

balanced life
balanced lifeneusnuli jsme na vavřínech
not resting on our laurels

Za ty dva uplynulé roky, které máme za sebou, jsme se snažili v klubu pravidelně představovat různé novinky a akce. Samozřejmě v tom hodláme pokračovat i nadále... nicméně se můžete sami přesvědčit, co jsme pro vás v poslední době připravili nového.

🔊 **Novinek pro vás máme v letošním roce hned několik...** Určitě nám dáte za pravdu, že na mnohých stěnách byl dvouletý provoz klubu opravdu znát, a tak jsme hned ze začátku roku nově vymalovali několik místností včetně prostoru fitness. U prostoru fitness ještě zůstaneme, protože za zmínku jistě stojí nový eSpinner®, což je klasický Spinner® NXT, který byl ovšem přizpůsoben běžnému provozu v kardiozóně – více se dočtete na str. 6. Dále jsme se v prostoru fitness věnovali i baru, kde jsme rozšířili sortiment, abyste měli před i po svém fyzickém výkonu z čeho vybírat. Možná jste si všimli, že v celém klubu přibýlo i několik nových květů. V relaxaci jsme obměnili výzdobu odpočívárny, navíc jsme přidali několik nových háčků, abyste si



měli kam odložit župan či prostěradlo. Zejména v Japonské sauně na střešní terase byl tento krok přínosem. Když zabrousíme malinko do služeb, tak od 23. 3. byl zaveden nový výhodný balíček masáže a v neděli byla přidána hodina spinningu® s Lukášem Musilem (11.00–12.00). Určitě také stojí za zmínku Galerie Brumlovka, kterou jsme pro vás otevřeli v prostoru mezi sály. Většina z vás se shodla, že jako zpestření celého místa to byl velmi dobrý nápad.

🔊 **Summary:** In these past two years we have tried to regularly energize the club with various new features and events. And we naturally plan to continue with these efforts – you can see for yourself what new things we have recently prepared.

We already have a number of new features for you this year. You will certainly agree that two years of club operation was visible on many walls, and therefore we painted a number of rooms, including the Fitness area, right at the beginning of the year. We have also added the new eSpinner to the Fitness area; this classic Spinner NXT has been modified for standard use in the Cardio room (for more information see page 6. We have expanded the selection of products offered at the bar in the Fitness area to give you a better choice during your workouts; you may have also noticed that a number of new plants have also been added to the club. In the Relax area we have changed the decoration in the waiting room, and have also added more hooks so that you can hang your robes and sheets. The measure was particularly beneficial for the Japanese sauna on the rooftop terrace. Regarding services, a new advantageous massage package was introduced on 23 March, and an hour of spinning with Lukáš Musil was added at 11:00-12:00. Likewise worth mentioning is the Brumlovka Gallery, which have opened for you between the halls. While opinions vary, the majority of you agree that livening up the space was a very good idea.

zaostřeno

Jste na správné adrese
At the right address

🔊 **Nejlepším centrem pro volný čas** v České republice za rok 2008 byl vyhlášen Balance Club Brumlovka. Jan Vrabec, Managing Director Balance Clubu Brumlovka, převzal v únoru od Miroslava Honsů, šéfredaktora magazínu Puls, vítězný certifikát odborné části projektu Puls of your life 2008. V odborné porotě zasedali Radka Hanáková, mistryně světa ve sportovním aerobiku, Petr Jánský, dvojnásobný mistr světa ve sportovním aerobiku, Tomáš Dvořák, trojnásobný mistr světa v desetiboji, a další významné osobnosti. „Balance Club představuje novou éru způsobu vedení fitness centra a jeho komunikace se zákazníky,“ zdůvodnil rozhodnutí poroty Petr Jánský.



🔊 **Summary:** The Balance Club Brumlovka has been awarded The Best Free Time Centre of 2008. In February, Miroslav Honsů, the magazine Puls Chief Editor, handed the winner's certificate to Jan Vrabec, the Balance Club Brumlovka Managing Director. The professional jury of this part of the project Puls of your life 2008 consisted of Radka Hanáková, the sports aerobics world champion, Petr Jánský, the double world champion in sports aerobics, Tomáš Dvořák, the triple world champion in decathlon, and other celebrities. "The Balance Club introduces a new approach to the club management and client communication," interprets Petr Jánský the jury's decision.

🇨🇿 **V této době**, kdy se vám dostává do rukou nejnovější vydání magazínu *Balanced life*, si připomínáme druhé výročí založení našeho klubu – Balance Clubu Brumlovka. Není to však výročí ani kulaté, ani významné. Navíc je toto jubileum zastíněno určitými obavami z ne-jisté, hospodářskými turbulencemi ovlivněné budoucnosti. Osobně jsem však přesvědčen, že právě období krize je pro nás novou výzvou a šancí ke kompenzaci rostoucího pracovního tlaku a stresu, šancí ke smysluplnému uspořádání volného času.

Naším úkolem je vám nabídnout možnost smysluplného uspořádání volného času v co nejvyšší kvalitě. Samozřejmě jako vše, také tato činnost má svou cenu. Ale ne vše, co se zdá být na první pohled drahé, je drahé ve skutečnosti. Rozhodující ovšem je, co dostáváte za protihodnotu! Peníze vložené do zdravotní prevence jsou vždy lepší investicí než peníze nutné k léčení. Jinými slovy: „Pokud myslíte, že zdraví je moc drahé, zkuste to někdy s nemocí!“

Poptávka po zdraví roste úměrně s civilizačním pokrokem. Výzkumy ukazují, že dvaosmdesát procent dotázaných řadí zdraví na nejvyšší příčku žebříčku hodnot, ještě před harmonickým rodinným životem a osobním úspěchem. Řečeno slovy významného filozofa devatenáctého století Arthura Schopenhauera: „Zdraví není všechno, ale všechno bez zdraví není nic!“ Uznání, kterého se nám dostává od odborných porot (viz např. článek – Jste na správné adrese!), ale někdy také od vás, potvrzuje, že rozhodnutí vsadit na multifunkčnost a především na širokou paletu nabídky bylo skutečně správné. Balance Club však není pouze sportovně-relaxačním, ale do jisté míry také

komunikačním centrem. Kde jinde se potkává dva a půl tisíce lidí s podobnou orientací a obdobnými zájmy? A právě zde máme ještě opravdu velké rezervy, které mi leží na srdci. Někdy stačí jenom skromný úsměv, který si naši členové vzájemně vymění: při vstupu do klubu, v šatnách, ve fitness nebo wellness zóně. Úsměv zkrášluje, šíří povšechně dobrou náladu, vytváří opravdové sympatie a hlavně... nestojí vůbec nic!!! Milý pozdrav, několik slov prohozených „v potu tváře“ mohou vysoce pozitivní efekt tréninku mnohonásobně zesílit. Dobrá nálada, která z vás vyzařuje, se vám docela určitě vrátí – to vám garantuji!

P. S.: Pokud vám snad můj imperativ připadá příliš naivní či intimní, omlouvám se. Jsem de-formován více než čtvrt stoletím pobytu v jiné jazykově kulturní oblasti.

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

🇬🇧 **Summary:** Releasing this very issue of *Balanced Life*, we remember the first foundation anniversary of our club. It is neither a round, nor a notable one. Moreover, it is clouded by the turbulences of the future economic insecurity. Personally, I see the time of crisis as a new challenge or chance to deal with the growing work stress in order to organise your free time purposefully. We intend to provide you with such opportunity in its highest possible quality. Naturally, it has its adequate price. However, not all is really pricy as it seems to be. It all depends on the value which you gain in exchange. Money invested in health precaution is surely better spent than the actual medical expenses. In other words: If you think your health is too expensive, try illness instead! The demand for health has been growing in due proportion to the civilisation progress. 82% place health above harmony in their family life or personal success, the research reveals. As an important nineteenth century philosopher, Arthur Schopenhauer says: "Health is not everything... But everything is nothing without health". We have bet on multifunctionality along with a wide range of services. The decision has been recognized by both professional juries (see the article *At the right address!*) and our customers. Apart from a relaxation centre, the Balance Club is a kind of a communications one: where else do two thousand people of similar orientation and interests meet? And the people can take that even further. A modest smile is often enough, when flashed at the club entrance, in the cloakroom or our fitness zone. A smile makes you look better, spreads good vibes, positive feelings... and costs nothing!!! A kind greeting, few nice words exchanged through the sweat dripping off your brow will only increase the positive effect of your training. Your good humour will pay off, I can guarantee!

P.S. Please excuse me in case my recommendations sound a little too imperative and blame my more-than-25-year stay in a different cultural zone.

hydrobike? hydrobike!

hydrobike? hydrobike!

Bestseller ze světa aqua fitness je k dispozici i v Balance Clubu Brumlovka, který tak patří mezi hrstku míst v Praze, kde si můžete zařadit na hydrobiku!

🇨🇿 **Propadli jste jízdě na kole ve vodě natolik**, že si nenecháte ujít jedinou lekci? Nebo jste naopak novými členy Clubu a ostýchavě chodíte kolem nablýskaných stříbrných kol, která na vás mrkají podél bazénu, a sbíráte odvalu se lekce zúčastnit? Věřte, že k obavám není jediný důvod. Hydrobike je určen všem bez rozdílu věku, pohlaví či fyzické zdatnosti. Na své si přijde opravdu každý. Ať už je

vaším cílem zpevnit postavu, zvýšit fyzickou kondici, udělat něco pro své zdraví, nebo se jen tak odreagovat po náročném dni, hydrobike je tou správnou volbou. Během pětáctiřicetiminutové lekce protrénujete celé tělo. Zabrát dostanou nejen nohy, ale procvičíte a posílíte i paže, břicho a záda. Hydrobike patří do rodiny aqua fitness, lekce spojuje výhody aerobního cvičení a vodního prostředí. Měli bychom připomenout, že cvičení ve vodě blahodárně působí na kardiovaskulární, dýchací systém a pohybové ústrojí. A také je vhodnou prevencí předcházení vzniku civilizačních chorob. Kromě toho má pohyb ve vodě příznivý vliv na psychiku člověka. Uvidíte, že se po lekci budete cítit, jako by voda odplavila veškerou vaši únavu, stres a špatnou náladu na míle daleko.

Až příště navštívíte Balance Club, nezapomeňte si přibalit plavky a neoprenové boty (které si můžete na bazénu i zakoupit) a přijďte. Že nemáte čas? Hydrobike pro vás jezdí na Brumlovce téměř každý den.

Těší se na vás Lenka, Lukáš a Roman

Text: Lenka Jirušková, foto: Balance Club Brumlovka



rance, do something for your health, or just relax after a demanding office day, hydrobike does the trick. A single 45-minute class will work out your entire body inside out. This member of the aqua-fitness family combines advantages of cardio with exercising in water. Its benefits affect both cardiovascular and locomotive systems. It is proved to effectively prevent various lifestyle diseases. Water has a highly positive impact on human psyche. It can wash away all your stress, weariness or bad mood. Pack your swimsuit and a pair of wetsuit shoes (for sale in the club) and come over. Hydrobike runs at Brumlovka almost every day.

Looking forward to you – Lenka, Lukáš and Roman



🇬🇧 **Summary:** Hydrobike is great for people of different ages, sexes or physical shape. If you wish to firm up your body, improve your endu-

masáže

dornova masážní metoda

dorn massage method

Dornova metoda je jednoduchý manuální způsob pomoci při aktuálních problémech a bolestech v zádech a kloubech. Jedná se v podstatě o korekci vysunutých obratlů, skoliózy, bolavých kolen, kyčlí, kotníků a ramen.

🇨🇿 **Tato metoda, pojmenovaná po svém objeviteli Dieteru Dornovi**, je jemná manuální terapie, jejíž pomocí jsou klouby a obratle bezpečně uváděny zpět do svých původních poloh. Příčinou nesprávných poloh obratlů mohou být fyzické potíže jako např. výrony způsobené nehodami nebo při sportu, rozdílná délka dolních končetin, zkrácení svalů nebo i citové problémy člověka. Protože při léčení Dornovou metodou se uvolňují fyzické i psychické bloky, můžeme ji považovat za celostní metodu, která léčí nejen příznaky nemoci, ale i samotné příčiny onemocnění. Náprava obratlů se vždy provádí aktivním pohybem pacienta. Terapeut zjistí, na kterou stranu je obratel vychýlen, a pacient volným kyvadlovým pohybem houpe protější rukou nebo nohou dopředu a dozadu. Terapeut vytvoří jemný

protitlak na příslušný obratel, který tak sám dosedne na správné místo. Přitom terapeut nikdy nepřekročí práh bolesti a díky tomu, že pohyb není prováděn trhnutím, je tato metoda bezpečná. Četnost ošetřování je individuální a již po dvou ošetřeních by se měla dostavit úleva. Optimální je ošetření 1–2krát týdně, ve vleklých a těžších případech může léčení trvat i několik měsíců. Důležitá je také spolupráce pacienta, který by měl doma provádět samostatná cvičení a vyvarovat se škodlivých návyků, jako je například křížení nohou při sezení apod. Současně je nutné během léčby a po ošetření dostatečně pít, aby se uvolněné nečistoty a usazeniny z kloubů a vazů mohly dobře vylučovat.

Petra Kellerová, masér



🇬🇧 **Summary:** This form of gentle manual therapy was named after its founder, Dieter Dorn, and corrects misalignments in the spinal column and other joints. The assumed "wrong" positions may result from haemorrhages caused by accidents or sport, uneven leg length, abbreviated muscles or even mental conditions. The method relieves both physical and mental blocks. As an alternative holistic therapy it treats the actual reason and not merely the symptoms of a disorder. Correction of joint or spinal misalignments is done in a patient's dynamic, moving action. First the practitioner locates any unbalanced areas, which are then treated with gentle pressure, while the patient enacts guided movements such as swinging the opposite leg or arm until the particular vertebra resumes its correct position. The method is very safe as the practitioner never crosses the pain threshold and the treatment does not involve any kind of tugging. Although the number of treatments varies individually (ideally once or twice a week), positive results appear usually after the first two sessions. The patient's cooperation is highly important.

v pozitivním prostředí je i trénink efektivnější

work out more efficiently

Jozef Chovanec je bývalý vynikající fotbalista. Jeho fotbalový život je spjat s klubem AC Sparta Praha, kde působil jako hráč, trenér i funkcionář. Jako trenér dovedl české národní mužstvo na ME v roce 2000. Nyní je generálním sportovním manažerem a hlavním koučem AC Sparta Praha.



» **Fotbalová Sparta neměla úplně vydařený podzim. Co je vaším cílem na jaře?**

V poslední době má Sparta podzim většinou špatný. Kdybychom měli o tři body více, naše postavení v tabulce by bylo podobné jako v předchozích dvou ročnících. Ve fotbale je ale vždycky důležitý konec, a ne počasí. Se čtvrtým místem a se ztrátou deseti bodů na Slavii ale určitě nejsme spokojeni. Ani soupeři nespí, přesto chceme, aby naše jaro bylo výrazně lepší.

» **Fotbalová liga začala na konci února. Předcházela jí zimní příprava. Jak taková příprava vypadá?**

Nejprve jsme vyhodnotili podzimní část, pak jsme testovali hráče, abychom věděli, jakou formou zátěže s nimi můžeme pracovat. Pak se skládá tréninkový plán. V prvních dvou týdnech se jedná o objem a pak se pět šest týdnů zaměřujeme na rychlost a vytrvalost. Koncem ledna jsme ladili rychlostní, vytrvalostní a silové složky v Hongkongu a sehráli zde dvě přípravná utkání. V únoru jsme byli na soustředění ve Španělsku, kde jsme obden hráli přátelské utkání a cvičili spolupráci v týmu a standardky. Generálkou před ligou byl zápas s belgickým týmem Royal Antverpy.

» **Jakou roli hrají v zimní fotbalové přípravě fitness centra?**

Zásadní. Právě při testování hráčů se ukáže, jak jsou na tom kondičně a silově. A to se dá zjistit nejlépe ve fitness centru díky jejich trenérům. Proto jsme přivítali nabídku Balance Clubu. Jsou tu totiž optimální podmínky.

» **Existuje celá řada dalších fitness center. Proč jste se rozhodli právě pro Balance Club?**

Jsou zde sympatičtí majitelé a hlavně absolutní klid, profesionalita a také to, co jinde nemůžou nabídnout – následná regenerace, která je v tréninkovém procesu nesmírně důležitá.

» **Jaký význam mají individuální návštěvy Balance Clubu pro fotbalisty?**

Aktivní fotbalista si fitkem může prodloužit sportovní život. Navíc hráči mají možnost, jakou naše generace neměla, mohou se dostat do zahraničí.

Věřím, že se jim takové návštěvy vyplatí. Je ale nutné, aby zde pracovali pod dohledem, aby to mělo plán... s odbornými trenéry, kteří vědí, co fotbalista pro svůj výkon a růst potřebuje.

» **Budete Balance Club navštěvovat i v budoucnosti?**

Ano. Nalezli jsme zde výborné kondiční trenéry a pozitivní prostředí. Lépe se vám pak pracuje a i trénink je efektivnější. Někdy stačí jenom regenerace, bazén a vířivka. Psychicky si odpočnete v krásném, uklidňujícím prostředí, které je nenásilné, a najednou jste jinde, což je moc důležité.

» **Jako fotbalový kouč jste vystaven obrovským stresům. Navštěvujete nějaké fitness centrum, které vám pomáhá zvládat budoucí situace?**

Začnu navštěvovat Balance Club. Dosud jsem neměl tolik času. Jako fotbalista jsem to měl jednodušší, protože mi tréninkový program připravovali trenéři. Jako kouč jsem byl zase vytížený přípravou tréninkových programů pro hráče. Teď už spíš jenom kontroluji, takže času mám víc. Ke všemu se blížím k padesátce, rizikovému věku, měl bych na sobě pracovat. Být fotbalovým funkcionářem je nesmírně stresující a ve Spartě jste vystaveni enormním tlakům. Musím se, stejně jako hráči, na sezonu připravovat.

Text a foto: ASTRON studio CZ

Summary: Jozef Chovanec is a former outstanding footballer, whose athletic life has been connected with AC Sparta Praha. He has played, trained and been an official in the club. He led the Czech national team at the EC 2000. Currently, he works as a general sports manager and main coach of AC Sparta Praha.

» **How significant are the footballers' individual visits to the Balance Club?**

A gym can prolong sport life of an active footballer. The players enjoy opportunities which our generation did not have: they may play in clubs abroad. I believe their visits here will pay back. However, their workouts must be supervised and well-planned with professionals who know what a footballer needs in order to perform and grow.

Spotřeba a emise CO₂ pro modely C-MAX, S-MAX, Galaxy: město/mimo město/kombinovaná – 5,9/4,0/4,5–13,8/7,5/9,8 l/100 km; CO₂ 119–235 g/km. Foto je pouze ilustrační. Ceny pro uvedené modely platí jen do 31. 3. 2009.

Na velikosti záleží

U nás si vyberete



C-MAX již od 379 990 Kč
S-MAX již od 618 690 Kč
Galaxy již od 674 390 Kč

Navíc zdarma: prodloužená záruka 4 roky/100 000 km + Defend Lock.

FordC-MAX
FordS-MAX
FordGalaxy

Feel the difference



AUTO PALACE
AUTORIZOVANÝ DEALER VOZŮ FORD

Přijďte se seznámit
s velkoprostorovými
vozy Ford do Auto Palace
na Spořilově.

Připravíme vám
individuální nabídku!

Skvělé akční ceny
i na další modely Ford.

AUTO PALACE, s.r.o.
Na Chodovci 2457/1, Praha 4
tel.: 296 574 860–1
602 229 161

www.autopalace-ford.cz

Mario Moravanský Masseur

„Moudra východních tradic jsou v dnešní uspěchané době velmi aktuální.“

🇨🇿 **Vystudoval obchodní školu v Trnavě.** Protože se od dětství věnoval bojovým uměním, stal se instruktorem v klubu Okinawa karate-do. Poté převzal klub v Piešťanech a vedl celoslovenské letní semináře. Aktivně se věnoval zen-buddhismu a tibetskému buddhismu. V renomované masérské škole REMAS masáže vystudoval klasickou rekondiční a čínskou tlakovou masáž, baňkování... Od roku 1999 působil jako masér Relax Centra v CLUB HOTEL PRAHA-Průhonice. V Praze studoval bojová umění a tradiční čínskou medicínu v Tai Qigong Academy. V roce 2004 se zúčastnil studijního pobytu v Japonsku. Poté začal spolupracovat s rehabilitační klinikou Malvazinky, kde působí dodnes jako specialista pro VIP klientelu.

🎧 **„Wisdom of the eastern tradition stands out ever more in the busy today.“** He

studied business school in Trnava. Due to his involvement in the martial arts, he became an instructor at the Okinawa Karate-Do Club. He then took over a club in Piešťany and led the Slovak summer seminars. He pursued Zen Buddhism and Tibetan Buddhism. He studied classic reconditioning and Chinese pressure massage and cupping at the renowned REMAS massage school. He served as a masseuse at the Relax Centre in the CLUB HOTEL PRAHA-Průhonice since 1999. He studied martial arts and traditional Chinese medicine at the Tai Qigong Academy. After studying in Japan in 2004 he began to work with the Malvazinky Rehabilitation Clinic, where he remains today as a specialist for VIP clients.

bhs – břicho-hýždě-stehna

bhs – belly-butt-thighs

30minutová expresní lekce zaměřená na nejvíce problematické partie.

🎧 **Rychlá taneční hudba,** žádná choreografie, pouze posilování vybraných partií. O tom je nová expresní lekce, kterou jsme pro členy Balance Clubu Brumlovka připravili. Břicho, hýždě a stehna jsou velkou oblastí a řádně je procvičit v rámci pouhých třiceti minut není snadné. Proto už v úvodním zahřátí posílujeme stehna, následují velmi účinné cviky na hýždě, abduktory i adduktory (vnější a vnitřní strany stehen). Postupně přidáváme břišní cviky, kde procvičujeme jak spodní, tak horní část břišních svalů, stejně jako šikmé svaly břišní. I když lekce trvá pouhých třicet minut, věřte, že dané



partie dostanou zabrat a že se řádně zapotíte. Tomu napomáhá, že se jednotlivé cviky procvičují v pomalejším i rychlém tempu s důrazem na zpevnění středu těla a cvičí se bez zátěže. Pokud máte náročný den a víte, že vám na cvičení nezbude víc jak půlhodinka přes oběd, přijďte na BHS!

Karel Jarušek, Aerobic Instructor

🎧 **Summary:** Fast dance music without any choreography for working only specific parts of the body – this is a new express lesson. At first we work the thighs and buttocks, abductors and adductors. We gradually add abdominal exercises, the upper and lower abs and the oblique abs. Individual exercises are performed without weights at alternating tempos, with an emphasis on strengthening your body midriff. The specific body parts are worked hard and you work up a good sweat. If you have a busy day and know that you have no more than a half an hour over lunch, come for BHS!

soutěž

Soutěž Hubneme s Balance Clubem Brumlovka dospěla k závěru, a tak je načase seznámit vás s nejúspěšnějším sportovcem. Boj o první místo byl opravdu vyrovnaný, což potvrdilo i velmi napínavé finále.

- » První cenu (5denní pobyt v penzionu Mucha v německých Alpách, www.pensionmucha.de) získává Blanka Babková pod vedením osobního trenéra Davida Rybenského a nutriční specialistky Hany Lang
- » Druhou cenu (1x voucher na měsíční členství v klubu, 180 min. masáží, 30 min. solária, 500 Kč na kredit) získává Jaroslav Koudela
- » Třetí cenu (1x voucher na týdenní členství v klubu, 90 min. masáží, 250 Kč na kredit) získává Vladimír Klouda

Výherci si mohou ceny vyzvednout v kanceláři managementu klubu. Tabulku s podrobnějšími výsledky včetně jmen soutěžících, kteří se umístili na prvních deseti pozicích, si můžete prohlédnout na baru v prostorách fitness u osobních trenérů.

Balance Club Brumlovka's weight loss competition

is over, so it is time to introduce the winner athletes. The thrilling final only proved how tight was the competition.

- » First prize (a 5-day stay at the Pension Mucha in the German Alps, www.pensionmucha.de) went to Blanka Babková coached by her personal trainer David Rybenský and nutrition specialist Hana Lang.
- » Second prize (a voucher for a month club membership, 180-min massage, 30-min solarium session and CZK 500 credit) was won by Jaroslav Koudela.
- » Third prize (a voucher for a week club membership, 90-min massage and CZK 250 credit) goes to Vladimír Klouda.
- » The prizes can be picked up in the club management office. Top ten of the competitors is posted at the fitness zone bar at the personal trainers area.

BORN TO BE WILD

NESPOUTANÝ GOLFOVÝ MAGAZÍN

vychází 6x ročně



www.golfpunk.cz

POČÍTEJTE S VYSOKÝM ÚROKEM 3,6 % NA SPOŘICÍM ÚČTU.



V GE Money Bank víme, že vaše peníze musí být v bezpečí a přitom vydělávat. Proto, když budete mít na našem spořicí účet Genius Plus alespoň 40 000 Kč, získáte vysoký úrok 3,6 %. Otevření účtu je snadné, nemusíte měnit banku a svoje peníze máte neustále k dispozici. Spořicí účet Genius Plus si můžete založit do 30. dubna 2009 na kterémkoli obchodním místě. Spočítejte si, jak je výhodné spořit, když si rozumíme.

Rozumíme si.

www.gemoney.cz

infolinka: 844 844 844



GE život podle vašich představ

GE Money Bank

Karel Jarušek Sales Consultant & Instructor

„Nejenom dobře vypadat, ale především se dobře cítit.“

☞ **Původně vyučený kuchař-číšník** a absolvent střední podnikatelské školy v Brně, pro něhož se stal fitness a wellness obor opravdovou vášní, práci i zábavou v jednom. Dříve působil ve vrcholových pozicích zejména v mediální oblasti, marketingu a prodeji, ať již jako Key Account Director v ATLAS.CZ, nebo Sales & Marketing Director v ILIKETHIS a v mnoha dalších společnostech. Ve fitness a wellness branži se pohybuje již více než pět let, a to na pozicích osobního trenéra, instruktora Power Yoga a tae-bo nebo v rámci prodeje. V Balance Clubu Brumlovka pracuje od srpna 2007 jako Sales Consultant a Instructor. Mezi jeho největší koníčky patří fitness, cestování, dobré jídlo a velmi rád si také přečte některou zajímavou knihu.

☞ **"Look good and, above all, feel good."** Originally trained as

a cook-waiter and a graduate of the Secondary Business Academy in Brno, the fitness and wellness field has become a true passion, work and entertainment all rolled into one.

Early employment experience included top positions in media, marketing and sales as the key account director for ATLAS.CZ, the sales and marketing director at ILIKETHIS and at many other firms. He has been active in fitness and wellness for more than five years as a personal trainer, Power Yoga and Tae Bo instructor and in sales. He has worked at the Balance Club Brumlovka since August 2007 as sales consultant and instructor. His biggest hobbies include fitness, travelling, good food and reading interesting books.

espinner®: revoluce v kardiozóně

espinner®: a cardio zone revolution

Spinning® je nejrozšířenějším skupinovým tréninkem na světě. Tak populárním, že má ve většině fitness center vlastní sál. Jeho oblíbenost spočívá v jednoduchosti, účinnosti a motivaci. Až dosud byly tyto skvělé vlastnosti vyhrazeny pouze účastníkům skupinové lekce spinning® programu. Až dosud...

☞ **Nejnovějším výsledkem dlouhodobé spolupráce** společností STAR TRAC a Mad Dogg Athletics je kolo na spinning®, použitelné individuálně v kardiozóně.

eSpinner® nabízí vše co klasický spinning®, je však určen jednotlivcům. Nemusíte čekat na další účastníky, instruktora nebo se trefit do rozvrhu. Můžete přijít kdykoli, sednout na kolo a jet svůj spinning®. To je eSpinner®. Konstrukce kola je shodná s kolem na indoor cycling – Spinnerem® NXT. Ale má něco navíc. Kromě setrvačnicku, známého z kola Elite, je nejdůležitější velký 15" dotykový displej, který umožňuje to, co od spinningu® očekáváte.

Sednete si na eSpinner® a zvolíte, zda jste začátečník, nebo již máte se spinning® programem zkušenosti. Je připraveno také instruktážní video. Pak se vás eSpinner® zeptá, jaký trénink byste si přáli, jakou intenzitu a energii zónu. Zvolíte dobu jízdy a hurá na to. Máte-li měřič tepové frekvence, automaticky se připojí a na displeji se zobrazí tři srdíčka: tep a další dvě hranice, které byste neměli překročit. eSpinner® vás vede. Pomocí údajů o vašem tepu, kadenci a zadaných hodnotách vyhodnocuje vaši jízdu, motivuje vás ke změnám stylu, rychlosti a zátěže. Na obrazovce je přítomen také instruktor, aby byl kontakt reálnější. Můžete využít služeb Master Instruktor, nebo si nahrát toho nejoblíbenějšího instruktora ze svého centra.

Nahrávat můžete i vlastní jízdy, sekvence tréninků a rady během nich. K nahrání vlastního videa stačí připojit notebook nebo si přinést data na flash disk – klíčence. Každý z vás má oblíbenou hudbu, kterou by na spinningu® nejraději slyšel. S eSpinnerem® to není problém. Připojte svůj iPod a ovládáte jej na displeji. Samozřejmě můžete sledovat i vlastní video. eSpinner® má (jako všechny STAR TRAC stroje) větráček, aby vaše jízda byla co nejpříjemnější.

Drtivá většina účastníků spinningových® lekcí nikdy nesedne na klasický rotoped, protože jízda na něm je naprosto odlišná. Těm, kteří zažili spinning®,

rotoped již nevyhovuje. Ale nejlepší je to vyzkoušet. Postavte dva eSpinnery® do kardiozóny vedle klasických rotopedů a sami uvidíte rozdíl.

☞ **Summary:** The latest result from the STAR TRAC and Mad Dogg Athletics partnership is a new Spinning® bike for individual use in the Cardio zone. The eSpinner® has the same features offered by classic Spinning®, but is intended for individuals. Now there is no need to wait for other people or the instructor to arrive, no need to sign up for a class at a specific time. Come when you like, hop on the bike and start your Spinning® workout. The bike is equipped with an integrated 15" touch screen that allows you to enter your skill level – beginner or more advanced. The eSpinner® will ask you what type of training you have in mind, what intensity and energy zone. Select the length of your ride and take off! If you have a heart rate monitor it automatically connects and three hearts appear on the screen: your heart rate and two limits not to be exceeded. eSpinner® will show you the way. It evaluates your ride, encourages you to change styles, speed and load. An instructor is also present on the screen. It is possible to record your own ride or sequences of the training session. You can download your own videos from a laptop or flash drive. You can connect your own iPod and use the controls on the screen. eSpinner® also has a built-in fan to make your ride as comfortable as possible.



naš tip

hit tenis – tenisová škola po celý rok

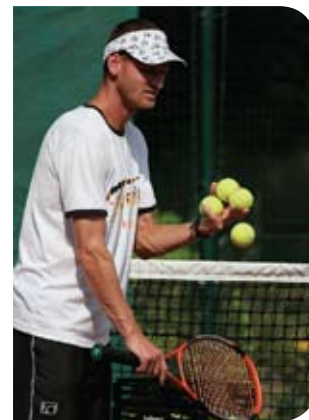
hit tenis – an all-season tennis school

☞ **Chcete-li se zdokonalit ve svých schopnostech v tenisu**, vyzkoušejte náš tip – HIT tenis, což je tenisová škola po celý rok. Nabízí skupinový i individuální trénink pro děti, mládež i dospělé, pronájem dvorců, pořádání turnajů i firemních akcí nebo prázdninové pobyty s tenismem pro děti i dospělé. Hraje se na kurtech ve sportovním areálu SK OÁZA PRAHA, který nabízí 9 antukových dvorců a k dispozici je i pevná krytá hala – Supreme.

☞ **Summary:** Do you wish to improve your tennis skills? Why not to try our tip: HIT tennis is an all-season tennis school, which offers both team and individual coaching of children and adults, court rentals, tournament and company events organisation, and tennis holiday stays for children as well as adults. Your game can start on the premises of SK OÁZA PRAHA, offering not only nine regular clay courts but also a covered tennis hall Supreme.

HIT tennis

Tenisový a sportovní areál/Tennis and sports premises SK OÁZA PRAHA
Jeremenkova 106
140 00 Praha 4
Tel.: 602 255 602
www.hittenis.cz



**JEDINEČNÝ OBCHOD
S DĚTSKOU MÓDOU PRESTIŽNÍCH ZNAČEK:**

**La Perla
DKNY
Moschino Boy**

**Rock Star Baby
Bogner Golf Collection
Miss Grant**

Dolce and Gabbana

Oblékneme Vaše ratolesti od miminka až po teenagery.
V nabídce je plážová móda, společenské i sportovní oblečení.
Sortiment je vybírán s péčí a ohledem na pohodlí dětí a zároveň budou Vaše děti vždy chic!



ditis
www.babyluxury.cz

Adresa: Ditis-babyluxury, roh ulic Masná a Týnská, Praha 1
tel: 222313645, 777280561, hebelkova@babyluxury.cz
www.babyluxury.cz

Jak na vrásky

how to treat facial wrinkles

Naše tvář je vystavena slunečnímu záření i tahu mimických svalů. To urychluje stárnutí a poškozuje současný ideál mladistvého vzhledu. Pro ty, kterým na zjevném důkazu mládí záleží, je řešením plastika.

Operace víček

Přebytky kůže na horních víčkách omezují vidění. Operace se provádí ambulantně. Během hodiny se odstraní nadbytky kůže a část tukových váčků kolem oka. Řez se vede v ohybové rýze víčka, aby výsledná jizva nebyla patrná. Klient není během týdne hojení nijak omezen, smíří-li se s viditelnými otoky a modřinami.



Botox

Mělčí vrásky na čele, mezi obočím a kolem očí, lze spravit injekční aplikací botulinu toxinu, který vyřadí na čas mimické svaly a vráska se nejen neprohlubuje, ale zčásti se i vyhladí. Účinek ale není trvalý a zákrok se musí po pár měsících opakovat, navíc je místo vpichu narudlé. Pokud jsou vrásky hluboké a pokles čela velký, kůže je nutné vytáhnout operačně – endoskopickou operací čela.

Gelové výplně

Vrásky od nosu k ústům, kolem nich a na horním a dolním rtu se vyhlazují injekční gelovou výplní, kdy se např. kyselina hyaluronová aplikuje do vrásek. Botox není ve spodní části tváře nejlepší, neboť zde je i dočasná ztráta mimiky nežádoucí.

Facelifting

Pokleslejší kůži kolem nosu, úst a na krku lze vypnout faceliftingem. Při operaci se kůže zvedne od spodiny, vytáhne a odstraní se přebytky. Je dobré vytáhnout i hlubší vrstvy smassliftingem pro déletrvající efekt. Také lze odsát tuk z podbradku, zpevnit svaly a vyostřit úhel mezi bradou a krkem. Hojení trvá týden i déle, není bolestivé, ale obvaz a modřiny omezují klienta společensky.

Lasery

Pokud není pokles kůže velký a vrásky na obličeji jsou drobné, je vhodné kůži vyhladit laserovou technikou. Laserovým paprskem se odborně popálí vrchní vrstva kůže, která se při hojení vypne. Jizvy nevznikají, ale hojení vyžaduje opatrnost vůči klimatu a slunečním paprskům.

Summary: Your face is exposed to solar radiation and the pull of mimic muscles. These accelerate the aging processes and damage the contemporary ideal of a youthful appearance. The solution is plastic surgery. Excess skin on the upper eyelids, which restricts your vision, can be removed on an out-patient basis within a few hours. Shallow wrinkles on the forehead, between the eyebrows and around the eyes can be corrected with botulinum toxin injections; the wrinkles do not get deeper and are even smoothed out. Wrinkles between and around the nose and mouth and on the upper and lower lip are smoothed out with gel filler injections. Saggy skin around the nose, mouth and on the neck can be tightened with face-lifting. For long-term results it is also good to tighten deeper layers with SMAS lifting. Fat can be removed from double chins and muscles can be tightened. If skin sagging is not too extreme and facial wrinkles are only minor, the best technique for smoothing the skin is laser technology.

ened. If skin sagging is not too extreme and facial wrinkles are only minor, the best technique for smoothing the skin is laser technology.

Kontakt:

MUDr. Roman Kufa
Centrum plastické a estetické chirurgie Perfect Clinic,
www.perfectclinic.cz
a Laserové centrum Anděl,
www.lcandel.cz
Tel.: +420 603 560 856

Výroční akce

anniversary special

Vážení členové klubu! 2. dubna 2009 uplynou právě dva roky, co jste spolu s námi začali psát historii Balance Clubu Brumlovka. Jsme si velmi dobře vědomi, že významnou část nových členů získal klub na základě vašich doporučení, a díky tomu také můžeme neustále rozšiřovat a zlepšovat nabídku našich služeb.

Abychom zpříjemnili vstup vašich přátel do klubu, připravili jsme **Výroční akci**.

Nabídka č. 1: 50% sleva pro vaše blízké na zápisné u Zlaté či Diamantové karty

Nabídka č. 2: 10% sleva pro vašeho blízkého na zápisné u Stříbrné karty

Nabídka č. 3: Jednodenní členství s 50% slevou, tj. za 300 Kč

A jako poděkování za doporučení získáte za každého nového člena:

- » 1000 Kč formou připsání kreditu k čerpání doplňkových služeb (konzumace, masáže, osobní trenér) při uzavření smlouvy na Zlatou či Diamantovou kartu
 - » 500 Kč formou připsání kreditu k čerpání doplňkových služeb v klubu při uzavření smlouvy na Stříbrnou nebo Partnerskou kartu
- Pro získání těchto výhod prosím použijte příložené Výroční karty.

Podmínky akce:

- » Zmíněné bonusy budou platit jen při předání řádně vyplněné Výroční karty
- » Každý člen klubu může využít pouze 2 příložené Výroční karty
- » Klub si vyhrazuje právo akci ukončit při naplnění kapacity
- » Akce se nevztahuje na rozšíření stávajících korporátních dohod
- » Slevy se nesčítají
- » Akce je omezena na období 1. 4. 2009 až 30. 6. 2009

Věříme, že jedinečné nabídky Výročních karet využijete a zároveň učiníte šťastnými sebe i své okolí.



Summary: On April 2, 2009 the Balance Club Brumlovka will celebrate its second anniversary. We are well aware that many new members have joined the club on your recommendation and the larger membership then allows us to expand and improve our services.

Our **anniversary special** will make the club joining for your friends even easier.

» **Special 1:** 50% registration fee discount for a friend (Gold and Diamond Cards).

» **Special 2:** 10% registration fee discount for a friend (Silver Card).

» **Special 3:** 50% discount on a 1-day membership (for CZK 300).

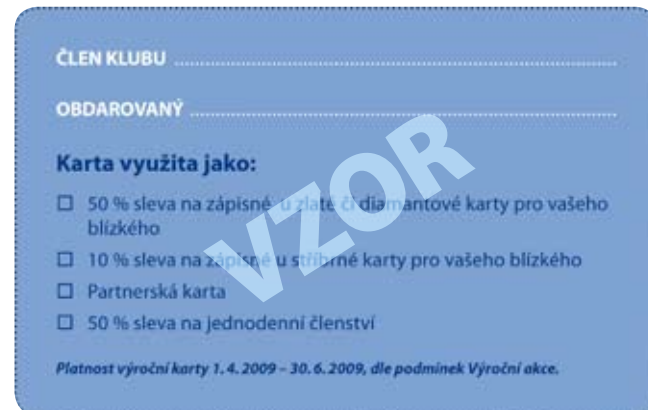
For every recommended new club member you will receive:

- » A CZK 1000 credit for supplementary services (food, massage, personal trainer) for a Gold or Diamond Card contract;
 - » A CZK 500 credit for supplementary services for a Silver or Partner Card contract.
- Please use the attached Anniversary Card to receive the benefits.

Specials conditions:

- » The bonuses are applicable with a properly filled Anniversary Card only.
- » Each club member can use only 2 attached Anniversary Cards.
- » The club has the right to end the offer once its capacity has been filled.
- » The special does not apply to expansion of existing corporate benefits.
- » Discounts do not add.
- » The special applies to the period April 1 – June 30, 2009.

We hope the Anniversary cards will make you as well as your friends happy!



balance víkend v březnici

balance weekend in březnice

Víkend plný jógy, relaxace a péče o sebe v Resortu Equitana s Vládou Mikulášem a Karlem Jaruškem.

Balance Club Brumlovka a Fit Academy pro vás připravily prodloužený relaxační víkend v Březnici již na začátku května (1.–3. 5.). Víkend zahrnuje šest lekcí cvičení (Power Yoga, VINYASA Yoga, lekce „naučte se“, BHS – břicho–hyždě–stehna), dvě lekce řízené relaxace, manikúru, volný vstup do wellness části (bazén, sauna, vířivka), lehký pěší výlet do okolí (dle počasí a chuti), turnaj v bowlingu a mnohé další. Udělejte si více času sami na sebe a pojedte s námi oslavit jaro pohybem mimo ruch velkoměsta!

Cena: 3480 Kč

Více informací na www.fitacademy.cz/vikendbreznice.

Summary: May 1-3, the Balance Club and the Fit Academy brings you a long weekend full of yoga and relaxation with Vláda Miluláš and Karel Jarušek. The Březnice Equitana Resort will see six exercise classes (Power Yoga, VINYASA Yoga, „learn it“, BHS), two guided relaxation classes, manicure, free Wellness section access (pool, sauna, whirlpool), a hike (depending on weather and desire), a bowling tournament, and more. Escape from the city and celebrate the spring with us!

Price: CZK 3 480

Additional information at www.fitacademy.cz/vikendbreznice.



Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » V celém klubu platí přísný zákaz bezdůvodného otevření dveří únikového východu – zneužití se trestá pokutou 10 000 Kč.
- » Před vstupem do bazénu, vířivky, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte.
- » Tiskoviny a potraviny se nesmějí nosit do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.).
- » Mužům není povoleno používat nátláčky a trika bez rukávů.
- » Zákaz konzumace vlastních potravin v prostorách klubu, kam není dovoleno přinášet ani skleněné nádoby.
- » Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k plnění lahví a její konzumaci mimo Balance Club.
- » Klubové prádlo (ručník, osuška, prostěradlo, župan) se odkládá do košů u východu ze šaten, a nikoli do vlastních sportovních brašen.
- » V případě použití „spinningové“ obuvi vás vzhledem k dřevěné podlaze v klubu žádáme o její nazutí až v sále na spinning®.

Focus or please take note...

- » Unjustified opening of the emergency exit door is strictly prohibited in the whole club and will be fined 10 000 CZK.
- » It is imperative to shower before entering the pool, whirlpool, sauna cabins, steam bath and tepidarium.
- » Newspapers, magazines, books and food are prohibited in the facilities of the relaxation zone (pool, whirlpool, sauna, steam bath etc.).
- » Gentlemen are restricted from wearing sleeveless singlets or shirts.
- » On the entire club premises, it is prohibited to consume outside food or bring in any glass containers.
- » The barrelled water, available as refreshment of the club members, is not to be filled into bottles and brought out of the club.
- » The club linens (towels, sheets and bathrobes) should be dropped in the baskets at the cloakrooms exits, not in the members' bags.
- » Because of the wooden floors of the club, spinning footwear is not to be worn before entering the spinning® hall.

NOVÉ SLUŽBY:

**ČESKÁ
SPORITELNA**

**INTERNET
GOLF**
WWW.INTERNETGOLF.CZ

BRUMLOVKA

16 SLUŽEB A OBCHODŮ

www.brumlovka.com

zdravý styl

hladina cukru glycaemic index

V minulém čísle jsme vám slíbili pomoc při sestavování zdravého jídelníčku, zde tedy přinášíme pokračování článku o glykemickém indexu (GI).

☞ (2. část)

Při tvorbě jídelníčku můžeme ovlivnit jak výběr potravin, tak dokonce i jejich samotný GI – záleží na vlastní přípravě pokrmu (způsobu a délce tepelné přípravy). Pro zajímavost uvádíme několik potravin a jejich GI:



10–15	vlašské ořechy, česnek, cibule
20–22	fruktóza, sója, burské oříšky, saláty, houby, rajčata, paprika, zelí, brokolice
30–35	broskev, fazole, čočka, ovocná marmeláda bez cukru, hořká čokoláda (70% kakaá), třešně, grep, syrová mrkev, jogurt light, pomeranč
40–55	indiánská rýže, chléb (černý, celozrnný žitný), celozrnné těstoviny (nebo vařené al dente), kukuřice, čerstvá šťáva z pomeranče, rýže Basmati, rýže tmavá natural, kiwi, normálně vařené bílé těstoviny
60–75	dlouhá bílá rýže, celozrnný chléb, brambory ve slupce, banán, meloun vodní
80–90	chipsy, vařená mrkev, corn flakes, bramborová kaše, med, cukr, bageta
95	brambory pečené v troubě, smažené hranolky, burisony
100	glukóza
110	pivo

Pozitivem diety založené na GI je mimo jiné i stálá hladina cukru v krvi, která je pro zdraví velmi důležitá.

Daniel Grafnetr
Operating and Marketing Manager



☞ Summary: (Part 2)

In the past issue we have promised you help with a healthy diet plan. Here comes another part of our article on the glycemic index (GI).

When creating a diet plan, you may influence not only the choice of foods, but also their GI. It all depends on the time and manner of meal preparation. Here follow some foods and their GI:

10–15	walnuts, garlic, onions
20–22	fructose, soy, peanuts, lettuce, mushrooms, tomatoes, green peppers, cabbage, broccoli,
30–35	peaches, beans, lentils, sugar-free fruit jam, dark chocolate (70% cocoa), cherries, grapefruit, raw carrots, light yoghurt, orange
40–55	Indian rice, bread (dark, whole-wheat rye), whole-wheat pasta (or boiled al dente), corn, fresh orange juice, Basmati rice, natural brown rice, kiwis, white pasta boiled regularly
60–75	long grain white rice, whole-wheat bread, unpeeled potatoes, bananas, watermelons
80–90	chips, boiled carrots, corn-flakes, mashed potatoes, honey, sugar, baguette
95	oven-baked potatoes, fries, dried rice
100	glucose
110	beer

The GI based diet has a positive effect of constant blood sugar levels, which is very important for your health.

zdravý zdroj energie healthy energy source

maronatha vaří

☞ Ovesné vločky s ovocem (1 porce)

☞ Summary: Rolled Oats with Fruit (1 serving)

- » 3 lžičky ovesných vloček
- » 1 lžičce rozinek
- » 1 lžička drcených ořechů
- » 1/2 šálku čerstvého ovoce (dle chuti)
- » 1/3 šálku sójového mléka

Postup přípravy:

» Vločky a rozinky necháme změkchnout ve vodě. Přebytečnou vodu slijeme a do vloček vmícháme kousky čerstvého ovoce. Posypeme drcenými ořechy a podáváme mírně zalité sójovým mlékem.



- » 3 tsp rolled oats
- » 1 tsp raisins
- » 1 tsp crushed nuts
- » 1/2 cup fresh fruit
- » 1/3 cup soy milk

Directions:

» Leave the oats and raisins in water until soft. Strain the ingredients, mix in pieces of fresh fruit and sprinkle with nuts. Pour in the soy milk and serve immediately.

diagnostika

v čem spočívá diagnostika? what does diagnostics involve?

Vážení členové klubu, rádi bychom vám představili úvodní a seznamovací hodinu s názvem DIAGNOSTIKA, kterou vám Balance Club Brumlovka nabízí.



☞ **DIAGNOSTIKA je vhodná** nejen pro nové a začínající klienty, ale i pro vás, kteří cvičíte déle, pravidelně a chcete zjistit, zda je váš trénink účinný. V úvodním pohovoru seznámíte trenéra se svými cíli a představami, které vyhodnotíme a poradíme, jak těchto cílů v budoucnu dosáhnout.

V této hodině využijeme i BODYSTAT, což je přístroj, který vám změří poměr tělesného tuku, aktivní svalové hmoty

a vody v těle a dále vám vypočítá bazální metabolismus, na základě kterého je možné sestavit s naším výživovým konzultantem jídelníček ušitý přímo na míru.

Dále pomocí speciálních cviků zjistíme, které z vašich svalových skupin jsou zkrácené a které oslabené. Na základě výsledků vám poradíme, jak konkrétní svalové skupiny opět protáhnout nebo zpevnit.

Kromě těchto měření jsou součástí diagnostiky měření tlaku a výpočet ukazatele aerobní vytrvalosti na základě testu polar. Pomocí tohoto testu zjistíme aerobní parametr, který je indikátorem vlastní kondice. Jde o nejvyšší množství kyslíku, které svaly mohou z přijaté energie využít.

Dále náš klub nabízí rozšířenou DIAGNOSTIKU, ve které využíváme Cardioscan. Tento přístroj vám na základě věku, pohlaví, váhy a výšky změří klidovou tepovou frekvenci, procento stresu, trénovanost a dokáže i rozpoznat aktuální zdravotní stav vašeho srdce.

Díky DIAGNOSTICE si uděláte obrázek o své kondici a zdravotním stavu.

Ondřej Walter
Fitness Instructor

☞ **Summary:** DIAGNOSTICS is appropriate not only for new and beginning clients, but also for those that have been exercising regularly for a longer period and want to know if their training is effective. At the first consultation you will

communicate to a trainer your goals and ambitions; we will evaluate these and provide you advice as to how to achieve your goals. During this session we also use the BODYSTAT device to measure your body fat, active muscle mass and water in your body; we also calculate your basal metabolic rate, which can then be used by our nutrition consultant to prepare a diet specifically for you. We also utilize special exercises to determine which of your muscle groups are shortened and which are weak. On the basis of the results we offer you advice on how to stretch and strengthen these specific muscle groups. In addition to these measurements we also take your blood pressure and calculate your aerobic endurance indicator using the Polar Fitness Test. This test helps us to determine an aerobic parameter that is an indicator of your physical condition. This measures the highest amount of oxygen that your muscles can utilize from input energy. Our club also offers more advanced diagnostics using the Cardioscan. On the basis of your age, weight, and height this device measures your heart rate at rest, the percentage of stress and training and is also able to diagnose the actual health of your heart. DIAGNOSTICS provides you with a complete picture of your physical condition and health.



balance
club
BRUMLOVKA

BALANCED LIFE | Vydává: Balance Club Brumlovka, BB Centrum, budova Brumlovka, Vyskočilova 2/1100, 140 00 Praha 4, IČO: 27445810, tel.: +420 234 749 811–813, fax: +420 234 749 815, e-mail: info@balanceclub.cz; **Redakční rada:** PhDr. Jan Vrabec, CSc., Daniel Grafnetr, Žaneta Kantorová, Marek Němec, Mgr. Kateřina Šulcová, Michal Večeřa; **Inzerce:** Mediaforce, s.r.o., Vrbova 1427/19, 147 00 Praha 4, tel.: +420 606 667 650, fax: +420 296 202 085, e-mail: inzerce@mediaforce.cz; **Registrace:** MK ČR E 18169, vychází čtvrtletně v Praze, č. 1/2009, datum vydání 6. 4. 2009