu či nedostatku času přece mohu kdykoliv členství ukončit. Myslel jsem, že tak je to celé a byl jsem na odchodu, ale šéfův trenér mne zastavil a zeptal se: „Co máte za důležitou schůzku, že odcházíte dříve, než byste musel?“ Odpověděl jsem: „No, jdu ještě vzpírat.“ S nadějí v očích pokračoval: „Aha, takže Vy chodíte posilovat jinam, ale teď budete chodit sem? No to je dobré rozhodnutí.“ Mou odpověď asi podle výrazu v tváři nečekal: „No, já posiluji pravidelně každý čtvrtek v hospodě s půllitrem pilsně.“ A od té doby jsem člověk na Balance Clubu Brumlovka závislý a tato závislost je pro mne návyková.“

Tomáš Gleich

Club Member

“It never occurred to me to think why I chose Balance Club Brumlovka as a place to spend my free time. True to say, fifteen years ago, when I discovered

the Club through an invitation from my boss, I did not need a gym in my life and I could not understand what the benefit was for sweating people to suffer on the strange instruments of torture and why they deliberately underwent this type of torment. As an office worker, I have a sedentary job that should be compensated with some physical activity. However, I hardly forced myself to do so. Eventually, I decided to practice twice a week with a professional personal trainer, where paying for the service was my motivation that forced me to exercise. Today, after fifteen years of regular workouts with my personal trainer Dominik Špiláček, I can hardly imagine a week without at least two physical activities that I can do nicely at Balance Club Brumlovka. Moreover, the gym and wellness areas, including the beautiful swimming pool, invite one to exercise as well as relax and rest afterwards. I appreciate that the Club Members are considerate and polite and that, not just because of various indoor and outdoor physical activities organi-

sed by the Club, friendly relationships are established. I like that. My only gym experience before I ended up at Balance Club dates from the time I was a student. I went to a gym in Eden but the place did not impress me at all – neither by appearance, nor the smell, and absolutely not by the group of odd, steroid-stimulated and sweat-drenched people who used the room. Balance Club is totally different. Its design, scented, and clean interior, the unobtrusive staff, and many co-exercisers who are fighting a similar inner enemy just like me or simply just strengthening their physical condition without any intention of showing off. As part of joint workouts and group events, my wife and I enrolled in dance classes taught by professional dancers who are recognised from TV contests to recall the time of our first dance classes when we were fifteen. We enjoyed it so much that we try not to miss any opportunity to brush up and develop this type of movement even though we are a bit more experienced.

I recall one moment from my very first visit that I found comical. I came to the Club as a guest of my boss who worked out under the supervision of his personal trainer, a very muscular guy, who looked like a bodybuilder. I was invited to just watch for a while and look around the machines. If I liked it I could become a Member, exercise with my personal trainer, and then I would have muscles like the Discobolus guy. I did try some of the machines, constantly checking time, and some thirty minutes later I told my boss that I would have to go because I had an important meeting. I told him I would join the Club, even though I had not finally decided, I still missed the meaning of those activities, but I had a feeling that I could terminate my membership any time in case of a fatal failure or lack of time. I thought that was it and was leaving but my boss's trainer stopped me with a question: ‘What is that important

meeting that makes you leave before you have to?’ I answered: ‘Well, I need to go to weightlifting.’ He continued with hope in his eyes: ‘I see, so you work out somewhere else but now we will be seeing you around here? That is a good decision.’ Judging from the look on his face, he most likely did not expect the answer he got: ‘Well, I do weightlifting regularly every Thursday in a pub, lifting a half-litre of Pilsener beer.’ I have been addicted to Balance Club Brumlovka ever since.”

Dominik Špiláček

Fitness Coordinator

„Je to již víc než 15 let, kdy jsem ještě jako student UK FTVS poslal životopis do nově vznikajícího fitness a wellness centra Balance Club Brumlovka. Tehdy mne přijímal ředitel Jan Vrabec, který mě svou zkušeností, osobním charismatem a životním přehledem nasměroval do další etapy mého života. Po pár letech jsem dostal možnost vést tým trenérů Balance Clubu, což pro mě byla výzva a nová zkušenost. Složit si postupně tým, ve kterém budou vzdělaní trenéři, zajímavé osobnosti a partáci, kteří se budou navzájem respektovat a od sebe se učit, byla motivace, za

kteou jsem stále vděčný.

Byl jsem součástí velké proměny klubu, především fitness, kdy jsme s novým vedením

absolvovali inspirativní výlety do zahraničí a nabírali zkušenosti a postřehy, které jsme pak aplikovali v našem Klubu. Stejně jako před patnácti lety, i teď mohu říci, že práce je mým koníčkem a doopravdy mě baví. I v náročnějším období v posledních letech, kdy náš Klub stále podporoval, jsem se ujistil, že moje volba pracovat v Balance Clubu byla správná a věřím, že budeme stále tak úspěšně tahat za jeden provaz i v následujících letech.“

Dominik Špiláček

Fitness Coordinator

“More than fifteen years have passed since I, as a student at the Faculty of Physical Education and Sport of Charles University, sent my CV to the newly emerging fitness and wellness centre Balance Club Brumlovka. At the time, I was taken on by director Jan Vrabec whose professional and life experience as well as personal charisma steered me to the future stage of my life.

Several years later, I received an opportunity to lead the team of Balance Club trainers which was a challenge and new experience for me. Little by little composing a team of educated trainers, interesting personalities, and fellows, who would respect and learn from one another, was a motivation for which I am forever grateful.

I was part of the club's immense transformation, especially in the fitness sphere, when along with the new management we travelled abroad for inspiration, experience, and ideas that we later applied to our club.

Just like fifteen years ago, I can still say that my job is my hobby and I genuinely enjoy it. Even the difficult past years, when the club continuously supported us, assured me that working for Balance Club was the right choice and I believe that we will continue to successfully pull together in the upcoming years.”

Andrea Kopačková

Instruktorka skupinových lekcí

„Brumlovku jsem znala v podobě původního objektu ještě před letem roku 2005, kdy začala její přestavba do nynější architektonicky skvostné a zajímavé multifunkční podoby. Byl to prostor, kam jsem ráda chodila cvičit a lézt na umělou stěnu.

S ohlédnutím do minulosti by mne asi nenapadlo, že mne bude provázet životem až dodnes :).

Jsme s vámi, jste s námi

Pamatuji si den, kdy jsem absolvovala výběrové řízení na lektorku skupinových lekcí, protože jsem byla v pokročilejším stadiu těhotenství. Na pódiu, kde jsme dostali za úkol vytvářet choreografii, jsem prý působila jako žena s hodně velkým břichem, ale neskutečným elánem. Když mi do porodnice volali, že jsem byla vybrána, měla jsem nepopsatelnou radost nejen z narození mého syna :).

Klub neodmyslitelně patří k mému životu. Přivedla jsem do něj spoustu přátel, kteří jsou spokojenými Členy i dnes. Získala jsem také mnohá přátelství i z řad mých klientů. V prostoru Balance Clubu je nepopsatelná energie a milá atmosféra. Je to pro mne oáza klidu a zároveň prostor, kde mohu pracovat s lidmi na zdokonalení nejen fyzického těla skrze cviky a ásany.

Nyní se ve své praxi věnuji více jógové terapii a józe jako takové právě vzhledem k její komplexnosti. Snažím se klientům ukázat cestu k prostému bytí a anandamajakóše (stavu blaženosti). Stav, kdy zmizí čas a jsme naplnění a spokojení. Vzhledem k tomu, že zdravý životní styl a péče o fyzickou kondici už dávno není výsadou jen specifické skupiny sportovců a profesionálů, najdou se mezi mými

klienty všechny věkové a fyzicky pokročilé skupiny lidí. Jedná se o maminky na mateřské dovolené, studenty, lidi v plném produktivním věku, ale i seniory. Ti všichni vytváří v sále i celém prostoru Klubu nezapomenutelnou atmosféru. Tyto chvíle s lidmi strávené aktivním druhem odpočinku jsou pro mne darem již šestnáctým rokem.

Andrea Kopačková

Group Lessons Instructor

“I knew the original Brumlovka building before the summer of 2005 when its reconstruction started that transformed it into the present interesting and multifunctional edifice with splendid architecture. I used to go to exercise and climb on an artificial wall there.

Turning back, I would have not guessed it would still be part of my life today :). I remember the day I went to the group exercise instructor audition because I was in an advanced stage of pregnancy. I was told that I gave an impression of a woman with a really big belly yet incredible enthusiasm on the stage where we were supposed to create some choreography. When they called me to the



maternity hospital that I got the job, my joy was beyond description not just because of my newborn son :).

The club has been an inseparable part of my life ever since. I brought many friends there who have been its satisfied members.

I have also established many friendships with my clients. The Balance Club has an indescribable energy and pleasant atmosphere. It is an oasis of peace and a space that enables me to work with people on the improvement of (not only) their physical body through exercises and asanas.

I currently do yoga therapy and practice classical yoga because of its complexity. I try to show the clients the path to being

and Anandamaya kosha (the blissful state) – the state where time disappears and we feel purposeful and satisfied.

Since a healthy lifestyle and care for physical condition is no longer a privilege of a specific group of athletes and professionals, my clients include all age groups at all levels of physical development: mothers on maternity leave, students, working people, and seniors. All of them create an unforgettable atmosphere not just in the gym but also throughout the club. This is my sixteenth year of spending these moments of active relaxation with people which I see as a gift.

Last of all, I wish lots of energy, health, joy, and optimism for many future

years to the staff, management, and clients who create the spirit of this unique space.”

Jarmila Pilíková

Členka Klubu

„Stát se členkou Balance Clubu byla vlastně náhoda. V době vzniku jsem pracovala v Budově D v Jemnické ulici, takže jsem byla svědkem bourání staré Brumlovky a vzniku nové. Do té doby jsem navštěvovala skupinové lekce v různých místech, např. ve školních tělocvičnách. Když začal zápis nových členů, byla jsem se informovat, jak bude nový klub fungovat. Cena, byt

Jsme s vámi, jste s námi



bych získala výhodnější zavádění cenu, byla oproti „mým“ cvičením vyšší. Dala jsem si čas na rozmyšlenou a pak se rozhodla, že se Členkou Balance Clubu stát chci. Bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí mého života.

Hned první den otevření 2. dubna 2007 jsem měla pocit, že jsem vstoupila do ráje. Všechno bylo krásné, čisté, voňavé, luxusní. Lásk na první pohled. Začala jsem diagnostikou, navštívila lekci aerobiku, zkusila i bazén a saunu. A ten pocit zůstal. Cítím se stále skvěle po celých 15 let.

Osobní srovnání s jinými zařízeními nemám, ale vím, že takto komplexní služby pod jednou střechou asi jinde nenajdeme. Líbí se mi rozmanitost nabízených aktivit, to, že si mohu zacvičit nějaké cardio, pak se protáhnout na cvičení body & mind, zaplavat si, prohřát se v sauně a zajít si na masáž. A to je jen jeden sled možností, jak je většinou navštěvuji já. Variant je více. Oceňuji také to, jak se Balance Club vyvíjí a jak zařazuje nové trendy pohybu. Zpočátku nebylo tolik typů cvičení body & mind, později se objevily nové taneční lekce, zumba, latino. Někdy možná změny v lekcích nevyhovují úplně všem, ale důležité je, že je vždy z čeho vybírat. A v neposlední řadě se mi moc líbí i vylepšování prostředí. Úžasná rekonstrukce prostor, např. přidání vířivky na sluneční terasu, nerezový bazén, nové sauny, sprchy a například nové stroje v posilovně. Když nás tak nemilosrdně covid zavřel do izolace, byla příjemným překvapením nabídka on-line cvičení a pro mne ještě větší radostí možnost cvičení venku na hřišti výběrové řízení.

Za 15 let jsem prožila v Klubu mnoho zážitků. Ráda vzpomínám na oslavy v jubilejních letech: na Občanské plovárně, skvělý program desetiletého výročí v SaSaZu v Holešovicích, i různé večírky u bazénu. Vždy byl u takových akcí připraven pěkný a pokaždé



jiný, zajímavý program. Když navíc na recepci dostanu dáreček (květinu, sladkost) na Valentýna, MDŽ i k narozeninám, vždy mě to mile potěší.“

Jarmila Pilíková Club Member

“My Balance Club membership was actually coincidental. At the time, the Club opened, I worked in Building D in Jilemnická Street so I could watch the demolition of the old Brumlovka building and the erection of the new one. Until then, I attended group classes in various places, e.g. in school gyms. When the registration of new members was launched, I received information about the new Club. Compared to ‘my’ classes, the price was higher even if I received a better initial price. I took time to think it over and then decided that I wanted to become a Member. It was one of the best decisions in my life.

From the first moment, when the Club opened on 2 April 2007, I had a feeling of coming to paradise. The entire space was beautiful, clean, scented, and luxurious. It was love at first sight. I started with diagnostics, took the aerobics class, and tried the pool and the sauna. And the feeling has persisted. I have been feeling great for the last fifteen years.

I have no personal experience with other facilities, but I know that a complete service of this type under one roof can hardly be found. I enjoy the variety of offered activities – I can choose from a cardio class, body & mind exercise, have a swim, warm up in a sauna, and have a massage. This is just one of the sequences that I choose. There are plenty of possibilities. I also appreciate how the Balance Club develops and includes new fitness trends. Initially, there were not as many body & mind types of classes, but later new dance classes such as zumba and latino appeared. The changes of classes may not suit everyone but I find it important that one always has a choice. Finally, I also very much appreciate the improvement of the environment. The fantastic reconstruction makes a difference, e.g. adding a whirlpool to the sun deck, a new stainless

steel swimming pool, saunas, showers, and also new gym machines. When Covid-19 put us in isolation so unfortunately, the offer of on-line classes was a pleasant surprise. I appreciated even more the possibility to exercise outside, on the Eliáš School playground.

I have experienced a lot during my fifteen years at the Club. I like to recall the jubilee celebrations: at Občanská plovárna, the great programme at SaSaZu Club in Holešovice marking the tenth anniversary, and various parties at the pool. The Club always prepared an attractive and every time different, interesting programme. Getting a small gift at the reception desk (a flower, sweets) for Valentine's Day, International Women's Day, or my birthday is always a pleasant surprise.”

Sylva Přechová Instruktorka skupinových lekcí

„15 let dřiny, lásky, relaxu, přátelství, práce, která byla a je koníčkem pro mnohé z nás. Balance Club Brumlovka se pro mě takovým místem stal od prvního momentu.

Tehdy ještě v provizorní buňce na náměstí, po setkání s jedním úžasným mužem, který dal Balance Clubu duši, jsem věděla, že to bude místo, kde se my všichni budeme cítit jako doma. Věděla jsem, že to bude místo, kde se budeme potit, makat i odpočívat, povídat si dlouhé chvíle v šatnách, navazovat nová přátelství a pomáhat si vzájemně ve všech starostech i radostech. Nejen nádherné vybavení, luxusní prostory nebo přístroje dělají toto místo výjimečným. Bez Vás, ženy, muži, kteří jste součástí tohoto unikátního Klubu, by „náš“ Balance Club Brumlovka nebyl nikdy takový.

Do budoucna si přeji jen jediné – aby Balance Club Brumlovka nikdy neztratil svou výjimečnost a duši, která tu na každého dýchá od prvního okamžiku. Přeji si, aby zde vydržely všechny úsměvy, pohoda, vzájemná tolerance a láska, bez nichž by „Brumlovka“ nikdy nebyla „tou Brumlovkou“.

P.S. Děkuji všem za ty roky krásných přátelství!“





Sylva Přechová

Group Lessons Instructor

“Fifteen years of sweat, love, relaxation, friendship, and a job that was and is a hobby for many of us. Balance Club Brumlovka has been this kind of place for me since the very start.

Back then, in a provisional cabin on a square, after meeting an amazing man who impressed me with the unique spirit of Balance Club, I knew it would be a place that would feel like home. I knew it would be a place to sweat, work out, relax, spend long moments chatting in locker rooms, establishing new friendships, and sharing our worries and joys.

Not just the fantastic facilities, luxurious interiors, and workout machines make this place special. ‘Our’ Balance Club Brumlovka would never be like this without you, ladies and gentlemen, who are part of this unique Club.

I have just one wish for the future – that Balance Club Brumlovka never loses its uniqueness and spirit that breathes on every visitor from the very first moment. I wish that all the smiles, ease, tolerance, and love never fade away as without them ‘Brumlovka’ would never be ‘that Brumlovka’.

P.S. Thank you everyone for the years of beautiful friendships!”

Jan Havlůj

Člen Klubu

„Když se měl Balance Club Brumlovka otevírat, měl auru něčeho úplně nového, kvality, která u nás do té doby nebyla k vidění. Předtím jsem chodil do posiloven, kde jsem si v malé šatně lovil z tašky sprchový gel a doufal, že jsem ho minule dobře zavřel a celý se mi tam nevyliil. Balance Club sliboval kromě pohodlí i několik saun a těšil jsem se na bazén, kde nebude díky omezenému počtu členů problém najít volnou dráhu. Určitě ale bylo i důležité, že se nás domluvilo více kamarádů.

Myslím, že právě bazén a relax výrazně odlišuje Balance Club Brumlovka od ostatních fitness center. Stejně tak péče, která se věnuje čistotě a údržbě celého Klubu.

Za dobu, co sem chodím, se mi Klub dostal pod kůži. Je to pro mě místo setkávání, ve srovnání s běžnými fitness centry má Klub dost specifickou a milou klientelu. Můžu si tu zaběhat, když je venku škaredé počasí. Můžu se při běhání dívat na hokej v televizi a nemám pocit, že mrhám časem. Můžu si přes oběd zajet na lekci jógy, v bazénu se dá díky malé vytíženosti dobře plavat a jsem moc rád, že sem můžu v neděli brát svoji dceru. Zjistil jsem, že je mi hodně příjemné i vědomí, že tu vždycky bez problémů zaparkuji. Zvykl jsem si tu na nadstandardní servis. Když jdu někdy cvičit jinak, jsem vždy překvapený, že na recepci nedostanu dva voňavé ručníky a že ve sprše chybí mýdlo, tělové mléko a spousta místa. Zažil jsem tu spoustu moc hezkých chvil. Rád vzpomínám na lekce jógy s Vládou Mikulášem, ke kterému jsem přišel jógou zcela nepolíben a díky jeho velmi civilnímu přístupu jsem si ji zamiloval.

Na golfovém turnaji klubu jsem zahrál jeden ze svých nejlepších výsledků vůbec. Ale nejvíc mě těší, když přijdu a potkávám známé tváře.“

Jan Havlůj

Club Member

“When Balance Club Brumlovka opened, it had an aura of something brand new, of unparalleled quality that had not previously existed throughout the country. I would go to gyms, in tiny locker rooms fishing for the shower gel in my bag, hoping that I closed it tightly so it would not spill. Apart from comfort,



Balance Club promised several saunas and I was thrilled about a pool where I could find a free lane to swim because of the limited number of members. It was also important that I joined the club with several friends.

I think it is the swimming pool and the relaxation zone that differentiates Balance Club Brumlovka from other fitness studios, as well as the great care dedicated to cleanliness and maintenance of the entire club.

The club got under my skin since I began coming here. I take it as a place for meeting, and compared to ordinary gyms, it has rather specific and nice clients. I can run inside in bad weather. I can watch hockey on TV while running without feeling that I am wasting my time. I can take

a yoga class during the lunch break, the uncrowded pool offers a nice swim, and I am very happy that I can bring in my daughter on Sundays. I also realised that I can always park easily here. I have become used to above-standard service. Whenever I go to a different gym, it always strikes me that I do not get two scented towels and that showers lack soap, body lotion, and enough space. I have experienced many pleasant moments here. I often recall the yoga classes with Vláďa Mikuláš, as I came as a total yoga greenhorn but fell in love with it thanks to his very informal approach.

I achieved some of my best results at the club's golf tournament. But the best feeling is to meet familiar faces."

Marek Všetíček a Radek Štěpánek

Členové Klubu

„Moje cesta na Brumlovku byla velká náhoda. V roce 2007 jsem trénoval jako kondiční trenér českého tenisového daviscupového reprezentanta Radka Štěpánka, který se přestěhoval z Prostějova do Prahy a jeho nový byt se nacházel dvě minuty od Brumlovky. Při první návštěvě jsme měli oba jasno, že Brumlovka bude naše nová základna a že musíme zaexperimentovat – tedy zařadit profesionála do veřejného fitness. Byl to únik z tenisového prostředí, který se v pozdějších letech ukázal jako správné rozhodnutí. V té době byl generálním manažerem Jan Vrabec, který nám vyšel vstříc a otevřel nám brány Balance Clubu Brumlovka.

Samozřejmě je důležité zmínit, že když se řekne Balance Club Brumlovka, představím si dítě, které stvořil vizionář a filantrop Radim Passer, který se jako jeden z mála developerů zabýval myšlenkou nejen postavit výjimečnou stavbu, ale vytvořit novodobý chrám pohybové aktivity a odpočinku pro všechny podobně smýšlející lidi. To se mu podařilo a patří mu za to velké poděkování.

Procestoval jsem mnoho zemí a navštívil jsem spoustu fitness center, ale věřte mi, že Brumlovka je originální a unikát-

ní Klub, který nemá konkurenci a když k tomu připočítám nastavenou profesionální a rodinnou atmosféru, tak si s Radkem velice vážíme toho, že jsme součástí sportovní rodiny na Brumlovce a už patnáctým rokem chodíme do vybalancovaného pohybového chrámu posílit svá těla i duše.

Aby rodina Klubu fungovala, musíte pracovat v oblasti mezilidských vztahů a nastavit správnou chemii, která se bude co nejvíce přibližovat představě slova balanc. A zde stojí za zmínku další výjimečnost. Za 15 let trvání je zde pouze jeden sportovní dirigent, který řídí a koordinuje svoje trenéry a který je základním kamenem celého sportovního týmu. Děkuje-me Ti, Dominiku, máme Tě rádi. Když se mě zeptáte, jaký jsem měl nejlepší zážitek na Brumlovce, tak Vám odpovím, že se to stalo nedávno, když jsem viděl Petru Tyrpeklovou v tričku plavčíka, jak zaskakuje na pozici na bazénu. To je pro mě jasný signál, že generální manažer je dalším nepostradatelným prvkem týmu Brumlovky. Bez těchto lidí bychom nemohli zažívat tělesné a duševní zážitky, které Balance Club Brumlovka svým Členům nabízí.



Chtěl bych popřát dítěti jménem Brumlovka, aby i nadále bylo místem, jež spojuje lidi, kteří mají rádi sportovní a duševní aktivitu a kteří se chtějí přibližovat a dlouhodobě navazovat na naše předky, kteří se ve starořecké kultuře drželi hesla kalokagathie – tedy spojení jednoty duše a těla, neboli po česku „ve zdravém těle zdravý duch“. Přejeme hodně štěstí do dalších let celému týmu Balance Clubu.“

Marek Všetíček and Radek Štěpánek

Club Members

“My encounter with Brumlovka was

a sheer coincidence. In 2007, I was a conditioning coach for Radek Štěpánek, a Czech tennis player and Davis Cup team representative, who moved to Prague from Prostějov and whose new flat was two minutes away from Brumlovka.

When we first came, we immediately felt that Brumlovka would be our new base and we decided to test an innovation – integrating a professional athlete into a public fitness club. It was an escape from the tennis environment that later turned out to be the right step. Jan Vrabec, Brumlovka's General Manager at the time, was very forthcoming and he opened the Club's door to us. I must say that Balance Club Brumlovka evokes in me a 'child' that was created by the visionary philanthropist Radim Passer,

one of the few developers who fostered an idea about not only building an extraordinary structure, but also creating a modern temple of physical activities and relaxation for people with a similar mind-set. He converted his idea into reality for which he is greatly appreciated.

I have travelled to many countries and visited many fitness clubs but I can tell that Brumlovka is an original, unique, and unparalleled place. Taking into account the professional and family atmosphere, Radek and I highly appreciate that we are part of the Brumlovka sports community; we have been strengthening our bodies and minds at this balanced temple of sports for fifteen years.

In order to ensure a smooth operation of

the Club's family, it is essential to nurture interpersonal relations and to establish a proper atmosphere that would best express the word balance. In this context, I must point out another rarity. Throughout these fifteen years, there has been only one sports conductor, who coordinates his trainers and who is the cornerstone of Brumlovka's sports team. Thank you, Dominik, we like you. When it comes to my best experience at Brumlovka, it happened quite recently when I saw Petra Tyrpeklová substituting at the pool in a lifeguard's T-shirt. This gives me a clear signal that the general manager is one of the Brumlovka team's indispensable elements. Without these people, the physical and mental experiences at Balance

Club Brumlovka would be impossible. I would like to wish the child named Brumlovka to continue being a place that connects people who love sporting and mental activities and who want to pick up the threads of our ancestors in Ancient Greece who adhered to kalokagathia – the harmonious combination of body and mind or as we Czechs say ‘a healthy spirit in a healthy body’. We wish lots of happiness in the following years to the entire Balance Club Brumlovka team.”

Věra Babíčková

Členka Klubu

„Moje členství v Balance Clubu vzniklo vlastně náhodně. Před 15 lety jsem hledala náhradu za uzavřené fitness, které jsem tehdy navštěvovala a které bylo delší dobu v rekonstrukci.

A jednoho krásného dne jsem se spíše ze zvědavosti zastavila při cestě ze zaměstnání v „Klientské kanceláři“ Balance Clubu, kde mně velmi ochotný personál sdělil veškeré podmínky členství a hned mě také velmi ochotně provedl prostory tehdy ještě oficiálně nezprovozněného Klubu. Byla jsem značně překvapena celkovou koncepcí nového začínajícího Klubu i kvalitou vybavení a hned jsem se rozhodla stát Členem. Upřímně řečeno, bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí v mém životě a rozhodně toho nelituji. Naopak při každé návštěvě děkuji Pánu Bohu, že mne nasměroval právěk Vám.

Odlišnost klubu lze spatřovat téměř ve všem. Kvalitní a po všech stránkách příjemný a funkční interiér, kvalitní sportovní vybavení, zkušení trenéři a spa terapeuti, milí recepční, rozmanitost lekcí a vhodnost pro všechny věkové kategorie, včetně dětí, které mají v Klubu vyhrazený časový prostor. Prostě každý si vybere, dle svého zájmu a možností, od časných ranních hodin až do pozdního večera, může zde trávit svůj volný čas neomezeně.

Oceňuji také způsob a provedení re-

konstrukce Klubu v letech 2020–2021. Bylo to zcela jistě náročné, ale pro nás Členy rozhodně velký dar a přínos. Klub je nyní moc příjemné místo pro pohyb i relax.

Cením si toho, že vedení Klubu vychází vstříc zájmu svých Členů ohledně uspořádání některých speciálních lekcí (např. prodloužené lekce o víkendech), taneční lekce a saunové rituály, což v jiných klubech běžně není. Mám ráda sféšší terasu se saunami, vířivkou a nádhernou sféšší zahradou, to je skvělý prostor pro odpočinek, kam člověk chodí „za odměnu“. V neposlední řadě se mi líbí, že společně slavíme významná výročí Klubu, neboť je v daném případě skutečně co slavit.

Za těch 15 let jsem v Klubu prožila skutečně bezpočet příjemných zážitků. Zvlášť příjemné bylo pro mne zjištění, že některé druhy lekcí, o kterých jsem si myslela, že nikdy nezvládnou, jsem nakonec za vydatné pomoci Vašich instruktorů zvládla, z čehož jsem měla velkou radost. Ono stále platí, že „kde je vůle, je i cesta“. Také mně potěšilo, že jsem v Balance Clubu Brumlovka potkala mnoho skvělých lidí, které dnes mohu označit za své přátele a s některými z nich se pravidelně stýkám i mimo Klub.“

Věra Babíčková

Club Member

“My Balance Club membership was in fact a coincidence. Fifteen years ago, I sought a substitute for the fitness centre I used to go to that was being renovated. On my way from work, more out of curiosity than anything else, I stopped at the Balance Club Brumlovka’s Client Centre where the very accommodating staff introduced the membership terms and conditions and walked me through the Club even prior to its grand opening. The overall conception of the new Club and the quality of its equipment was astonishing, and I immediately decided to become a Member. Frankly, it was one of the best decisions in my life that I do not regret a bit. Rather contrarily, whenever I come I thank God for having directed my path your way. Differences of the

Club can be seen on every step. The first-rate quality, nice, and functional interior, high-tech sports equipment, experienced trainers and spa therapists, kind receptionists, a great variety of group classes for every age category, including children who have reserved times in the Club are noteworthy. In brief, it provides choices based on one’s preferences and possibilities to spend an unlimited period of time at the Club from early morning to late evening. I also appreciate the overall reconstruction of the Club during the years 2020–2021. Although it must have been difficult, it is a great gift and benefit for the Members. The Club is now a very nice place for sports and relaxation. I acknowledge that the Club’s management is forthcoming to its Members, organising some special classes (e.g. extended classes on weekends), dance classes, and sauna rituals which is not common in other clubs. I enjoy the roof deck with saunas, a whirlpool, and a beautiful roof garden; it is a great place to rest where I can treat myself with a ‘reward’. At last, I also like that we to-

gether celebrate the Club’s special anniversaries because there is a reason to celebrate. I have had a plethora of nice experiences over my fifteen years at the Club. Realising that I managed, with a great help of your instructors, some types of classes although I was convinced I would never make it, was especially rewarding and it filled me with great joy. The saying ‘where there is a will, there is a way’ still holds. I was also pleased to have met many great people in Balance Club Brumlovka that I can call friends and I meet some of them outside the Club.”

gether celebrate the Club’s special anniversaries because there is a reason to celebrate.

I have had a plethora of nice experiences over my fifteen years at the Club. Realising that I managed, with a great help of your instructors, some types of classes although I was convinced I would never make it, was especially rewarding and it filled me with great joy. The saying ‘where there is a will, there is a way’ still holds. I was also pleased to have met many great people in Balance Club Brumlovka that I can call friends and I meet some of them outside the Club.”

Jana Sedláčková

Členka Klubu

„Členství v Balance Clubu Brumlovka byla původně volba z rozumu. Pracuji na Budějovické a bylo tedy praktické mít fitness po ruce.

Dovedla mne sem kolegyně, která

ráda zkouší nové věci. Velmi rychle se z toho ovšem stala srdcová záležitost, vlastně spíš závislost. Pokud jsem totiž v Praze, začíná můj den právě na Brumlovce. A jsem schopná vstávat hodně brzy, abych to zvládla co nejčastěji. V tomto směru byl covid hoto-vé utrpení.

Baví mne široké spektrum možností. Můžu se „potrápít“ dle momentální nálady a následně se odměnit saunou nebo párou. Do práce pak odcházím čerstvá a plná energie.

Je fajn také potkávat známé tváře – za ty roky se vídám se stále stejnými nadšenci. A ačkoliv se v reálném životě vůbec neznáme, dokážeme jeden druhého parádně motivovat.

Pokud je čas, taky ráda do klubu беру rodinu nebo kamarády. Je hezké společně relaxovat a ty příjemné zážitky sdílet.“

Jana Sedláčková

Club Member

“At first, my Balance Club Brumlovka membership was a common-sense

decision. I work at Budějovická and it was practical to go to a fitness facility that is located nearby. My colleague who likes to try new things took me along. Very quickly, it turned into a close-to-my-heart thing, even addiction. Whenever I am in Prague, my day starts at Brumlovka. I can get up really early to be able to do so as much as I can as often as possible. In this respect, I really suffered during the Covid-19 period.

I enjoy the wide spectrum of activities. I can ‘suffer’ based on my momentary feeling and then reward myself in a sauna or hot steam bath. Then, I leave for work fresh and full of energy.

It is great to see familiar faces around – I have been seeing the same enthusiasts over the years. And although we are total strangers in real life, we can perfectly motivate one another here.

If I have time, I like to bring my family or friends to the club. It is great to relax together and share these pleasant moments.”

Radim Báča

Osobní trenér

Když se Balance Club Brumlovka před 15 lety otevíral, měl jsem již vybudovanou kariéru a klientelu v jiném klubu. Ale kamarád, manažer Balance Clubu, mě přesvědčil, ať se přijdu alespoň podívat. Klub byl ještě před otevřením a probíhalo zde školení zaměstnanců. Od začátku mě oslovila úplně jiná energie, která zde panovala. Tým trenérů pracoval společně, chystal se na otevření a mě přesvědčilo, že táhnul za jeden provaz. Spojoval ho společný záměr, že vybudujeme něco úplně jiného a lepšího, než bylo v běžném pražském fitness centru zvykem.

Nikdy jsem této změny nelitoval, i když to znamenalo vybudovat svoji klientelu prakticky od začátku. Poznal jsem spoustu nových úžasných lidí, a to jak kolegů, tak i klientů, jak při osobní spolupráci, tak i při skupinových lekcích. Balance Club Brumlovka vždy byl a je úžasný tým, jak širokou škálou možností zátěže i odpočinku na jednom místě umožňoval. Pro klienty i pro mě je Klub





s ohledem na pohybové aktivity všeho typu skvělou možností ke cvičení, relaxaci a odpočinku i dalších příležitostech, jak pracovat sám na sobě a moc tak prožít život kvalitněji a smysluplněji.

Kromě možností silového a vytrvalostního tréninku se pro mě staly například i kurzy otužování další šancí, jak se naučit pracovat i s jiným typem stresu, který nás (stejně jako při cvičení) činí lepšími i odolnějšími.

Po více než 15 letech práce v Balance Clubu Brumlovka si uvědomuji, jak mi skvělé prostředí v Klubu (i zázemí pro zaměstnance, výrazně lepší než jinde) umožnilo věnovat se svojí práci naplno a kvalitně a jsem rád, že jsem toho mohl být a jsem součástí.

Radim Báča

Personal trainer

When Balance Club Brumlovka opened 15 years ago, I already had a career and clients in a different club. But my friend, the Balance Club manager, convinced me to come and see.

Jsme s vámi, jste s námi

endurance training, cold baths courses have opened up a new chance for me to work with a different type of stress that makes us better and more resilient (just like exercise).

After more than 15 years at Balance Club Brumlovka, I realise how the Club's fantastic environment (plus the facilities for employees that are significantly better than elsewhere) enabled me to dedicate myself to my work, fully and with high quality, and I am glad I could have been, and still am, a part of it.

Iveta Toušlová

Členka Klubu

„Brumlovka má pro mě strategickou polohu. Nachází se kousek od mé práce i od domova, takže ji mám takřkajíc po ruce, což je fajn. Členkou klubu jsem se ale stala hlavně kvůli bazénu a wellness zóně. Právě tyto prostory mě před lety chytily za srdce a už se mě nepustily

Nemám velké zkušenosti s ostatními kluby, takže nemůžu příliš porovnávat. Brumlovka ale nabízí vysoký komfort i pestrou škálu aktivit, a to mi vyhovuje. Navíc je velmi prostorná, takže se v ní necítím stísněně a pod drobnohledem dalších členů. Krom toho tu pracují milí a ochotní lidé, což také nebývá všude pravidlem. Brumlovka je pro mě něco jako transformátor stresu a negativní energie. Přijdete z práce s těžkou hlavou plnou starostí a odcházíte s úsměvem a „lehká jako pírko“. Skvělé antidepressivum bez vedlejších účinků. Preventivně si ho ordinuji minimálně 3x týdně.“

Iveta Toušlová

Club Member

“Brumlovka is a strategic location for me. Close both to my work and my home, it is basically situated within arm's reach, which is great. Initially, I became the Club's Member because of the swimming pool and the wellness zone. They were immediately close to my heart years ago and that has not changed ever since .

I do not have much experience with other clubs so I cannot draw any comparisons. But Brumlovka offers a high level of comfort and a variety of activities which suits me. Moreover, it is also very spacious so I do not feel cramped and under scrutiny of other Members. Additionally, the employees are nice and forthcoming which is not always common practice. For me, Brumlovka works as a transformer of stress and negative energy. You come from work with your head burdened with worries and you leave with a smile on your face and 'light as a feather'. It is a great anti-depressant without side effects. I prescribe it for myself as a preventive measure at least three times a week .”

Pavel Skala

Instruktor skupinových lekcí



„Když jsem byl osloven před 15 lety Balance Clubem, abych se stal v nově sestavovaném týmu instruktorem spinningu, bral jsem tuto příležitost jako doklad své dobré práce v tomto tehdy silně progresivním resortu fitness. Uvědomoval jsem si skutečnost, že v České republice nebyl srovnatelný klub s takovou nabídkou jako právě Balance Club Brumlovka.

Byl to posun vpřed a já to intenzivně vnímal. Klub se nebál a nebojí inovací, riskoval a riskuje, což k lídrům prostě patří má. S odstupem těch let mohu říci, že jsem ze sebe vydal vše, co jsem si sám přál, abych na lekcích jako klient dostával, a naopak odstranil věci, které jsem u jiných lektorů vnímal negativně. Motivovalo a motivuje mě stále vzdělávání ve své specifikaci, chci vždy nabídnout něco navíc, něco ne prioritně lepšího, ale spíše osobního z pohledu strukturalizace lekce a její stavby. Mohu zmínit i další motivaci a tou je vždy lepší tělesná kondice a klidnější absorpce stresorů – čerpaje z vlastních prožitků a emocí. Jsem vděčný Balance Clubu Brumlovka za nemalou změnu ve svém osobním životě. Zprostředkovaně jsem se přes její prostory setkal s jógou. Přijal jsem ji

Jsme s vámi, jste s námi



jako svou cestu a snažím se na ní udržet a rozvíjet se dál. Ať již jde o zdárně ukončené studium jógové terapie na UK FTVS, soukromé pobyty v Indii, nebo individuální vedení u mé učitelky. Pokračuji v praxi dále, abych mohl své praktikující klienty zaujmout a vést je k jejich vlastnímu sebepoznání...

V průběhu zmíněných 15 let jsem si potvrdil, že jsem neudělal chybu v tom, že jsem nemalou část svého aktivního života spojil s Klubem. Oceňuji jeho péči o lektory v průběhu pandemie a solidárnost se zaměstnanci v nelehkých chvílích pro celou společnost. Prostě – jsem tu rád :).

Co bych ještě na závěr Klubu popřál? Jde nám přece o spokojené Členy, jejich děti i rodiny, známé i kamarády, možná i ty, kteří se teprve v Balance Clubu Brumlovka potkají – takže Balance Clube: Ať se daří v dalších letech minimálně stejně dobře jako doposud a zlepšeme si společně své zdraví!“

Pavel Skala

Group Lessons Instructor

“When Balance Club Brumlovka approached me fifteen years ago, offering me a spinning instructor position,

I saw this as an acknowledgement of doing a good job in this branch of fitness that was growing in significance at the time. I realised that no other club in the Czech Republic offered the same as Balance Club Brumlovka.

It was a step forward and I was fully aware of it. The Club was not and is not afraid of innovations, it took risks and continues to do so which illustrates the strength of leaders. Retrospectively, I can say that as an instructor I expended all I wanted to receive as a client, and on the other hand I eliminated all the negative aspects that I perceived in other instructors' classes. I have always been motivated by continuing education and growth. I always want to offer more, not a priori better but a rather more personal approach to the class structure. The other motivation, based on my experience and emotions, is my endeavour to constantly improve my physical condition and achieve a more peaceful absorption of stressors.

I am grateful to Balance Club Brumlovka for a substantial change in my personal life. Indirectly, the Club paved my way to yoga. I accepted it as my journey that I am trying to further develop: I successfully completed my yoga therapy study at the Faculty of Education and Sport of Charles University, I travel to India, and I keep taking individual classes with my teacher. I continue my yoga practice, seeking to awaken interest in my clients and lead them to their own self-knowledge...

Over the past fifteen years, I assured myself that devoting a substantial part of my life to the Club was the right choice. I appreciate the Club's care for instructors during the pandemics and solidarity with its employees during the uneasy times throughout society. Simply – I like to be here :).

What can I wish for the Club? We share the same interests – happy clients, their children and families, friends, and perhaps even those who are going to meet at the Club in the future. Well, dear Balance Club: Let you thrive during the upcoming years at least as well as up to now and let us all improve our health!”

Jitka Brůnová

Front Office Coordinator
na mateřské dovolené

„Ještě před otevřením Balance Clubu Brumlovka jsem se dozvěděla o možnosti ucházet se zde o zaměstnání. Rozhodla jsem se přijít zeptat na volné pozice osobně. Nakonec mi byla ředitelem Janem Vrabcem nabídnuta pozice sales konzultanta. Jelikož jsem měla dokončené vzdělání na FTVS UK a sedmáct let jsem aktivně sportovala, velice mne lákalo toto jedinečné prostředí vyzkoušet a realizovat se zde. Zároveň jsem však vůbec netušila, co pozice obnáší, ale jak mi bylo řečeno, vše se bude postupně vytvářet a nastavovat, a tak jsem novou pracovní pozici přijala. V podstatě mě to neznámé velmi lákalo. V Klubu se sešla obrovská parta lidí napříč všemi odděleními, kteří s nadšením a touhou chodili do práce. Naše oddělení mělo za úkol postupně získávat nové Členy Klubu a zároveň o ně pravidelně pečovat. Nacházela jsem v této roli více a více radosti, jelikož jsem věděla, že nabízím krásnou možnost, jak se starat o své zdraví a kondici v úžasném a pohodovém prostředí. Zároveň jsem sama byla lektorkou jógy, a tak jsem mohla do své práce zapojit i svůj koníček a být aktivně více propojená s klienty Klubu. Obrovským přínosem pro mne bylo také to, že jsem v Klubu našla mnoho přátel, se kterými se setkávám dodnes. I samotná práce mi přinesla spoustu mezilidských interakcí, které mě posouvaly v životě dál a všechny tyto zkušenosti považuji za velkou školu života. Po jedenácti letech jsem nastoupila na mateřskou dovolenou. Řeklo by se, že možná nastal čas změnit směr a pracovat v jiném oboru. Život mě ale znovu přidržel v Klubu, kde jsem dostala příležitost vést recepci. Nastala situace, kdy jsem váhala, ale nakonec jsem pozici přijala. Vedení týmu recepce mi přinášelo radost. Snažila jsem předávat svoje osobní i pracovní zkušenosti. Práce s lidmi a pro lidi není jednoduchá, ale je to služba a pomoc zároveň a v tom jsem našla svoje naplnění.“

„Ještě před otevřením Balance Clubu Brumlovka jsem se dozvěděla o možnosti ucházet se zde o zaměstnání. Rozhodla jsem se přijít zeptat na volné pozice osobně. Nakonec mi byla ředitelem Janem Vrabcem nabídnuta pozice sales konzultanta. Jelikož jsem měla dokončené vzdělání na FTVS UK a sedmáct let jsem aktivně sportovala, velice mne lákalo toto jedinečné prostředí vyzkoušet a realizovat se zde. Zároveň jsem však vůbec netušila, co pozice obnáší, ale jak mi bylo řečeno, vše se bude postupně vytvářet a nastavovat, a tak jsem novou pracovní pozici přijala. V podstatě mě to neznámé velmi lákalo. V Klubu se sešla obrovská parta lidí napříč všemi odděleními, kteří s nadšením a touhou chodili do práce. Naše oddělení mělo za úkol postupně získávat nové Členy Klubu a zároveň o ně pravidelně pečovat. Nacházela jsem v této roli více a více radosti, jelikož jsem věděla, že nabízím krásnou možnost, jak se starat o své zdraví a kondici v úžasném a pohodovém prostředí. Zároveň jsem sama byla lektorkou jógy, a tak jsem mohla do své práce zapojit i svůj koníček a být aktivně více propojená s klienty Klubu. Obrovským přínosem pro mne bylo také to, že jsem v Klubu našla mnoho přátel, se kterými se setkávám dodnes. I samotná práce mi přinesla spoustu mezilidských interakcí, které mě posouvaly v životě dál a všechny tyto zkušenosti považuji za velkou školu života. Po jedenácti letech jsem nastoupila na mateřskou dovolenou. Řeklo by se, že možná nastal čas změnit směr a pracovat v jiném oboru. Život mě ale znovu přidržel v Klubu, kde jsem dostala příležitost vést recepci. Nastala situace, kdy jsem váhala, ale nakonec jsem pozici přijala. Vedení týmu recepce mi přinášelo radost. Snažila jsem předávat svoje osobní i pracovní zkušenosti. Práce s lidmi a pro lidi není jednoduchá, ale je to služba a pomoc zároveň a v tom jsem našla svoje naplnění.“

Jitka Brůnová

Front Office Coordinator
on maternity leave

“I learned about the possibility to apply for a job even before Balance Club Brumlovka opened. I decided to stop by and ask about the vacant positions. The director Jan Vrabec offered me the position of sales consultant. As a graduate of the Faculty of Physical Education and Sport at Charles University and as an active athlete with seventeen years of experience I was very much attracted to this unique place which could make use of my skills. At the same time, I had no idea what the position required. But I was told that it would be developed and adjusted as needed, and so I accepted it. In fact, I was very much attracted to the unknown. The Club was composed of a large group of enthusiasts from different departments who loved working there. The task of the department was to find new Members and provide them with regular service. This role constantly filled me with joy because I knew I offered people a beautiful chance to care for their health and physical condition in a wonderful and harmonious environment. I was a yoga teacher which paved the way for me to work and pursue a hobby at the same time and to be actively connected with clients. Another benefit was that I found a great number of friends that I have been seeing ever since. The job also enriched me with plenty of personal interactions that moved me forward in my life. All of this was a great learning experience for me. Eleven years later, I left for my maternity leave. One might say it was time to change the direction and start working in a different field. Yet, once again an opportunity emerged at the Club and I was offered the position of head receptionist. I hesitated for a while but finally accepted. The position was a great joy. I tried to share my personal and work experience with my team. Working with people and for people is not always easy but it is service and assistance which brought me great fulfilment.”



Oliver König

Motocyklový jezdec WSBK za tým Orelac Racing

2013	Mistr ČR v Minibike
2014	6. místo v MČR MiniGP, 6x podium v ADAC Mini GP
2014	6x podium v ADAC Mini GP
2015	FIM Europe Stock 250 - Mistr Evropy
2016	Alpe Adria Moto3championchip - vítěz šampionátu, ADAC NEC Moto3 - 4. místo
2017	Alpe Adria Moto3championchip - vítěz šampionátu, ADAC NEC Moto3 - 6. místo
2018	Alpe Adria SSP 600 - 4. místo
2019	7. místo Donington Park WSSP 300
2020	31. celkově SSP 300 při WSBK- zranění během sezony
2021	11. celkově SSP 300 při WSBK, 3. místo Most, Alpe Adria - vítěz šampionátu

Motocykly a závodění Tě provází od dětství – jakých dosavadních úspěchů si sám osobně nejvíce ceníš?

Nejvíce si určitě cením podia mistrovství světa třístovek v Mostě z loňského roku, poté druhé místo v endurance a první titul v minibicích z roku 2013.

S jakým cílem jsi vstupoval do letošní sezóny WSBK?

Do superbiků jsem vstupoval s cílem navázat na výsledky z minulého roku z Indonésie, ale ne takové, že bych chtěl padat. Chtěl jsem tu ztrátu na vedoucí jezdce, kterou jsem měl v Indonésii, stahovat. Upřímně jsem si myslel, že to bude jednodušší. Nevěděl jsem, jak moc velká výhoda pro ostatní jezdce je, když se jezdí závody na okruzích, kde už třeba testovali. Na těch evropských okruzích to bylo pro mě prostě těžší, ale postupně se to zlepšuje a z toho mám radost. Ale do sezóny jsem určitě vstupoval s cílem vyjet nějaký ten bod nebo body.

Věnoval ses jako dítě kromě jízdy na motocyklech nějakému dalšímu sportu?

Jako dítě jsem začínal fotbalem, protože nikde jinde mě nechtěli (smích). Pak jsem dělal od 5 do 11 let sportovní gymnastiku a potom jsem se věnoval tenisu, atletice a florbalu. Sportů jsem si vyzkoušel spoustu, kdybych mohl nějaký dětem doporučit, tak by to byla určitě gymnastika.

Jaký je tvůj vztah ke sportu? Jaké sporty sleduješ, komu fandíš?

Můj vztah ke sportu je velmi pozitivní, protože bez pohybu a bez sportu bych už nemohl existovat, je to taková moje závislost. Sportuji, dá se říci, skoro každý den. Přirozeně sleduji hodně motorsport. Ne že bych pravidelně sledoval nějaký sport jako fotbal nebo hokej, to je vždy takové nárazové, ať už jsou to kola, tenis nebo právě třeba hokej. V tomto ohledu je to různé. Jinak z celosvětově známých sportovců fandím třeba Djokovičovi, který je pro mě inspirativní a napsal i zajímavou knížku, z motocrossu je to pak Jorge Prado a z atletiky třeba Usain Bolt.

Kdo Tě přivedl do Balance Clubu Brumlovka, jak ses o Klubu dozvěděl?

Do Balance Clubu Brumlovka mě přivedl dlouholetý člen Miloš Čihák. Vzal mě tam, když mi bylo 16, někdy v únoru 2019, před závody jsme vyrazili společně do Klubu plavat. Od té doby jsem se těšil, až mi bude 18 a budu moci chodit pravidelně a sám. V té době byl v Klubu ještě starý bazén, který i tak byl super.

Proč sis vybral právě Balance Club Brumlovka jako místo, kde budeš trávit část svého volného času a aktivního odpočinku?

Balance Club Brumlovka jsem si vybral právě díky Milošovi Čihákovi, nebo spíš Miloš mi ho vybral. Pro mě je super, že je pod jednou střechou všechno to, co je potřeba k vrcholovému i rekreačnímu sportu nebo k odpočinku. Je velká výhoda mít všechno pod jednou střechou a moci to propojovat. Člověk si

jde odtrénovat a pak to spojí s regenerací a nemusí složitě přejíždět z fitka do sauny a v tom je to o mnoho jednodušší, a navíc všechny prostory a služby na velmi vysoké úrovni.

Jaký byl dojem z Tvé první návštěvy?

Abych pravdu řekl, myslím si, že jsem z první návštěvy neměl dobrý dojem, protože jsem se určitě málem utopil (smích). Vždycky, když jdu s Milošem plavat a chci s ním soutěžit v plavání, tak se vždycky trochu přitopím, protože on jako malý plaval a mně to moc nejde.

Jak pravidelně klub navštěvuješ?

Dřív jsem Klub moc pravidelně nenavštěvoval, ale v letošním roce si myslím, že chodím pravidelně a je to několikrát do týdne. Ať už jdu na trénink nebo na regeneraci do sauny a masáže.

Chodíš do klubu sám? S přáteli?

Do Klubu chodím sám, občas s sebou vezmu i kamarády z motorek jako třeba Filipa Salače nebo třeba Dalibora Šulce, to je kamarád, co jezdí trial. Ty na Brumlovku občas vezmu a jdeme právě do sauny a můžeme si u baru v klidu povídat. Jinak převážně chodím sám a jdu na trénink.

Jaké služby v klubu (nejraději, pravidelně) využíváš?

Nejraději samozřejmě využívám tréninky s Danem Medynským a na jaře jsme letos s Milošem hodně chodili také na AquaFit.

Tvým osobním trenérem v Balance Clubu Brumlovka je Dan Medynský, v čem cítíš největší pokrok ovlivněný touto spoluprací?

S Danem spolupracuji od letošního dubna. Cítím pokrok, protože vidím, že to Dan nevnímá jen tak, že přijde jeho klient, co buduje jen svaly. Vidím, že se stará i o to, aby moje tělo bylo v pořádku a děláme společně hodně mobility kyčlí a ramen, které mám ztuhlé. Má ke mně lidský přístup a vidím na něm, že práci, kterou dělá, má opravdu rád, protože tomu věnuje i svůj volný čas. Občas na mě vytáhne nějaké latinské pojmy (smích). Je vidět, že ho trénování baví,



že tomu opravdu rozumí a hlavně, že to dělá dobře, proto jsem rád, že s ním můžu spolupracovat.

Popiš prosím, v čem je Tvůj trénink specifický? V čem konkrétně je trénink motocyklového závodníka odlišný?

Zaměřujeme se hodně na střed těla a na nohy a také na mobilitu.

Jakým konkrétním způsobem Ti pomáhají služby Balance Clubu Brumlovka v přípravě na motocyklové závody?

To je jednoduché. Díky tréninkům s Danem vydržím vůbec odjet celý závod na motorce, díky relaxu v sauně a ve vířivce můžu poté zase kvalitně trénovat a díky masáží, kam chodím před odjezdem na závody nebo po příjezdu z nich, se cítím plně odpočatý. V tom mi Klub pomáhá. Navíc to, že mám všechno na jednom místě, pod jednou střechou mi ušetří spoustu času.

Můžeš popsat, jak vypadá typický den Olivera Königa, pokud zrovna nezávodí?

Když nezávodím, je to různé. Pokud vezmu třeba nějaký aktivní den, tak ráno vstanu, ale to lidi asi normálně dělají, že

ráno vstanou (smích). Dobře, tedy, vezmu jako příklad nějaký z posledních dní, ty byly takové hezké. Byl jsem u Dana na hodinu na tréninku, pak jsem jel na motocross do Dražetic, tam jsem třeba 3 hodiny jezdil a pak jsem večer byl ještě na lezecké stěně. Ale každý den je to opravdu různé. Někdy mám jiné povinnosti, kdy musím něco vyzvednout nebo zařídít, takže můžu jít trénovat jen jednou. A když zrovna netrénuju, tak jsem doma a peru a uklízím (smích).

Jakou část svého volného času věnuješ fyzické přípravě?

Věnuju tomu všechn čas, kdy mám energii. Buď jsem na Brumlovce nebo jdu na kolo nebo běhat. Fyzická příprava se vlastně dá říkat i té jízdě na motocrossové motorce.

Když jsem chodil na střední školu, tak se mě kamarádi fotbalisti ptali, proč chodím cvičit, když se jen vozím na motorce. To mi přišlo takové vtipné, protože když jedu závod, tak trvá 35-40 minut a průměrná tepová frekvence je třeba 180 tepů za minutu. To si klidně může zkusit někdo netrénovaný. Přirovnal bych to třeba k běhu na 40 minut v tempu 4:20 na kilometr. Asi takto je to náročné. Takže je potřeba neustále něco dělat.

Jakým způsobem tedy odpočíváš, vypínáš hlavu, relaxuješ?

Tím, že jdu na stěnu, na kolo nebo si zaběhat je pro mě už sám o sobě relax. Nepotřebuju k tomu asi úplně v klidu číst knížku, to ani nedělám. Dřív jsem hrál Playstation, ale to mě už opustilo. Hlavu vypínám taky sportem.

Jakou prioritu přikládáš mentální přípravě?

Jsem zastáncem toho, že hlava dělá hodně, ale neřeším to na pravidelné bázi. V případě, že cítím nějaký problém, řeším ho přímo s Marianem Jelínkem nebo mamkou (koučka). Není to pro mě jako trénink. Řeším až nastalý problém. Pokud není žádný problém, není nic potřeba řešit.

Při rekonvalescenci zlomené ruky jsi navštěvoval ranní lekce AquaFitu s Martinou Palmi, jaké to bylo?

Super. Chodili jsme tam společně s Milošem a ten zlanal ještě další tři kamarády, takže nás tam chodilo pět, což byl asi rekordní počet mužů na AquaFitu. Vyzkoušeli jsme snad všechny lektorky. Bylo to dobré, něco úplně nového a upřímně, když se s Martinou cvičilo i s činkami, tak to byla opravdu makačka.

Oliver König

Motorcycles and racing have been part of your life since your childhood – what is your greatest achievement?

It is definitely reaching the podium at the 300 World Championships in Most last year, then the second place in Endurance, and my first title in Minibikes in 2013.

What goal did you set for this WSBK season?

I entered the season with the goal to build on my last year's results in Indonesia, but I would not like to fall again. Rather, I wanted to gradually reduce my distance behind the leaders. Frankly, I thought it would be easier. I did not know how great the advantage is for the other riders to race on circuits where they had previously tested their bikes. It was actually more difficult for me on the European circuits but it is getting better and I am happy about it. But I entered the season with a goal to earn some points.

Did you play some other game or sport in childhood except for motorcycle racing?

I started with football because they did not want me anywhere else. Then I did gymnastics between the ages of 5 and 11, then tennis, track and field, and floorball. I tried all kinds of sports and if I could recommend one to children, I would go with gymnastics.

What is your relationship towards sport? Which sports are your favourite? Are you a fan of someone?

I have a very positive relationship towards sport; I would be unable to exist without moving and sporting, it is an addiction of mine. I do some physical activity nearly every day. Naturally, I watch motorsport the most. I do not follow for example football or hockey on a regular basis, it is more like ad hoc watching when it comes to bicycle races, tennis, and hockey. I do not have a real preference but speaking about the best-known athletes, I am a fan of Djoković whom I find very inspirational and who wrote an interesting book, then

of Jorge Prado, a motocross racer, and the athlete Usain Bolt.

Who took you to Balance Club Brumlovka? How did you find out about it?

Miloš Čihák, the Club's long-time Member. He took me there when I was 16, in February 2019, to have a swim shortly before my race. I looked forward to turn 18 to be able to visit the Club all by myself. At that time, the Club still had the old swimming pool but it was perfect anyway.

Why did you choose Balance Club Brumlovka as a place to spend a portion of your free time and active rest?

I chose it because of my manager Miloš Čihák, or better Miloš chose it for me. It is great that you have everything under one roof, no matter whether you are a professional or amateur athlete, or you just want to rest. It is a great advantage to have everything in one place and combine it. You do your training and regenerate at the same place without any need to travel from a fitness club to a sauna. Your Club makes this a lot easier and, moreover, the environment and services are at a very high level.

What was your impression when you first came to the Club?

Honestly, I was not very thrilled about my first visit because I nearly drowned (laughing). Whenever I go swimming with Miloš and I try to compete with him, I drown a bit because he swam as a child, while I am not a good swimmer.

How often do you visit the Club?

In the past, I did not come very regularly but this year I come more frequently, about several times a week, either to train or to regenerate in a sauna or have a massage.

Do you come alone? With friends?

I come alone, but sometimes I take along my friends from motorcycle racing like Filip Salač and Dalibor Šulc, who is a moto trial racer. We go to the sauna or we just have a chat at the bar. Otherwise I usually come alone and do some workouts.

Which of the Club's services do you use (preferably, regularly)?

I like my training with Dan Medynský the most and this spring Miloš and I quite often took AquaFit classes.

Dan Medynský is your personal trainer at Balance Club Brumlovka; what do you see as your best progress as an impact of your collaboration?

I have been working with Dan since April. I feel progress because I can see that Dan does not focus just on muscle building of a client. He makes sure that my body is okay and we work together on the mobility of my hips and shoulders that are stiff. His attitude to me is very human and I can see that he really loves his job because he dedicates his free time to it as well. Once in a while he even comes up with a Latin word. You can tell he loves training, understands it, and primarily that he is good at it. I am happy I can work with him.

Please describe the specific features of your workout? How is the training of a motorcycle racer different?

We focus a lot on the core, legs, and mobility.

How specifically do the Balance Club Brumlovka services help you to prepare for motorcycle races?

It is simple. Thanks to the training with Dan, I am fit enough to endure the motorcycle race, because of relaxation in the sauna and whirlpool, I can do high-quality training afterwards, and thanks to massages which I have before or after the races, I feel fully relaxed. The Club is a great help in this respect. Moreover, having everything under the same roof saves me a lot of time.

Can you describe a typical day of Oliver König, when he does not race?

When I do not race, it varies. Speaking about an active day, I get up in the morning, well, that is probably quite common to everyone to get up in the morning... Okay, I will give you an example of one of the most recent days; they were sort of nice. I had a one-hour practice with Dan, then I went to the Dražetice motocross track where I rode for about three hours,

and I went to a climbing wall in the evening. But every day is different. Sometimes I have some duties or errands and I can have just one practice a day. And when I do not have training, I am at home, washing and cleaning.

How big is the portion of your free time that you devote to training?

I train always when I have energy. I go to Brumlovka, ride a bicycle, or run. Even the ride on the motocross bike is actually conditioning. When I was in high school, my friends who played football asked me why I did exercise when I just sit on the motorbike. It was funny because my race usually takes 35–40 minutes and the average heart rate is 180. An untrained person can try it and see. I would compare it to a 40-minute run at the pace of 4:20 per kilometre. It is this difficult. So one must train all the time to stay in shape.

How do you rest, shut off your brain, relax?

Climbing on a wall, riding a bicycle, or running is relaxation for me. I do not need to sit calmly and read, that I do not do. In the past, I played Playstation but not any longer. I shut off my brain through sports.

How much priority do you assign to mental training?

I believe that mental readiness is important but I do not deal with it on a regular basis. Whenever there is a problem, I go to see Marian Jelínek or my mom (a coach). I do not treat it as training. I deal with problems when they appear. If there is no problem, there is no need to deal with anything.

During your recovery from a broken arm you attended the morning AquaFit lessons with Martina Palmi. What was it like?

Super. I went with Miloš and three other friends whom Miloš persuaded to join us, so there were five of us which, I think, was a record number of men at AquaFit classes. I must say that we worked with all of the instructors. It was great, something brand new, and frankly speaking when Martina pulled out dumbbells, it was really hard work.





**STAŇ SE HVĚZDOU FITNESS
JAKO PAMELA REIF**

Tréninkovou kolekci PUMA FIT zakoupíte v prodejnách a eshopech sportisimo.cz a a3sport.cz.



**TRAIN
TRAIN
TRAIN
TRAIN**



**TRÉNUJ POCTIVĚ
JAKO BEN CRISTOVAO**

Tréninkovou kolekci PUMA FIT zakoupíte v prodejnách a eshopech sportisimo.cz a a3sport.cz.

Fyzioterapie

v Balance Clubu Brumlovka

Nabízíme vysoce odbornou péči, která je zajištěna týmem fyzioterapeutů. Provádíme komplexní diagnostiku pohybového aparátu s důrazem na důkladné znalosti anamnestických údajů (zejména prodělaných úrazů) každého jedince. Subjektivní i objektivní obtíže posoudíme spolu s aktuálním zdravotním stavem a vztahem k pracovnímu a sportovní zátěži včetně životního stylu i Vašich pohybových cílů.

Následně navrhujeme léčbu Vašich obtíží postavenou na hluboké komplexní znalosti nejmodernějších fyzioterapeutických přístupů. Společnou diskuzí s každým klientem tak vznikne terapeutický plán zahrnující jak fyzioterapeutické postupy, tak kompenzační doporučení na základě zjištěných funkčních poruch a popř. jsme schopni navrhnout vhodné sportovní aktivity i jejich modifikace.

V dalším období se zaměřujeme na odstranění obtíží v pohybovém systému a zároveň je podporována schopnost vnímání těla a kontroly kvality prováděných pohybů a držení těla tak, aby byla zajištěna efektivní práce jednotlivých svalových skupin v běžných denních činnostech nebo sportovním výkonu. Právě tato komplexní fyzioterapie umožňuje (zejména při aktivním přístupu klienta) nejen odstraňovat obtíže v pohybovém systému, ale i zvyšovat sportovní výkon, snižovat rizika přetížení nebo opotřebení muskuloskeletálního systému i kompenzovat vysokou stresovou zátěž, jakožto i urychlovat regeneraci a snižovat únavu v každodenním dni.

Řešíme obtíže:

- Poruchy pohybového aparátu v celém rozsahu
- Bolesti hlavy a šíje, migrenózní stavy
- Akutní i chronické bolesti zad (krční,

hrudní, bederní páteře nebo oblasti lopatek, blokády žeber)

- Poúrazové (poranění svalů, kloubů, vazů a šlach) a pooperační stavy (operace menisků, vazů, stabilizace po luxacích kloubů), péče o měkké tkáně a o jizvu

- Bolestivé stavy (impingement syndrom ramene, tenisový a golfový loket, bolesti v tříselech, impingement syndrom kyčelního kloubu, artrotické změny v kyčelních nebo kolenních kloubech, bolest Achillovy šlachy, patní ostruhy a další)

- Úžinové syndromy (syndrom karpálního tunelu)

- Vadné držení těla, přetížení svalových skupin a další svalové dysbalance

- Skoliózy

- Gastroezofageální refluxní chorobu

- Specifické obtíže během sportovní aktivity

- Dekondice a poruchy dýchání (post-covid syndrom, astma bronchiale)

- Problémy pohybového systému související s těhotenstvím, porodem, pánevním dnem

- Poradenství při volbě sportovní obuvi či přechodu na barefoot obuv

Prevence obtíží přístích:

- Uzpůsobení pracovních podmínek s ohledem na prevenci i řešení Vašich obtíží

- Korekce sedu (při práci, při řízení vozu)

- Edukace a korekce sportovních aktivit jako prevence vzniku obtíží i jako prostředek zvýšení výkonnosti

Využíváme moderní medicínské přístupy tzv. postavené na důkazech.

Základem naší léčby jsou manuální muskuloskeletální techniky a speciální metodiky (dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. Koláře, reflexní lokomoce dle prof. Vojty, propioceptivní

neuromuskulární facilitace, Brügger koncept, Bobath koncept, terapie skolióz dle Schrottové, metoda L. Mojžíšové) nebo podpůrné techniky např. kinesiotaping. Po úvodním rozhovoru, který pomůže poodhalit Vaše případné potíže a seznámí fyzioterapeuta s Vašimi osobními cíli, budete komplexně vyšetřeni. Jsme připraveni pracovat s Vašimi specifickými potřebami, ale obvykle se snažíme pozorně vyšetřit přímo pohybový aparát, jak už pohledem, pohmatem (tzv. palpací) anebo s využitím specifických testů.

Nejlepší podmínky pro práci máme, když náš klient může odhalit nejen oblast, která ho trápí, ale i trup a ramena a kyčle. Tzn. pokud je to možné, část vyšetření probíhá ve spodním prádle nebo v plavkách. Pokud půjdete před fyzioterapií cvičit, vždy si nechte dostatek času na osprchování před příchodem k fyzioterapeutovi.

Pokud máte jakoukoliv zdravotní dokumentaci (lékařskou zprávu, výsledek zobrazovacích metod) související s Vašimi potížemi, neváhejte ji vzít s sebou).

PHYSIOTHERAPY in Balance Club Brumlovka

Our team of skilled physiotherapists provides thorough professional treatment. We offer complete diagnostics of the musculoskeletal system with an emphasis on thorough knowledge of the anamnesis data (especially injuries sustained) for each individual. We evaluate the subjective and objec-

tive problems along with the present health status related to workload and sports including lifestyle and physical objectives.

Subsequently, we propose the treatment of the client's problems that is grounded in a deep complex knowledge of the latest physiotherapy approaches. Through a discussion with each client, a therapeutic plan is created that includes both physiotherapy techniques and compensation recommendations based on detected functional disorders; more-





over, we can suggest the suitable physical activities and their modifications.

During the next period, we focus on removing the musculoskeletal system problems, and also on supporting the ability to perceive the body and to control the quality of movements as well as the body posture in order to ensure the effective work of the individual muscle groups in everyday activities or sports performance. This complex physiotherapy enables (especially with the client's active contribution) not only the removal of musculoskeletal system problems, but also increases sports performance, reduces the risk of overloading and wearing the musculoskeletal system, as well as compensating for the high load of distress, accelerates regeneration, and reduces fatigue on an everyday basis.

We resolve the following problems:

- A broad range of musculoskeletal disorders
Headache and neck pain, migraines
- Acute and chronic back pain (neck, chest, lower back, shoulder blade area, rib blockages)
- • Post-traumatic (muscle, joint, ligament, and tendon injuries) and post-surgical states (surgeries of meniscus, ligaments, stabilization after joint dislocations), care for soft tissues and scars.

- Painful states (shoulder impingement syndrome, tennis and golfer's elbow, groin pain, hip impingement syndrome, arthritic changes in hip and knee joints, Achilles tendon pain, heel spur pain, and others)

- Tunnel syndromes (carpal tunnel syndrome)

- Faulty body posture, overloaded muscle groups, and other muscular imbalances

- Scoliosis

- Gastroesophageal reflux disease

- Specific difficulties during sports activity

- Decondition and breathing disorders (post-COVID syndrome, asthma bronchiale)

- Musculoskeletal disorders related to pregnancy, delivery, and pelvic floor
Consulting on how to choose the right sports shoes or transition to barefoot shoes

Future Health Issues Prevention:

- Adjusting your work conditions with respect to prevention and solution of your health issues

- Correct sitting posture (at work, when driving)

- Education and correction of sports activities to prevent health problems and to increase performance
We use modern evidence-based medical practices.

The fundamentals of our treatment are manual musculoskeletal techniques and special methods (Professor Kolář's Dynamic Neuromuscular Stabilization®, Professor Vojta's Reflex Locomotion, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Brugger Concept, Bobath Concept, Schroth Method Treatment for Scoliosis, Ludmila Mojžíšová Method) as well as supportive techniques such as the Kinesio Taping Method.

After the initial interview that helps to partially reveal your possible health issues and to convey your personal goals to the physiotherapist, a full examination follows. We are prepared to work with your specific needs but we usually carefully and directly check your musculoskeletal system by looking at your body, by physical examination (palpation), or by using specific tests. We can achieve the best results if the client not only uncovers the body part he or she complains about but also the torso, shoulders, and hips; it is best if they can be examined in their underwear or swimming suit. If you exercise before the examination, make sure you have enough time to take a shower before seeing the physiotherapist.

Do not hesitate to bring any medical documentation related to your health problems (medical report, medical image results).

Úspěšní sídlí u nás.



brumlovka.cz



roztylyplaza.cz

Passerinvest

Sportovní akce 2022

Sport events 2022





VIDEO REPORT Z OSLAVY 15 LET
BALANCE CLUBU BRUMLOVKAT
15TH BIRTHDAY CELEBRATION
<https://youtu.be/Gs5DhtQrQMk>



PODĚKOVÁNÍ OSOBNÍCH TRENÉRŮ
Thank you from our personal trainers
<https://youtu.be/sSdVz39hXo8>

