

A modern wooden sauna interior with a large window overlooking a garden. The walls and ceiling are made of horizontal wooden planks. The floor is made of dark grey tiles. The sauna has two levels of wooden benches. A large window on the right wall provides a view of a garden with tall grasses and trees. A stone heater is visible on the right side of the sauna.

life balanced

NOVÉ SAUNY NA TERASE

New saunas on the terrace



FOREVER. FASTER.



KRISTINA SASÍNEK MÁKI

Běžecké boty **Puma Nitro** jsou dostupné v prodejnách a e-shopech **bez.cz, Best4Run, Sportisimo, Foosthop** či **AD Sport**.

MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers,



Petra Tyrpeková
Generální manažerka

s radostí vám opět přinášíme podzimní vydání časopisu **Balanced Life** plného fitness a wellness novinek pro vaše příjemnější chvíle v Klubu. Je mi potěšením zmínit nově nastavený standard Klubu s definovaným počtem členů pro zajištění maximálního komfortu a fungování již pouze a jen na doporučení členů stávajících.

Za zmínku stojí refit našich relaxačních prostor na terase - nové sauny nabízejí dřevěné obložení z osiky, drásaného smrku a elegantního kvarcitu. Svěží vzhled s přírodními motivy získaly i odpočívárny, které navozují pocit klidu a harmonie s panoramatickým výhledem.

Pestré aktivity podporující zdravý vývoj a lásku k pohybu od útlého věku dětí je sice naším doplňkem, nicméně o to pečlivěji dbáme na bezpečí a radostný pohyb vašich nejmenších.

Naše filozofie jde ještě dál – projekt „Měníme svět pohybem“ ve spolupráci s FTVS UK podporuje aktivní život ve zdraví i směrem k široké veřejnosti.

Velmi nás těší, že Balance Club Brumlovka navštěvují také osobnosti, které svým lidským přístupem inspirují ostatní. Jsme hrdí, že Klub je místem setkání lidí různých profesí, zájmů a osobností, které posouvají hranice ve svých oborech a společně motivují naši společnost ke zdravému životnímu stylu.

Děkujeme, že jste součástí Balance Clubu Brumlovka, a že pečujete o své zdraví právě u nás.

We are delighted to present to you the autumn edition of **Balanced Life** magazine, filled with fitness and wellness updates to make your time in the Club even more enjoyable. It is my pleasure to highlight the newly established Club standard, which now operates with a defined number of Members to ensure maximum comfort and functions solely through recommendations from existing Members.

Noteworthy improvements include the refurbishment of our relaxation areas on the terrace. The new saunas feature wooden paneling made of aspen, brushed spruce, and elegant quartzite. The relaxation rooms have also been refreshed with natural motifs, creating a tranquil and harmonious atmosphere with panoramic views.

Although our diverse range of activities supporting healthy development and a love for movement from an early age is an additional offering, we take extra care to ensure the safety and joyful experiences of your little ones.

Our philosophy goes even further. Through the project “Changing the World Through Movement” in collaboration with the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, we promote active and healthy living among the broader public.

We are particularly proud that Balance Club Brumlovka is visited by individuals who inspire others through their human approach. It is an honor that the Club serves as a meeting place for people from various professions, interests, and personalities who push boundaries in their fields and collectively motivate our society toward a healthier lifestyle.

Thank you for being part of Balance Club Brumlovka and for taking care of your health with us.



Nový kabát naší terasy

REKONSTRUKCE, KTERÁ NESE KLID A POHODU

A Renovation that Brings Peace and Comfort



V průběhu října 2024 byla dokončena rozsáhlá rekonstrukce naší terasy, která vám, našim Členům, přináší zcela nové zážitky. Zaměřili jsme se na vytvoření harmonického prostředí, které podtrhne váš relaxační pobyt a nabídne ještě vyšší úroveň komfortu.

Při návštěvě našich saun na terase nyní můžete ocenit modernizované prvky, které dodávají prostorům zcela novou atmosféru. Sauny jsou nyní vybaveny dřevěným obložením z osiky, drásaného smrku a elegantního kvarcitu. Tento přírodní design přispívá k celkovému pocitu klidu a pohody. Navíc v Herbal sauně jsme pro vás zavedli zcela nový systém odpařování esencí, který zintenzivňuje vůni, a přináší tak ještě hlubší relaxační zážitek.

Panoramatická sauna prošla změnou vnitřní dispozice, což nám umožnilo navýšit kapacitu bez jakéhokoli kompromisu na komfortu. Díky této úpravě se nyní můžete pohodlněji uvolnit a relaxovat i při vyšším počtu návštěvníků.

Rekonstrukcí však neprošly pouze sauny. Přilehlé odpočívárny byly upraveny do svěžího přírodního stylu, který ladí s celkovým konceptem terasy. Nový design evokuje pocit propojení s přírodou a navozuje atmosféru klidu a harmonie, což jistě oceníte během chvil vašeho odpočinku.

Věříme, že vám tato vylepšení přinesou ještě příjemnější a klidnější zážitky. Těšíme se, až si nově upravené prostory sami vyzkoušíte. Vaše spokojenost je pro nás totiž vždy na prvním místě!





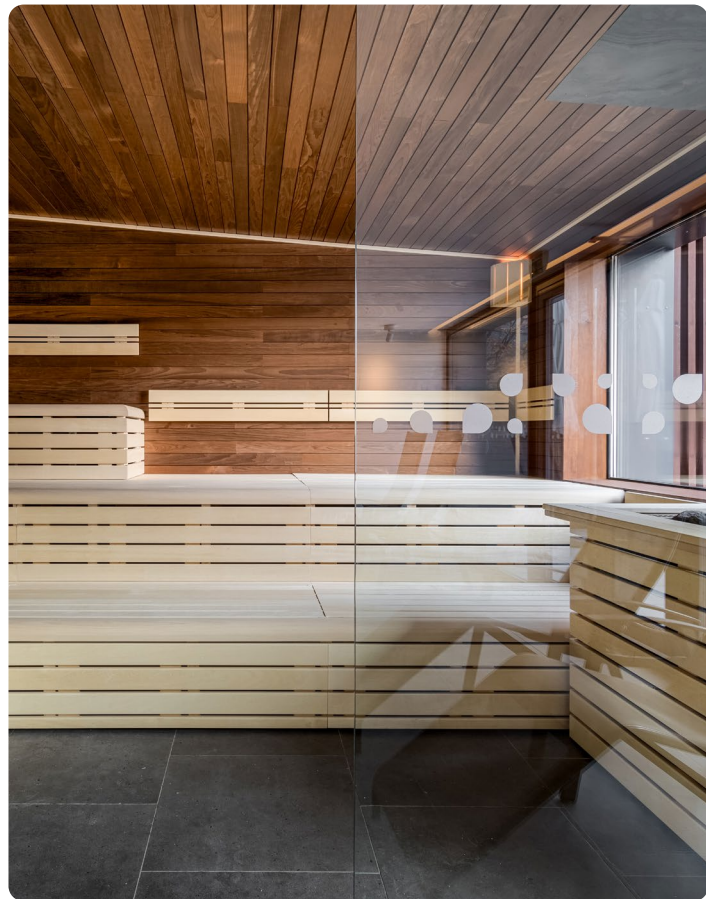
In October 2024, we completed an extensive renovation of our terrace, offering our Members a completely new experience. Our focus was on creating a harmonious environment to enhance your relaxation and provide an even higher level of comfort.

When visiting our terrace saunas, you can now enjoy modernized features that bring a fresh atmosphere to the space. The saunas are now adorned with wooden paneling made of aspen, brushed spruce, and elegant quartzite. This natural design contributes to an overall sense of peace and serenity. Additionally, in the Herbal Sauna, we have introduced a new essence evaporation system that intensifies the fragrance, providing a deeper relaxation experience.

The Panoramic Sauna has undergone an internal layout adjustment, allowing us to increase capacity without compromising on comfort. This enhancement enables you to relax and unwind comfortably, even with a higher number of visitors.

The renovation extended beyond the saunas. The adjoining relaxation rooms have been transformed into a refreshing natural style that complements the overall terrace concept. The new design evokes a sense of connection with nature, creating an ambiance of calm and harmony, which we trust you will appreciate during your moments of rest.

We believe these improvements will bring you an even more enjoyable and peaceful experience. We look forward to you exploring the newly renovated spaces, as your satisfaction remains our top priority!



Rezervace
Reservation



PETR MRÁZEK SE VRÁTIL DO BALANCE CLUBU BRUMLOVKA SE ZLATEM

Petr Mrázek returns to Balance Club Brumlovka with Gold.

Po svém triumfu na mistrovství světa v hokeji 2024 se český brankář Petr Mrázek znovu objevil v Balance Clubu Brumlovka, kde trénuje mimo sezónu. Tento uznávaný gólman přinesl ukázat Členům Klubu mistrovský pohár a svou zlatou medaili, kterou získal po neuvěřitelném výkonu českého týmu na šampionátu.

Mrázek, který v současnosti chytá za tým NHL Chicago Blackhawks, si během své kariéry vybudoval renomé díky svým rychlým reflexům a spolehlivým výkonům v klíčových momentech. Svoji cestu do světového hokeje zahájil v klubu HC Vítkovice, odkud se následně přesunul do kanadské juniorské ligy OHL, kde hrál za Ottawa 67's. V roce 2010 byl draftován týmem Detroit Red Wings a od té doby si upevnil svou pozici jednoho z předních českých brankářů v NHL.

Po zlatém mistrovství světa přinesl Mrázek do Balance Clubu Brumlovka nejen fyzické symboly úspěchu, ale také nezaměnitelnou atmosféru hokejového triumfu. Členové klubu měli možnost si zblízka prohlédnout mistrovský pohár a medaili, což přineslo nadšení a radost nejen fanouškům hokeje. Petr se ochotně podělil o své dojmy z turnaje a odpovídal na dotazy přítomných.

Balance Club Brumlovka, kde Petr Mrázek v létě trénuje, poskytuje špičkové zázemí pro vrcholové sportovce. Věříme, že tento moment zůstane nezapomenutelný nejen pro Petra Mrázka, ale i pro všechny Členy Klubu, kteří měli příležitost se setkat s mistrem světa a hokejovou ikonou naší země.



Following his triumph at the 2024 Ice Hockey World Championship, Czech goaltender Petr Mrázek returned to Balance Club Brumlovka, where he trains during the off-season. The esteemed goalie brought the championship trophy and his gold medal to show to the Club Members after an outstanding performance by the Czech team at the tournament.

Currently playing for the NHL's Chicago Blackhawks, Mrázek has built a strong reputation throughout his career, thanks to his quick reflexes and reliable performances in crucial moments. His journey to the global hockey stage began at HC Vítkovice, from where he moved to the Canadian junior league OHL, playing for the Ottawa 67's. In 2010, he was drafted by the Detroit Red Wings, solidifying his position as one of the leading Czech goalies in the NHL.

Following the World Championship victory, Mrázek brought not only the physical symbols of success to Balance Club Brumlovka but also the unmistakable spirit of hockey triumph. Club Members had the unique opportunity to closely view the championship trophy and medal, which brought excitement and joy not only to hockey fans but to everyone present. Petr eagerly shared his tournament experiences and answered members' questions.

Balance Club Brumlovka, where Mrázek trains during the summer, offers top-notch facilities for elite athletes. We believe this moment will remain unforgettable not only for Petr Mrázek but also for all Club Members who had the chance to meet a world champion and a hockey icon of our nation.





RADEK ŠTĚPÁNEK

PROFESIONÁLNÍ ČESKÝ TENISTA

A former Czech professional tennis player.

Radek Štěpánek je bývalý profesionální český tenista, který se neodmyslitelně řadí k nejúspěšnějším hráčům české tenisové historie. Během své bohaté kariéry se proslavil nejen svými tenisovými úspěchy, ale také svým nezaměnitelným stylem hry, charizmatem a odhodláním na kurtu.

Štěpánek vynikal svou bojovností a výjimečnými reflexy u sítě, což mu přineslo úspěchy jak ve dvouhře, tak ve čtyřhře. Nejvyšší umístění Radka Štěpánka ve světovém žebříčku dvouhry bylo 8. místo, kterého dosáhl v roce 2006. Vše čtyřhře se dostal dokonce na 4. místo žebříčku ATP. Během své kariéry vyhrál pět titulů na okruhu ATP ve dvouhře a osmnáct titulů ve čtyřhře.

Největších úspěchů ve čtyřhře dosáhl po boku indického hráče Leandera Paese. Společně vytvořili silnou dvojici, která vyhrála dva grandslamové tituly – Australian Open v roce 2012 a US Open v roce 2013. Štěpánek se také významně podílel na úspěších českého daviscupového týmu, v letech 2012 a 2013 totiž pomohl České republice vyhrát Davis Cup, přičemž v obou finále sehrál klíčové zápasy.



S tenistou Tomášem Berdychem tak vytvořili historicky nejlepší český deblový pár. V roce 2016 získal na olympiádě v Rio de Janeiro ve smíšené čtyřhře bronzovou medaili ve smíšené čtyřhře.

Radek Štěpánek byl oblíbený mezi fanoušky nejen díky svému hernímu umu, ale také díky pro svůj jemný smysl pro humor a pozitivnímu přístupu. Po ukončení kariéry v roce 2017 se začal věnovat trenérství a spolupracoval s mnoha hráči, včetně Novaka Djokoviče.

Jeho kariéra se vždy vyznačovala odhodláním, vášní pro tenis a neutuchajícím bojem na kurtu a my v Balance Clubu Brumlovka jsme neskutečně hrdí, že tato tenisová legenda je naším mnohaletým členem, který začal do klubu chodit ještě se svým kondičním trenérem Markem Všetíčkem.

Největší část své kariéry Radek Štěpánek trénoval s Petrem Kordou. Nyní se karta obrátila, Radek tak má pod křídly jako svěřence jeho syna Sebastiana Kordu a když spolu zrovna netrénují v Americe, chodí si Radek do Balance Clubu Brumlovka zacvičit s osobní trenérkou Yvonkou Kimmelovou.

Radek Štěpánek, a former Czech professional tennis player, is undeniably one of the most successful players in Czech tennis history. Throughout his great career, he garnered acclaim not just for his tennis prowess but also for his unmistakable style of play, charisma, and unwavering resolve on the court.

Štěpánek's unparalleled fighting spirit and extraordinary reflexes at the net propelled him to success in both singles and doubles. In 2006, he achieved his career-best ATP ranking in singles, claiming the 8th position, while also securing the 4th place in doubles. His trophy cabinet includes five ATP tour titles in singles and eighteen titles in doubles.

His most notable achievements came alongside the Indian player Leander Paes, with whom he clinched two Grand Slam titles – the Australian Open in 2012 and the US Open in 2013. Štěpánek also remarkably contributed to the success of the Czech Davis Cup team in 2012 and 2013 when the Czech Republic won the Davis Cup, playing both crucial final matches.

Together with Tomáš Berdych, they formed the best team of doubles in Czech history. He won the bronze medal at the 2016 Summer Olympics in Rio de Janeiro in the mixed doubles.

Radek Štěpánek was popular among the fans not only because of his skills but also for his sense of humour and positive approach. After he finished his career in 2017, he embarked on coaching and trained many players, including Novak Djoković.

His entire career was distinguished by resolve, passion for tennis, and unflagging fight on the court. We at Balance Club Brumlovka are extremely proud that this tennis legend has been our member for a long time – he started coming to the Club with his S&C coach Marek Všetíček.

Radek Štěpánek trained the longest with the coach Petr Korda. Today, the tide turns, and Radek coaches Korda's son Sebastian. When they do not train together, Radek comes to exercise at Balance Club Brumlovka with the personal trainer Yvanka Kimmelová.

Stačí si vybrat.

Budova B vybavené kanceláře
ihned, bez investic a starostí.



Roztyly Plaza kanceláře
ihned, u metra C i lesa.



Hila přemýšlíte o změně sídla
firmy? Na výjimečnost se vyplatí
počkat. Stěhovat se můžete 2027.

Passerinvest

602 200 130

obchod@passerinvest.cz

Roztylyplaza.cz

Brumlovka.cz





RADIM PALÁN

**REPREZENTANT V RYCHLOSTNÍM
LYŽOVÁNÍ**

Speed skier, vice-world champion of 2024.

Radim Palán je reprezentant v rychlostním lyžování, vicemistr světa 2024 a od března 2023 drží český rychlostní rekord na lyžích 248,22 km/h ze závodu ve Vars ve Francii. V říjnu 2023 se zapsal do České knihy rekordů v tzv. lyžování na střeše sériově vyráběného auta – Audi RS6 Avant. Jeho rychlost **208,22 km/hod** měřená podle moderního závodního GPS přístroje byla také k roku 2023 nejvyšší zapsanou rychlostí na světě.

Radime, jakým způsobem ses dostal k rychlostnímu lyžování?

Jsem kluk z Prahy, co vždy miloval hory, sjezdovky a adrenalin, tak jsem závodil ve skicrossu. Touha po rychlosti a kamarádi mě postupem času přivedli k rychlostnímu lyžování. V roce 2018 jsem si v Andoře vyzkoušel první velký závod rovně dolů z kopce a hned jsem s rychlostí 170 km/h vyhrál alpskou kategorii S2. Hned další sezonu jsem tak mohl startovat v nejrychlejší kategorii S1. Tento na zemi nejrychlejší nemotorový sport mi naprosto učaroval a už nebylo cesty zpět.

Jaké sporty jsi dělal jako dítě?

Rodiče mě vždy vedli ke sportu. Na lyže jsem se poprvé postavil ve dvou letech. Závodně jsem k tomu hrál házenou, fotbal, futsal, kuželky. Rekreačně pak tenis, ping pong, kolo, plavání a další nejrůznější sporty. Pohyb mě vždy bavil a k lyžování se hodí umět od všeho trošku.

V čem je specifický trénink rychlostního lyžaře?

Lyžař, zejména rychlostní lyžař, musí být univerzální sportovec s velkou fyzickou. Absolvování celého Světového poháru nebo Mistrovství světa je fyzicky a psychicky extrémně náročné. Je toho hodně co předchází trháání rekordů. Samotná jízda rychle rovně dolů je pak za odměnu, ale i tak si v ní nemůžeme dovolit udělat jedinou chybu.

Já se soustředím na to, abych byl co nejtěžší, ale zároveň zůstal kompaktní – kvůli aerodynamice. Také je důležitá mobilita a co největší rozsahy pohybů, pro poskládání se do ideální aerodynamické pozice - tzv. vajíčka.

Jakým způsobem zázemí v Balance Clubu Brumlovka pomáhá tvému tréninku?

Na Balance Clubu mám nejradši, že je všechno pod jednou střechou. Za den se toho dá tedy stihnout opravdu hodně a místní trenéři a trenérky jsou má externí vůle. Na podzim trénuji až 6x týdně a někdy i 3 fázově. Je pohodlné přehledně si poskládat týdenní tréninky podle práce, rodiny a dalších povinností.

V balance Clubu proto kombinuji nejčastěji skupinové lekce – kruhové tréninky s Danem Medynským, nejčastěji S&C a funkční tréninky s Andy Kocmanovou, lekce s Andy Kinskou a Nikol Miřátskou a jógu s Michalem Valdhensem a občas bosu.



Jak regeneruješ a relaxuješ?

Regeneruji intenzivně, vyhovuje mi kompenzace zátěže v sauně a pak ve studené kádě, nebo v plaveckém bazénu. Moc příjemné jsou také saunové rituály, které mi občas navazují hned na trénink. Relaxuji s rodinou, jen tak na lyžích a celkem nově také při golfu, u kterého jsem se ale zařekl, že se nebudu nikdy nervovat.

Jsi poměrně čerstvým otcem dvojčátek, povedeš je také ke sportu?

Ano, chci, aby Max a Eli uměli všechno a potom si sami vybrali, co je bude bavit nejvíce. Já už se ale teď nejvíc těším, až spolu všichni budeme sjíždět nějaké ty zasněžené kopce. Jen doufám že pojedeme pomalu, a ne pouze rovně.

Jaké jsou tvé další nejen sportovní cíle?

Vychovat z dětí dobré lidi a jet na lyžích aspoň 260 km/h. Ale všechno pěkně postupně, pomalu, bezpečně tu rychlost a život budovat. Následující sezónu bych chtěl slyšet hrát českou hymnu při Světovém poháru. Na Mistrovství světa jet 250+ km/h a znovu se třeba i podívat na stupně vítězů. Důležitější než „bedna“ je pro mě ale nová maximálka, to je hlavní důvod proč to všichni děláme.

Mým největším snem je Olympiáda v roce 2030 ve Francii – právě nyní se rozhoduje, zda se na ni závody v rychlostním lyžování vrátí. Já věřím, že ano a že mi Balance Club Brumlovka umožní udržet se ve formě, stále zrychlovat a zabojovat o Olympijské medaile a světové rekordy.



Radim Palán is a speed skier, vice-world champion of 2024, and holder of the Czech speed skiing record of **248.22 km/h** from the race in Vars, France, since March 2023. In October 2023, he was inscribed in the Czech Book of Records with so-called skiing on the roof of a serially produced car – an Audi RS6 Avant. His speed of 208.22 km/h, measured with the modern racing GPS device, was the highest recorded speed in the world in 2023.

Radim, how did you get into speed skiing?

I am a guy from Prague who always loved the mountains, ski slopes, and adrenaline, so I competed in ski cross. Over time, my desire for speed increased, and friends introduced me to speed skiing. In 2018, I attended my first race in straight downhill skiing in Andorra where I won the S2 Alpine category with a speed of 170 km/h. The next season, I could thus compete in the highest-speed category S1. This fastest non-motor sport on earth enthralled me and there was no way back.

Which sports did you do as a child?

My parents always encouraged me to do sports. I had my first experience with skiing as a two-year-old. In addition to skiing, I played handball, football, futsal, bowling competitively, as well as tennis, ping-pong, cycling, swimming, and all kinds of other sports recreationally. I always enjoyed moving and it is an advantage for skiing to learn a bit of everything.

What are the specifics of practicing for speed skiing?

A skier, especially a speed skier, must be a versatile athlete in great shape. Attending all the World Cup and World Championship races is extremely demanding, both physically and mentally. There is a lot to do before you start breaking records. The actual going straight downhill is a reward, yet you cannot afford to make a single mistake.

My focus is to be as heavy as possible but still compact – because of the aerodynamics. Mobility is also important as well as having the biggest possible range of movements to be able to fold into the ideal tuck aerodynamic position – known as the “egg”.

How do the Balance Club Brumlovka facilities add to your training?

What I like the best about Balance Club is that you find everything under one roof. You can do a lot in just one day and the local trainers are my external will. During the autumn, I practice up to 6 times a week, sometimes even 3 times a day.

It is convenient to make a weekly training schedule based on my job, family, and other duties. In the Balance Club, I mostly combine group classes – circuit training with Dan Medynský, S&C and functional training with Andy Hes, the classes with Andy Kinská and Nikol Miřátská, yoga with Michal Valdhans, and sometimes also BOSU®.



How do you regenerate and relax?

Intensively – I like to compensate for the training in the sauna and then in the cold pool or the swimming pool. I very much enjoy the sauna rituals that sometimes begin right after my practice. I relax with my family, skiing or playing golf, rather recently, though I swore to myself never to get nervous about it.

You are a relatively fresh father of twins. Will you also encourage them to do sports?

Yes, I wish that Max and Eli will learn everything and then chose what they like the best. I am already looking forward the most to skiing down some snowy hills together. Only I hope we would run slowly, and not just straight down.

What are your other goals, not only in sports?

Raise the children to be good people and ski at least 260 km/h. But all nice and slow, one step at a time, build the speed and life safely. Next season, I would love to hear the Czech national anthem at the World Cup. To ski 250+ km/h at the World Championship, and perhaps get on the podium again. However, the new “max” is more important for me than the podium, that is the main reason that drives us all.

My biggest dream is the 2030 Winter Olympics in France – it is currently being decided whether speed skiing will return to it. I believe that it will, and that Balavnce Club Brumlovka will allow me to stay in shape, keep picking up speed, and fight for Olympic medals and world records.



Studentská soutěž

MĚNÍME SVĚT POHYBEM

Changing the World Through Movement



Video

Nejlepší nápady v oblasti zdravého životního stylu, pohybu a sportovních aktivit letošního roku oceněny! Šest porotou vybraných soutěžících odprezentovalo své nápady ve finále studentské soutěže Měníme svět pohybem, kterou jsme již třetím rokem pořádali společně s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Do soutěže se mohli zapojit studenti bakalářských, navazujících i doktorských studijních programů všech vysokých škol České republiky. Porota vybírala z celkem šestnácti přihlášených projektů a hodnotila například společenský dopad projektu nebo jeho originalitu a inovativnost. Celkem byla rozdělena odměna ve výši 100 000 Kč a každý vítěz získal 10 000 Kč na sportovní vybavení značky PUMA.

Porotu nejvíce zaujal projekt **Barbory Matějčkové s názvem Psycholog ve sportovní organizaci**. Barbora je absolventkou oboru Psychologie a působí jako sportovní psychologka v Dukle Praha. Ve svém projektu poukázala na důležitost psychologické pomoci ve sportu a zároveň i na nedostatečné vzdělávání psychologů v oblasti sportovní psychologie a nutnost čerpat informace ze zahraničních zdrojů.

Jejím hlavním cílem je, aby součástí každé sportovní organizace byl alespoň jeden sportovní psycholog. Sama se proto snaží sportovní organizace aktivně oslovovat a navazovat spolupráci. Ze soutěže si odnesla poukaz na 50 000 Kč. Výhru použije převážně na seberozvoj a část peněz poputuje do Asociace psychologů sportu.

Na druhém místě se umístila **Barbora Vosátková s projektem Kurz Biohackingu** a výhrou 30 000 Kč. Třetí místo obsadil **Jan Štejnár s projektem Cesta za snem** a výhrou 20 000 Kč.

Za Univerzitu Karlovu předali vítězům ceny v krásných prostorách Fleksi Beta na pražské Brumlovce rektorka Milena Králíčková a děkan FTVS UK Miroslav Petr. Za Balance Club Brumlovka předaly ceny managerka klubu Petra Tyrpeková a marketingová koordinátorka Eva Kotěrová.

Partnery projektu jsou KPMG, Decathlon, IOCB TECH, MATTONI, PUMA a EURO (mediální partner).





The best ideas in the field of healthy lifestyles, physical activity, and sports have been recognized this year! Six finalists, selected by the jury, presented their ideas at the final round of the student competition Changing the World Through Movement, which we have organized for the third consecutive year in collaboration with the Faculty of Physical Education and Sport of Charles University.

The competition was open to students enrolled in undergraduate, postgraduate, and doctoral programs from all universities across the Czech Republic. The jury evaluated a total of sixteen projects, focusing on criteria such as the project's social impact, originality, and innovativeness. A total prize of CZK 100,000 was awarded, and each winner received a CZK 10,000 voucher for PUMA sports equipment.

The jury was most impressed by **Barbora Matějčková's project titled Psychologist in a Sports Organization**. Barbora is a graduate in Psychology and currently works as a sports psychologist at Dukla Praha. In her project, she emphasized the importance of psychological support in sports and highlighted the lack of specialized education in sports psychology, as well as the need to draw knowledge from international sources.

Her primary goal is for every sports organization to have at least one sports psychologist. To achieve this, she actively reaches out to sports organizations to establish cooperation. Barbora was awarded a voucher worth CZK 50,000, which she plans to invest mainly in personal development, with part of the funds going to the Association of Sports Psychologists.

The second place went to **Barbora Vosátková for her project Biohacking Course**, earning her a prize of CZK 30,000. The third place was awarded to **Jan Štejnár for his project Journey to a Dream**, with a prize of CZK 20,000.

On behalf of Charles University, the awards were presented in the beautiful premises of Fleksi Beta in Prague's Brumlovka by Rector Milena Králíčková and Dean of the Faculty of Physical Education and Sport Miroslav Petr. Representing Balance Club Brumlovka, the awards were handed over by the club's manager Petra Tyrpeková and Marketing Coordinator Eva Kotěrová.

The project partners include KPMG, Decathlon, IOCB TECH, MATTONI, PUMA, and EURO (media partner).



NITRO™

ZAČÍNÁŠ BĚHAT A CHCEŠ SVŮJ TRÉNINK OPTIMALIZOVAT?

KAŽDODENNÍ
TRÉNINK



DEVIATE NITRO 3

Revoluce pro tréninkové kilometry
dokonalé odpružení s pěnou NITROFOAM
a odezva s podporou karbonu

VELOCITY NITRO 3

Třetí generace rychlosti na každý trénink
větší explozivita a lepší výkon
se zachováním optimálního tlumení

CHCEŠ TRÉNOVAT A ZÁROVEŇ PODPOŘIT KOLENA?

TRÉNINK
S PODPOROU KOLEN



FOREVER RUN NITRO

Bota s podporou optimálního došlapu
Maximální pohodlí a podpora pronace
díky technologii RUNGUIDE

MAG MAX – ULTRA TLUMENÍ

Nová etapa běžecké revoluce
Maximální tlumení v podobě 46 mm
dusíkové pěny NITROFOAM

MÁŠ NATRÉNOVÁNO A CHCEŠ POKOŘIT SVÉ OSOBNÍ HRANICE?

NA VYLEPŠENÍ
OSOBAKU



DEVIATE NITRO ELITE 3

Elitní technologie pro pokoření osobních hranic
raketový pohon karbonu
se špičkovou návratností energie

HLEDÁŠ BOTU DO TERÉNU, CO TĚ PODRŽÍ?

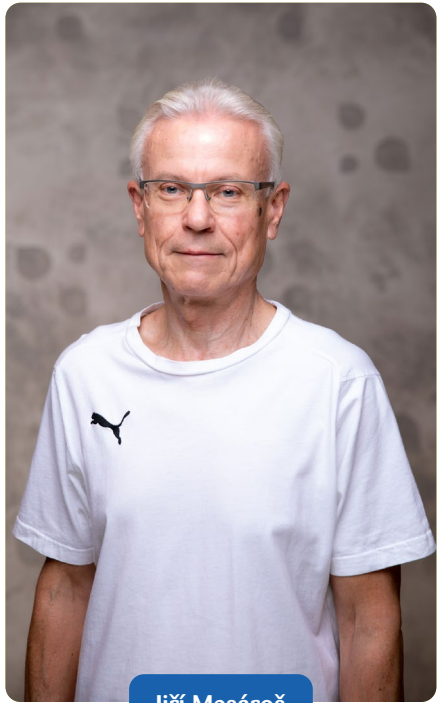
DO KAŽDÉHO
TERÉNU



FAST-TRAC NITRO 3

Výkonná podrážka PUMA GRIP
Výkonná podrážka PUMA GRIP pro skvělou trakci
na šotolině, kamenech i ledu

Kompletní nabídka běžecké obuvi **PUMA** je dostupná na webu **BEZ.CZ**



Jiří Mesároš

Vystudoval jsem České vysoké učení technické, konkrétně Fakultu strojní, obor Přesná mechanika a optika, což souvisí s mým velkým koníčkem, kterým je fotografie.

O práci v Balance Clubu Brumlovka jsem se ucházel, protože jsem nemohl a nechtěl vydržet doma bez práce. Jsem totiž velmi rád v kolektivu, natož takto sportovně založeném, a ještě v příjemném prostředí celého Balance Clubu Brumlovka.

Dokonce i na pozici plavčíka mám možnost využít některé své technické znalosti pro chod Klubu. Někteří klienti se i pak postarají o nezapomenutelné pracovní zážitky.

I graduated from the Czech Technical University, Faculty of Mechanical Engineering, majoring in Precision Mechanics and Optics which is related to my great hobby – photography.

I applied for a position at Balance Club Brumlovka because I could not and did not want to stay home without a job. I am very happy to work in a team, let alone such a sporty one, and in such a pleasant environment that Balance Club Brumlovka offers.

Even as a lifeguard, I have an opportunity to benefit from my technical knowledge in favour of the Club. Even so, some of the clients make for unforgettable experiences at work.



Miroslav Stehlík

Vystudoval jsem Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra, obor Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na Wellness, zároveň jsem si udělal licenci Fitness trenér pod 3D Fitness Academy.

K práci v Balance Clubu Brumlovka jsem se dostal díky svému velkému zájmu o sport a zdravý životní styl. Dala mi možnost setkávat se se zajímavými lidmi, kteří žijí aktivním životním stylem, a já jsem rád, že mohu pracovat v tak moderním prostředí a profesionálním kolektivu.

Rád využívám možnosti si zajít do sauny či si zaplavat v bazénu, nebo navštívím některou z mnoha skupinových lekcí jako je funkční trénink, intervalový trénink, cross workout či meditace.

I graduated from the College of Physical Education and Sport Palestra, majoring in Sport and Fitness Specialist – Specialisation in Wellness. I also got my Fitness Trainer licence under 3D Fitness Academy.

I found my job at Balance Club Brumlovka thanks to my strong interest in sports and a healthy lifestyle. It gave me a chance to meet interesting people with active lifestyles, and I am happy to be able to work in such a modern environment and a professional team.

I like to take the opportunity to go to the sauna or swim in the pool, or I attend one of the many group classes such as functional training, interval training, cross-workout, or meditation.



Martin English

Momentálně studuji na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy obor Nutriční terapie, do Klubu mě přivedl můj dlouholetý kamarád Lukáš Klucho, který zde také pracuje jako osobní trenér. Díky němu a jeho doporučení jsem zde dostal možnost pracovat. Práce zde mi dala změnu prostředí, možnost pracovat ve vytožené oblasti fitness a zdravého životního stylu.

Na práci se mi líbí určitě kolektiv, který tu máme. Jsou zde totiž převážně mladí lidé, kteří mají stejnou zálibu ve sportování jako já. Daří se mi i lépe propojit práci, prostor na osobní záležitosti a více se věnovat studiu.

Cením si spolupráce s kolegy na směně. S každým si můžu popovídat o různých tématech a práce jde potom jednodušeji. Zároveň mě baví například příprava kávy a doplňování esencí do saun, protože to je něco nového, co jsem měl možnost se zde naučit. Jsem v Klubu poměrně nový, takže se těším na další zážitky a výzvy, které mě čekají.

I am studying Nutrition Therapy at the First Faculty of Medicine of Charles University. My longtime friend Lukáš Klucho, who works here as a personal trainer, brought me to the Club. Thanks to him and his recommendation, I received this job opportunity.

Working here gave me a different environment and a chance to work in the desired area of fitness and a healthy lifestyle. What I like about the job is the team, mostly young people with the same

passion for sports as me. I can better combine my job and personal life and focus more on my studies.

I appreciate my cooperative colleagues during my shift. Discussing various themes with any of them makes the work easier. I enjoy preparing coffee and sauna essences because it is a new skill I learned here. I am quite new to the Club, so I look forward to the experiences and challenges that lie ahead.



Czech Jauce

Dokončuji studium bakalářského oboru Molekulární biologie a biochemie organismů a nastupuji na magisterský obor Molekulární biologie a virologie.

Do Klubu mě přivedlo doporučení od kamaráda, který mi vyprávěl o super brigádě v hezkém prostředí a kamarádském kolektivu. Práce v Klubu mi přinesla velké rozvinutí schopností v saunových ceremoniálech, aromaterapii a muzikoterapii, navíc jsem nabral cenné zkušenosti v coffee artu a práci s českou klientelou.

Líbí se mi, že se můžu rozvíjet v tom, co mě baví. Zároveň zde rád pozoruji různé vzorce chování klientů a zaměstnanců. Pozoruji, jak je každý jiný, má jiné názory a vychování.

Nejoblíbenější součástí mojí práce plavčíka jsou určitě saunové ceremoniály,

jelikož mi to dovoluje být velmi kreativní a expresivní. Obohacuje to jak mě, tak doufám i klienty o nové koncepty zahrnující neznámé skladby, kultury a vjemy.

I am completing my bachelor's degree in Molecular Biology and Biochemistry of Organisms and I am starting my master's programme in Molecular Biology and Virology.

I came to the Club based on a recommendation from my friend who talked about a great part-time job in a nice environment and a friendly team.

Working here has allowed me to develop my skills in sauna ceremonies, aromatherapy, and musicotherapy; moreover, I gained valuable experience in coffee art and working with Czech clients. I like that I can develop in what I enjoy.

At the same time, I like to observe various behavioural patterns of clients and employees. I observe how everyone is different and how people have different opinions and manners. Sauna ceremonies are definitely the most favourite part of my job as a lifeguard because they allow me to be very creative and expressive. It enriches me and hopefully also the clients with new concepts involving unknown music, culture, and perceptions.



Veronika Jirků

Právě jsem ve 3. ročníku bakalářského studia oboru Řízení lidských zdrojů na Vysoké škole Ekonomie a Managementu. Do Balance Clubu Brumlovka mě přivedla kamarádka, která mi práci zde doporučila. Naučila jsem se tu, jak

jednat se zákazníky na špičkové úrovni a jak proklientsky řešit nejrůznější situace.

Na práci v Balance Clubu Brumlovka se mi nejvíce líbí mladý kolektiv, benefity v podobě možnosti využívání celého Klubu a flexibilního nastavení směn. Nejoblíbenější částí mé práce plavčíka je neustálý kontakt s klienty. Vždy mě velmi potěší, když dostaneme kladnou zpětnou vazbu na naše služby a servis. Nejnezapomenutelnějším zážitkem je pro mě pak téměř každý teambuilding.

I am attending the third year of my bachelor's study in Human Resources Management at the University of Economics and Management in Prague. My friend recommended that I apply for the position at Balance Club Brumlovka. I learned how to provide professional customer service and address clients' needs proactively.

Concerning my job at Balance Club Brumlovka, I mostly appreciate the young team, the benefits of using the entire Club facilities, and the flexible shifts. The permanent contact with clients is the favourite part of my lifeguard job. Receiving positive feedback on our service and support always makes me very happy. Additionally, almost every team building is the most memorable experience for me.



Rozálie Kuchařová

Studuji Fakultu tělesné výchovy a sportu, Univerzity Karlovy, obor Tělovýchova a sport se zaměřením na vzdělávání.

O Balance Clubu Brumlovka jsem se dozvěděla

přes Instagram naší fakulty (FTVS), která s Klubem spolupracuje a dozvěděla se tak, že v Klubu hledají plavčíka. Toho už jsem dříve dělala, takže jsem o tuto pozici měla zájem.

V Klubu jsem poznala spoustu skvělých lidí a naučila se nové věci, navíc mám moc ráda zdejší kolektiv a celkově krásné prostory. Na práci plavčíka mě baví i možnost přípravy skvělé kávy, která je v Klubu opravdu moc dobrá. Myslím, že ji dokážu ocenit, protože sama si ráda dobrou kvalitní kávu vychutnám.

I am studying Physical Education and Sport for Teacher Education at the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University. I found out about Balance Club Brumlovka through the Instagram of our faculty which cooperates with the Club, and I learned they were looking for a lifeguard. Since I had worked as a lifeguard before, I applied for the position.

I have met a lot of great people at the Club and learned new things, plus I really like the team and the beautiful facilities. What I also like about my position is the opportunity to make great coffee which is really very tasty in the Club. I think I can appreciate it because I also savour good prime-quality coffee myself.



Vojtěch Maňour

Studuji obor Inovativní podnikání na České zemědělské Univerzitě v Praze. O možnosti práce v Balance Clubu Brumlovka jsem zjistil od svého bratra Kryštofa, který v Klubu už nějakou dobu pracoval. Na práci v Klubu se mi líbí

hezké prostory, práce v příjemném prostředí, přátelský tým lidí a možnost využívat zdejší služby.

Mimo jiné jsem měl také příležitost zjistit, jakým způsobem fungují týmy ve společnostech, a jako nezapomenutelnou zkušenost považuji moment, kdy jsem poprvé v životě volal záchrannou službu pro člena Klubu.

I am studying Innovative Business at the Czech University of Life Sciences Prague. I found out about the possibility of working at Balance Club Brumlovka from my brother Kryštof, who has been working for the Club for some time. What I like about the Club is the nice facilities, pleasant environment, friendly team, and the opportunity to use the local services.

Among other things, I learned how company teams work, and my most unforgettable experience was when I called the ambulance for a Club member for the first time in my life.



Jakub Přech

Vystudoval jsem Československou akademii obchodní Dr. Edvarda Beneše a nyní studuji University College Prague - obor Mezinárodní management a marketing.

K práci v Balance Clubu Brumlovka mě stejně jako moji sestru Sandru přivedla naše mamka. Zároveň jsem chtěl zkombinovat své zájmy o wellness a fitness a touhu pracovat v jednom z nejprestižnějších center v České republice.

Možnost být součástí profesionálního týmu v takovém zařízení mě velmi lákala. Práce v Balance Clubu Brumlovka mi přinesla mnoho cenných zkušeností a příležitostí k osobnímu

i profesnímu růstu. Naučil jsem se efektivně komunikovat s Členy Klubu, řešit krizové situace a zlepšil jsem své dovednosti v oblasti první pomoci a záchranářství. Také jsem si uvědomil význam týmové spolupráce a zodpovědnosti.

Na práci v Balance Clubu Brumlovka mě nejvíce baví přátelská a profesionální atmosféra, kterou Klub vytváří. Oceňuji také moderní a dobře vybavené pracovní prostředí, které nám umožňuje poskytovat nejlepší služby našim Členům. Mám moc rád interakci s Členy Klubu a poskytování bezpečného a příjemného prostředí pro jejich relaxaci. Těší mě, když mohu Členům poradit nebo pomoci, a když vidím, že jsou spokojení a rádi se vracejí.

V práci jsem zažil mnoho nezapomenutelných zážitků – od nečekaných situací, které vyžadovaly rychlou reakci, po vtipné momenty, které jsme sdíleli s kolegy a Členy Klubu.

I graduated from the Czechoslovak Business School of Dr. Edvard Beneš, and now I am studying International Management and Marketing at University College Prague. It was my mom who came up with the idea to get a job at Balance Club Brumlovka for me and my sister Sandra.

Furthermore, I wanted to combine my interest in wellness and fitness with a desire to work in one of the most prestigious centres in the Czech Republic. The possibility of being part of a professional team in such a facility was very appealing to me. Working for Balance Club Brumlovka has brought me a lot of valuable experience and an opportunity for personal and professional growth.

I learned how to communicate effectively with the Club's Members and solve crisis situations, and I improved my first aid and lifesaving skills. I also realised the importance of teamwork and responsibility.

The friendly and professional atmosphere that the Club creates is the best aspect of working at Balance Club Brumlovka. I also appreciate the modern and well-equipped working environment that allows us to provide the best service to our clients.

I very much enjoy interacting with the Club Members and creating a safe and pleasant environment for their relaxation. I am pleased

when I can advise or assist the Members and see them happy and returning.

I have had many unforgettable moments at work – from an unexpected situation that required a quick reaction to funny moments shared with my colleagues and Club Members.



Sandra Přechová

Vystudovala jsem Střední odbornou školu multimediální a propagační tvorby, obor Fotografie a média.

K práci mě přivedla moje mamka, která zde cvičí jako instruktorka už 17 let. Zároveň jsem hledala nějakou zajímavou brigádu ke studiu. Absolvovala jsem záchranný kurz, který mi poskytl důkladné školení v oblasti záchrany na vodní ploše, první pomoci a řízení krizových situací, což je klíčové pro bezpečnost našich hostů.

Zároveň jsem získala hodně zkušeností v práci s lidmi. V Balance Clubu Brumlovka se mi líbí náš dobrý kolektiv a možnost využívat prostory pro sport a relax, což je pro mě důležité s ohledem na mé dlouholeté sportovní aktivity.

Nejoblíbenější součástí mojí práce plavčíka je dostávat zpětné vazby od klientů, a právě práce v dobrém kolektivu. Jeden z nezapomenutelných okamžiků pro mě byl, když jsem pomohla klientovi najít jeho ztracený mobil. Bylo úžasné si uvědomit, jak můžeme být v Balance Clubu Brumlovka součástí nejen jejich wellness cesty, ale i podpora ve chvílích, kdy potřebují pomoci.

I graduated from the Secondary School of Multimedia and Promotional Design, Photography and Media programme. My mom, who has been working at Balance Club Brumlovka as an instructor for 17 years, told me about the job.

At the same time, I was looking for an interesting part-time job while studying. I completed a lifeguard course that provided me with thorough training in water rescue, first aid, and crisis management, which is crucial for our guests' safety.

Moreover, I gained a lot of experience in working with people. I like our good team at Balance Club Brumlovka as well as the opportunity to use the facilities for sport and relaxation, which is important for me considering my long-term sport activities. The best part of my job is receiving feedback from the clients and working in such a good team.

One of the unforgettable moments for me was when I helped a client to find his lost mobile phone. It was amazing to realise how we at Balance Club Brumlovka can be part of not just their wellness journey, but also support them when they are in need.



Tomáš Procházka

Vystudoval jsem Obchodní akademii Hovorčovická. V Balance Clubu Brumlovka pracovalo hodně mých přátel a já sám chtěl zkusit něco nového, takže jsem se ucházel o práci na pozici plavčíka.

Práce v Klubu mi dala mnoho neocenitelných zkušeností a dovedností. Naučil jsem se, jak efektivně komunikovat s různými typy lidí a jak rychle a správně reagovat v krizových situacích. Líbí se mi práce v týmu skvělých kolegů a moc si cením možnosti neustálého vzdělávání a zlepšování svých dovedností.

Jsem rád, že mohu trávit většinu svého pracovního času u vody, což mi přináší pocit klidu a pohody. Jednou jsem pomohl zachránit paní, která si vyměnila léky na vysoký tlak a šla do sauny, udělalo se jí nevolno a musel jsem ji stabilizovat a zavolat záchrannou službu. Právě díky takovým situacím si uvědomuji, jak je naše práce důležitá.

I graduated from Hovorčovická Business School. Many of my friends worked at Balance Club Brumlovka and I wanted to try something new, so I applied for the lifeguard position. Working in the Club gave me a lot of invaluable experience and skills. I learned how to communicate effectively with various types of people, and how to react quickly and correctly in crisis situations.

I like working in a team of great colleagues, and I highly appreciate the opportunities for continuous learning and improving my skills. I am glad that I can spend most of my working hours by the water which gives me a sense of peace and well-being. Once, I helped to save a lady who changed her high blood pressure medication and became unwell in the sauna. I had to stabilise her and call an ambulance. Situations like this make me realise how important our work is.



Ondřej Tichý

V roce 2023 jsem absolvoval bakalářský program Informatika na České zemědělské univerzitě v Praze a v současné době dokončuji magisterské studium ve stejném oboru.

Již delší dobu se věnuji sportu a zajímám se o zdravý životní styl. Navíc bydlím hned vedle Brumlovky a chodil jsem okolo ní každý den, takže pro mě práce zde byla jasnou volbou. Díky Klubu jsem poznal spoustu nových lidí, se kterými již mám nesčetně různých zážitků jak v práci, tak i mimo pracovní dobu.

Nejvíce oceňuji flexibilitu plánování směn a možnost využívat Klub ve volném čase. Nejoblíbenější část práce pro mě je nejspíše tvoření a vykonávání saunových ceremoniálů, při kterých mohu využít svou kreativitu a předat lidem nové zážitky.

I my se někdy při práci některými zážitky dost pobavíme. Například jednoho krásného dne jsme omylem klientovi dali namísto požadovaného županu velikosti XXL velikost S. Netrvalo dlouho a klient přiběhl zpět narvaný v malém županu s dotazem, jestli si o něm snad myslíme, že je běčkový herec z německého pornofilmu.

Vše se rychle vyřešilo, klient dostal svou správnou velikost županu a my na tuto situaci a jeho komentář s úsměvem vzpomínáme.

I graduated from the bachelor's degree programme in Informatics at the Czech University of Life Sciences in Prague in 2023. Currently, I am completing my master's degree in the same field.

I have been involved in sports and interested in a healthy lifestyle for a long time. Moreover, I live right next to Brumlovka, and I used to walk past it every day, so applying for a job here was an obvious choice.

Thanks to the Club, I met many new people, and we have countless experiences both at work and outside working hours. What I appreciate the most is the flexibility in planning the shifts and the opportunity to use the Club in my leisure time. Creating and performing sauna ceremonies where I can use my creativity and enrich people

with new experiences is my favourite part of my job.

We also have a lot of fun with some experiences at work. For example, one day we accidentally gave a client a size S bathrobe instead of the requested XXL. Before long, the client rushed back stuffed in the small robe, asking whether we thought of him as a B-actor from a German porno film.

Everything was quickly rectified, the client got the right size, and we recall the situation and his comment with a smile.



Klára Tůmová

Studuji na Českém vysokém učení technickém, Fakultě architektury, obor Design. Když jsem si sháněla práci ke studiu, narazila jsem na Balance Club Brumlovka a rozhodla se spojit užitečné s užitečným. Chtěla jsem pracovat v prostředí, kde se lidé více zamýšlejí nad svým zdravím.

Odmala mám pozitivní přístup k pohybu a největší dopad na mě měla jóga, kterou jsem začala společně s meditacemi praktikovat v době covidu-19. Začala jsem si uvědomovat, že svoje zdraví a štěstí nedrží v rukou nikdo jiný než já.

Práce v Balance Clubu Brumlovka mi nadělila partu skvělých lidí a pocit náležitého ohodnocení. Líbí se mi právě to, že tu s námi tráví čas především lidé, kteří si chtějí zacvičit, udělat pro své tělo a mysl něco dobrého a jsou

si většinou vědomi, že si za své štěstí každý může sám.

Zásadní je pro mě komunikace s klienty. Ráda se pobavím s člověkem, který nad věcmi přemýšlí podobně a ráda zanalyzuji problém a pomůžu či poradím s řešením. Dále mám ráda práci s dětmi, protože nám ukazují, jak dospělí dělají vše až moc vážné a že někdy je vše vlastně hrozně jednoduché a jasné.

Na směnách i mimo směny si ráda prozpěvuji a jednou před Vánoci jsem šla na terasu zkontrolovat, zda je vše v pořádku. Šla jsem kolem ochlazovacího bazénu, ve kterém byla paní a slyšela mě. Když jsem poté šla provonět Panoramatickou saunu, klienti mě poprosili, abych jim zazpívala, a to mě moc potěšilo.

I am studying design at the Czech Technical University, Faculty of Architecture. When looking for a part-time job, I came across Balance Club Brumlovka and decided to combine the pleasant with the useful.

I wanted to work in an environment where people think more about their health. I have had a positive attitude toward exercising since my childhood, and yoga, which I started practising together with meditations during COVID-19, affected me the most. I slowly realised that my health and happiness are in no other hands than mine.

Working at Balance Club Brumlovka has given me a team of great people and a feeling of proper appreciation. I mostly enjoy that we encounter people who want to exercise, do something good for their body and mind, and are generally aware that you make your own luck. Communicating with clients is crucial for me. I like to tal

k to people who think about things in a similar way, and I like to analyse the problem and help or advise on the solution. I also like working with children because they show us how adults take everything way too seriously, while sometimes everything is extremely simple and clear.

I like to sing on and off my shifts, and once before Christmas, I went out on the terrace to check whether everything was okay. I walked past the cooling pool, and there was a lady who heard me. When I then went to scent the Panoramic Sauna, the clients who were there asked me to sing for them which filled me with joy.



Jana Valterová

Vystudovala jsem obchodní školu, ekonomický obor. K práci do Balance Clubu Brumlovka mě přivedl sport a jsem za to ráda, protože práce v Klubu mi dala radost, krásné prostředí a také příležitost aktivně využívat všechny možnosti Klubu.

Navíc mě moc baví práce s lidmi a být chvílemi baristou. Největší radost jsem měla, když mi přišla poděkovat klientka, které jsem na bazénu poskytla první pomoc při srdeční nevolnosti.

I graduated from a business school, economics programme. Doing sports brought me to work at Balance Club Brumlovka and I am glad about it because working in the Club has given me joy, a beautiful environment, and an opportunity to actively use all the Club's facilities.

Moreover, I really enjoy working with people and being a barista at times. I was most delighted when a client came to thank me after I gave her first aid when she had a cardiac weakness at the pool.



Marek Vojáček

Studuji obor Podnikání a administrativa na Provozně ekonomické fakultě. K práci v Balance Clubu Brumlovka jsem se dostal přes známost a doporučení od lektorky skupinových lekcí. Práce v Klubu mi dala příležitost zlepšit moje komunikační dovednosti, naučit se efektivně spolupracovat s kolegy a získat cenné zkušenosti v oblasti zákaznického servisu.

Získal jsem zde certifikát za splněný kurz záchranářského minima, který se každý rok obnovuje. Našel jsem si zde mnoho nových přátel a špičkové prostory pro své tréninky. Na práci v Balance Clubu se mi líbí především příjemné čisté pracovní prostředí a skvělý kolektiv lidí.

Baví mě rozmanitost úkolů, které zde máme na starost, počínaje obsluhou baru, přes kontrolu wellness až po saunové ceremoniály. Jsem rád, že takovou práci mohu zkombinovat i se svým studiem. Cením si toho, že jako plavčík jsem neustále v pohybu, pracuji u vody a komunikuji s lidmi.

I am studying Business Administration at the CZU Faculty of Economics and Management. I got the job at Balance Club Brumlovka through an acquaintance and a recommendation from a group class instructor.

Working in the Club has given me an opportunity to improve my communication skills, to learn to cooperate effectively with my colleagues, and to gain valuable experience in customer service. I received a basic lifeguard course certificate at the Club which must be renewed every year. I have made many new friends and found top-class facilities for my training. Working at Balance Club Brumlovka, I mostly enjoy the

pleasant and clean working environment and the great team.

I like the variety of tasks, from providing service at the bar to checking the wellness zone and conducting sauna ceremonies. I am happy to be able to combine the job and my studies. I appreciate that as a lifeguard, I am constantly on the move, work by the water, and communicate with people.

Barbora Vojáčková

Momentálně studuji obor Nutriční terapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. K pozici plavčíka v Balance Clubu Brumlovka mě přivedl můj zájem pracovat v prostředí fitness/wellness, jelikož obojí velmi ráda sama navštěvuji a mám k tomu zkrátka mám blízko.

Tuto pozici mi doporučil můj bratr Mára, který v Klubu pracuje už déle a je zde velmi spokojený. Práce v Klubu mi přinesla možnost být součástí skvělého týmu, kterému záleží na spokojenosti klientů. Mám tu také úžasné podmínky pro udržování svého fyzického i psychického zdraví a možnosti poznávat skvělé lidi.

Na práci v Balance Clubu Brumlovka mám nejraději kolektiv, samotnou práci s lidmi v příjemném prostředí a skvělé benefity. Mou nejoblíbenější částí mé práce je vybírat vůně do sauny. Vybranými vůněmi následně chodím sauny provonět. Samotné se mi totiž líbí, když přijdu do sauny, která krásně voní.

I am currently studying Nutrition Therapy at the First Faculty of Medicine of Charles University. I took up the lifeguard position at Balance Club Brumlovka because I am interested in working in a fitness/wellness environment – I like to visit both and simply have a close relationship with them. The job was recommended to me by my brother Mára who has been working in the Club for some time and is very satisfied there.

Working in the Club allowed me to join a great team that cares about client satisfaction. Moreover, the Club gives me an amazing opportunity to keep fit, both physically and mentally, and to encounter great people. What I like most about working at Balance Club Brumlovka is the team, working with clients in a pleasing environment, and the great benefits. My favourite part of the job is to pick sauna fragrances. I then scent the saunas with them because I like it myself to come into a sauna that smells good.

Myslíme i na děti

SLUŽBY PRO DĚTI V BALANCE CLUBU BRUMLOVKA

Services for children at Balance Club Brumlovka

Balance Club Brumlovka je luxusní členský fitness a wellness klub, v němž ve vybraných dnech a časech najdou své služby také děti Členů. Každou středu od 12.00 do 16.00 hod. a každou neděli od 8.00 do 12.00 hod. si mohou Členové vzít do Klubu své ratolesti a užít si s nimi dětské plavání, které je určeno dětem od 3 let věku.

Pro děti od 5 let Klub nabízí pravidelné kurzy plavání, v nichž jsou děti rozděleny do skupin dle pokročilosti, tedy na začátečníky, pokročilé a plavce. Během 15 lekcí pod vedením osobních trenérů plavání Moniky Husákové a Jana Jakubíčka se děti postupně učí nové plavecké dovednosti a rozvíjí plavecké styly.

Balance Club Brumlovka is a sumptuous members' fitness and wellness club where members' children can also find services especially for them on selected days and times. The members can bring along their children every Wednesday from 12 noon to 4 pm and every Sunday from 8 am to 12 noon to enjoy youth swimming which is intended for children from 3 years.

The Club offers regular swimming courses for children from 5 years, dividing them into groups based on their level: beginners, advanced, and swimmers. During 15 lessons under the supervision of the personal swimming trainers Monika Husáková and Jan Jakubíček, children learn new swimming skills and develop swimming styles.



Fyzioterapie / Physiotherapy



Masáž / Massage



Plavání / Swimming

V tuto dobu však mohou děti vyzkoušet například i dětskou masáž. Jedná se o velmi jemnou uklidňující masáž vhodnou pro děti od 5 let. Masáž, která je prováděna šetrným přírodním olejem značky Alqvimia, jenž je vhodný i pro dětský věk, začíná u plosek nohou a trvá 25 minut.

Stejně tak mohou děti navštívit dětskou fyzioterapii, kdy kluboví profesionální fyzioterapeuti provádí komplexní diagnostiku pohybového aparátu s důrazem na důkladné znalosti anamnestických údajů (zejména prodělaných úrazů) každého dítěte. Subjektivní i objektivní obtíže posoudí spolu s aktuálním zdravotním stavem a vztahem ke školní a sportovní zátěži.

Následně navrhnou léčbu obtíží postavenou na hluboké komplexní znalosti nejmodernějších fyzioterapeutických přístupů. Řeší obtíže jako: poruchy pohybového aparátu v celém rozsahu, bolesti hlavy a šíje, migrenózní stavy, poúrazové (poranění svalů, kloubů, vazů a šlach) a pooperační stavy (operace menisků, vazů, stabilizace po luxacích kloubů), péče o měkké tkáně a o jizvu, vadné držení těla, přetížení svalových skupiny a další svalové dysbalance, skoliózy a další.

Furthermore, children can try, for example, special massage during these designated times. It is a gentle soothing massage suitable for children from 5 years of age. The massage, which uses a gentle natural oil from Alqvimia, also suited for children, starts at the soles and lasts 25 minutes.

Children also have access to children's physiotherapy where the Club's professional physiotherapists conduct a comprehensive diagnosis of the musculoskeletal system with a focus on a thorough knowledge of anamnestic data (especially injuries) of each child. Subjective and objective difficulties will be assessed along with their current health status and relationship to school and sports.

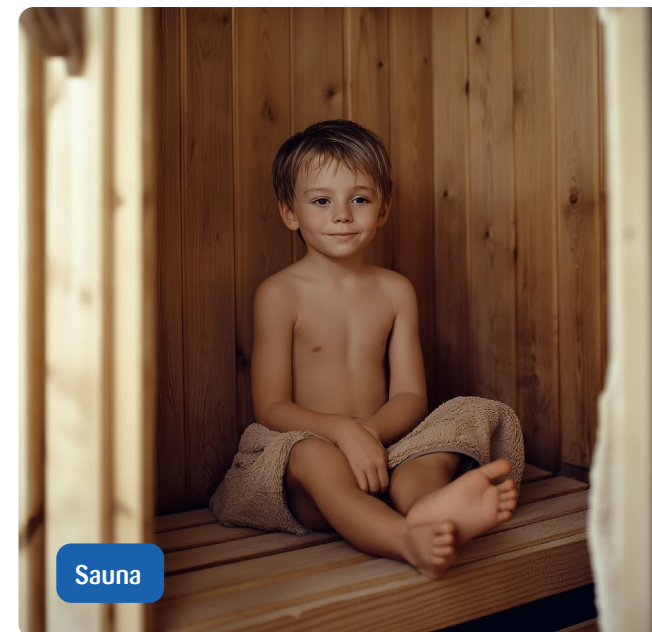
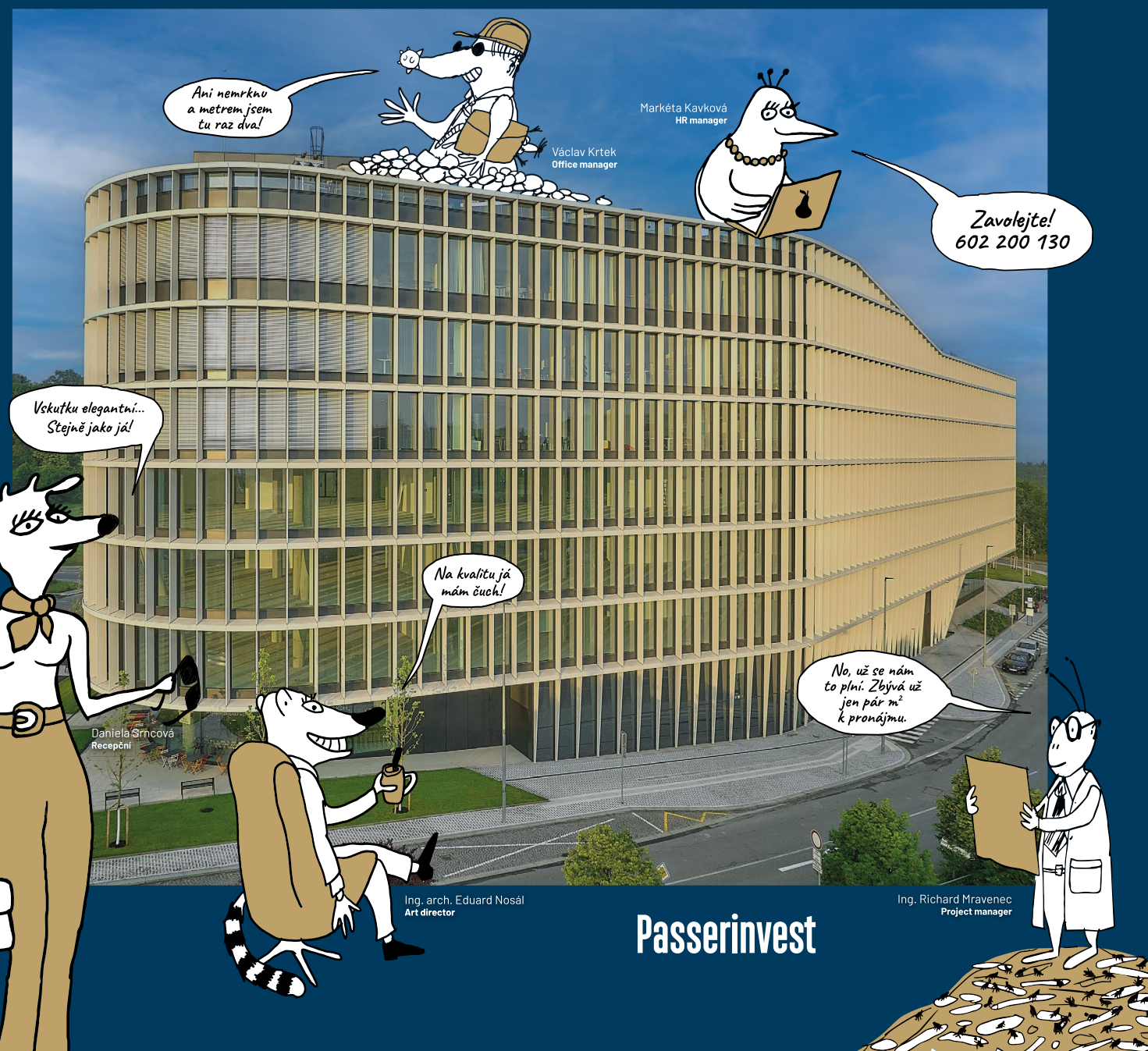
Subsequently, they may suggest treatment based on a deep comprehensive knowledge of the latest physiotherapy approaches. They deal with difficulties such as musculoskeletal disorders in their entirety, headaches, neck pains, migraines, post-traumatic (muscle, joint, ligament, and tendon injuries) and post-surgery (meniscus and ligament surgeries, stabilisation after joint luxations) conditions, soft tissue and scar care, faulty posture, muscle group overload, muscle imbalances, scoliosis, and more.

Les i Office aneb LesOffice.

Kanceláře k pronájmu.
Přímo u lesa i u metra C.
roztylyplaza.cz



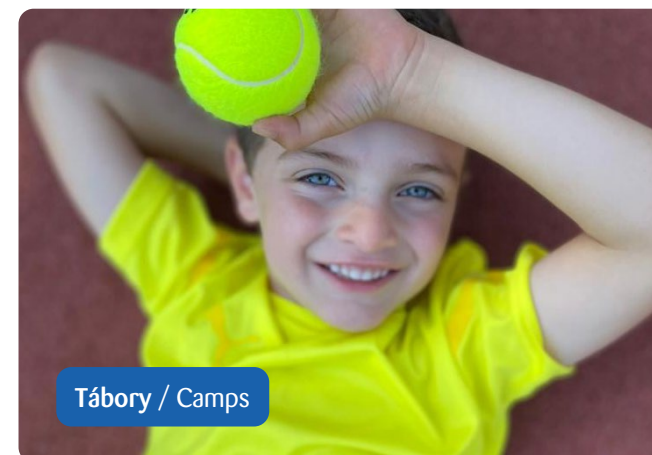
R O Z T Y L Y
P L A Z A



Sauna

Dětské saunové ceremoniály jsou dalším zpestřením návštěvy pro dětské návštěvníky. Děti přicházejí do řádně vyvětrané ceremoniální sauny, kde se pohodlně usadí a stejně jako dospělí si prostěradlem podloží celé tělo včetně plosek nohou. Saunoví mistři provoní saunu pomocí ručníkových technik a přírodních esenciálních olejů značky Nobilis Tilia a za doprovodu dětských skladeb dětem umožní skvělý saunovací zážitek.

The children's sauna ceremonies are another fun activity for children. Children come into a properly ventilated ceremonial sauna where they sit comfortably and, like adults, use a sheet to cover their entire body including the soles. The sauna masters scent the sauna, using towel techniques and natural essential oils from Nobilis Tilia. Accompanied by children's songs, the children enjoy a great sauna experience.



Tábory / Camps

Každý rok Klub společně s MŠ Eliáš pořádá letní sportovně kreativní příměstský tábor pro děti od 4 do 10 let. O kreativní náplň se starají paní učitelky z mateřské školy, zatímco sportovní vyžití mají pod palcem osobní trenéři Balance Clubu Brumlovka. Kromě toho,

že děti rozvíjejí základní pohybové dovednosti zábavnou formou, je pro ně vždy připraven další zajímavý program jako například hledání pokladu v Krčském lese, plavecká lekce s osobní trenérkou plavání či atletické závody o zajímavé ceny.

Every year, the Club together with the Eliáš Preschool organises a summer day camp focused on sports and arts & crafts activities for children from 4 to 10 years. The preschool teachers oversee the creative activities, while the personal trainers from Balance Club Brumlovka take care of the sports ones. In addition to developing fundamental movement skills in a fun way, the children can take part in interesting activities, such as a treasure hunt in Krč Forest, a swimming lesson with a personal swimming trainer, or athletic competitions for interesting prizes.



Kroužky / After-school clubs

Právě spolupráce s mateřskou a základní školou Eliáš, které sídlí v areálu, umožňuje Klubu rozšiřovat nabídku programu pro děti. Stálí se staly pravidelné kroužky atletiky, na něž se mohou přihlásit žáci prvního stupně základní školy Eliáš. Ke kroužku atletiky se využívá skvěle vybavený atletický stadion v areálu Brumlovka nebo při nepříznivém počasí tělocvična při základní škole. Osobní trenéři s dětmi každou středu pracují na základních atletických dovednostech a společně pokládají základy všestranné pohybové průpravy.

Pro děti z mateřské školy Eliáš je určena hodina Sportovek, při níž se dětem opět věnuje osobní trenér Balance Clubu Brumlovka a pomocí různých pohybových her s nimi rozvíjí jejich pozitivní vztah ke sportu.

It is the cooperation with the Eliáš Preschool and Primary School, located in the area, which allows the Club to expand the programme offered for children. Regular athletic after-school clubs have become especially popular. They are open for the pupils from the first to the fifth grade of the Eliáš Primary School. The club uses the well-equipped athletic stadium in the Brumlovka facilities or, in unfavourable weather, the gym at the primary school. Every Wednesday, personal trainers work with the children on basic athletic skills and together lay the foundations for all-round physical training.

The children from the Eliáš Preschool can attend the sports game class led by one of the personal trainers of the Balance Club Brumlovka who develops their positive relationship with sports through various sports games.





balanceclub.cz