

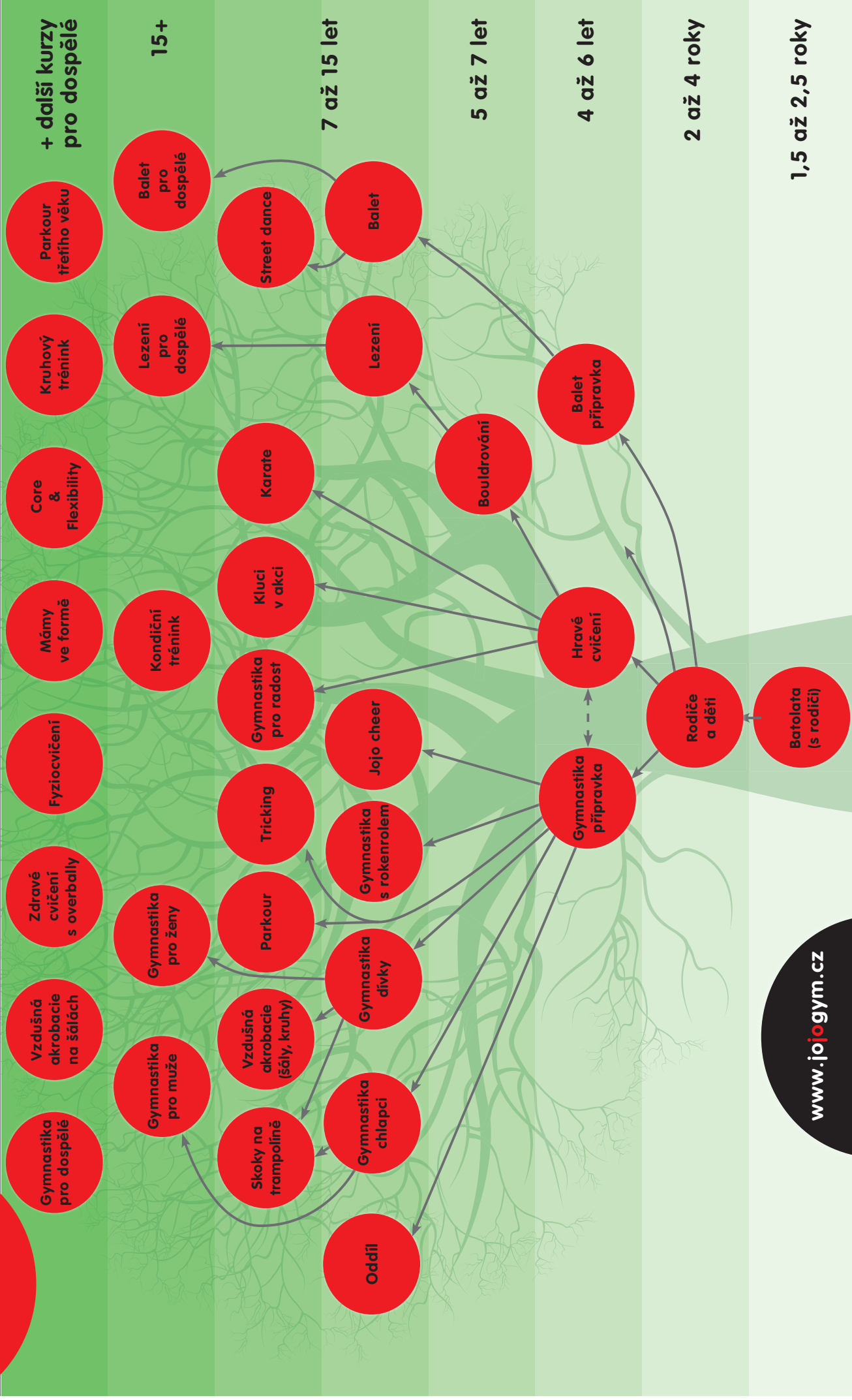
NOVÁ boulder stěna v Jojo Gymu



**Bouldrování
Hravé lezení
Lezení pro děti
Lezení pro dospělé
Veřejnost**

**Bouldering poskytuje
zábavný způsob, jak překonávat
různé výzvy. Podporuje rozvoj fyzické
zdatnosti i kreativního myšlení.**

PŘEHLED NAŠICH KURZŮ A JEJICH DOPORUČENÁ NÁVAZNOST



Kalendář akcí

ZÁŘÍ

- 4.9. Sportovní dopoledne
- 11.9. Začátek kurzů
1. pololetí
- 11.–15.9. Zkušební lekce
- 15.–17.9. Refresh seminář SG
- 28.9. Státní svátek – kurzy neprobíhají
- 28.9.–1.10. Mezinárodní festival acro jógy

ŘÍJEN

- 6.10. Seminář – Motivace dětí ke sportu
- 26.–27.10. Podzimní prázdniny – kurzy neprobíhají

LISTOPAD

- 10.–11.11. Mini soustředění s přespáním
- 17.11. Státní svátek – kurzy neprobíhají
- 26.11. Poberounský dvojboj

PROSINEC

- 5.12. Mikulášská nadílka
- 11.–15.12. Týden otevřených kurzů pro rodiče
- 13.12. Vánoční setkání s punčem a svařákem
- 23.12.–2.1. Vánoční prázdniny – kurzy neprobíhají

LEDEN

- 27.1. Jojo Cup

* Jojo Gym s.r.o. si vyhrazuje právo na změnu v termínu, či zrušení akce.



Úvodní slovo

Milí návštěvníci Jojo Gymu,

léto uteklo jako voda a opět tu máme nový školní rok. Letos o prázdninách jsme se pořádně prohřáli, ale i přes tropické teploty jsme nezháleli a máme pro vás spoustu novinek.

Začali jsme úklidem, a jak můžete vidět na přiložených fotografiích, šli jsme na to opravdu z gruntu, takže došlo i na jámu v hale 1, kterou jsme vyprázdnili, vyčistili a opětovně naplnili. Při úklidu jsme našli spoustu zajímavých artefaktů, tak si při této příležitosti dovoluujeme připomenout, že při skákání do jámy nedoporučujeme mít v kapse mobil, na ruku chytré hodiny, či šperky, ale ani ponožky.

Fáze dvě představovala různé opravy, hlavně ochran. Některé jsme přidávali, abychom ještě více zvýšili bezpečnost našeho sportoviště. Kompletně jsme zrenovovali náš hrad, který díky velké vyřízenosti, bylo nutno opravit a vyměnit většinu komponentů. Poté přišla na řadu každoroční revize nářadí a kalibrace našeho závěsného systému.

Třešničkou na dortu byla instalace nové bouldrové stěny v hale 1, která nám umožní rozšířit nabídku kurzů pro naše nejmenší lezce a lezkyně. Srdečně vás zveme novou bouldrovku vyzkoušet.

A co nového nás čeká v tomto školním roce? Připravujeme nové lekce bouldrování, lezení pro pokročilé, a to i pro dospělé. Jojo přípravky jsme nově rozdělili na holky a kluky, začátečníky a pokročilé, dle úrovně rozdělujeme i tricking. V nabídce nechybí ani základy skoků na trampolíně, Jojo cheer, Mámy ve formě a kondiční trénink pro mládež. Pro starší generaci nabízíme Parkour třetího věku.

Přejeme vám a vašim dětem úspěšné vykročení do nového školního roku. Těšíme se, že se budeme společně vídat.



Sportu zdar!

LDP

Lenka Graaf

Programový manažer a manažer pro komunikaci s veřejností



Jaké bylo tvoje první setkání se sportem?

Ani já nejsem výjimkou a ke sportu jsem byla vedená od dětství. V pubertě si mě získal aerobik, kterému jsme se věnovala intenzivně i závodně. Později jsem se stala instruktorkou aqua-fitness a toto cvičení dlouhodobě vedla na několika pražských bazénech a v prémiovém wellness klubu.

Kterým sportům se dál věnuješ a jak jsi na tom s gymnastikou?

Pravidelně chodím k Viktorovi na kruháč, který mě dostává do kondice. Ráda si jdu zaběhat a skvěle se cítím při cvičení jógy. S rodinou jezdíme na kole, chodíme po horách. Mojí slabinou jsou naopak míčové sporty. Přirozeně jsem hypermobilní, takže zvládnu provaz, placku, most a díky kruháči jsem se naučila i výmyk.

Co tě na práci v Jojo Gymu baví?

Určitě pestrost, kterou moje pozice nabízí a s tím souvisí i nutnost se neustále vzdělávat a učit novým dovednostem. Do práce se těším i díky skvělému kolektivu včetně trenérů a také za klienty.

Na jakou akci bys klienty Jojo Gymu pozvala?

Kromě cvičení pro všechny věkové kategorie opět chystám zajímavé přednášky a semináře. Na podzim organizuji seminář na téma „Motivace dětí ke sportu“. Ráda bych navázala na loňskou sérii cestovatelských přednášek ve spolupráci s lezec-shop.cz a připravila také kulturní představení. Se všemi našimi klienty se moc ráda uvidím na předvánočním setkání u punče, nebo svařáku.

Co bys popřála Jojo Gymu do nové sezony?

Spokojené zaměstnance a klienty, kteří se k nám rádi vrací. A aby byl Jojo Gym stále uznávaným centrem vyhledávaným pro svoji kvalitu a odbornost.

Lenka Hreusová

Trenérka vzdušné akrobacie

Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s akrobacií?

Od dětství jsem byla vedená ke sportu. S akrobacií jsem začala až v dospělosti.

Co je na tomto sportu nejkrásnější a co naopak těžké?

Pro mě je nejkrásnější, že mi dává pocit svobody, překonávat svoje hranice a naučila mě trpělivosti. Těžké jsou začátky, protože občas to bolí.

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Mezi moje další zájmy patří grafika a grafické programy (amatérsky pro zábavu). Když je čas, přečíst si knihu. A taky se dobře cítím za volantem. Mám ráda rychlá auta.



Co bys popřála Jojo Gymu do další sezony?

Jojo Gym má úžasnou atmosféru, prostředí a lidí. Do další sezony bych popřála jen to nejlepší a hodně sportovních úspěchů.

Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Pro mě je sportovním vzorem každá i začínající akrobatka. Pro její nadšení, překonání svého vnitřního strachu, postupné změny v technice provedení i sebejistotě. To si myslím, že je za mě nejvíc.

Lukáš Bukač

Trenér lezení

Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s lezením?

K lezení mě přivedli rodiče, když mě vzali lézt na skály.



Co je na tomto sportu nejkrásnější a co naopak těžké?

Udržet se je těžké. Nejkrásnější je pocit, že jen díky svým schopnostem něco vylezu (nejedná se o týmový sport).

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Posilování, volejbal, hraní stolních her.

Co bys popřála Jojo Gymu do další sezony?

Hodné děti a málo zranění.

Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Nemám.

Ortopedické podložky OrtoNature

Proč používat ortopedické podložky? Široká škála textur a barev ortopedických podložek OrtoNature podporuje představivost, zlepšuje krevní oběh, podporuje korekci plochých nohou, pomáhá odstraňovat otoky nohou a rozvíjí vestibulární systém. Podložky jsou vyrobeny z kvalitního PVC (polyvinylchloridu) bez BPA a ftalátů, jsou odolné a snadno omyvatelné.

Na podložkách najdete různé motivy jako např. krokodýl, ježek, trávu, mořskou hvězdicí, mušle a jiné. Skládají se do sebe jako puzzle, není nutné dodržovat jeden směr, a tak je pro děti velmi snadné si podložky přeskládat.

Ortopedické podložky, které mají 3D povrch (jako je např. ježek, krokodýl, žabičky aj.) slouží k udržení rovnováhy, aktivaci hlubokého stabilizačního systému a stimulaci chodidel, zapojují celý pohybový aparát. Jsou vhodné pro všechny, kteří mají valgózní kotníky. Pro relax nohou slouží podložka tráva, která přináší nohám úlevu a odpočinek. Pokud potřebujete ulevit bolavým nohám, prokrvit je a promasírovat jsou na to vhodné podložky malý ostrov, kaktus, geometrie apod. Pokud zvolíte u těchto povrchů tvrdé modely,

budou Vaše nohy promasírovány velmi intenzivně. Méně náročné balanční podložky jsou např. modely lesní ovoce, ořechy, či matematika.

Ortopedické podložky se dají zakoupit po jednotlivých kusech, v sadách nebo si můžete vytvořit svoji vlastní sadu. Pokud zvolíte sestavení svojí sady, určitě doporučujeme zvolit mix podložek měkké a tvrdé a také nějaké 3D povrchy.

OrtoNature nabízí kromě ortopedických podložek také balanční rybu. Tato ryba se nabízí v měkkém a tvrdém provedení. Na sobě má malé bodlinky, které příjemně masírují.

Pro klienty Jojo Gymu nabízíme slevu ve výši 15 % na jednotlivé ortopedické podložky (sleva se nedá uplatnit na již vytvořené sady).

Slevový kód „JOJOGYM“ zadejte na e-shopu www.ortopedickepodlozky.cz.



Multižánrové akrobatické představení obnaŽENA

Na Den matek ožila naše hala 2 kulturou.

Díky autorce a akrobatce **Ivaně Kolcunové** jste mohli vidět emotivní multižánrovou inscenaci **obnaŽENA**, která je plná odpovědí na otázky, které trápí ženy i muže, a odhaluje celou škálu emocí, které ženám dávají sílu a zároveň je činí zranitelnými.

Zážitek na pomezí nového cirkusu, divadla a meditace přinesl vrcholnou vzdušnou akrobacii, zpěv, tanec a herecké výkony.

KULTURA
PESTROST
OJEDINĚLOST

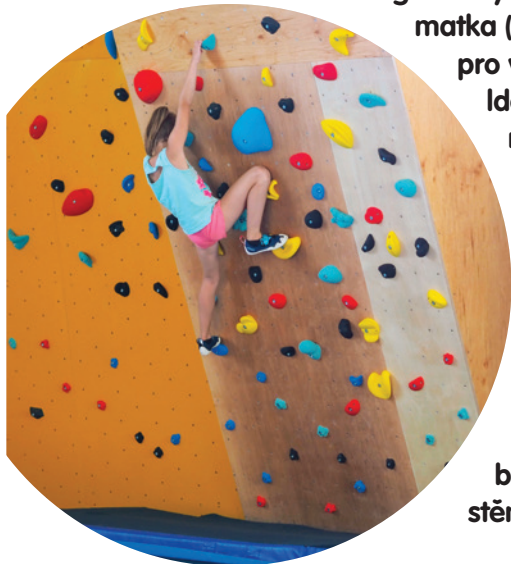


Seznamte se s boulderingem



Máte strach z výšek, ale i přesto byste rádi vyzkoušeli lezení? Pak pro vás bude správná volba bouldering – lezení bez lana na menších skalách (šutrech) nebo na umělé stěně (bouldrovc) do pár metrů, ke kterému vám stačí pouze lezečky, magnéziový pytlík, boulder-

matka (měkká matrace pro venkovní bouldering) a kamarád, který vám bude chytat záda. Seznamte se s boulderingem blíže a nejlépe jej hned vyzkoušejte na nové boulderingové stěně v Jojo Gymu.



Pár faktů o boulderingu...

Historie boulderingu sahá až do 19. století, kdy byl bouldering považován za tréninkovou přípravu pro horolezce na jejich velké horské či skalní výzvy. Boulderingem si lezci zlepšovali sílu i techniku bez psychického tlaku z výšky. V průběhu 20. století se bouldering začal rozvíjet jako samostatná a velmi populární disciplína. V dnešní době už každá umělá lezecká stěna s lanem má i tu boulderingovou s certifikovaným dopadištěm.

PRŮZKUM SPOKOJENOSTI

V červnu proběhl první průzkum spokojenosti, kdy jste mohli vyjádřit svůj názor a dát nám zpětnou vazbu na naše prostory, služby a další. Několik desítek z vás jste tuto možnost využili a my vám za to děkujeme. Cenné jsou pro nás poznámky, vzkazy a přání, která jste nám zanechali.

Otevřeně přiznáváme, že ne pro všechny požadavky dokážeme najít uspokojivé řešení. Ale zaměříme se na oprávněné a řešitelné připomínky (čistota a pořádek, lepší wifi, přesnější informovanost, odborné semináře). A zároveň budeme pokračovat v tom, co si u nás hodnotíte nejlépe. Průběžně vás budeme o novinkách informovat v našem newsletteru Jojoviny, na webových stránkách a sociálních sítích.

Je bouldering právě pro vás?

Jak jsme psali v začátku, pokud máte strach z výšek nebo nedůvěru v lezecký materiál, vyzkoušejte právě bouldering. Polezete bez lana do výšky max. 4 metrů a pokud spadnete, tak do měkké matrace (boulder matky), která zmírní dopad lezce na zem při pádu z bouldru. Je vyrobena z pevné pěnové výplně (často polyuretan nebo jiný druh pěny), která dokáže absorbovat energii nárazu a rozložit ji po celé ploše matrace. To pomáhá minimalizovat riziko zranění, zejména na kotníky, kolena a zápěstí, které jsou často vystaveny nárazům při pádu z bouldrů.

Bouldering vám bude nejen rozvíjet svalovou sílu, ale naučíte se také koordinaci v náročných pohybových sekvencích, rozvine vaši techniku a dynamiku. Co je ale na boulderingu nejméně sympatické? Jde často o společenskou událost, kdy se sejdou parta nadšenců (bouldristů), společně vymýšlí jednotlivé sekvence, hecují se a chytají navzájem.

Bouldering milují děti

Děti mají rády dobrodružství a bouldering jim poskytuje vzrušující a zábavný způsob, jak zkoumat nové terény a překonávat různé výzvy. Bouldering je skvělým způsobem, jak děti udržet v pohybu a aktivně. Lezení a překonávání různých bouldrů podporuje rozvoj svalové síly, flexibility a koordinace. Při vymýšlení bouldrů se také rozvíjí kreativní myšlení.

Rizika boulderingu

Bouldering je relativně bezpečná forma lezení, ale stejně jako u všech sportů existují určitá rizika, která je třeba brát v úvahu. Pády z výšky mohou vést k zraněním, zejména pokud minete bouldermatku. Proto vždy platí: při boulderingu se vzájemně chytejte, a to i na umělé bouldrové stěně. Některé boulderové oblasti mohou mít také nerovný terén, ostré skály nebo jiná nebezpečí.

Vybavení

- Lezečky
- Pytlík na magnézium
- Kartáček na čištění chytů
- Boulder matka pro venkovní bouldering

To vše zakoupíte na www.lezec-shop.cz nebo v jejich kamenné prodejně v Letech u Dobřichovic (Karlická 662).

K nákupu bot lezeček na e-shopu můžete využít s kódem

JOJOGYM10 10% slevu do konce roku 2023. Lezec-shop tým



Parkour třetího věku

V prvních měsících letošního roku proběhl v Jojo Gymu **ojedinělý sportovní projekt s názvem Parkour třetího věku**. Parkour je disciplína, kterou asi většinou máme spojenou s mladším věkem, v tomto případě ale, jak už vyplývá z názvu, sportovali ti starší. V dopoledních hodinách se v Jojo Gymu scházeli nadšení dospěláci

ve věkovém rozmezí 60 (?) až 80 let. Pod vedením trenérské dvojice se účastníci kurzu učili pohybovým dovednostem vycházejícím z parkouru, ale přizpůsobené specifikům staršího věku. Názvy jako precis, speed step nebo under bar možná zpočátku vyvolávaly

obavy, ale nakonec to všichni dle svých možností a s využitím bezpečného prostředí tělocvičen Jojo Gymu zvládli. V zásadě se totiž jedná o základní prvky obratnosti, které simulují činnosti z běžného



pohyb v terénu s nutností překonávat překážky, ale i nepříjemnosti jako jsou pády. Jejich negativním následkům se dá zabránit, pokud člověk „umí správně spadnout“ a i této problematice jsme se věnovali. Součástí lekcí byl také nácvik správného stereotypu při vstávání z lehu do sedu a do stoje, dále balanční cvičení s využitím pomůcek a náradí (bosu, lavičky, kladinky, trampolínový pás), něco málo posilovacího cvičení, na závěr krátce uvolňovací cvičení a občas jsme si i zahráli nějakou hru. Projekt parkour třetího věku naplnil kromě sportovního i rozměr společenský a my se s našimi milými účastníky opět rádi setkáme od září/října 2023 v Jojo Gymu. Tak co, přidáte se k nám?

ghl

MINI FESTIVAL SPORTU 2023



Mezinárodní den dětí jsme oslavili aktivně, jinak to ani neumíme. Druhý ročník Mini festivalu sportu nabídl pestrý cvičební program i bohaté doprovodné aktivity. Celou akci okořeno vystoupení sportovních gymnastek z Gym Dobřichovice z.s. a tombola plná cen od našich partnerů. Vy jste se postarali o úžasnou atmosféru. Děkujeme!

Kdo, jak a s kým trénuje v oddíle Gym Dobřichovice ve školním roce 2023/2024



Stáňa Svobodová
Pavlina Mládková

PŘÍPRAVKA ODDÍLU
roč. 2017, 2018, 2019
tréninky 3 hod. týdně



Pavlina Mládková
Lenka Doležalová Pavilková
ČASPV LINIE

Berušky
roč. 2015, 2016
tréninky 4 hod. týdně

Tygřici
roč. 2011, 2012, 2013, 2014
tréninky 5 hod. týdně



Blanka Klabíková
Saša Polák

LINIE A
roč. 2009, 2011, 2013,
2014, 2016
tréninky 13 hod. týdně



Stáňa Svobodová
Lucie Filková
LINIE A, B, C

roč. 2011, 2012, 2013, 2015
tréninky 9 hod. týdně
roč. 2016, 2017, 2018
tréninky 7,5 hod. týdně



Markéta Halounková
asistent Míla Klečková

PŘÍPRAVKA LINIE A
roč. 2016, 2017
tréninky 7,5 hod. týdně,
ročníky 2018, 2019
tréninky 4 hod. týdně



Jana Klimentová
Gabriela Halounková

TEAMGYM
roč. 2008 až 2011
tréninky 8 hod. týdně



www.gymbdobrichovice.cz
gym@gymbdobrichovice.cz

Bud'te s námi online @,

Sledujte nás, bavte se, inspirujte se,
soutěžte na našich sociálních sítích
– budete vždy vědět nejaktuálnější informace.



@jojogymbdobrichovice
#jojogym_dobrichovice

https://www.tiktok.com/@jojogym_dobrichovice

www.jojogym.cz

recepce@jojogym.cz

778 769 522

Pro pobavení...

Zavolał jsem do Jojo Gymu
a zeptal se, jestli mě naučí gymnastiku.

Trenér: „A jak jste flexibilní?“

Já: „Můžu v úterý, ve čtvrtek
a pátek odpoledne.“ :-D

Zdroj: humor.cz