

Sportujeme V BRNĚ

ŘÍJEN 2022

čtvrtletník o sportu

STAREZ – SPORT, a.s.

**Na beach
i v zimě**

**Nachystejte
si brusle**

Bliží se Life!

ALENA BENEŠOVÁ





Úvodní slovo

Milí čtenáři,
podzimní vydání časopisu Sportujeme v Brně je opět plné sportu, na stránkách se dočtete o blížící se sezóně na kluzištích, nakouknete pod pokličku připravovaných akcí pro širokou veřejnost, jako je např. oblíbený Sport Life! s desítkami sportů na vyzkoušení, navnadíme vás na zimní dovolenou na Vysočině či shrneme sezónu na koupalištích.

Čekají vás další zajímavá témata z brněnského sportovního života, rozhovory se známými sportovci Alenou Benešovou a Jiřím Liptákem. Také představíme STAREZ ARÉNU VODOVA a sportovní klub SKKP Handball Brno, který zde trénuje.

Přejeme příjemné čtení

Jaromír Krejčí,
šéfredaktor

Obsah

3

Stavba pokračuje

výstavba 25m bazénu za Lužánkami

4

Skvělé léto u vody

zhodnocení léta na koupalištích

6

Fotbálek, lakros anebo ultimate fresbee

otevření hřiště s umělým povrchem

7

STAREZ ARÉNA VODOVA...

představení sportovního areálu

8

Na beach i v zimě

zprovoznění beach haly na Riviéře

9

Regenerace hráčů fotbalu v Brněnských Ivanovicích

nabídka nových služeb

11

Ušetřete na vstupném na sportoviště

benefity uplatňované na pokladnách

12

Trenéři plavání v Bazénu Ponávka

bezplatné lekce plavání

13

Romantické Vánoce na Jasence

zažijte nezapomenutelný konec roku v Zubří

14

Nachystejte si brusle

blíží se sezona na kluzištích

17

Blíží se Life!

Family Hall nabídne program pro děti

19

Extraligový hráči se staletou historií

představení SKKP Handball Brno

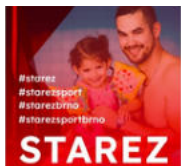
22

Zeptali jsme se...

Alena Benešová, Jiří Lipták

Novinky ze STAREZ - SPORT

>>> NOVÝ PROFIL SOCIÁLNÍCH SÍTÍ



v září došlo ke změně názvu profilu na sociálních sítích. Původní facebookový a instagramový profil Sportujeme v Brně se nyní jmenuje STAREZ SPORT.

Do budoucna se plánuje vytvoření audiovizuálního materiálu ze všech spravovaných sportovišť, díky němuž ukážeme dění na sportovištích zase z jiného úhlu.



STAVBA POKRAČUJE

V Bazénu za Lužánkami probíhá výstavba 25m bazénu a opravy stávajícího 50m bazénu dle harmonogramu.

Vedle prací viditelných z ulice se také např. vybouraly šatny a vestibul, kvůli nadměrnému prachu se demontovala LED obrazovka, vyřezalo se nepotřebné potrubí a vyčistil sklad chemie.



>>> ODSTÁVKA V ZUBŘÍ



Kvůli plánované rekonstrukci trafostanice a všech rozvodových skříní bude rekreační středisko Jasenka v Zubří do začátku prosince pro veřejnost uzavřeno.

>>> UZAVŘENÉ MULTIFUNKČNÍ HŘIŠTĚ



Hřiště pro míčové hry v prostorách v létě nevyužívaného kluziště ve STAREZ ARÉNĚ VODOVA ukončilo pro letošní rok svůj provoz. Hřiště bylo možné od dubna do září bezplatně vy-

užít, v případě zájmu bylo možné hřiště zarezerovat, pro nájemce bylo k dispozici i zázemí (šatna, toalety).

>>> ÚČAST NA AKCÍCH PRO VEŘEJNOST



STAREZ - SPORT, a.s. se v září zúčastnila několika velkých akcí pro širokou veřejnost.

V lužáneckém parku jsme připravili několik sportovních disciplín během defilé

městských firem na Street party na Lidické, v areálu Veletrhů Brno na Festivalu vědy měla společnost také své zastoupení.

Samozřejmě jsme nemohli chybět ani na náborových akcích v parku na Kraví hoře a ve STAREZ ARÉNĚ VODOVA.

Představujeme Vám



SKVĚLÉ LÉTO U VODY

VÍCE NEŽ TŘI MĚSÍCE
KOUPÁNÍ
NA KOUPALIŠTI
S DOPROVODNÝM
PROGRAMEM
I NABITÉ LOUČENÍ
S LÉTEM.

Na koupalištích Riviéra a Zábrdovice, která spravuje městská společnost STAREZ – SPORT, a.s., bylo letos otevřeno 95 dnů, většinou slunečných (což je pro zajímavost 61 770 minut). Obě koupaliště zahájila provoz v sobotu 28. 5. 2022, na Riviéře se ještě před zahájením uskutečnila akce Den na krev. Posledním koupacím dnem byla poslední srpnová středa, na Riviéře se po ukončení sezóny konaly ještě dvě teambuildingové akce. Ani jeden den nebylo kvůli technické závadě nutné areály uzavřít. Na Riviéře se neřešila žádná závada, v Zábrdovicích došlo k utržení klapky na mechanické části od kompresoru a několik dní si návštěvníci nemohli užít vlny v jedinečné atrakci ve vlnobití.

Letošní sezóna byla z pohledu návštěvnosti mimořádná, na Riviéru se přišlo vykoupat 128 971 lidí. Nejvyšší denní návštěvnost byla ve středu 20.

července, kdy sem dorazilo 5 751 osob, o něco méně lidí (5 320) došlo ve čtvrtek 4. srpna. Zábrdovické bazény přilákaly za sezónu 35 306 osob, i zde nejvíce lidí obsadilo koupaliště 20. července, kdy turniketem prošlo 1 772 osob, druhým dnem s nejvyšší návštěvností byl čtvrtek 18. 8. s 1 623 příchozími.

RIVIÉRA

- ✓ 7 strojníků se staralo o kvalitu vody a vodní atrakce
- ✓ 35 osob z ochranky dbalo o bezpečnost návštěvníků
- ✓ 17 pokladních zvládalo enormní počet příchozích
- ✓ 55 plavčíků zajišťovalo péči o bezpečnost plavců

ZÁBRDOVICE

- ✓ 5 strojníků pečovalo o chod koupaliště
- ✓ 14 osob z ochranky dbalo o dodržování návštěvního řádu
- ✓ 11 pokladních vítalo návštěvníky
- ✓ 34 plavčíků dohlíželo na zdraví návštěvníků

177 osob se zúčastnilo

kondičního plavání v Zábrdovicích

3 349 online vstupenek

se prodalo celkem

cca 240 lehátek

bylo k dispozici

134 532 m toaletního papíru

se spotřebovalo

Na obou koupalištích byli na různých pozicích zaměstnání uprchlíci z Ukrajiny.





Na koupalištích se nemusela řešit žádná potyčka, pouze běžné nedorozumění mezi návštěvníky. Záchranka se volala 10 x, přičemž 9 výjezdů bylo na Riviéru. Plavčíci z Riviéry provedli 130 ošetření a jednu úspěšnou resuscitaci muže s infarktem. V Zábrdovicích bylo ošetřeno 71 osob.

O pitný režim a drobné občerstvení

se na Riviéře staralo osm stánků s občerstvením, na druhém koupališti bylo jedno občerstvení. V oběhu bylo 22 752 ks vratných kelímků. Drobný nákup hraček do vody, klobouků a plavek umožnil stánek na Riviéře, nabídku pomůcek do vody poskytoval i info koutek. Vstříc zákazníkům se na Riviéře šlo i vybudováním čtyř toalet mezi zděnými občerstvením.

Zdarma se v červnu na koupaliště dostalo

celkem 7 636 dětí z mateřských, základních a středních škol. Do obou areálů s nimi vstoupilo zdarma 637 osob pedagogického doprovodu. Prázdniny si na našich příměstských táborech zpříjemnilo 210 dětí a dalších 819 dětí se přišlo osvěžit z jiných táborů. Kromě hrátek u vody měly školy k dispozici i sportovní vybavení, včetně beachvolejbalových kurtů. V Zábrdovicích děti využívaly i nafukovací trampolínu, která se bezplatně nabízela po celou dobu.

Bezplatné animační programy

Prázdninový provoz koupaliště Riviéra byl ozvláštněn animačními programy, které návštěvníci s oblibou vyhledávali (např. jóga, aquaerobik, beachvolejbalový trenér). Vyvrcholením sezóny bylo již klasické Rozloučení s prázdninami během posledního víkendu, které přichozím nabídlo nejen kvalitní program na pódiu, ale i sportovní a jiné vyžití po celém areálu. Této dvoudenní akce se kvůli nepříznivému počasí zúčastnily necelé dva tisíce lidí, některé od sledování vystoupení na pódiu neodradil ani vydatný déšť.

Komentované prohlídky

Lázně Zábrdovice, jejichž letní část je nyní využívána jako koupaliště, letos slavily 90 let od svého založení, proto byly v den výročí připraveny pro zájemce bezplatné prohlídky areálu Zimních lázní s komentovaným výkladem. Zároveň bylo možné shlédnout fotografie z dob fungování Lázní na terase bezplavkové zóny po celou dobu provozu koupaliště. K tomuto jubileu se přichystala také výstava na Nám. Svobody a také v Urban centru.



Představujeme Vám



FOTBÁLEK, LAKROS ANEBO ULTIMATE FRESBEE

FOTBALOVÉ CENTRUM
BRNO-LUŽÁNKY
V ZÁŘÍ PŘIVÍTALO
PRVNÍ SPORTOVNÍ
NADŠENCE NA NOVĚ
OPRAVENÉM HŘIŠTI
S UMĚLÝM POVRCHEM.

Městská společnost STAREZ – SPORT, a.s., přebrala hřiště společně s celým komplexem původního fotbalového stadionu Za Lužánkami do správy v říjnu minulého roku. Nyní se areál vedle Boby centra dočkal první z plánovaných úprav a postupně se proměňuje v jedno z největších tréninkových center mládeže v Brně.

Nyní je dokončena oprava hřiště, kde byl nevyhovující a téměř třicet let starý umělý trávník nahrazen novým. Výměny se dočkalo také nevyhovujícího oplocení a elektrorozvody. Nové hřiště v budoucnu doplní také unimobuňky, které sportovcům poskytnou sociální zázemí a prostor pro převlékání. V současné době zázemí pro hráče poskytují prostory budovy Sprint s vchodem ze hřiště.

Hřiště s umělou trávou s lajnováním pro dvě hřiště na malou kopanou slouží pro přípravu a trénink různých sportovních organizací. Plochu si však mohou rezervovat i zájemci z řad veřejnosti, a to na jednorázovou hru, nebo i dlouhodobě. Hřiště lze pronajmout celé, nebo jen půlku za zvýhodněnou cenu.

Náklady na opravu hrací plochy a celkové oživení areálu činily 10,7 milionu korun a ze svého rozpočtu je poskytlo Statutární město Brno. Ve druhé fázi stavebních úprav hracích ploch Za Lužánkami se opravy dočká rovněž fotbalový stadion. Statutární město Brno bude financovat vybudování nové travnaté plochy, konkrétně dvou hřišť standardních rozměrů a dvě menší hřiště.

PROVOZNÍ DOBA

všední dny:

14:30-22:00

víkendy a svátky:

8:00-20:00

REZERVACE:

731 575 227

pelikan@starezsport.cz

fotbal.starez.cz



V současné době probíhá i příprava výstavby tréninkové haly.

STAREZ ARÉNA VODOVA - JEDNA Z NEJMODERNĚJŠÍCH VÍCEÚČELOVÝCH HAL

STAREZ ARÉNA
VODOVA, DŘÍVE
ZNÁMÁ POD
NÁZVEM MĚSTSKÉ
HALY VODOVA,
NEUSTÁLE
MODERNIZUJE
SVÉ PROSTORY.

STAREZ ARÉNU VODOVA převzala městská společnost STAREZ - SPORT, a.s. v roce 2020 a od této doby komplex dvou tělocvičen, betonového venkovního hřiště i kluziště neustále modernizuje.

První investice byly vloženy do nutné rekonstrukce původních šaten, sprch, sociálního zázemí i průchodů mezi halami. Kompletně byla zrekonstruována zasedací místnost v Malé hale a došlo i k úpravám v posilovně a sauně.

Pro lepší komfort diváků sportovních utkání byla vyměněna časomíra i část sedaček na tribuně. Dále proběhla oprava přístřešků nad vstupy pro návštěvníky u obou vstupů do Velké haly, vyměnily se plechové krytiny, opravila okna a provedly nové podhledy. Zároveň došlo k výměně střešního pláště. Během prázdnin se pozornost upřela i na celkovou povrchovou úpravu palubové podlahy v tělocvičně a prostoru nevyužitého kluziště.

Multifunkční areál nabízí velké možnosti využití, kromě tréninků sportovních klubů (např. Basket Brno, KP Brno, Handball Brno, Hattrick Brno či Hellas) se zde odehrávají turnaje i na mezinárodní úrovni či společenské akce jako jsou taneční soutěže a koncerty.



Představujeme Vám



NA BEACH I V ZIMĚ

Již druhým rokem si mohou příznivci plážových sportů zahrát i během zimního období, a to v nafukovací hale na Koupališti Riviéra. Vyhřívaná hala (15 °C) byla již v polovině října zprovozněna.

Hodina pronájmu beachvolejbalových kurtů během všedního dne v zimním období (říjen-duben) stojí 850 Kč/hod.

V případě delšího pronájmu se ale nabízí zajímavá sleva:

- 4 a více hodin týdně - 750 Kč/hod.,
- 10 hodin a více - 650 Kč/hod.

O víkendu si lze halu pronajmout pouze celou za celodenní pronájem 15 000 Kč.

Kurty jsou ideální na plážový volejbal, ale i beach tenis, beach badminton a už se zde hrálo dokonce i beach rugby.

Sportovní vybavení je k dispozici k zapůjčení, stejně tak je na recepci možné zakoupit drobné občerstvení.

Pro hráče je samozřejmě připraveno zázemí, prostorné šatny, sprchy a toalety.

ZÁJEMCE O PLÁŽOVÉ
SPORTY ANI SNÍH
NEZASTAVÍ.
DÍKY NAFUKOVACÍ
HALE NA KOUPALIŠTI
RIVIÉRA JE MOŽNÉ
HRÁT BEACH
VOLEJBAL I V ZIMĚ.

PROVOZNÍ DOBA

všední dny:

16:00-20:00

víkendy a svátky:
dle domluvy

REZERVACE:

beach.starez.cz

Představujeme Vám



Na konci října bude postavena nafukovací hala pro trénink mládeže během zimního období.

O víkendech se zde uskuteční zápasy turnaje STAREZ CUP.

REGENERACE HRÁČŮ FOTBALU V BR. IVANOVICÍCH

V TRÉNINKOVÉM
CENTRU
V BRNĚNSKÝCH
IVANOVICÍCH
SI MOHOU HRÁČI
NEJEN
ZASPORTOVAT,
ALE I ZREGE-
NEROVAT
V NOVÝCH
SAUNÁCH.

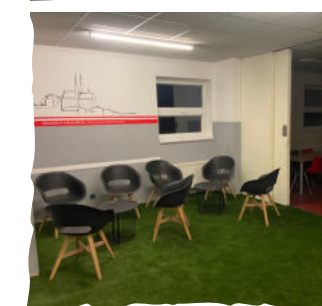
V Tréninkovém centru Brněnské Ivanovice si sportovce opravdu hýčkají. Po nutné rekonstrukci areálu, který v roce 2020 v zanedbaném stavu převzala městská společnost STAREZ - SPORT, a.s. do správy, dochází ke zkvalitnění nabízených služeb.

Již v létě byla zahájena revitalizace regeneračního centra a pro doplňkový trénink hráčů se zprovoznila posilovna. Od září se sportovci také dočkali dvou nových saun, rege-nerační místnosti a sprch, do nichž se dostanou přes rekonstruované chodby s příjemně měkkou podlahou.

Ten pravý hřejivý relax zájemcům poskytne infra sauna pro 4 osoby a finská sauna pro 8 lidí. Pro ochlazení slouží dvě stylové ochlazovací kádě, ke správnému prokrvení dolních končetin je pro zájemce připraven Kneippův chodník.

DALŠÍ DOPOSUD PROVEDENÉ OPRAVY:

- ✓ **vyměněn povrch hlavního hřiště**
- ✓ **vyměněno opláštění nafukovací haly**
- ✓ **vyměněno osvětlení na hřišti a světlená tabule**
- ✓ **provedena sanace budovy**
- ✓ **opravena střecha a přístřešek**
- ✓ **rekonstrukce chodeb, šaten, sprch a sociálního zázemí**
- ✓ **upraveny pokoje pro ubytování hráčů**
- ✓ **doplněny sedačky na hřišti a mnoho dalšího**



Představujeme Vám



FOTBALOVÉ NOVINKY

STAREZ CUP 2022

Tréninkové centrum Brněnské Ivanovice bude od října do března hostit každou neděli mladé fotbalisty. Mládežnický turnaj je akcí pro všechny brněnské i přespolní fotbalové kluby a je o něj enormní zájem.

Mladší žáci budou využívat komfort nafukovací haly, starší žáci budou poměřovat síly na venkovním hřišti.

ZAHAJUJEME
DLOUHODOBÝ TURNAJ
PRO MLADÉ FOTBALISTY
FORMOU VÍKENDOVÝCH
TURNAJŮ.

DOMČŮV SEN POMÁHÁ

JIŽ PODRUHÉ SE
V BR. IVANOVICÍCH
USKUTEČNIL CHARITATIVNÍ
TURNAJ NA PODPORU
NEMOCNÝCH DĚTÍ.

V Tréninkovém centru Brněnské Ivanovice se odehrál na začátku září 4. ročník benefičního turnaje Domčův sen pro podporu Nadačního fondu dětské onkologie Krtek. Akce se díky skvělému programu vydařila a díky hojné účasti se podařila vybrat rekordní částka na pomoc onkologicky nemocným dětem a jejich rodičům.

Celkem se zúčastnilo 21 týmů, zahrálo si 250 malých fotbalistů a fotbalistek (s 55 trenéry) a fandit jim přišlo 2 000 lidí.

Dominik, který se léčil se závažným onkologickým onemocněním, snil o uspořádání fotbalového turnaje, s jehož prostřednictvím by podpořil NFD O Krtek. Bohužel Dominik své nemoci podlehl, nicméně jeho spoluhráči se rozhodli jeho sen splnit.

BR. LIGA STARÝCH PÁNŮ

Do nové sezóny Brněnské ligy starých pánů, známé i jako Old boys města Brna, se přihlásil i tým STAREZ BRNĚNSKÉ IVANOVICE. Bývalí vynikající hráči z celkem 12 týmů (např. Sparta Brno, Svratka, Moravská Slavia, Slovan a Tuřany) každé pondělí svádí nevídané bitvy.

Brněnská liga starých pánů je tvořena hráči s ročníkem narození 1984 a starší.

Představujeme Vám

UŠETŘETE NA VSTUPNÉM NA SPORTOVIŠTĚ

Aby návštěva bazénů a kluzišť byla ještě výhodnější a pohodlnější, je možné na vybraných sportovištích spravovaných společností STAREZ – SPORT, a.s. platit nově i kartou eBenefity od společnosti Up Česká republika.

Od září je možné touto kartou platit v Aquaparku Kohoutovice, v Bazénu Ponávka, v Lázních Rašínova, na koupalištích Riviéra i Zábrdovice, v zimě na Kluzišti Vodova i Kluzišti za Lužánkami, zaplatit lze i pomocí mobilní aplikace.

Na sportovištích je možné vstup uhradit i z široké palety benefitů nebo využít slevy:

- karta Multisport (pro dospělé i pro děti) nabízí ve většině případech vstup na sportoviště bez doplatku, odbavení je možné i pomocí aplikace My MultiSport, u níž odpadá nutnost ověřovat průkaz totožnosti.
- produkty společnosti SODEXO (Multi Pass, Flexi Pass) a EDENRED
- Rodinné pasy
- Senior pasy
- Brno pasy

Pokud zaměstnavatel umožňuje svým zaměstnancům sportovní vyžití, je možné v rámci Fondu kulturních a sociálních potřeb (FKSP) pořídit vstupy nebo čipové hodinky.

S čipovými hodinkami lze vstup pořídit ještě výhodněji

Pro levnější a rychlejší vstup na vybraná sportoviště společnosti STAREZ – SPORT, a.s., lze využít také zvýhodněných vstupů s čipovými hodinkami. Pořídit si je můžete na pokladnách příslušných sportovišť, nebo on-line na stránce brnoid.cz.



*Martin Čechman
drahový cyklista, člen BCSN*

Představujeme Vám



TRENÉŘI PLAVÁNÍ V BAZÉNU PONÁVKA

BAZÉN
PONÁVKA
NABÍZÍ ŠIROKÉ
VEŘEJNOSTI
BEZPLATNÉ
LEKCE PLAVÁNÍ
I CVIČENÍ PRO
SENIORY VE
VODĚ.

Ačkoli je Bazén Ponávka kvůli uzavřenému Bazénu za Lužánkami z větší části vyhrazen pro výuku plavání žáků brněnských škol a pronájmům, na veřejnost se nezapomíná.

Díky dostupnosti do centra, ideální hloubce bazénu i možnosti pravidelného setkávání se se svými vrstevníky zde pokračuje oblíbené cvičení pro seniory ve vodě. Zájemci o pohyb i ve vyšším věku si tak mohou pod dohledem zkušené lektorky na půlce bazénu zacvičit spolu s ostatními, anebo si mohou volně plavat ve zbývající části bazénu. Aby bylo cvičení ještě příjemnější, je po lekci k dispozici parní sauna, kde se lze po cvičení krásně prohřát.

Novinkou tohoto školního roku jsou lekce plavání, které jsou v ceně vstupu. Jednotlivým plavcům pomůže s vylepšením plaveckého stylu trenér plavání, který jim poradí, případně naučí nový styl.

Tato služba se přesunula z Bazénu za Lužánkami, který je nyní kvůli výstavbě 25m bazénu uzavřen.

BAZÉN PONÁVKA

LEKCE PLAVÁNÍ

pátek v čase od 12:15 do 13:00

trenér plavání zdarma

CVIČENÍ PRO SENIORY VE VODĚ

čtvrtek v čase od 12:00 do 13:00

AQUAEROBIC

byl z kapacitních důvodů přesunut
do Lázní Rašínova

pondělí od 18:00 do 19:00

v ceně vířivka na závěr lekce

Představujeme Vám



**Až do konce listopadu
je areál kvůli instalaci nových
rozvodů elektřiny uzavřen.
Během vánočních prázdnin
poskytujeme ubytování
až od 26. 12. 2022.**

ROMANTICKÉ VÁNOCE NA JASENCE

Uprostřed lesů CHKO Žďárské vrchy, nedaleko od Nového Města na Moravě, leží půvabné středisko připravené nabídnout vám nezapomenutelnou zimní dovolenou. Ať již dáváte přednost romantice ve dvou v útulném hotelovém pokoji, či si chcete svátky užít s celou rodinou či přáteli v plně vybavené patrové chatce, v Jasence si vychutnáte tu pravou dovolenou.

Přímo od areálu vedou pravidelně udržované běžkařské dráhy a lyžařský svah Ski Harusák je vzdálen pouze několik kilometrů, sáňkování či stavění sněhuláků si vaše ratolesti také užijí po libosti.

I letos je připraven zábavný program k oslavě nového roku, tentokrát v rockovém duchu. Součástí připraveného silvestrovského balíčku jsou drobné uvítací dárčky a bohatý raut včetně novoročního přípitku.

JIŽ NYNÍ SI MŮŽETE
ZAREZEROVAT
SKVĚLOU
DOVOLENOU
NA VYSOČINĚ
V MALEBNÉM
STŘEDISKU
UPROSTŘED LESŮ.

SILVESTROVSKÝ BALÍČEK (29. 12. 2022 - 1. 1. 2023)

**od 4 477 Kč za dospělého
osobu/3 noci/chata při
plném obsazení**

**od 5 460 Kč za dospělého
osobu/3 noci/pokoj**



Bližší informace:
jasenka-zubri.cz

Představujeme Vám



NACHYSTETE SI BRUSLE

ZIMNÍ SEZÓNA
NA KLUIŽIŠTÍCH
SE BLÍŽÍ
A PŘÍPRAVY
JSOU V PLNÉM
PROUDU.

Sezóna na Kluzišti za Lužánkami i na Kluzišti Vodova se zahajuje stejně jako každý rok v závislosti na počasí. Pokud nebude příliš teplo, provoz kluziště bude zahájen v sobotu 26. 11., při vyšších teplotách se zahájení oddálí na čtvrtek 1. prosince.

V případě slunečného počasí s vyššími teplotami není možné kluziště otevřít z důvodu zhoršení kvality ledu. Při vyšších, ale i při extrémně nízkých teplotách nelze uchovat standardní kvalitu ledu, stejně tak při hustém sněžení trvá úprava ledu mnohem déle. Například vloni bylo na Kluzišti Vodova kvůli chumelenici nutné místo rolby použít auto s pluhem a sníh nahrnutý u mantinelů odházet ručně.

PŘÍPRAVA KLUIŽIŠTĚ

První etapa přípravy začíná již v říjnu, kdy probíhá úklid areálu, sekání trávy, odstranění náletových dřevin, případná oprava mantinelů. Bez rolby to nejde, a proto je nutné naplánovat její servis. V předstihu je také třeba kvůli energeticky náročnému provozu informovat dodavatele elektřiny a navýšit rezervovanou kapacitu. Na Kluzišti Vodova se musí nejdříve sklidit povrch multifunkčního hřiště, které je ve zbývajících částech roku na místě kluziště.

Od začátku listopadu se již začíná s přípravou kluziště. Dochází k natlakování chladicí kapaliny do systému. V případě, že teploty nepřesáhnou cca 5°C, začínají strojnici s výrobou ledu. K nástřiku ledu se využívají noční směny, neboť je to efektivnější vzhledem k chladnějšímu počasí a tedy i spotřebě energie.

Před vpuštěním prvních návštěvníků je nutné položit pochozí gumy. Na Kluzišti Vodova je práce s ledovou plochou obtížnější, neboť zde neustále bojují s úklidem ořechů, které na plochu hází havrani.

NOVINKY LETOŠNÍ SEZÓNY

Pro Kluziště za Lužánkami se budou pořizovat pro výuku menších bruslařů kvalitní kovové trenažéry, které budou zdarma k zapůjčení v půjčovně bruslí.

Na Kluzišti Vodova je nové ozvučení pro kvalitnější poslech hudby na ledové ploše i v šatně.

Druhou novinkou je další pokladna pro rychlejší odbavení návštěvníků.

Také se pořizuje dostatečně velká rolba.





BRUSÍRNA S NOVÝMI BRUSLEMI A ZIMNÍ BAR

Vloni došlo v půjčovně a brusírně za Lužánkami k obměně větší části bruslí, nicméně i letos je v plánu nákup dalších dle potřeby. Od každé velikosti je zde minimálně jeden pár, začíná se na velikosti 36. Zájem o půjčení bruslí je nezbytné nahlásit již při koupi vstupenky. Stejně tak i na Kluzišti Vodova si můžete vypůjčit zbrusu nové brusle, zde se brusle půjčují ještě před vstupem do areálu.

Stejně jako roky předtím se budou moci návštěvníci během bruslení ohřát teplými nápoji a dát si něco menšího v občerstvení. Pro bezpečný vstup na kluziště i ochranu ostří bruslí slouží pochozí gumy vedoucí až k ledové ploše.

Těšíme se na vás na akcích:

- Kluziště Vodova

Mikuláš na ledě (5. 12. 2022)

- Kluziště za Lužánkami

Adventní neděle na ledě (18. 12. 2022)

ŠKOLNÍ VÝUKA I VEŘEJNÉ BRUSLENÍ

Obě kluziště budou i nadále v dopoledních časech sloužit pro hobby hokej a školní výuku. V loňské sezóně si zvláště Kluziště za Lužánkami značně oblíbila školská zařízení, jezdily sem dokonce i mimobrněnské školy. Ideální dostupnost, významné slevy pro školy i skvělé zázemí v prostorných vyhřívaných šatnách činí z obou kluzišť ideální místo pro oživení tělesné výuky žáků všech věkových kategorií.

LEVNĚJŠÍ BRUSLENÍ

Výhodný vstup se nenabízí pouze školám, ale i široké veřejnosti. Na obou kluzištích je možné využít čipové hodinky, s nimiž při nabití minimální částkou 1 000 Kč mají návštěvníci o 20 % levnější vstup, navíc prochází turnikety bez čekání u pokladen. Na kluzištích je možné také platit benefitními kartami (Multisport karta, karty od Sodexo, Edendred či Up) či uplatnit slevu na Rodinné pasy či Senior pasy.

PROVOZNÍ DOBA

BRUSLENÍ PRO VEŘEJNOST

všední dny:

15:00-17:00, 18:00-20:00

víkendy a svátky:

**9:00-11:00, 12:00-14:00,
15:00-17:00, 18:00-20:00**

REZERVACE KLUIŽIŠTĚ:

všední dny:

7:00-14:00,

na Kluzišti Vodova také 20:30-21:30

víkendy a svátky:

7:00-8:00

na Kluzišti Vodova také 20:30-21:30



DVA DNY PLNÉ
SPORTU A ZÁBAVY
PŘIPRAVILA
SPOLEČNOST
STAREZ – SPORT, A.S.
VE SPOLUPRÁCI
S VÍCE NEŽ STOVKOU
SPORTOVNÍCH
KLUBŮ NA DNECH
NÁBORŮ
DO SPORTOVNÍCH
KROUŽKŮ.

SPORTOVNÍ KLUBY POSKYTLY DĚTEM SKVĚLOU ZÁBAVU

7. ročníku již tradiční náborové akce Den náborů, která se uskutečnila na Koupališti Kraví hora a v přilehlém parku, i stejné akce v menším měřítku Den sportu v tělocvičně STAREZ ARÉNY VODOVA se zúčastnilo 8 580 návštěvníků, kteří měli možnost si pod dohledem zkušených trenérů vyzkoušet nepřeberné množství sportů, včetně těch méně známých.

Zástupci všech sportovních klubů se po celý den snažili hravou formou dětem ukázat, že pohyb je zdravější a často i zábavnější než sezení u počítače či koukání do mobilu. Rodiče se navíc dozvěděli potřebné informace od jednotlivých vedoucích klubů i samotných hráčů, což jim jistě pomohlo v rozhodování, kam dítě přihlásit.

Nabídka byla letos více než rozmanitá. Na Kraví hoře si návštěvníci mohli vybírat z více než 120 brněnských sportovních oddílů z padesáti různých sportů, od klasických po ty méně tradiční.

Vedle desítek sportovních a tanečních vystoupení na podiu čekaly zájemce i zajímavé rozhovory se známými sportovci, např. s bojovníkem MMA Jiřím Procházkou.

Doufáme, že tyto akce na podporu sportování dětí a mládeže usnadnily dětem i jejich rodičům výběr sportu a že sportovní kluby získaly do svých řad nové členy.

**Sportovním klubům děkujeme za účast na obou akcích
i za spolupráci při tvorbě programu.**

BLÍŽÍ SE LIFE! FESTIVAL SPORTU, TANCE A ZÁBAVY

VÝSTAVIŠTĚ SE
OPĚT PROMĚNÍ
V JEDNO OBŘÍ
SPORTOVIŠTĚ
S VELKOU
ŠKÁLOU
SPORTOVNÍCH
A ZÁBAVNÍCH
AKTIVIT.

Velkou škálu sportovních aktivit nejen pro rodiny s dětmi nabídne nabitý program Family hall v rámci veletrhu Life! (4. - 6. 11. 2022 Výstaviště Brno, Pavilon G1).

První den programu, který připravuje městská společnost STAREZ - SPORT, a.s., je vyhrazen školám a odborné veřejnosti. Zbylé dny jsou určeny široké veřejnosti, pro kterou budou připraveny desítky sportovních disciplín k vyzkoušení.

SOUČÁSTÍ SPORT LIFE! BUDE:

- ✕ Family hall s programem pro rodiny s dětmi
- ✕ Motivační konference
- ✕ autogramiády známých sportovců
- ✕ workshopy
- ✕ besedy a různá vystoupení na pódiu

LIFE! JEŠTĚ NABÍDNE:

- ✕ DANCE Life!
- ✕ Game hall s Mistrovstvím ČR v PC hrách





SPORTOVCI DO ŠKOL

BEZPLATNÉ SPORTOVÁNÍ
DĚTÍ NA ZÁKLADNÍCH
ŠKOLÁCH POKRAČUJE
I V TOMTO ŠKOLNÍM
ROCE.

Koronavirová pandemie a státní nařízení se velice dotkly i projektu Sportovci do škol ve školním roce 2021/2022, který organizuje a realizuje společnost STAREZ - SPORT, a.s. na prvním stupni základních škol v Brně. Od září loňského roku se úspěšně rozběhl, stejně tak jako v minulých letech, ale jakmile školáci přestali navštěvovat svoje školy, zastavil se i projekt Sportovci do škol, který je finančně podporován z rozpočtu statutárního města Brna.

V rámci družinového sportovního kroužku, který je pro děti zdarma, si mohou žáci 1. stupně vyzkoušet více sportů pod vedením odborně zdatných trenérů, kteří minimálně jednou týdně na základní škole praktikují sportovní hodinu. Při sportovní hodině je přítomen trenér a asistent (trenéři z různých brněnských sportovních klubů nebo studenti z MU FSS), kteří zajišťují plynulý chod a organizaci kroužků. Dále je na kroužku přítomen pedagogický dozor, který zajišťuje základní škola. Jednotlivé sporty si volí vedení školy po dohodě s realizátorem projektu, sporty se v průběhu školního roku mohou měnit a střídát, stejně jako sportovní pomůcky, které organizátor zajišťuje a na jednotlivé školy zaváží.

V letošním školním roce (2022/2023) snad již projekt nepostihne žádná katastrofická pandemie či podobně nepředpokládaná událost a projekt se opět zařadí do většiny škol.

Nejoblíbenějším sportem ve školách se stává basketbal, kdy děti tento sport provozují v šestnácti kroužcích. Uvidíme, zda se za několik let Brno stane opětovně basketbalovou baštou v České republice.

Představujeme Vám



EXTRALIGOVÍ HRÁČI SE STALETOU HISTORIÍ

K DOSAŽENÍ
VELKÝCH CÍLŮ
ZAVAZUJE
HÁZENKÁŘE Z
SKKP
HANDBALL
BRNO TRADICE

SKKP Handball Brno patří k nejstarším klubům házené v Česku. Klub, jehož „A“ tým hraje v extralize, přitom trénuje sportovce hned v několika věkových skupinách, od mládeže po muže. Na pravidelné tréninky do STAREZ ARÉNY VODOVA tak chodí přes 150 sportovců.

Přestože počátky házené sahají až do starého Řecka, historie klubu SKKP Handball Brno se začala psát v roce 1921. „V Králově Poli se hrála nejen soutěž mužů a žen, ale i dorostenců a žáků. Výčet úspěchů těchto družstev by byl dlouhý tak, jako byla i dlouhá cesta od počátků až ke konečným cílům,“ říká Pavel Hladík, sportovní ředitel SKKP Handball Brno.

Sport plný sprintujících silových atletů

Házená je týmová sportovní hra, kdy se jeden tým snaží dostat míč do brány protivníka. „Je to jeden z nejkompexnějších sportů. Díky normálnímu driblinku a díky tomu, že nemáme hokejku, se při běhu nehrbíme. Kromě dynamického pohybu ale v házené nastává také spousta situací, které vyžadují mimořádnou odolnost a silovou připravenost,“ popisuje Hladík a dodává, že sport je vhodný pro všechny věkové kategorie.



V SKKP Handball Brno proto zájemci najdou jak mužská družstva, tak týmy mládeže, které se dělí do kategorií podle věku. Zatímco tak nejmladším hráčům je pět let, těm nejstarším přes třicet. Všechny týmy však kladou důraz na dobrou fyzickou kondici a celoroční přípravu, která probíhá ve STAREZ ARÉNĚ VODOVA. „Extraligový „A“ tým trénuje podle frekvence zápasů. Pokud je klasický týden, má 8 až 9 tréninků. Pokud anglický týden s vloženou středou tak 4 až 5 tréninků a k nim ještě tři zápasy.

Oba dorosty trénují každý den, mládež potom třikrát do týdne," říká Hladík.

Dodává, že házenou se všichni hráči učí táhnout za jeden provaz a prožívat úspěchy i neúspěchy společně. „Tento komplexní sport má hráče rozhodně co naučit. Proto do SKKP Handball Brno přibíráme neustále nové členy od 4 do 15 let,“ uzavírá Hladík.



JAK SE BUDE PLAVAT VE ŠKOLNÍM ROCE 2023/2024?

V průběhu měsíce září rozesílal STAREZ - SPORT, a.s. na všechny základní a střední školy v Brně dotazník ohledně využívání krytých bazénů a plaveckých drah ve školním roce 2023/2024. Konkrétně se dotazník týkal Městského plaveckého stadionu za Lužánkami (momentálně v rekonstrukci a dostavbě), Aquaparku Kohoutovice, Bazénu Ponávka a Lázní Rašínova.

Abychom co nejlépe uspokojili požadavky škol v případě zájmu o plavání v těchto bazénech ve školním roce 2023/2024, prosíme touto cestou učitelky a učitele tělesné výchovy základních i středních škol, aby vyplnili a zaslali doručené dotazníky na e-mail: krejci@starezsport.cz.

Informace je pro STAREZ - SPORT důležitá pro zajištění zázemí pro plaveckou výuku škol jako takovou, a to i když škola nemá o tyto konkrétní bazény zájem.



DOTAČNÍ PROGRAMY PRO ROK 2023

Pro rok 2023 byly vypsaný tyto dotační programy:

Podpora vrcholového sportu

Podpora sportovců seniorské kategorie (tzn. kategorie dospělých sportovců, nikoliv speciální veteránské kategorie) - tím jsou podpořeny brněnské sportovní kluby, které působí na vrcholové úrovni ve sportovních odvětvích, která jsou zařazena dle platné „Metodiky na podporu vrcholového sportu ve městě Brně“ do 1. a 2. skupiny kolektivních a individuálních sportů, včetně činnosti handicapovaných sportovců.

Podpora provozu sportovišť

Podpora sportovních klubů sídlících nebo působících v Brně, které zabezpečují celoroční provoz sportovních zařízení v Brně.

Mládežnický sport

Podpora mládežnických družstev a jednotlivců do 18 let registrovaných v brněnských sportovních klubech, kteří se účastní soutěží zastřešených svazem, případně jinou organizací. Minimální počet registrovaných mládežníků je u individuálních sportů 10, u kolektivních sportů minimálně 1 družstvo, minimální počet zúčastnění na soutěži v rozhodném období je 1.

Pravidelná sportovní činnost dospělých

Podpora dospělých sportovců a družstev nad 18 let, kteří jsou registrováni v brněnských sportovních klubech a kteří se účastní soutěží zastřešených svazem nebo jinou organizací. Minimální počet aktivních registrovaných dospělých sportovců je 10 (může být dohromady za více sportovních odvětví), u kolektivních sportů minimálně 1 družstvo, minimální počet zúčastnění na soutěži v rozhodném období je 1.



Podpora handicapovaných sportovců

Podpora zaměřená na sportovní kluby působící v Brně, které provozují sportovní činnost handicapovaných sportovců bez rozdílu výkonnosti, věkových kategorií a odvětví.

Významné sportovní akce

Podpora významných sportovních akcí a mezinárodních soutěží konaných na území města Brna v roce 2023. Podporovány budou akce typu: Mistrovství světa, mistrovství Evropy, Grand Prix, světové a evropské pohárové soutěže, zapsané v evropském nebo světovém kalendáři v daném sportovním odvětví, Mistrovství ČR, Český pohár, ostatní sportovní akce s náklady nad 100 000 Kč, sportovní akce pořádané jednotlivými složkami organizačních svazů (např. městské, krajské).

Podpora sportovních odvětví

Podpora brněnských sportovních klubů účastnících se oficiálních soutěží vypisovaných evropskou a světovou sportovní federací v kolektivních sportech v seniorské kategorii (tzn. kategorii dospělých sportovců, nikoliv veteránské kategorie).

Bližší informace o dotačních programech najdete v jednotlivých výzvách, které jsou zveřejněny na stránkách města Brna - brno.cz/w/dotacni-programy-pro-rok-2023

DO FINÁLE DÁME NA VÁS POSTUPUJE 47 PROJEKTŮ

V listopadu proběhne hlasování v participativním rozpočtu Dáme na vás a občané Brna rozhodnou o přihlášených nápadech, které byly uznány jako proveditelné. Na podporu projektů město vyčlenilo 35 milionů korun, jeden projekt má jako maximální částku stanovenou 5 milionů Kč.

Mezi postupujícími projekty je i projekt Pojďme Brno hrát si a sportovat, který si klade za cíl vybudování street workoutového hřiště, víceúčelového hřiště, hrací zóny s pískovištěm a odpočinkovou zónu v okolí Tréninkového centra v Brněnských Ivanovicích.



PROBÍHÁ JIŽ 7. ROČNÍK PROJEKTU BCSN

PROJEKT BRNĚNSKÉ
CENTRUM SPORTOVNÍCH
NADĚJÍ VSTUPUJE LETOS
DO SVÉHO JIŽ 7. ROČNÍKU.

Cílem projektu je zlepšit tréninkové, materiální, rehabilitační a lékařské podmínky pro přípravu talentovaných sportovců zařazených do centra, kteří spějí k účasti na ME, MS a následně na OH. Projekt BCSN finančně podporuje mladé sportovní naděje s cílem, mimo jiné, zamezit odchodu nejtalentovanějších sportovců mimo Brno či Jihomoravský kraj.

V letošním roce podporuje BCSN 30 sportovců, kteří splnili kritéria pro vstup do programu BCSN z dotace JMK ve výši 1 500 000 Kč, a dalších 40 sportovců z dotace MM Brno ve výši 2 250 000 Kč. Do programu BCSN byli vybráni mladí talentovaní sportovci, kteří ještě ani nedosáhli plnoletosti, a k nim také jako vzory a příklady jejich starší kolegové, kteří za sebou mají světové a olympijské zkušenosti i medailová umístění. Někteří z nich směřují k OH anebo již mají vybojováno místo na OH 2024 v Paříži.

Jak již bývá v Brně tradicí, dosahují dlouhodobě vysoké úrovně brokové střelci. Mláďd zastupují Zina Hrdličková a Petr Dorníček, oba broková střelba trap, stejně jako olympijský vítěz v této disciplíně Jiří Lipták.

Druhá disciplína, která má v Brně reprezentační zastoupení, je dráhová cyklistika. Nadějně dráhařky jsou sestry Jaborníkové – Anna a Veronika, stejně jako mladý Jakub Malášek, který se stal letos juniorským sportovcem JMK.

Nové odvětví, ve kterém se brněnským sportovcům daří, je windsurfing, kde máme mistryni Evropy a vicemistryni světa Kristýnu Chalupníkovou a neméně nadějnou Kristýnu Piňosovou.

Nesmíme zapomenout ani na krasobruslení, kde nás Eliška Březinová a sourozenci Taschlerovi reprezentovali na zimních OH v Číně.

Plejádu olympioniků v programu BCSN ještě zastupují medailista z posledních OH sportovní šermíř Alexander Choupenitch a sportovní lezec Adam Ondra a také zápasnice ve volném stylu Adéla Hanzlíčková, které účast na OH unikla jen o vlásek. Všichni svou přípravou míří na letní OH 2024 v Paříži.

V BCSN plánujeme s projektem podpory mladých sportovců v Brně a Jihomoravském kraji pokračovat i v následujících letech.



Zina Hrdličková



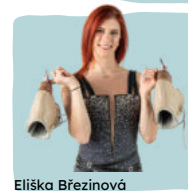
Jiří Lipták



Kristýna Chalupníková



Natálie a Filip Taschlerovi



Eliška Březinová



Adam Ondra

UPOZORNĚNÍ PRO VEDENÍ SPORTOVNÍCH KLUBŮ A TRENÉRY:

Nezapomeňte zaslat přihlášky na následující období dotace MM Brno 2023/2024 sportovců, kteří nebyli letos do programu BCSN vybráni, i když kritéria pro vstup splnili (z důvodu kolize termínů splnění limitů - výsledky až po 30. 8. 2022), jejich výsledky pro vstup do BCSN budou uznány.

Kontakt a informace naleznete na www.bcsn.cz.

Zeptali jsme se

Dálkové plavkyně Aleny Benešové jsme se zeptali, jak řeší svoje trénování v situaci, kdy je krytá padesátka za Lužánkami v rekonstrukci.

Vy, jako dálková plavkyně naplavete při tréninku spousty kilometrů. Před rekonstrukcí jste chodila trénovat na Bazén za Lužánkami. Jak momentálně řešíte tréninkové dávky, když na Jižní Moravě není k dispozici 50m bazén?

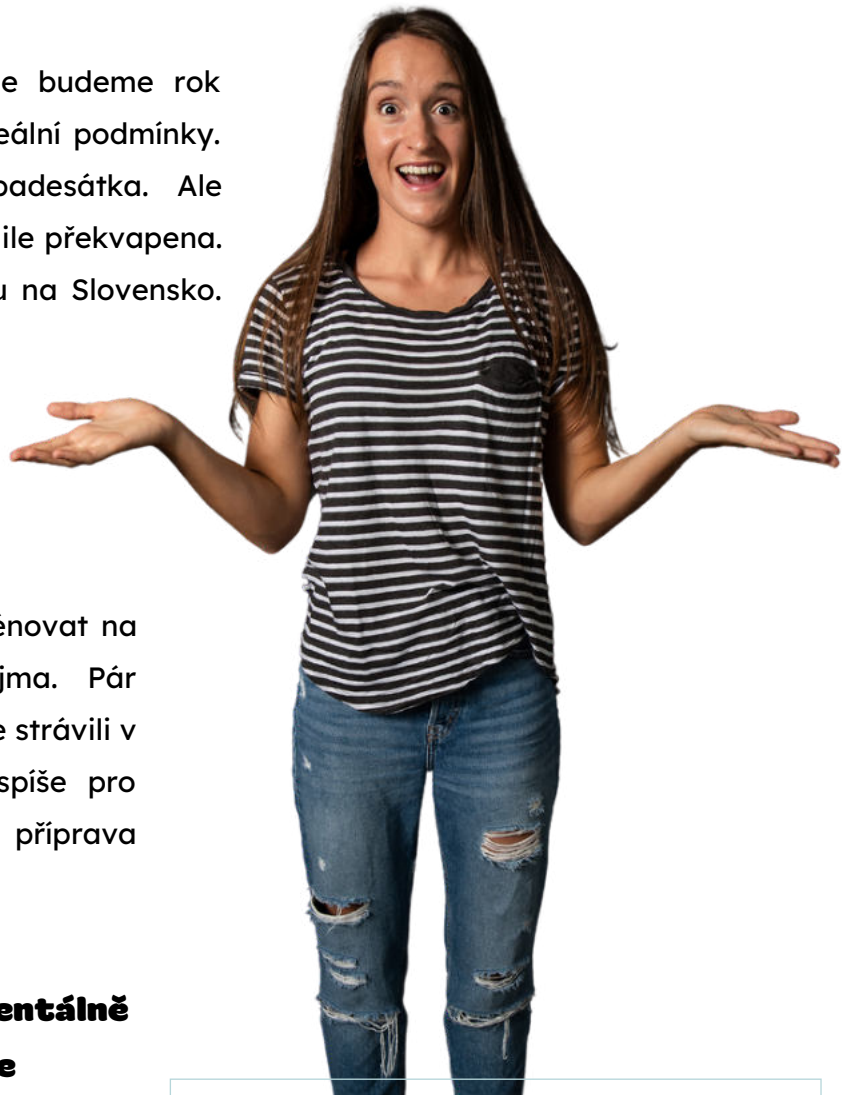
Momentálně se musíme všichni smířit s tím, že budeme rok trénovat na krátkém bazénu. Nejsou to úplně ideální podmínky. Hodila by se tady (v Brně) ještě jedna padesátka. Ale momentálně trénuju v Bazénu Ponávka. A jsem mile překvapena. Následující týden jedeme s tréninkovou skupinou na Slovensko. Abychom trochu více natrénovali.

Plavala jste - trénovala - v létě na Brněnské přehradě nebo na jiných venkovních koupalištích?

V přehradě jsem netrénovala, ale jezdili jsme trénovat na otevřou padesátku do Vyškova a do Znojma. Pár závěrečných týdnů před Mistrovstvím Evropy jsme strávili v Praze. Jiné venkovní bazény jsou vyhrazeny spíše pro koupání a veřejnost. Nemůžu říct, že závěrečná příprava nebyla bez komplikací.

Na jaké závody se s podporou BCSN momentálně připravujete a co vás čeká v příštím roce 2023?

Příští rok bych se ráda nominovala na Mistrovství světa, které bude v Japonsku. Tak snad všechno půjde podle plánu a i v těžkých tréninkových podmínkách se udělá kus práce, která mě posune k ještě lepším výsledkům.



Alena Benešová je členkou sportovního klubu KPSP Kometa Brno a současně je zařazena do programu pro talentované sportovce Brněnského centra sportovních nadějí.

Zeptali jsme se

Olympijského šampiona a dvojnásobného mistra Evropy v brokové střelbě na trap Jiřího Liptáka jsme se zeptali:

Jak se udržujete v kondici a jak se připravujete na závody v létě a v zimě?

Hlavní příprava probíhá na střelnici, pokud počasí dovolí, takže podle klima trénujeme od února do října. Přes zimu máme doplňkové sporty, kdy třeba trénujeme reflexy anebo tzv. oko-ruka. Mezi ostatní sporty patří třeba badminton, squash, ping pong, tenis. Jsou to sporty, kdy je třeba rychle reagovat na nějaký podmět. V létě samozřejmě také jenom nestřílíme, ale věnujeme se kompenzačním cvičením, aby nás nebolela záda. Když držíte v rukou 4 kilovou zbraň a zpětný ráz s vámi také dokáže zacvičit. Na střelnici trávíte 5 dní v týdnu a je to po fyzické stránce velice náročné. Takže jsme ve fitku, kde posilujeme anebo plaveme buď na Riviéře nebo v krytém bazénu.



Jak vzpomínáte na svůj triumf na OH v Tokiu?

Jsou to samozřejmě velice pěkné vzpomínky, rád na to vzpomínám, ale že bych žil pouze z toho, tak to ne. Člověk si uvědomuje, že v reprezentačním týmu je dobrá parta. Počínaje trenérem – olympijským vítězem z roku 1992 v Barceloně, potom David Kostecký OH vítěz z v roce 2008 v Pekingu a mně se to podařilo v Tokiu v roce 2021. Je to fajn, že se sešla taková parta, která něco dokázala, a myslím, že jsme těmito olympijskými úspěchy napsali celkem pěkný příběh. Já osobně jsem se strašně těšil, až se vrátím z Tokia a podívám se na sebe ze záznamu, protože mně psalo spousta lidí, že to bylo báječné a jak jsem naši malou zemičku proslavil po celém světě. A jelikož jsem již znal výsledek, tak už to na mě nemělo takové kouzlo jako na ostatní. Tuto událost mi stále připomínají lidé, ať už se setkáme někde na nějaké charitativní akci nebo dětském sportovním dnu. Medaile se jim hrozně líbí a mně to vždycky připomene tuto událost.



Máte ještě motivaci po posledním úspěchu na ME v kyprské Larnace, kde jste vystrílel účastnické místo na OH 2024 v Paříži pro Českou republiku?

Samozřejmě je to pro mě zavazující, protože bych si měl střeleckou formu udržet a ukázat trenérovi, že na to mám a nominovat se do Paříže, protože jak jistě víte, tak to postupové místo na OH je pro Českou republiku, není to pro Jiřího Liptáka, takže musím udržet dobrou výkonnost, abych se na ty OH v Paříži v roce 2024 nominoval. Motivaci mám stále, například se mi ještě nepodařilo vyhrát mistrovství světa, ale v každém případě bych se chtěl o to pokusit. To je moje, mimo jiné, motivace do budoucna.

**Jiří Lipták je
zařazen do
programu
pro
talentované
sportovce
Brněnského
centra
sportovních
nadějí.**

Co vás čeká v blízké budoucnost? Jaký máte nový cíl? Na co se těšíte a připravujete?

Ještě letos mě čeká finále světového poháru v egyptské Káhiře a pro letošek ukončíme sezónu. Přestávka bude krátká, přesto se na ni moc a moc těším, celý prosinec nesáhnou na sportovní flintu, maximálně na loveckou a budu se věnovat myslivosti. Od ledna začínáme novou přípravu, příští rok nás čeká pět světových pohárů, je tam ME a MS a Evropské hry, takže to bude opravdu náročný rok a my se budeme snažit, abychom pro Českou republiku vybojovali i druhé postupové místo na OH v Paříži.

Bojujte proti nachlazení svých dětí saunováním



Výhody dětského saunování

- ☒ posílíte imunitu dětí
- ☒ stimuluje nervový systém (působí relaxačně)
- ☒ pomáhá při astmatu a alergiím
- ☒ zajistí kvalitnější spánek

Dětské saunování je blahodárné pro mysl i tělo. V Aquaparku Kohoutovice probíhá dětské saunování pro děti od 3-12 let, ale i rodiče jsou vítáni.

Po dobu dětského saunování je snižená teplota sauny, pro děti je připraven poslech pohádky i malé občerstvení.

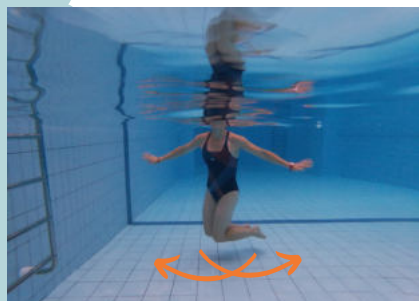
KDY: čtvrtek od 16:-17:00

KDE: Aquapark Kohoutovice

CENA: 100 Kč/dítě

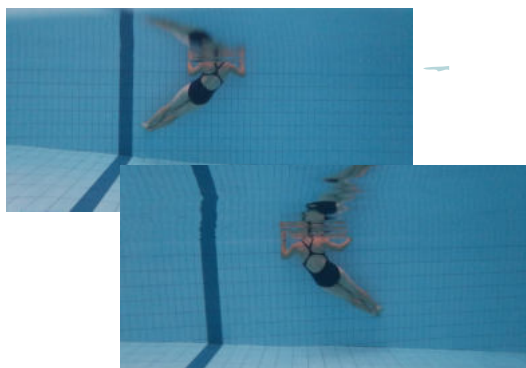
250 Kč/dítě a rodič

CVIČENÍ V BAZÉNU



Posilování rotátorů páteře

Cvik lze provádět s nadlehčovací pomůckou, kdy není potřeba zapojovat horní končetiny. Bez pomůcky musí být zapojeny i horní končetiny, které provádějí stabilizační pohyby (osmičky ve vodě). Dolní končetiny pokrčte v kolenu. Boky rotují do stran, kolena směřují ke dnu.



Kyvadlo

Přidržíte se madla, snožmo pohybujte dolními končetinami pomalu doleva a doprava. Kromě posilování břišních bočních svalů posilujete střed těla.

Opakování všech cviků proveďte ve třech sériích po 8 na každou stranu.



Protahování břehu

Přidržíte se madla a z polohy snožmo se skrčenými koleny narovnávejte pomalu nohy. Cvik neprovádějte hmitem. Skvělá alternativa protažení zadních stehenních svalů, vzpřimovačů páteře a tricepsů.

