

life
balanced



PŘEDSTAVENÍ KLIENTSKÉHO CENTRA

Client Center presentation

MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers,



Petra Tyrpeková
Generální manažerka

rok se s rokem sešel a je mou milou povinností Vám představit nové číslo našeho časopisu **Balanced Life**.

Klub má stejně jako v minulém roce naplněnou kapacitu, čímž uzavření nových členství probíhá pouze nad rámec členství ukončených. Nadále funguje čekací listina a doporučení stávajícím klientem je již nastavený standard.

Inspirativní rozhovor s českým fotbalovým reprezentantem Alexem Králem přečtete jedním dechem stejně jako představení kolegů z Klientského centra, kteří o Vás po celý rok pečují. Za zmínku stojí drobná připomínka našich klubových pravidel i rozvoj areálu Brumlovky v podobě projektu Hila. Pomyslnou třešničkou na dortu je naše Spa a služba Psychologie.

Do roku 2026 bych Vám srdečně popřála mnoho zdraví a životní pohody a těším se na osobní setkání v prostorách Balance Clubu Brumlovka.

Děkuji, že jste s námi.

Another year has passed, and it is my pleasure to present to you a new issue of our **Balanced Life** magazine.

As in the previous year, the Club remains at full capacity, which means that new Memberships are opened only to replace those that have ended. A waiting list continues to operate, and recommendations from existing Members have become an established standard.

You can enjoy an inspiring interview with Czech national football team player Alex Král in one breath, as well as an introduction to our colleagues from the Client Center, who take care of you throughout the year. Worth mentioning is also a brief reminder of our Club rules and the development of the Brumlovka area in the form of the Hila project. The proverbial cherry on top is our Spa and the Psychology service.

As we enter 2026, I would like to sincerely wish you good health and overall well-being, and I look forward to meeting you personally in the premises of Balance Club Brumlovka.

Thank you for being with us.

Novinka v Balance Clubu

PŘEDSTAVENÍ KLIENTSKÉHO CENTRA

Client center presentation



Jaroslav Novotný
Head of Customer Care

Co tě do Klubu přivedlo a proč sis vybral za svého zaměstnavatele Balance Club Brumlovka?

Do Balance Club Brumlovka mě přivedla kombinace hodnot a rozsah služeb, které jsou mi profesně i lidsky velmi blízké – důraz na špičkovou kvalitu, komplexní péči o zdraví i kondici a také neustálé hledání inovativních způsobů, jak Členům nabídnout ještě větší přidanou hodnotu. V prostředí prémiového wellness jsem se pohyboval už dříve, ale teprve zde jsem měl pocit, že se skutečně pracuje s vizí a kulturou, která má hlavu a patu. Klub jsem si vybral proto, že je výjimečný – nejen zázémím a službami, ale také lidmi, kteří ho tvoří.

Co tě na práci nejvíc naplňuje a naopak?

Nejvíc mě naplňuje okamžik, kdy vidím, že naše práce má skutečný dopad. Když Člen odchází spokojený, když se vrací, když nám důvěřuje. Miluji, když se podaří vyřešit složitější situaci a Člen se z ní nakonec usměje.

Naopak nejtěžší je pro mě moment, kdy musí člověk říkat „ne“, i když by rád vyšel vstříc. Jsme prémiový Klub a snažíme se vyhovět maximálně, ale zároveň musíme držet určité standardy a pravidla. Balancovat mezi těmito dvěma světy je často výzva.

S jakými výzvami se v rámci komunikace s Členy Klubu nejvíce střetáváte?

Nejčastější výzvou je odlišné očekávání jednotlivých Členů – každý má jinou představu o tom, co pro něj znamená prémiová služba. Někdo preferuje osobní přístup, jiný rychlost, další absolutní klid a soukromí. Naším úkolem je tyto potřeby správně číst a reagovat na ně citlivě a profesionálně.

Další velkou výzvou jsou individuální žádosti. Ačkoliv bychom nejraději vyhověli každému, v některých situacích to jednoduše možné není. Věci se snažíme řešit koncepčně a s ohledem na celou členskou základnu, aby byl zážitek v Klubu férový, vyvážený a dlouhodobě udržitelný pro všechny. Často tedy hledáme řešení a kompromisy, které zachovají komfort jednotlivců, ale zároveň respektují potřeby celku.

Náročné jsou i situace, kdy je Klub velmi vytížený – například v ranních či večerních špičkách. Udržet vysoký standard služby i v těchto momentech je něco, na čem neustále pracujeme.

Jakým způsobem pracujete s dodržováním klubových pravidel a které z nich bývají pro Členy nejcitlivější?

Dodržování klubových pravidel je pro nás zásadní, protože vytvářejí prostředí, ve kterém se mohou všichni cítit komfortně a nerušeně. Nejsou tu proto, aby omezovaly, ale aby společně chránily atmosféru klidu a respektu, která je pro Balance Club Brumlovka typická.

Mezi nejcitlivější témata patří například telefonování v Klubu, blokování lehátek ručníky, používání elektroniky ve wellness zařízení nebo holení v prostorách Klubu. A právě telefonování je krásný příklad dnešní reality – žijeme v hektické době, kdy jsme často „na drátě“ a bez telefonu se mnohdy neobejdeme. Rozumíme tomu a nikoho nechceme omezovat víc, než je nezbytné. Zároveň ale všem doporučujeme využít pobyt v Klubu jako příležitost vypnout, zhluboka se nadechnout a dopřát si chvíli, kterou budete mít jen sami pro sebe. Krátká pauza od mobilu umí zázraky – pro mysl, tělo i celkový zážitek z návštěvy.

Většina Členů reaguje velmi vstřícně, když vysvětlíme, proč jsou tato pravidla důležitá. Nechceme působit jako kontrola, ale jako partner, který dbá na to, aby zde panovala harmonie. A právě díky vzájemnému respektu můžeme udržovat atmosféru, která dělá náš Klub výjimečným.

Je něco, co bys chtěl, aby Členové Klubu více věděli o tom, co se „děje v zákulisí“?

Ano, moc rád bych Členům přiblížil, kolik práce, energie a plánování se skrývá za každodenním fungováním Klubu. Často se totiž zdá, že některé věci „by se daly změnit hned“, ale realita je mnohem komplexnější.

Každý týden máme několik interních setkání, na kterých řešíme vylepšení služeb, provozu i komunikace. Denně probíhají kontroly úklidu a technického stavu, vyhodnocujeme zpětnou vazbu Členů a zároveň připravujeme dlouhodobý rozvoj Klubu, který vyžaduje plánování, koordinaci a investice. Některé změny tak bohužel nejde zavést okamžitě – nejen kvůli organizaci práce, ale také proto, že chceme, aby výsledkem bylo řešení, které bude kvalitní, funkční a dlouhodobě udržitelné.

Přál bych si, aby Členové věděli, že každý podnět, který nám dají, skutečně zaznamenáváme a řešíme. A že za „zavřenými dveřmi“ se opravdu neustále pracuje na tom, aby byl Balance Club Brumlovka místem, které bude jejich očekávání nejen naplňovat, ale i překonávat.

Co bys chtěl vzkázat Členům Klubu?

Chtěl bych všem poděkovat za důvěru, kterou nám každý den dávají. Balance Club Brumlovka je místem, které děláte výjimečným především vy – svým přístupem, energií i respektem ke společnému prostoru.

A také bych vás rád povzbudil: kdykoli budete potřebovat poradit, něco vylepšit nebo poslat zpětnou vazbu – pozitivní i kritickou – neváhejte se na nás obrátit. Vaše názory jsou pro nás klíčové. Děláme to vše pro vás.

What brought you to the Club and why did you choose Balance Club Brumlovka as your employer?

I was drawn to Balance Club Brumlovka by a combination of values and the breadth of services that are very close to me both professionally and personally – an emphasis on top-quality standards, comprehensive care for health and fitness, and a constant search for innovative ways to offer Members even greater added value. I had worked in a premium wellness environment before, but it was only here that I felt there was a real vision and culture that truly made sense. I chose this Club because it is exceptional – not only because of its facilities

and services, but also because of the people who create it.

What fulfils you most in your work, and what does the opposite?

What fulfils me most is the moment when I see that our work has a real impact. When a Member leaves satisfied, when they return, when they trust us. I love it when we manage to resolve a more complex situation and the Member leaves smiling in the end.

What is most difficult for me, on the other hand, is the moment when I have to say “no” even though I would like to accommodate the request. We are a premium Club and we try to be as accommodating as possible, but at the same time we must maintain certain standards and rules. Balancing between these two worlds is often a challenge.

What challenges do you face most often when communicating with Club Members?

The most common challenge is the different expectations of individual Members – everyone has a different idea of what premium service means to them. Some prefer a personal approach, others speed, and others absolute peace and privacy. Our task is to read these needs correctly and respond to them sensitively and professionally.

Another major challenge is individual requests. Although we would like to accommodate everyone, in some situations it is simply not possible. We try to handle matters conceptually and with regard to the entire Membership base, so that the Club experience is fair, balanced and sustainable in the long term for everyone. We therefore often look for solutions and compromises that preserve individual comfort while respecting the needs of the whole.

Challenging situations also arise when the Club is very busy – for example during morning or evening peak hours. Maintaining a high standard of service even at these moments is something we are constantly working on.

How do you work with compliance with Club rules and which of them tend to be the most sensitive for Members?

Compliance with Club rules is essential for us, as they create an environment in which everyone can feel comfortable and undisturbed. They are not there to restrict, but to collectively protect

the atmosphere of calm and respect that is typical of Balance Club Brumlovka.

Among the most sensitive topics are, for example, phone calls in the Club, reserving loungers with towels, the use of electronic devices in the wellness area, or shaving in the Club premises. Phone calls, in particular, are a perfect example of today’s reality – we live in a hectic time when we are often “on the line” and many of us cannot do without our phones. We understand this and do not want to restrict anyone more than necessary. At the same time, we recommend that everyone use their time in the Club as an opportunity to switch off, take a deep breath and treat themselves to a moment just for themselves. A short break from the mobile phone can work wonders – for the mind, body and the overall experience of your visit.

Most Members respond very positively once we explain why these rules are important. We do not want to act like controllers, but as a partner who cares that harmony prevails here. And it is precisely thanks to mutual respect that we can maintain the atmosphere that makes our Club exceptional.

Is there something you would like Members to know more about what happens “behind the scenes”?

Yes, I would very much like to show Members how much work, energy and planning lies behind the Club’s everyday operation. It often seems that some things “could be changed immediately”, but the reality is much more complex.

Every week we have several internal meetings where we deal with improvements to services, operations and communication. Daily checks of cleanliness and technical condition take place, we evaluate Member feedback and at the same time prepare the long-term development of the Club, which requires planning, coordination and investment. Unfortunately, some changes cannot be implemented immediately – not only because of work organisation, but also because we want the result to be a solution that is high-quality, functional and sustainable in the long term.

I would like Members to know that every suggestion they give us is truly recorded and addressed. And that “behind closed doors” we are constantly working to make Balance Club Brumlovka a place that not only meets their expectations, but exceeds them.

What message would you like to share with Club Members?

I would like to thank everyone for the trust they give us every day. Balance Club Brumlovka is a place that you make exceptional above all – through your approach, your energy and your respect for the shared space.

And I would also like to encourage them: whenever you need advice, want to improve something, or share feedback – positive or critical – please do not hesitate to contact us. Your opinions are key to us. We do this all for you.



Kateřina Fiedlerová
CRM Consultant

Do Balance Clubu mě přivedla moje sestra, která zde také pracuje. Lákala mě také práce v prostředí zaměřeném na zdravý životní styl s přímým kontaktem s lidmi. V Klientském centru působím zejména v roli klientské podpory.

Specifikem mé pozice je především propojení administrativy a osobní komunikace. Každý den řešíme nejrůznější situace – od podpisů smluv s novými klienty, přes prohlídky a pomoc s orientací v Klubu, až po hledání ztracených věcí. Je to práce, která je každý den trochu jiná.

Nejvíce mě naplňuje komunikace s klienty a to, když vidím, že jsou v Klubu spokojeni. Ráda poslouchám zajímavé životní příběhy a potěší



mě, když si třeba klient už pamatuje mé jméno. Nejtěžší je naopak občasný časový tlak a potřeba koordinace v případech, kdy mám například domluvenou schůzku, zvoní telefon a do toho vyřizuju požadavky jednoho klienta a další čeká venku. Někdy je také náročné sladit potřeby a problémy více lidí najednou, protože přání klientů jsou občas zcela protichůdná, ale i to k naší práci patří.

Nejčastější výzvou je najít rovnováhu mezi vstřícností a dodržováním pravidel, která zajišťují komfort všech Členů. Občas je třeba citlivě připomenout některé zásady – například, že žádný klient nemá v Klubu rezervované lehátko ani místo na cvičení a to, že právě na toto místo chodí pokaždé, neznamená, že se může dožadovat toho, aby jiný klient „jeho“ místo opustil, pokud ho zrovna zabral. Další častá nedodržování pravidel spočívají například v používání mobilních telefonů v Relax zóně a Wellness nebo dodržování času

odchodu u držitelů Stříbrných karet. Snažíme se pracovat preventivně a to nejdůležitější zmiňujeme již při podpisu smlouvy. Většina Členů si pravidla plně uvědomuje a respektuje je. Pokud to tak není, snažíme se vždy komunikovat s respektem a s vysvětlením, proč jsou pravidla důležitá, aby se každý cítil vítán, ale zároveň aby Klub fungoval tak, jak má pro všechny Členy. Chceme, aby naše komunikace byla srozumitelná, férová a hlavně lidská – protože cílem je, aby se všichni cítili v Klubu příjemně.

Od té doby, co v Balance Clubu pracuji, jsem se i sportovně posunula vpřed, zejména co se týče fyzické kondice. Využívám fitness nebo wellness téměř každý den. To, že se v Klubu potkávám s lidmi, kteří na sobě pracují, je skvělá motivace. Hodně jsem si oblíbila saunu, což bych do sebe dříve vůbec neřekla. Inspirují mě Členové i kolegyně – často se od nich dozvídám o nových sportech, lekcích nebo trendech.

My sister, who also works here, brought me to Balance Club. I was also attracted by the idea of working in an environment focused on a healthy lifestyle with direct contact with people. In the Client Centre, I mainly work in the role of client support.

The specific aspect of my position is mainly the combination of administrative tasks and personal communication. Every day we deal with various situations – from signing contracts with new clients, to tours and helping them orient themselves in the Club, all the way to searching for lost items. It is a job that is a little different every day.

What fulfils me the most is communication with clients and seeing that they are satisfied in the Club. I enjoy listening to interesting life stories, and it makes me happy when a client remembers my name. The most challenging part is the occasional time pressure and the need for coordination



in situations when, for example, I have a scheduled meeting, the phone is ringing, I am handling a request from one client, and another is waiting outside. It can also be demanding sometimes to balance the needs and problems of several people at once, because clients' wishes can sometimes be completely contradictory, but that is also part of our job.

The most common challenge is finding a balance between being accommodating and following the rules that ensure the comfort of all Members. Sometimes it is necessary to gently remind someone of certain principles – for example, that no client has a reserved lounge or workout spot in the Club, and the fact that they always use the same place does not mean they can demand that another client leave “their” spot if they happen to be using it. Other frequent rule violations involve, for example, using mobile phones in the Relax Zone and Wellness or respecting departure times for holders of Silver Cards.

We try to work preventively, and we mention the most important information already during the contract signing. Most Members are fully aware of the rules and respect them. If not, we always try to communicate with respect and with an explanation of why the rules are important so that everyone feels welcome, but the Club can also function as it should for all Members. We want our communication to be clear, fair, and above all human – because the goal is for everyone to feel comfortable in the Club.

Since I started working at Balance Club, I have also moved forward in my own sports performance, especially in terms of physical fitness. I use the fitness or wellness area almost every day. Meeting people in the Club who work on themselves is a great motivation. I have become very fond of the sauna, which I would never have expected from myself. I am inspired by Members as well as colleagues – I often learn from them about new sports, lessons, or trends.



Lenka Formánková
CRM Consultant

V Balance Clubu Brumlovka jsem nejdříve pracovala na pozici recepční, načež jsem se po pár letech přesunula do Klientského centra. Zde se kromě běžné administrativní práce zabývám především fakturací.

Na mé práci mě nejvíce baví, že je velmi různorodá a že mi umožňuje řešit konkrétní situace a hledat nejlepší možná řešení pro Členy.

Naopak nejtěžší bývají situace, kdy je potřeba najít rovnováhu mezi individuálními požadavky Členů a interními pravidly, která je třeba dodržovat. Někdy je to jemná diplomacie, ale zároveň se tím učím trpělivosti a hledání řešení.

Největší výzvou bývá nastavování správných očekávání – každý Člen má trochu jiné představy o tom, jak by měl Klub fungovat, a je na nás, abychom vše vysvětlili srozumitelně, ale zároveň citlivě.

Často řešíme témata jako pozdní rušení rezervací, telefonování v Klubu nebo podmínky pozastavení Členství. Tyto situace někdy vyžadují detailní vysvětlení, proč mohou být určité procesy striktnější, ale jde o to, aby se v nich Člen cítil podpořený a pochopený.

Pravidla se snažíme Členům vysvětlit s maximální empatií a s důrazem na to, že mají chránit komfort

a bezpečí všech. Citlivější bývají témata jako wellness etiketa, ověřování věku dětí a hostů nebo administrativní záležitosti kolem Členství – například termíny plateb. Tyto situace klademe do kontextu tak, aby bylo jasné, že pravidla chrání plynulost a férovost fungování Klubu pro všechny.

Práce v Klubu je pro mě velmi motivující prostředí, protože sport a zdravý životní styl jsou pro mě přirozenou součástí každodenního fungování. Díky tomu, že jsem obklopená aktivní komunitou, mám možnost lépe chápat potřeby Členů a vidět, jak konkrétní služby ovlivňují jejich motivaci a výsledky.

I first worked at Balance Club Brumlovka as a receptionist, and after a few years I moved to the Client Centre. Here, in addition to standard administrative tasks, I mainly handle invoicing.

What I enjoy most about my work is its great variety and the opportunity to address specific situations and find the best possible solutions for Members.

The most difficult moments are usually those when it is necessary to find a balance between the individual requests of Members and the internal rules that must be followed. Sometimes it requires a bit of delicate diplomacy, but at the same time it teaches me patience and solution-oriented thinking.

The biggest challenge is setting the right expectations – every Member has slightly different ideas about how the Club should operate, and it is our job to explain everything clearly yet sensitively.

We often deal with topics such as late cancellations of reservations, phone use in the Club, or the conditions for suspending Membership. These situations sometimes require a detailed explanation of why certain processes need to be stricter, but the goal is for the Member to feel supported and understood.

We strive to explain the rules to Members with

maximum empathy and with emphasis on the fact that they are designed to protect the comfort and safety of everyone. More sensitive topics include wellness etiquette, verifying the age of children and guests, or administrative matters related to Membership – for example payment deadlines.

We place these situations in context so that it is clear that the rules ensure smooth and fair operation of the Club for all.

Working in the Club is a highly motivating environment for me, because sport and a healthy lifestyle are a natural part of my everyday life. Being surrounded by an active community allows me to better understand the needs of Members and to see how specific services influence their motivation and results.



Kristýna Voleska
CRM Consultant

Do Balance Clubu mě přivedl můj kamarád, který o Klubu vždy mluvil s obrovským nadšením. A upřímně – už samotná myšlenka Klubu a celková filozofie mě velice oslovila. Ke sportu a zdravému životnímu stylu mám blízký vztah odmala, takže to pro mě dávalo obrovský smysl.

Moje první pracovní pozice v Klubu byla ještě při studiu vysoké sportovní školy, byla jsem brigádnice na recepci a postupně jsem se přesunula do Klientského centra.

Moje současná pozice je především administrativní – mám na starosti platby, dluhy, věrnostní levely dlouhodobých Členů, a navíc jsem koordinátorkou a vedoucí týmu recepce. Je to velmi pestré, někdy náročné, ale právě proto mě to baví.

Nejvíce mě naplňuje práce s lidmi. Baví mě být v prostředí, kde lidé sdílejí podobné hodnoty – zdraví, pohyb, osobní rozvoj. Je krásné vidět, když někdo hledá cestu, jak se cítit lépe, a já v tom mohu alespoň malou částí pomoci, poradit, nebo navést správným směrem.

Naopak nejtěžší jsou pro mě situace, kdy přichází komplikované nebo emočně náročné momenty – třeba když dojde k nějakému napětí nebo nedorozumění. Snažím se vždy v klidu najít řešení, ale někdy je to náročné, protože s lidmi pracuji ráda a přirozeně mě mrzí, když je něco trápí nebo se cítí nepříjemně.

Největší výzvou jsou potom platby – hlavně ty chybějící nebo špatně zadané. Stává se, že Člen neuvede variabilní symbol nebo se platba spáruje špatně a já ji pak dohledávám. Pokud platba chybí úplně, zasílám upomínku. Do toho občas připomínám neuhrazenou konzumaci v Klubu, ale vždy se snažím být maximálně taktičtí a konstruktivní.

Jako zaměstnanci se snažíme jít příkladem – ať už svým chováním v Klubu, nebo tím, jak pravidla komunikujeme. Zájemcům během prohlídek i novým Členům vždy vše vysvětlujeme, aby byli dobře informovaní. Stejně tak je připomínáme pravidla a postupy Členům stávajícím.

Jako koordinátorka recepce vím, že právě zde se často setkáváme s pravidlem o věkové hranici u vstupů do Klubu – vstupy hostů i vouchery je možné využít od 18 let, a občas narážíme na nepochopení, proč osoby mladší a děti do Klubu nebo určitých zón nemohou. Citlivé je také

předkládání dokladu totožnosti u jednorázových vstupů nebo při plavání s dětmi. Vždy se snažíme vysvětlit důvody, proč tomu tak je, a komunikovat s respektem.

Protože sport je mojí součástí, jsem ráda, že jsem v prostředí, které mě inspiruje každý den. Občas si po práci ráda zajdu zacvičit – jednak je to perfektní způsob, jak si vyčistit hlavu, a zároveň mě to motivuje, protože vidím, jaký smysl naše práce má.

Baví mě sledovat i naše trenéry a instruktory, protože si z nich často беру tipy pro vlastní trénink nebo následuji jejich přístup ke zdravému životnímu stylu.

I was introduced to Balance Club by my friend, who always spoke about the Club with great enthusiasm. And honestly – the very concept of the Club and its overall philosophy immediately appealed to me. I have had a close relationship with sports and a healthy lifestyle since childhood, so it made perfect sense to me.

My first job in the Club was during my university studies at a sports college, when I worked part-time at the reception, and gradually I moved to the Client Centre.

My current position is mainly administrative – I am responsible for payments, outstanding balances, loyalty levels of long-term Members, and I am also the coordinator and head of the reception team. It is very diverse, sometimes demanding, but that is exactly why I enjoy it.

What fulfils me the most is working with people. I enjoy being in an environment where people share similar values – health, movement, personal development. It is wonderful to see someone looking for ways to feel better, and I can contribute in some way, advise, or guide them in the right direction.

The most difficult situations for me are those that are complicated or emotionally challenging – for example when tension or misunderstandings arise. I always try to calmly find a solution, but

it can be difficult, because I genuinely like working with people and it naturally upsets me when something troubles them or makes them feel uncomfortable.

The biggest challenge involves payments – especially missing or incorrectly entered ones. It happens that a Member forgets to include a variable symbol, or the payment is matched incorrectly, and then I have to trace it. If a payment is missing completely, I send a reminder. From time to time, I also remind Members of unpaid consumption in the Club, but I always try to be as tactful and constructive as possible.

As employees, we try to lead by example – both through our behaviour in the Club and in the way we communicate the rules. During tours for potential clients and with new Members, we always explain everything clearly so they are well informed. We also remind existing Members of the rules and procedures.

As the reception coordinator, I know that this is where we most often encounter the rule regarding age limits for entry – guest passes and vouchers can be used from the age of 18, and we sometimes face misunderstandings about why younger individuals and children cannot enter the Club or certain zones.

Another sensitive matter is presenting identification for single-entry visits or during swimming with children. We always strive to explain the reasons and communicate with respect.

Because sport is an important part of my life, I am happy to be in an environment that inspires me every day. Sometimes after work I like to go exercise – it is a perfect way to clear my mind, and it also motivates me because I see the purpose of what we do.

I also enjoy observing our trainers and instructors, as I often take inspiration from them for my own training or follow their approach to a healthy lifestyle.

En



více zde
more info



Hila.



Nový objekt Hila

Z FITKA ROVNOU DO PRÁCE A DOMŮ JEN PÁR KROKŮ

From the gym straight to work, and just a few steps back home

V srdci pražské Brumlovky roste unikátní projekt, který přináší revoluci v oblasti udržitelnosti, technologické vyspělosti i komfortu uživatelů. Passerinvest Group zde staví objekt Hila, který vyniká jedinečnou kombinací administrativních, obchodních a rezidenčních funkcí v jednom, což ji činí výjimečnou nejen v rámci Brumlovky v Praze 4.

Dokončení je plánováno na konec roku 2026, kdy bude připraveno 20 200 m² kancelářských a 2 300 m² obchodních ploch. Objekt ponese certifikaci LEED GOLD, průkaz energetické náročnosti budovy kategorie A a bude plnit parametry podle EU Taxonomie. Autorem architektonického řešení je studio Aulík Fišer architekti. První nájemní byty budou připraveny k nastěhování v průběhu roku 2027.

Tři příběhy pod jednou střechou

Hila kombinuje kanceláře, služby a bydlení tak, aby na jednom místě vzniklo živé a funkční městské prostředí. Na celkové ploše 27 000 m² nabídne 20 200 m² špičkových kancelářských ploch ve 2. až 8. nadzemním podlaží, 71 plně vybavených nájemních bytů v 9. až 15. patře o dispozicích 1+kk až 4+kk s lodžii a 2 300 m² obchodních ploch v přízemí. K dispozici bude také 430 podzemních parkovacích stání včetně elektro nabíjecích stanic pro podporu bezemisní dopravy.

Špičkové technologie pro ekonomický provoz i zdravé a příjemné klima

Hila byla navržena s maximálním ohledem na udržitelnost a ekonomickou efektivitu provozu. O tepelnou pohodu se postará inovativní systém sálavých stropů napojený na tepelná čerpadla vzduch-voda, což přináší nízké provozní náklady pro budoucí uživatele. Energetickou efektivitu dále posílí přečerpávací tepelné čerpadlo, které optimalizuje využití tepla v celé budově.

Ke zdravému a příjemnému vnitřnímu klimatu přispěje také ionizace vzduchu s nadstandardní výměnou vzduchu na úrovni 50 m³/h na osobu, která výrazně převyšuje požadované standardy. K environmentálně ohleduplnému provozu budovy, ale i k celkové pohodě uživatelů, dále přispěje instalovaná fotovoltaika, modrozelená infrastruktura zahrnující systémy pro zachycování a využívání dešťové vody, zelené střechy a terasy o celkové ploše 2 000 m², nebo například systém chytrého řízení budov.

Prémiová lokalita, kde vaše firma vynikne

Hila vyrůstá na strategické adrese na hlavní třídě Vyskočilova s výbornou dostupností MHD a v docházkové vzdálenosti stanic metra Budějovická a Kačerov. Brumlovka získala prestižní certifikaci Fitwel s nejvyšším hodnocením tří hvězd jako první a jediná v kontinentální Evropě. Tato americká certifikace, vytvořená na základě více než 7 000 akademických studií s cílem podpořit duševní a fyzickou pohodu, hodnotí areály z pohledu uživatelů a vyhodnocuje zdravotní, ekologické i společenské aspekty.



Passerinvest



více zde
more info



En

A unique project is taking shape in the heart of Prague's Brumlovka district, bringing a revolution in sustainability, technological sophistication and user comfort. Passerinvest Group is building Hila, an exceptional development that combines office, retail and residential functions under one roof, making it exceptional not only within Brumlovka in Prague 4.

Completion is planned for the end of 2026, when 20,200 m² of office space and 2,300 m² of retail space will be ready. The building will hold a LEED GOLD certification, an A-rated energy performance certificate and will meet EU Taxonomy parameters. The architectural design is by the studio Aulík Fišer architekti. The first rental apartments will be ready for tenants to move in during 2027.

Three stories under one roof

Hila combines offices, services and housing to create a vibrant, functional urban environment in a single location. Across a total area of 27,000 m², it will offer 20,200 m² of premium office space on the 1st to 7th floors, 71 fully furnished rental apartments on the 8th to 14th floors, ranging from studios to four-bedroom layouts with loggias, and 2,300 m² of retail space on the ground floor. There will also be 430 underground parking spaces, including EV charging stations to support zero-emission transport.

Cutting-edge technologies for efficient operations and a healthy, comfortable indoor climate

Hila has been designed with sustainability and operational efficiency as the main priorities. Thermal comfort will be provided by an innovative radiant-ceiling system connected to air-to-water heat pumps, ensuring low running costs for future users. Energy efficiency will be further enhanced by a transfer heat pump that optimises heat utilisation throughout the building.

A healthy and pleasant indoor climate will also be supported by air ionisation combined with a superior air-exchange rate of 50 m³/h per person, far exceeding the required standards. Photovoltaics, blue-green infrastructure including rainwater capture and reuse systems, green roofs and terraces with a total area of 2,000 m², as well as smart-building management systems, will contribute both to environmentally responsible operations and overall user comfort.

A premium location where your company will stand out

Hila is being built in a strategic location on Vyskočilova, Brumlovka's main boulevard, with excellent public-transport access and within walking distance of the Budějovická and Kačerov metro stations. Brumlovka has earned the prestigious Fitwel certification with the top rating of three stars, making it the first and only such certified site in continental Europe. This US certification, based on more than 7,000 academic studies to promote mental and physical well-being, evaluates sites from the perspective of users and assesses health, environmental and social aspects.



ALEX KRÁL – ČESKÝ FOTBALOVÝ REPREZENTANT

Alex Král – Czech national football team

Alex Král je český fotbalový reprezentant, který prošel několika zahraničními angažmá v prestižních evropských velkoklubech jako je například Spartak Moskva, West Ham United nebo Espanyol. Balance Club Brumlovka navštěvuje během volných chvil, které v průběhu sezony tráví v České republice.

Alexi, popíšeš mi svou fotbalovou cestu? Kdo tě přivedl k fotbalu? Jaké milníky ve své dosavadní kariéře považuješ za klíčové?

Tak k fotbalu mě přivedla maminka, protože já jsem měl fotbalový klub, ve kterém jsem začínal (SK Moravská Slavia Brno) hned vedle školy. Původně jsem začínal v nějakých pěti letech s atletikou a atletický okruh byl kolem fotbalového hřiště. Jak jsem běhal kolem hřiště, tak jsem, jak to říct, pokukoval po tom míči, po tom hřišti a řekl jsem, že bych chtěl jít na fotbal. Na první trénink mě pak vzala maminka a takhle jsem vlastně začal s fotbalem.

Jako jeden z klíčových milníků své kariéry považuji to, když jsem se v deseti rozhodl. že už fotbal nechci hrát, že mě nebaví. A v tu chvíli, to si do dneška pamatuju, jak mi táta řekl, že to není žádný problém, ale že musím jít do kabiny před kluky a v devíti nebo deseti letech říct: „hele kluci, mě už ten fotbal nebaví a končím.“

To byla jediná podmínka, kterou jsem měl od táty s tím, že potom můžu skončit. Samozřejmě, že v tom věku jsem to neudělal. A když to teď беру zpětně, tak to táta udělal docela chytře. Takže u fotbalu jsem zůstal a tohle byl zásadní milník. A potom samozřejmě přestup do Slavie ve 14 letech z Brna, to myslím, že mě taky hodně fotbalově posunulo.

Pak dál byly mládežnické reprezentace a nejdůležitější milník bylo asi období, kdy se láme juniorský fotbal do dospělého. Tehdy jsem přestoupil v 18 letech do Teplic a tam jsem začal hrát už dospělý fotbal. Potom to šlo všechno strašně rychle - přestup do Slavie, první start v áčkové reprezentaci a když jsem tam začal hrát pravidelně.

Přestup do Ruska, což bylo moje první zahraniční angažmá. Potom přestup do Anglie, do Německa, do Španělska, takže asi takhle. A samozřejmě ještě velmi důležitý za mě byl titul se Slavií. V jedné sezóně se nám podařilo vyhrát titul i pohár, takže to byla moje první trofej.

Jaká byla nejlepší rada, kterou jsi ve své kariéře/ životě dostal a od koho?

Tak to si myslím, že bylo asi od mého táty, který mi do dneška opakuje větu: nevěř nikomu, kdo tě chválí.

Která země, ve které jsi během svých angažmá působil, ti nejvíce vyhovovala svým životním stylem a proč?

Těžko říct, já jsem vlastně už byl v Česku, Rusku, Anglii, Německu, Španělsku. Každé to angažmá mělo něco do sebe. Nedokážu říct, kde to bylo úplně nejlepší. Myslím si, že každé místo v tu danou situaci a v té dané době bylo to nejlepší, co jsem mohl mít. V Rusku jsem hrál vlastně za největší ruský klub a byl jsem mladý, bylo mi tehdy 21. V podstatě můžu říct, že fotbalista je tam braný jako bůh, ještě zvlášt, když hrajete za Spartak Moskva, který je největší klub.

Nedokážu říct, která jedna jediná země byla ta nejlepší. Ale opravdu skvělý, skvělý život jsme měli v Moskvě a v Barceloně.

Jaké jsou tvé fotbalové cíle? Jakou ligu nebo jaký fotbalový klub je tvé vysněné angažmá a proč?

Když bych to měl rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé, tak samozřejmě krátkodobé, byly podepsat novou smlouvu. Ať už to je v top 5 ligách nebo třeba někde jinde. Ve svém věku a s tím, co mám za sebou, jsem otevřený všemu a už to není úplně o tom, že bych měl nějaký vysněný fotbalový klub nebo angažmá. Spíš chci stále sbírat zážitky, protože s věkem jsem pochopil, že o tom v podstatě život je. Neřekl bych tedy, že nějaký jeden jediný klub nebo jedno angažmá nebo jedna země by byla v tuto chvíli vysněná. Navíc už to také není jenom na mě, už mám rodinu, manželku, takže už se rozhoduju i na základě toho, aby se moje rodina měla dobře tam, kde jsme nebo budeme.

Jak vypadá tvá předsezonní příprava? Máte nějaké tréninkové plány od kondičních trenérů pro tato období?

Dejme tomu, že první tréninky jsou takové náběhové, kdy je člověk po dovolené. Mám určitý plán, který dle zkušeností z kariéry i s kondičními trenéry z různých klubů dokážu už poskládat sám. A tím, že jsem byl v hodně klubech, v hodně zemích, tak jsem si z každého toho týmu, od každého toho kondičního trenéra nebo od kohokoliv jiného vybral to, co nejvíc vyhovuje mně, a myslím si, že teď mám přesně daný program, kdy vím, co mám dělat a jak.

Samozřejmě jsem i otevřený novým zkušenostem, novým metodám, ale mám prostě nějaký základ, který mi funguje a na to se potom nabalují třeba nějaké nové věci.

Jakým způsobem regeneruješ?

Vypadá to jako docela jednoduchá otázka, ale dle mého názoru se regenerace skládá ze spousty, spousty věcí. Začíná to jídlem, kvalitním jídlem. Snažíme se nakupovat na trzích, kupovat sice dražší, ale opravdu kvalitní potraviny - maso, ryby, ovoce, zeleninu, sýry, mléčné výrobky. Opravdu si dávám pozor, co kupuju, co jím, kdy jím. Samozřejmě se to odvíjí i od toho, v jaké fázi přípravy a v jaké fázi sezóny jsem. Jestli jsem unavenější nebo potřebuju regenerovat nebo naopak potřebuju sílu. Další věc je spánek. Mít dobrou matraci, mít klid na spaní, to si myslím, že je taky velmi důležité.

Zároveň s tím je spojená prevence, jako jsou masáže, fyzioterapie, nějaké cvičení, kde se řeší různé disbalance, atd. Pak do toho patří například i dovolená. I takový kvalitní odpočinek jako je dovolená na hezkém místě. A potom v neposlední řadě je to taky nějaká mentální regenerace.

Řešíš nějakým způsobem skladbu svého jídelníčku s ohledem na sportovní výkon a regeneraci?

Skladbu svého jídelníčku řeším. Bylo období, kdy jsem hodně řešil svůj jídelníček přes Centrum tradiční čínské medicíny v Praze. Postupem času jsem si našel v podstatě to, co mi vyhovuje. Hodně živočišných výrobků. Ovoce a podobně, takže už si myslím, že teď mám nějakým způsobem daný jídelníček, není to úplně o tom, že bych měl přesně napsaný na týden dopředu, co budu, v kterou hodinu jíst. To úplně ne. Jím v podstatě to, na co mám chuť. A vzhledem k tomu, že to takhle mám už od mala, tak i ty zdravé věci mi chutnají a nemám v tomto ohledu žádný problém.

Věnuješ se nějakým způsobem i mentální přípravě?

Dřív jsem hodně jel mentální tréninky. Pamatuji si, že poprvé mě táta vzal na mentální trénink, vyloženě k mentálnímu kouči, když mi bylo asi 10 let. Ale v tu chvíli to nemělo úplně ten efekt.



Kde ses dozvěděl o Balance Clubu Brumlovka? Co nebo kdo tě k nám přivedl/o? Před 6 lety i nyní?

Já jsem se do Balance Clubu Brumlovka dostal na doporučení od známého, od kamaráda, a tak jsem se přihlásil. Klub mi vyhovoval, protože je to uzavřený okruh lidí a nikdy se mi nestalo, že by tu bylo přeplněno. Je to i dané i jeho velikostí a líbí se mi, že je všechno na jednom místě. Ať už se to týče tréninku, regenerace, suplementace. Zároveň mi vyhovuje, že je Klub i kousek od mého bytu.

Jaké služby poskytující Klubem nejčastěji využíváš?

Nejčastěji využívám posilovnu, saunu a ochlazovací sprchy. Přijdu, dám si dobrý trénink v posilovně, běh na páse nebo nějaké cvičení, protažení a potom jdu do wellness zóny, kde využívám teplou nebo studenou vodu a sauny.

Vnímáš prostředí Klubu jako vhodné pro přípravu profesionálních sportovců?

Určitě vnímám Klub jako vhodný k přípravě pro profesionální sportovce už jenom z toho pohledu, že tu je uzavřený okruh lidí a je to opravdu diskrétní prostředí. Málokdy se vám tu stane, že by vás někdo obtěžoval. Mám rád, když mám na svůj trénink klid.

Klub je moderně vybavený, jsou zde všechny stroje, které já jako profesionální fotbalista potřebuji. A hned potom si samozřejmě můžu dát suplementy, je zde prostě všechno. Můžu si zajít na bazén zaplavat, můžu zajít do Wellness zóny, takže určitě Klub profesionálním sportovcům doporučuji bez ohledu na to, zda jsou to fotbalisté, hokejisté nebo jiní sportovci.

Klub bych doporučil nejenom profesionálním sportovcům, ale i lidem kteří si chtějí jenom zacvičit po práci. Jsou zde trenéři, kteří dokážou pomoci začátečnickům i pokročilým.

Alex Král is a Czech national football team player who has played for several prestigious European clubs abroad, such as Spartak Moscow, West Ham United, and Espanyol. He visits Balance Club Brumlovka in his free time when he spends parts of the season in the Czech Republic.

Can you describe your football journey? Who introduced you to football? What milestones in your career do you consider key?

I was introduced to football by my mum, because the football club where I started (SK Moravská Slavia Brno) was right next to my school. I originally started athletics when I was about five years old, and the running track was around the football pitch. As I was running around the pitch, I kept looking at the ball and the field and said that I wanted to play football. My mum took me to my first training session and that's how I started.

One of the key milestones of my career was when I decided at the age of ten that I didn't want to play football anymore because I wasn't enjoying it. I still remember my dad telling me it wasn't a problem, but that I had to go into the changing room and tell the boys: "Guys, I don't enjoy football anymore and I'm quitting."

That was the only condition my dad gave me, saying that after that I could quit. Of course, at that age I didn't do it. Looking back now, my dad was very clever. So I stayed in football, and that was a crucial milestone. Then of course moving to Slavia at the age of 14 from Brno was also a big step in my football development.

After that came the youth national teams, and the most important milestone was probably the period when youth football turns into senior football. At that time, when I was 18, I transferred to Teplice and started playing senior football there. Then everything went very fast – transfer to Slavia, first start for the senior national team and then playing regularly. Transfer to Russia, which was my first foreign move. Then transfers to England, Germany and Spain, and now I'm back in Germany in the Bundesliga. And of course, a very important moment for me was also winning the league title with Slavia. In one season we managed to win both the league and the cup, so that was my first trophy.

What was the best advice you have received in your career/life and from whom?

I think it was from my dad, who still repeats this sentence to me: Don't trust anyone who praises you.

Which country you played in suited you the most in terms of lifestyle and why?

It's hard to say. I've lived in the Czech Republic, Russia, England, Germany and Spain. Each experience had something special. I can't say where it was absolutely the best. I think that every place, at that specific time in my life, was the best I could have had.

In Russia, I played for the biggest Russian club and I was young, I was 21 at the time. You can basically say that a footballer is treated like a god there, especially when you play for Spartak Moscow, which is the biggest club.

I can't say which one country was the best. But we had a really, really great life in Moscow and in Barcelona.

What are your football goals? Which league or club is your dream destination and why?

If I divide it into short-term and long-term goals, then short-term is to sign a new contract. Whether it will be in the top 5 leagues or somewhere else. At my age and with what I've experienced, I'm open to everything. It's no longer all about having a dream club or destination.

I mainly want to keep collecting experiences, because as I've got older, I've understood that this is what life is really about. So I wouldn't say that there is one single club, one destination or one country that is my dream right now. Also, it's not only about me anymore – I have a family and a wife, so I also make decisions based on what will be best for my family.

What does your pre-season preparation look like? Do you have training plans from conditioning coaches for this period?

The first training sessions are more about easing back in after the holiday. I have a specific plan that, based on my experience and work with fitness coaches from different clubs, I can now put together myself. Because I've been in many clubs and countries, I've taken the best from each conditioning coach and each team, and I feel I now have a clear programme and I know exactly what I should be doing and how. Of course, I'm also open to new experiences and new methods,

but I have a base that works for me, and I build new things on top of that.

How do you recover?

It sounds like a simple question, but for me, recovery consists of many things. It starts with food, quality food. We try to shop at markets and buy more expensive but really high-quality foods – meat, fish, fruit, vegetables, cheeses and dairy products. I really pay attention to what I buy, what I eat and when I eat.

Of course, it also depends on what stage of preparation or season I'm in – whether I'm more tired and need to recover, or whether I need strength. Another important thing is sleep. Having a good mattress and a quiet environment for sleeping is very important.

Along with this comes prevention, such as massages, physiotherapy and exercises to address muscle imbalances. Then there's also holiday time – proper rest in a nice place. And last but not least, mental recovery.

Do you adjust your diet in relation to performance and recovery?

Yes, I do. There was a period when I focused a lot on my diet through the Centre of Traditional Chinese Medicine in Prague. Over time, I've found what suits me. A lot of animal products, fruit and similar foods.

I feel that now I have a general diet structure, but it's not like I have a strict weekly plan of exactly what I eat and when. Not at all. I basically eat what I feel like. And because I've been used to this since childhood, healthy food tastes good to me and I don't have a problem with it.

Do you focus on mental preparation?

In the past, I did a lot of mental training. I remember my dad taking me to a mental coach for the first time when I was about ten. But at that time it didn't really have an effect – when someone takes you somewhere to talk to a stranger, all you think about at that age is getting home as quickly as possible.

When I was around 13–14, I transferred from Brno to Prague, so there was a new environment, accent, and I left all my friends behind. It wasn't an easy transition. I joined a much stronger team where the players were simply better. At that point, I asked for the sessions myself.

I had a long-time coach with whom I worked on individual technical training, and he also studied the mental side.

I don't really like to call it "mental training"; it was more like talking to someone I knew and trusted. I did it very intensively. Now, for me, mental training is coming home, being with my wife and playing with my little child.

How did you find out about Balance Club Brumlovka? Who or what brought you to us? Six years ago and now?

I got the recommendation for Balance Club Brumlovka from a friend, so I signed up. The Club suited me because it's a closed circle of people and it has never been overcrowded. That's also

thanks to its size, and I like that everything is in one place – training, recovery, supplements. I also like that the Club is close to my apartment.

Which Club services do you use most often?

Most often I use the gym, saunas and cold showers. I come in, have a good workout in the gym, run on the treadmill or do some exercises and stretching, and then I go to the wellness zone, where I use hot and cold water and the saunas.

Do you see the Club environment as suitable for preparing professional athletes?

I definitely see the Club as suitable for professional athletes, mainly because it's a closed circle of people and a very discreet environment. It rarely happens here that someone bothers

you. I like it when I have peace and quiet for my training.

The Club is modernly equipped; it has all the machines that I, as a professional footballer, need. And right after that I can of course have supplements—there's simply everything here. I can go for a swim in the pool, I can visit the wellness area, so I definitely recommend the Club to professional athletes regardless of whether they are footballers, hockey players, or other athletes.

I would recommend the Club not only to professional athletes, but also to people who just want to work out after work. There are trainers here who can help both beginners and advanced trainees.





MASÁŽ JE DŮLEŽITÁ SOUČÁST PÉČE O TĚLO I MYSL

A massage is an essential part of caring for both body and mind

Naše Spa vám nabízí prostor, kde se můžete na chvíli zastavit a zrelaxovat. Masáž totiž není jen příjemným zážitkem, ale také důležitou součástí péče o tělo i mysl. V našem Klubu proto klademe důraz na osobní přístup, klidnou atmosféru a profesionální péči.

Každá masáž je u nás malým rituálem doprovázeným oleji španělské značky Alqvimia, který vám pomůže znovu najít rovnováhu – ať už potřebujete uvolnit namožené svaly po sportu, zklidnit mysl po náročném dni, nebo si jen dopřát zasloužený odpočinek.

Naši profesionální terapeuti vám pomohou zpomalit, uvolnit napětí a načerpat novou energii. Kromě Alqvimia tělových rituálů naše Spa nabízí také těhotenskou masáž, dětskou masáž, manuální lymfodrenáž, masáž lávovými kameny a Balance masáž. Co si pod Balance masáží představit? Pod tímto názvem se skrývá individuálně sestavená masáž, vytvořena dle vašich potřeb. Sdělte nám, nebo napište do poznámky při online rezervaci, co vás trápí, či na co byste se rádi zaměřili, a naši terapeuté tomu masáž přizpůsobí.

Abychom vám přiblížili, co můžete od Balance masáže očekávat, představíme vám několik typů masážních technik, které může tato služba také zahrnovat.

A massage is not only a pleasant experience, but also an essential part of caring for both body and mind. In our Club, we therefore place emphasis on a personal approach, a calm atmosphere and professional care.

Every massage with us is a small ritual, accompanied by oils from the Spanish brand Alqvimia, designed to help you find balance again – whether you need to release tired muscles after sport, calm your mind after a demanding day, or simply treat yourself to a well-deserved rest.

Our professional therapists will help you slow down, release tension and recharge your energy. In addition to Alqvimia body rituals, our Spa also offers pregnancy massage, children's massage, manual lymphatic drainage, hot stone massage and the Balance massage. What can you imagine under the Balance massage? This name hides a massage tailored individually to your needs. Tell us, or write a note during your online booking, what bothers you or what you would like to focus on, and our therapists will adjust the massage accordingly.

To give you a better idea of what you can expect from the Balance massage, we would like to introduce several types of massage techniques that this service may also include.



Techniky sportovní masáže

Sportovní masáž je ideální volbou pro všechny, kteří chtějí podpořit výkon, regeneraci a flexibilitu. Terapeut se zaměřuje na hlubší vrstvy svalstva, uvolnění ztuhlých partií a rozmasírování míst přetížených sportovní aktivitou. Používají se intenzivnější hmaty, protahovací techniky a tlak na spoušťové body, které pomáhají odstranit svalové blokády. Sportovní masáž podporuje rychlejší regeneraci, prokrvení a předchází přetížením či zraněním.

Sports massage techniques

Sports massage is an ideal choice for everyone who wants to support performance, recovery and flexibility. The therapist focuses on deeper layers of muscles, releasing stiff areas and massaging zones overloaded by sports activity. More intensive strokes, stretching techniques and pressure on trigger points are used to help remove muscle blockages. Sports massage techniques support faster recovery, improve blood circulation and help prevent overload and injuries.

En

Techniky baňkování

Baňkování je tradiční metoda, která využívá podtlaku k intenzivnímu prokrvení svalů a fascií. Přestože působí poměrně silně, je velmi účinná při chronickém napětí, bolestech zad či ztuhlých šjových svalech. Baňky jemně nadzvednou tkáň a umožní tak lepší proudění krve, lymfy a uvolnění hlubokých blokády.

Relaxační techniky masáže

Relaxační masáž je jako zastavení v čase. Jemné, plynulé tahy navozují hluboké uklidnění a pomáhají regenerovat nejen tělo, ale i psychiku. Je vhodná pro každého, kdo potřebuje na chvíli vypnout, uvolnit stres a dopřát si čistý odpočinek. Relaxační masáž harmonizuje dech, zpomaluje tep, uvolňuje napětí celého těla a navozuje pocit klidu a pohody.

Rádi bychom, aby se naše masáže staly vašim oblíbeným útočištěm, kam se budete vracet nejen kvůli fyzické úlevě, ale i kvůli příjemnému pocitu, který masáže přinášejí.

Masáže je možné si rezervovat na recepci Klubu, na Wellness baru nebo také z pohodlí domova přes osobní profil na našich webových stránkách.

Cupping techniques

Cupping is a traditional method that uses suction to intensely stimulate blood circulation in muscles and fascia. Although it feels quite strong, it is very effective for chronic tension, back pain and stiff neck muscles. The cups gently lift the tissue, enabling better flow of blood and lymph and the release of deep-seated blockages.

Relaxation massage techniques

Relaxation massage is like stopping time. Gentle, flowing strokes induce deep calm and help regenerate not only the body but also the mind. It is suitable for anyone who needs to switch off for a while, release stress and enjoy pure rest. Relaxation massage harmonises breathing, slows down the heart rate, releases tension throughout the body and brings a feeling of peace and well-being.

We would love for our massages to become your favourite sanctuary – a place you return to not only for physical relief, but also for the pleasant feeling that massages bring.

Massages can be booked at the Club reception, at the Wellness bar, or conveniently from home via your personal profile on our website.



PSYCHOLOGICKÁ PÉČE V NAŠEM KLUBU

Psychological Care in Our Club



Proč ji nabízíme a jak vám může pomoci

V našem Klubu dlouhodobě dbáme na komplexní péči o vaše zdraví. Proto kromě kvalitní posilovny se širokou nabídkou skupinových lekcí a možností wellness služeb poskytujeme i psychologickou podporu. Věříme, že skutečná rovnováha vzniká tehdy, když člověk věnuje pozornost nejen svému tělu, ale i psychice a snaží se udržet obě roviny v souladu. Klub spolupracuje s psychologkou PhDr. Barborou Matějčkovou, která se zaměřuje jak na běžná životní témata, tak na oblast sportovní psychologie.

Život okolo nás je rychlý, náročný a často zahlcující. Není divu, že si mnoho klientů přichází do Klubu odpočinout nejen fyzicky, ale i mentálně. Aby byla péče o zdraví skutečně kompletní, je potřeba pečovat i o psychickou stránku člověka. Ta totiž dennodenně ovlivňuje, jak se cítíme a jak zvládáme těžké životní okamžiky. Psychologická konzultace by tedy neměla být chápána jako selhání či slabost – často totiž bývá nejvhodnějším krokem pro ty, kteří touží zdravě zvládat stres, budovat vnitřní stabilitu a jednoduše mít dobrý život.

S čím vám může klubová psychologka pomoci?

Osobní témata

Ať už se potýkáte s nedůvěrou, nejistotou, problémy ve vztazích nebo jen procházíte náročnějším obdobím, můžete vstoupit do prostředí, ve kterém vám bude nasloucháno a naleznete pochopení. Konzultace jsou bezpečným prostorem, kde můžete sdílet to, co běžně nestíháte nebo nemáte kapacitu řešit.

Zdravý životní styl

Naše psychologka vám může pomoci porozumět tomu, proč někdy ztrácíte motivaci a touhu pokračovat. Pochopíte, jak pracovat s vůlí a jak si vytvářet návyky, které jsou dlouhodobě udržitelné. Zároveň nabízí podporu v oblasti zvládnání stresu, obnovy psychické i fyzické síly a celkového odpočinku.

Sportovní mentální dovednosti

Klienti Klubu se věnují mnoha sportům na různých úrovních – od té hobby až po vrcholovou. Sportovní psychologická pomoc vám může pomoci zvládat nervozitu ze závodu či zápasu, tlak na výkon, strach z návratu po zranění a zlepšit sebevědomí a sebedůvěru.

Proč využít psychologické služby přímo v našem Klubu?

Naší snahou je nabídnout vám služby, které spadají do komplexního pojetí člověka – propojují péči o tělo a mysl, a to na jednom místě. Významnou předností této služby je její dostupnost, která běžně bývá dosti limitovaná a čekací lhůty opravdu dlouhé. Psychologické konzultace probíhají přímo v prostorách Klubu a mohou vám poskytnout příležitost odcházet s pocitem veliké úlevy a lehkosti.

Psychologická péče podporuje dlouhodobou spokojenost, zdraví, osobní růst i sportovní výkonnost. Pokud vás láká vyzkoušet, jakým způsobem by mohla obohatit váš život nebo pokud jednoduše cítíte, že by pro vás byl odborný pohled podporou, stačí se objednat na recepci nebo přes náš rezervační systém.

Jsmo rádi, že vám tuto možnost můžeme nabídnout, a věříme, že se stane užitečnou ve vaší cestě k životnímu balancu.

Why We Offer It and How It Can Help You

In our Club, we have long focused on comprehensive care for your health. That is why, in addition to a high-quality gym with a wide range of group lessons and wellness services, we also provide psychological support. We believe that true balance is achieved when a person pays attention not only to the body but also to the mind and strives to keep both in harmony. The Club cooperates with psychologist PhDr. Barbora Matějčková, who focuses on both everyday life topics and the field of sports psychology.

Life around us is fast-paced, demanding, and often overwhelming. It is therefore no surprise that many clients come to the Club to relax not only physically but also mentally. For health care to be truly complete, it is necessary to take care of a person's psychological well-being as well. The mind influences how we feel and how we cope with difficult life situations every single day. Psychological consultation should not be seen as a failure or a weakness; on the contrary, it is often the most appropriate step for those who want to manage stress in a healthy way, build inner stability, and simply live a good life.

How can the Club psychologist help you?

Personal topics

Whether you are dealing with distrust, insecurity, relationship issues, or are simply going through a more challenging period, you can enter an environment where you will be listened to and understood. Consultations are a safe space where you can share things that you normally do not have the time or capacity to address.

Healthy lifestyle

Our psychologist can help you understand why you sometimes lose motivation and the desire to continue. You will learn how to work with willpower and how to build habits that are sustainable in the long term. She also offers support in stress management, restoring mental and physical energy, and overall relaxation.

Sports mental skills

Club clients engage in many sports at different levels, from recreational to elite. Sports psychological support can help you cope with competition or match anxiety, performance pressure, fear of returning after an injury, and improve self-confidence and self-belief.

Why use psychological services directly in our Club?

Our goal is to offer services that reflect a comprehensive view of a person by connecting care for the body and the mind in one place. A significant advantage of this service is its accessibility, which is often very limited elsewhere, with long waiting times. Psychological consultations take place directly in the Club's premises and can provide you with the opportunity to leave feeling a great sense of relief and lightness.

Psychological care supports long-term satisfaction, health, personal growth, and sports performance. If you are interested in trying how it could enrich your life, or if you simply feel that a professional perspective would be supportive for you, you can book an appointment at the reception or through our reservation system.

We are pleased to be able to offer you this option and believe it will become a valuable part of your journey toward life balance.



