

Nová venkovní boulderová stěna

Volná
místa
v kurzech
v prodeji

Akce
Jojo Gymu

Zprávy
z oddílu



Volná místa v kurzech



NÁZEV KURZU	DEN	ČAS
01 CVIČENÍ PRO BATOLATA 1,5–2 ROKY ZAČÁTEČNÍCI	ČTVRTEK	11:00–11:45
02 CVIČENÍ PRO BATOLATA 2–2,5 ROKU POKROČILÍ	ČTVRTEK	10:15–11:00
05 RODIČE A DĚTI 3–4 ROKY POKROČILÍ	PONDĚLÍ	11:00–11:55
06 RODIČE A DĚTI 3–4 ROKY POKROČILÍ	PÁTEK	11:00–11:55
09 HRAVÉ CVIČENÍ 4–6 LET MIX	PÁTEK	13:30–14:30
10 JOJO PŘÍPRAVKA 4–5 LET MIX ZAČÁTEČNÍCI	PONDĚLÍ	13:30–14:30
14 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET MIX	STŘEDA	13:00–14:00
15 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET MIX	ČTVRTEK	9:15–10:15
18 JOJO PŘÍPRAVKA 5–6,5 LET MIX POKROČILÍ	STŘEDA	13:30–15:00
201 JOJO PŘÍPRAVKA 5–7 LET MIX ZAČÁTEČNÍCI	STŘEDA	14:00–15:00
221 JOJO PŘÍPRAVKA 5–7 LET MIX POKROČILÍ	PÁTEK	14:00–15:00
25 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET DÍVKY POKROČILÉ	PONDĚLÍ	13:30–15:00
28 GYMNASTIKA 6–8 LET DÍVKY	PÁTEK	14:00–15:30
291 GYMNASTIKA 7–9 LET DÍVKY	STŘEDA	13:30–15:00
311 GYMNASTIKA 7–9 LET DÍVKY	PÁTEK	13:30–15:00
341 GYMNASTIKA 9–11 LET DÍVKY	STŘEDA	15:00–16:00
36 GYMNASTIKA 9–11 LET DÍVKY	ÚTERÝ	15:00–16:30
52 GYMNASTIKA DÍVKY 12–15 LET	ČTVRTEK	18:00–19:30
45 GYMNASTIKA 7–11 LET KLUCI	ÚTERÝ	15:00–16:30
48 GYMNASTIKA PRO RADOST 7–9 LET MIX	ČTVRTEK	14:00–15:00
55 ROCKENROL 7–12 LET NOVINKA	ÚTERÝ	15:45–16:45
56 GYMNASTIKA S ROCKENROLEM 7–12 LET	STŘEDA	15:00–16:30
62 PARKOUR 7–9 LET	ÚTERÝ	13:30–15:00
64 PARKOUR 9–11 LET ZAČÁTEČNÍCI	ÚTERÝ	17:30–18:30
67 PARKOUR 9–11 LET POKROČILÍ	STŘEDA	17:30–19:00
70 TRICKING OD 8 LET ZAČÁTEČNÍCI	ÚTERÝ	18:00–19:00
71 TRICKING OD 10 LET POKROČILÍ	STŘEDA	17:30–19:00
74 FREE RUNNING 8–12 LET NOVINKA	PONDĚLÍ	14:30–15:30
841 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 5–6 LET MIX	PONDĚLÍ	11:00–11:45
86 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 8–10 LET MIX	ČTVRTEK	15:30–16:15
92 LEZENÍ 8–9 LET MIX	ÚTERÝ	14:30–15:30
95 LEZENÍ 8–10 LET MIX	ÚTERÝ	15:30–16:30
103 LEZENÍ PRO DOSPĚLÉ	ČTVRTEK	18:00–19:30
105 KALISTENIKA A STREET WORKOUT OD 10 LET MIX NOVINKA	ČTVRTEK	18:30–19:30
106 ZÁKLADY SKOKŮ NA TRAMPOLÍNĚ OD 10 LET	ÚTERÝ	18:30–19:30

Kalendář akcí

ZÁŘÍ

1. 9. Po škole hned do Jojo Gymu – Happy hours

8. 9. Začátek kurzů
1. pololetí

ŘÍJEN

27.–29. 10. podzimní prázdniny
– kurzy neprobíhají

LISTOPAD

12. 11. Beseda – digitální závislost

30. 11. Poberounský Dvojboj

PROSINEC

1.–5. 12. Týden otevřených kurzů
pro rodiče

5. 12. Mikulášská nadílka

10. 12. Vánoční setkání
s punčem a svařákem

22. 12. – 2. 1. Vánoční prázdniny
– kurzy neprobíhají

LEDEN

24. 1. Jojo Cup 2026

29. 1. Oslava vysvědčení
v Jojo Gymu

30. 1. Pololetní prázdniny
– kurzy neprobíhají

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

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

s radostí Vás vítám u 12. čísla Jojovin, které tradičně přinášíme po letních prázdninách. Létu v Jojo Gymu bylo doslova nabitě energií, radostí a sportem!

Sezónu jsme odstartovali otevřeným soustředěním pro závodní gymnastky, na kterém se sešlo téměř 90 účastnic. Obrovskou radost nám udělala i účast více než 200 dětí na našich příměstských táborech. A k tomu se u nás vystřídal téměř 30 sportovních oddílů z celé republiky, které využily naše zázemí k vlastním soustředěním.

Důležitou událostí byl také už 4. ročník mezinárodního festivalu Acro jógy s účastí 200 akrobatů z celého světa. A nesmíme zapomenout ani na tradiční Minifestival sportu, který jsme 7. června uspořádali za podpory města Dobřichovice a který přilákal více než 400 návštěvníků.

A co je nového?

Největší novinkou je venkovní boulderová stěna – více se o ní dočtete na následujících stránkách.

Změn doznala i vnitřní lezecká stěna, na které proběhla kompletní přestavba cest.

Na podzim a na zimu chystáme také tradiční gymnastické závody – **Poberounský dvojboj (30. listopadu)** a **Jojo Cup (24. ledna)**. Všechny připravované akce najdete přehledně v Kalendáři akcí.

Zvláštní pozvánku pak máme na **besedu o digitální závislosti u dětí, která proběhne 12. listopadu**.

Určitě se nezapomeňte podívat i na nabídku nových kurzů, které jsme pro tento rok otevřeli.

Děkujeme, že jste součástí naší sportovní rodiny. Těšíme se na další společné zážitky plné pohybu, radosti a přátelství!

Pro všechny aktuální novinky nezapomeňte sledovat naše sociální sítě a web.

SPORTU ZDAR!

Viktor Mojdl

Manažer sportovního centra

Představujeme Jojo deník – zábavný průvodce cvičením pro Jojo přípravky a kurzy hravého cvičení.

Jojo deník je originální pomůcka, kterou využíváme v našich kurzech sportovního centra Jojo Gym. Slouží jako motivační deníček a zároveň jako malý kamarád, který děti provází jejich sportovní cestou.

Deníček obsahuje pečlivě vybraný soubor 44 dovedností – od základních gymnastických prvků až po pohybově rozvíjející aktivity. Tyto dovednosti odpovídají věku a schopnostem menších dětí, a proto je mohou zvládnout hravou formou.

Za každou úspěšně zvládnutou dovednost dostane dítě samolepku s maskotem Jojákem, kterou si může do deníčku nalepit.

Takto postupně sbírá všechny samolepky, může se pochlubit rodičům, co už umí, a sledovat svůj vlastní pokrok. Jojo deník podporuje radost z pohybu, rozvíjí motivaci a pomáhá dětem budovat zdravý vztah ke sportu už od útlého věku.



Vydává Jojo Gym s.r.o., IČ 04250451, se sídlem 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice. Číslo 12/2025, vychází periodicky 2x ročně. Fotografie archiv Jojo Gym s.r.o., Lenka Kaitmannová. E-mail: lenka.g@jojogym.cz, www.jojogym.cz.
Datum vydání: září 2025.

Otevíráme venkovní boulderovou stěnu pro začátečníky i pokročilé

Možná jste si již na jaře všimli, že se za naší halou, vedle beachvolejbalového hřiště, něco děje. Mnozí jste se ptali, k čemu bude sloužit ta vysoká zeď, která tam vyrostla. Nyní už pro vás máme odpověď. Je tu další sportoviště v rámci našeho areálu, které bude sloužit jak našim frekventantům, tak i zájemcům z řad veřejnosti. **Boulderová stěna.**

Pro ty, kdo s tímto sportem ještě nepřišli do kontaktu, upřesňujeme, že bouldering je lezení v malé výšce bez lana, při kterém vaše pády či odskoky zachytí měkké dopadiště. Boulder (z anglického „balvan“) je původně slangový výraz pro krátkou lezeckou cestu, která je složená z několika těžkých kroků. Původně vznikla tato aktivita jako forma rozcvičky před nástupem do dlouhých cest, případně jako alternativa tréninku za horšího počasí.

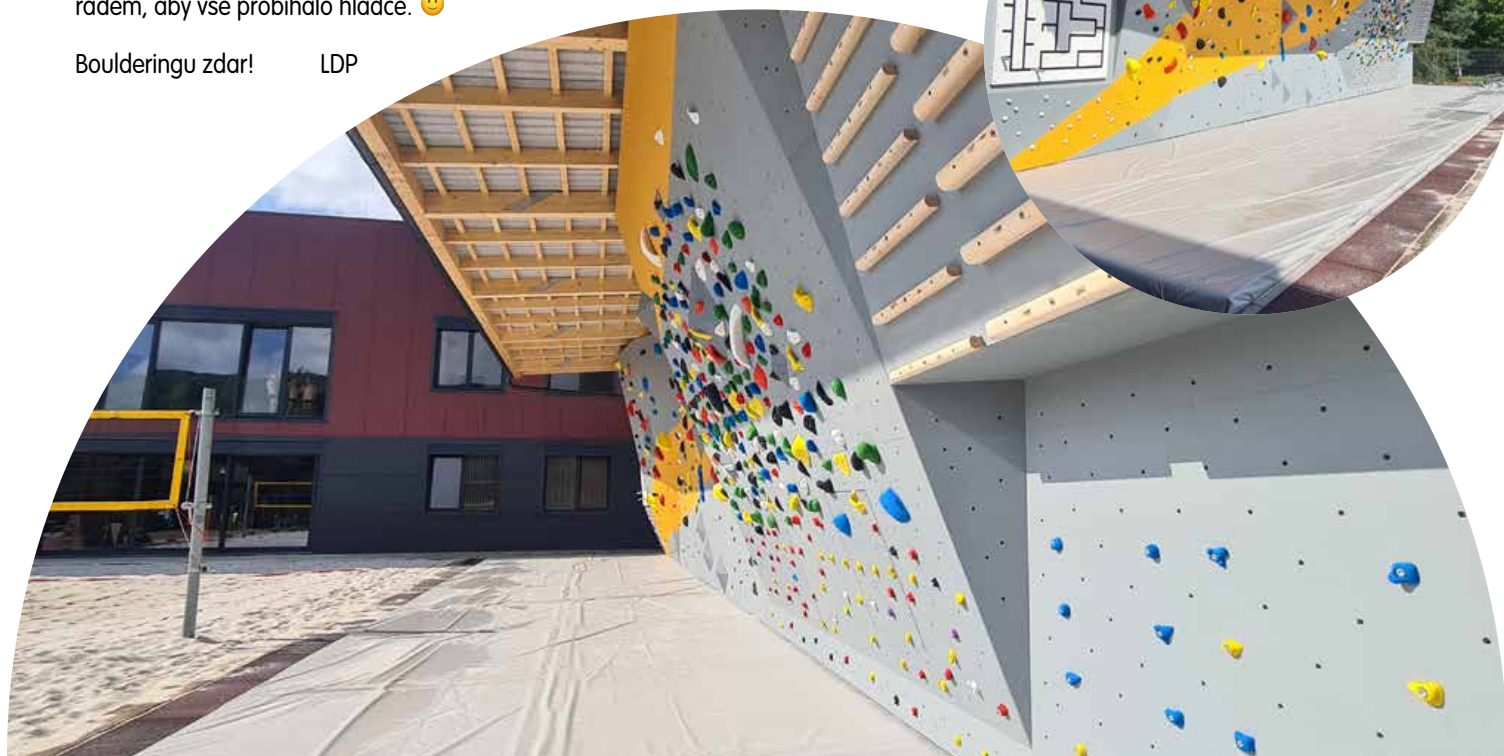
Náš boulder má výšku 420 cm a celková plocha stěny je 90 m² a v současnosti je na ní nainstalováno 15 boulderů v obtížnostech od 4 do 6c. Po stranách je stěna doplněna o speciální posilovací prvky a součástí je Campus board. Je určen pro silový trénink prstů. Jedná se o extrémně účinnou tréninkovou pomůcku, která pomůže posílit horní polovinu těla, zlepší sílu stisku a zvýší celkovou výbušnost paží.

Součástí našeho boulderu je i spraywall, což je nakloněná tréninková stěna s mnoha chytí, která je univerzální, pomáhá rozvíjet vaši sílu i techniku a nejvíce Vás posune ve vaší přípravě. Také rozvíjí kreativitu, protože si cestu a cíl tvoří každý sám.

A co k lezení potřebujete? Stačí lezečky a pytlík s magnéziem. A v neposlední řadě: Sledujte naše stránky, kde najdete informace o provozní době a zároveň se seznámíte i s provozním řádem, aby vše probíhalo hladce. 😊

Boulderingu zdar!

LDP



Pavlaína Mládková

**cvičitelka všestrannosti III. třídy (ČOS),
cvičitelka zdravotní tělesné výchovy III. třídy (ČOS),
trenérka II. třídy sportovní gymnastiky (Gym Dobříčovice)**

Pavli, ty jsi u nás dlouhodobě součástí trenérského týmu. Jak bys představila sama sebe rodičům, kteří tě třeba ještě neznají?

Jmenuji se Pavlaína Mládková a v Jojo Gymu pracuji od samého začátku. Tento skvělý projekt mi umožnil pracovat s dětmi ve větším rozsahu a jako bonus s nádherným zázemím a ve výborném kolektivu. Život mě zavedl k jiné profesi, ale vždy bylo mým přáním pracovat s dětmi, trénovat a ukázat jim, že každý si najde ve sportu svoji cestu. Já sama jsem se sportu věnovala od dětství a část života i vrcholově.

Co tě přivedlo ke cvičení s dětmi – a proč tě to dodnes baví?

25 let jsem byla součástí trenérského týmu TJ Sokol Radošín. Zde jsem se vzdělávala, nabírala zkušenosti a jsem ráda, že je můžu předávat dál. Práce s dětmi je báječná, plná vzrušení a nádherných okamžiků. Děti umí vracet zpět vše, co jim dáváte. Je skvělé pozorovat pokroky, překonávání překážek a nadšení.

Od září se opět vracíš ke kurzům s předškoláky, do kurzů hravého cvičení a gymnastiky. Co tě na práci s touto věkovou skupinou nejvíc naplňuje?

Ano, pokračuji dále v zaječtých kolečkách. Každá věková skupina má své výhody. U nejmenších a předškoláků je potřeba hravá forma, básničky, písničky, umět děti zaujmout a nadchnout. Být hlavně součástí cvičení, ne jenom tomu přihlížet. Děti milují osobní přístup, s nadšením přijímají, když i trenér se zapojí do hry.

Jak podle tebe vypadá ideální hodina pro malé děti – co je pro ně nejdůležitější?

Jak už jsem zminila, hlavní je citlivý a osobní přístup, nebát se her, básniček, vše cvičit s dětmi, zapojit je i do přípravy, nechat jim vyniknout jejich fantazii při přípravě nářadí. A pak už je na trenérovi, jaké si zvolí cíle, kam chce s dětmi dojít, a to je závislé na skupině, jaká se seje. Někdy je potřeba začít od samých začátků, jindy jsou děti už zdatnější, tak si můžeme dovolit obtížnější cvičení.

Setkáváš se i s dětmi, které se zpočátku třeba bojí nebo se stydí. Jak s tím pracuješ?

To mě moc baví. A když se povede, aby se dítě zbavilo strachu, věřilo mi a bylo samo sebou, je to pro mě obrovská výhra.

Kurz „hravé cvičení“ zní lákavě – co si pod tím mohou rodiče představit?

Můžete si představit hodinu her, cvičení na básničky a písničky o zvířátkách. Děti se učí základním dovednostem jako je běhání, skákání, orientace v prostoru, překonávání vyšších překážek, využívání různých pomůcek ke cvičení, míčů, švihadel, obručí, šátečků, kostek apod.

Sleduješ na dětech nějaké pokroky v průběhu kurzů? Jaký vývoj je nejčastější?

Sleduji a moc ráda. Pokroky jsou vidět přibližně po 3 měsících a je to prima.

Proč podle tebe stojí za to přihlásit děti právě k nám do Jojo Gymu?

Tak to je přeci jasné – bezva trenérský tým, který má opravdu děti rád a k tomu jako bonus krásné zázemí.

Co bys vzkázala rodičům, kteří ještě váhají, jestli je jejich dítě na cvičení „připravené“?

Pokud rodič vidí, že dcera nebo syn nemají problém se socializací a zvládají kolektiv, tak nic nebrání v přihlášení do kurzu. Někdo upřednostní menší kolektiv, jinému nevadí ani kurz, kde je dětí víc.

Jaká je tvoje oblíbená část hodiny – moment, na který se vždycky těšíš?

Já mám ráda celé hodiny, jinak bych netrénovala. Ale rozcvička na oblíbené písničky mě baví moc.

Máš nějakou milou vzpomínku z lekcí, která ti utkvěla?

Těch je hodně. Jsem vždy spokojená, když mi při závěru hodiny děti, ať už menší nebo větší řeknou: jak to, že už je konec, my ještě nechceme. A například: vloni jsem trénovala 5 letého chlapečka, který se bál kotoulů. Při jedné z posledních hodin mi řekl: Pavlíno, já jsem o tom přemýšlel a dneska to zkusím. Budeš mi pomáhat? A dali jsme to. Pak mě objal. No, srdíčko mi zaplesalo.

Proč by si rodiče podle tebe neměli nechat ujít právě letošní podzimní kurzy?

Přiveďte děti, pohyb je krásný a moc potřebný. Věnovat se jim budeme srdcem. U nás je skvělá atmosféra.



Tomáš Jarý

Trenér trickingu, parkouru a free runningu

Tomáši, pro ty, kdo tě ještě neznají – jak ses dostal ke sportům jako parkour, tricking a free running?

K těmhle sportům mě přivedla čistá zvědavost a touha zkusit něco jiného než běžné sporty. Fascinovalo mě, že parkour a tricking nejsou jen o síle nebo kondici, ale hlavně o kreativitu a svobodě pohybu. Jsem původně samouk a začínal jsem ve svých 13 letech, postupně jsem se učil složitější prvky a našel v tom obrovskou vášeň.

Máš zkušenosti i s profi scénou – například s Tarym. Jaké to je trénovat s někým tak známým a zkušeným?

Trénovat s Tarym je vždy velká inspirace. Je to sportovec, který má nejen skvělé dovednosti, ale i obrovský přehled a schopnost je předat dál. Hodně mi ukázal, že úspěch stojí na kombinaci techniky, trpělivosti a důslednosti. Každý trénink s ním pro mě znamenal novou zkušenost a motivaci posouvat se dál.

Co tě přivedlo do Jojo Gymu jako trenéra a co tě tu drží?

Chtěl jsem svoje zkušenosti a nadšení předávat dál. Jojo Gym má skvělé zázemí, širokou komunitu a přátelskou atmosféru, takže jsem věděl, že tady můžu růst nejen já, ale i mí svěřenci. Drží mě tu hlavně lidi – kolegové trenéři i žáci, kteří mě motivují každý den.

Jaký je tvůj přístup k tréninku – kladeš důraz spíš na techniku, kreativitu, nebo volnost pohybu?

Věřím, že nejlepší je kombinace. Základ je technika – bez ní nejde provádět složité triky bezpečně. Ale zároveň nechci, aby tréninky byly jen „škola pohybu“. Podporuji kreativitu, aby si každý našel svůj vlastní styl, a dávám prostor pro volnost pohybu, protože právě ta dělá z parkouru a trickingu něco víc než jen sport.

Jak vnímáš komunitu okolo těchto pohybových disciplín – co ji dělá výjimečnou?

Je neuvěřitelně otevřená a podporující. Lidi si navzájem fandí, sdílí tipy a triky, a i když se někdo učí pomaleji, má stejnou podporu jako ti nejlepší. Je to spíš rodina než jen komunita.

Pamatuješ si na moment, kdy tě tenhle styl pohybu úplně pohltil?

Ano, přesně si pamatuju den, kdy jsem poprvé zvládl backflip venku bez pomoci. Ten pocit svobody a euforie byl tak silný, že jsem věděl, že už není cesty zpět. Od té chvíle jsem chtěl poznat a zvládnout co nejvíc.

Máš nějaký trik nebo místo, na které jsi obzvlášť hrdý?

Jsem pyšný na svůj první a zatím jediný Triple cork. Trvalo mi to bez mála 7 let tvrdé práce, disciplíny a spousty ladění. A z míst



miluju Jojo Gym, kde je ideální místo na trénink.

Kdo tě v tomhle světě nejvíc inspiroval nebo inspiroval tě někdo i mimo sport?

Nejvíc mě inspiroují lidé, kteří mají disciplínu a trpělivost. Na velké věci v životě si člověk musí počkat a pracovat na nich dlouhodobě. Takoví lidé mi připomínají, že úspěch není otázkou dnů, ale vytrvalosti a odhodlání.

Co bys vzkázal rodičům, kteří uvažují, že by své dítě přihlásili do parkouru, trickingu nebo free runningu?

Nebojte se. Tyhle sporty nejsou o bezhlavém skákání z výšek, ale o bezpečném a postupném učení. Děti se naučí koordinaci, rovnováhu, sílu a zároveň zodpovědnost za vlastní tělo. Navíc získají sebevědomí a kamarády.

Co se děti a teenageři během lekcí naučí – kromě samotného pohybu?

Kromě techniky se učí trpělivosti, vytrvalosti a týmové podpoře. Naučí se překonávat strach a hledat kreativní řešení – vlastně si rozvíjí dovednosti, které využijí i mimo sport.

Máš nějaký „aha“ moment s žákem, kdy jsi viděl, že si to opravdu zamiloval?

Ano, měl jsem kluka, který se bál udělat i malé odrazy. Po pár týdnech zvládl svoje první salto na trampolíně a když viděl, že to dokázal, od té doby chodil na tréninky s obrovským nadšením.

Na co se nejvíc těšíš v nové sezóně u nás v Jojo Gymu?

Na nové tváře a energii, kterou přinesou. Každá sezóna je jiná a vždycky přinese nové výzvy, triky a nápady. Těším se na momenty, kdy uvidím, že žáci překonali sami sebe.



Vladimíra Janečková

Recepční a tajemnice závodního oddílu Gym Dobřichovice

Jak ses dostala k práci recepční právě tady v Jojo Gymu?

Po mnoha letech práce v oblasti zdravotního pojištění a každodenního dojíždění do Prahy jsem zatoužila po změně. Chodila jsem do Jojo Gymu cvičit ke Gábině Halounkové a tak se dozvěděla o volném místě na recepci. Představovalo to sice v pracovním životě zásadní změnu, ale dlouho jsem se nerozmýšlela a rozhodnutí nelituji.

Vzpomeň si na svůj úplně první den tady? Jaký byl?

Nastoupila jsem koncem listopadu a první služby byly vždy s některou kolegyní, tak to bylo v pohodě. Dobře si ale pamatuji na víkend během vánočních svátků, kdy jsem poprvé byla na recepci celý víkend sama. Měla jsem do detailů rozeepsán rozvrh v hale, herně a baletním sále, ke všemu spoustu poznámek a měla jsem z toho velký respekt.

Co pro tebe znamená Jojo Gym – jako místo a jako tým?

Jojo Gym pro mě znamená místo, kde se cítím dobře, kde mě stále baví pracovat, kam sama jezdím cvičit a zároveň doprovázím na cvičení i svá vnoučata. Jsem vděčná za lidi, se kterými mohu v Joju pracovat. Za ty roky v Joju už se velice dobře známe, víme o svých radostech a starostech a patří jim můj velký dík za to, že mi pomáhají překonat těžké životní období.

Denně potkávaš desítky lidí – co tě na kontaktu s veřejností nejvíc baví?

Určitě pohled na spokojené, hrající si děti. Skoro každou službu nastane situace, kdy mě některé z dětí rozesměje. Maminky s námi často řeší výběr vhodného kurzu. Samozřejmě chtějí, aby cvičení jejich dítě bavilo, ale zároveň musí vše časově skloubit. Mám sama dvě dcery a pět vnoučat a vím, že zorganizovat všechny školní i mimoškolní povinnosti, zvlášť když je v rodině více dětí, není vůbec jednoduché. O to větší mám radost, když se povede vybrat kurz, který vyhovuje po všech stránkách a maminka odchází spokojená.

Zažila jsi někdy nějakou úsměvnou nebo nezapomenutelnou situaci s návštěvníky?

Vzhledem k počtu návštěvníků není o zážitky nouze. Nezapomenu však na situaci, kdy si děvčata, kterým v Joju končilo soustředění, hrála před odchodem na nádraží na schovávánou. Někou chvíli po jejich odchodu přišla na recepci placíci holčička, že nemůže najít nikoho ze svého oddílu. Byla tak dobře schovaná, že ostatní odešli bez ní. Vše dobře dopadlo, podařilo se dopravit gymnastku na nádraží včas a stihla se připojit k ostatním.

Jak bys popsala typického návštěvníka Jojo Gymu?

Především o víkendu se často opakuje situace, kdy rodina přijede do Jojo Gymu poprvé a s určitou nedůvěrou poslouchá



náš výklad, jak vše funguje, jaký je systém registrace, placení, podmínky vstupu do gymnastické haly apod. No a po nějaké době přijdou na recepci nadšení, jak je to v Joju úžasné, jak si to celá rodina užili a děti nemohou přemluvit k odchodu z herny. Z toho je také samozřejmě dobrý pocit.

Je něco, co lidi často o tvé práci netuší?

Možná si nedovedou představit, že je to někdy pěkný „adrenalin“. Když např. někdy zklame technika, nedaří se přijmout platbu kartou a začne se tvořit fronta návštěvníků čekajících na platbu nebo na registraci. Zároveň někdo přijde z haly s požadavkem na pomoc při puštění hudby a další se žádostí o zalepení puchýře, do toho začne zvonit telefon a víme, že do pěti minut musí být uklizená gymnastická hala, protože právě přijel oddíl, který má domluvený pronájem. V takové situaci je docela náročné zachovat klid a vše postupně vyřešit.

Co podle tebe dělá Jojo Gym výjimečným místem pro sport i volný čas?

Je skvělé, že si do Jojo Gymu může přijít zacvičit každý. Nabídka kurzů je opravdu široká a začíná u nejmenších dětí. Vzhledem k tomu, že jsem tyto kurzy postupně navštěvovala se třemi vnoučaty, můžu z vlastní zkušenosti říct, jak je skvělé, že si děti jednak zacvičí, ale také si zvyknou na komunikaci s trenérem a spolupráci s ostatními dětmi v kurzu. A výjimečné je Jojo v tom, že do kurzů mohou rodiče přihlásit každé dítě – neřeší se předpoklady, nadání, schopnosti – stačí jen chuť se hýbat.

Co bys vzkázala lidem, kteří uvažují, že k nám přijdou poprvé?

Aby neváhali, ověřili si na webu nebo telefonicky, zda jsou prostory otevřené pro veřejnost, přijeli a sami si zkusili, jak je v Joju fajn.



Dobřichovice sportovaly naplno: Jojo Gym hostil čtvrtý ročník Mini festivalu sportu.

V sobotu 7. června 2025 se Jojo Gym v Dobřichovicích proměnil v centrum radosti z pohybu. Čtvrtý ročník oblíbeného Mini festivalu sportu přilákal stovky dětí i dospělých, kteří si přišli užít pestrý program plný soutěží, ukázek a sportovních aktivit. Akce, která se rok od roku těší většímu zájmu veřejnosti, se zúčastnilo přibližně 400 návštěvníků.

Pestrý program pro všechny generace

Festival slavnostně zahájil manažer Jojo Gymu Viktor Mojdl, který přivítal všechny přítomné a poděkoval za podporu městu Dobřichovice a sponzorům akce. Následovalo dopoledne plné energie, pohybu a inspirace.

Pod dohledem zkušených trenérů si mohli účastníci vyzkoušet celou škálu pohybových aktivit – od parkouru, trickingu a lezení, přes gymnastiku a akrobacii až po atletiku. Děti si oblíbily zejména opičí dráhy a překážkové zóny. Na ploše u dětského hradu probíhaly atletické disciplíny jako skok do dálky, hod míčem či krátká běžecká dráha.

Celé dopoledne děti, které se přišly bavit a zažít sport na vlastní kůži, sbíraly na jednotlivých sportovních stanovištích razítka.

Tato stanoviště byla navržena tak, aby si děti mohly vyzkoušet různé sporty, které Jojo Gym nabízí ve svých kurzech. Po nasbírání razítek čekala

na malé sportovce odměna v podobě dárků od sponzorů a Jojo Gymu.

Systém herní motivace byl velmi úspěšný – děti si nejen odnesly hezké zážitky, ale často objevily nové sportovní zájmy.

Na galerii probíhal program pro nejmenší pod záštitou společnosti

Pohyb Dětem, kde se děti mohly zapojit do her podporujících jemnou i hrubou motoriku. V baletním sále se zase představili judisté, kteří zaujali nejen ukázkami technik, ale také přístupem k dětem, kterým sport přibližovali s nadšením a respektem.



Vystoupení dětí i trenérů

Velkým lákadlem dopoledního programu byla vystoupení malých sportovců a jejich trenérů. Pod vedením zkušených trenérů předvedly dívky z kurzů Jojo Gymu elegantní prvky na kruzích a šálách. Následovala energická show týmu Gym Dobřichovice TeamGym, vystoupení trenérů trickingu i výkony talentovaných gymnastek z tzv. „Áčkového“ týmu Gym Dobřichovice.



Doprovodný program a skvělá atmosféra

Ani ti, kteří si chtěli sportování jen zpestřit zábavou, nepřišli zkrátka. Před budovou si návštěvníci mohli vytvořit vlastní kšiltovky nebo členky, nechat si pomalovat obličej nebo uplést copánky s kanekalonem. Odpočinek nabídl příjemný prostor kavárny Jojo Caffé, kde si děti i rodiče mohli vychutnat občerstvení a pohodu. Celým dnem provázela příjemná hudba a dobrá nálada.



Sport spojuje: Mini festival sportu v Jojo Gymu znovu potvrdil, že pohyb může být radostí pro malé i velké. Vytvořil prostor pro společné zážitky, nové zájmy a přátelská setkání. Dobřichovice se tak opět staly místem, kde sport nejen posiluje tělo, ale i komunitního ducha.

Pohádkový les

Ahoj příznivci sportu,

jako každý rok, tak i letos, jsme měli tu čest pro vás připravit stanoviště na Pohádkovém lese v Letech.

Letos jste naše trenéry mohli potkat v kostýmech Fiony a oslíka z pohádky Shrek. I přes vedro, které ten den bylo, prošlo lesem opravdu hodně dětí, rodičů i prarodičů. Naše mini opičí dráha s odměnou nakonec vytvořila dětem na tváři opravdu krásné úsměvy. Bylo super vidět mezi návštěvníky i některé z vás.

Moc děkujeme obci Lety za možnost účastnit se Pohádkového lesa, který byl jako vždy skvěle zorganizován.

Už teď se moc těšíme na příští rok. Mějte se krásně a na viděnou.

Jojo tým



Rok s POHYB DĚTEM v JOJO GYMU

V Dobřichovicích už rok funguje pobočka POHYB DĚTEM. Připomeňte čtenářům, jaký je Váš hlavní cíl?

Naším přáním je vždy vytvořit místo, kde se děti i rodiče budou cítit dobře a kde pohyb nebude povinnost, ale radost. Díky krásnému prostředí Jojo Gymu se nám naše přání vyplnit podařilo. Hlavní prioritou je pro nás podpořit zdravý vývoj dětí od miminek až po předškoláky – a to zábavnou a hravou formou.

Od kolika let, respektive měsíců, mohou děti na lekce přijít?

Cvičení je určené už pro miminka od 3 měsíců věku. Rodiče tak mají jedinečnou možnost podpořit psychomotorický vývoj svých dětí od úplného začátku. Nejmenší děti u nás výhradně vede kvalifikovaná fyzioterapeutka, aby bylo zajištěno, že každé cvičení odpovídá jejich potřebám a podporuje zdravý vývoj.

Co maminky na hodinách nejvíce oceňují?

Především odborný dohled a jistotu, že každé cvičení je bezpečné a přizpůsobené vývojové fázi dítěte. A také možnost užít si společně strávený čas, poznat další rodiče a sdílet zkušenosti. Děti se zase těší na hravé pomůcky, písničky, překážkové dráhy a na objevování nových dovedností.

Jak byste shrnuli první rok?

Prošlo námi už několik desítek rodin a viděli jsme mnoho krásných pokroků – od prvních přetočení miminek až po nadšené skoky a kotouly starších dětí v lekci Skotačíme s Opičkou. Největší odměnou jsou pro nás úsměvy dětí a zpětná vazba rodičů, že se na každou další hodinu těší a již s námi někteří v Dobřichovicích pokračují třetí pololetí.

Jaké novinky nás čekají v tomto pololetí?

Máme pro Vás novinku – Spustili jsme pro rodiče NOVÉ a přehledné webové stránky www.pohyb-detem.cz, které jim pomohou se lépe orientovat v naší nabídce kurzů. Najdete zde kompletní informace o všech pobočkách, rozvrhy, novinky i možnost přihlášení se do kurzu on-line formulářem.



V tomto pololetí jsme si pro rodiče připravili pestrou nabídku našich kurzů pro všechny věkové kategorie dětí od 3 měsíců až po první cvičení bez rodičů pro děti od 2,5 roků. V lekcích na Vás čekají i nové pomůcky např. v rámci překážkové dráhy. A také se můžete těšit na další Víkendová skotačení, která pro rodiče s dětmi plánujeme v průběhu tohoto pololetí. To nejbližší nás čeká již v září.



Hledáme instruktory lezení!



Přidejte se k našemu týmu a buďte součástí dobrodružství našich lezců. Jojo Gym hledá nadšené instruktory lezení.

Jste připraveni být součástí naší lezecké komunity?

Požadujeme: nadšení pro práci s dětmi.

Nabízíme: příspěvek na získání licence, spolupráci na DPP, IČ, práci v soukromém, moderním centru, přátelský kolektiv, benefity na firemní služby.

Kontaktujte nás a podělte se o svou vášni s námi!



www.jojogym.cz

770 174 188

aneta@jojogym.cz

Gym Dobřichovice, závodní oddíl sportovní gymnastiky a TeamGymu

Tentokrát čtenářům Jojovin představíme naše tréninkové skupiny pro školní rok 2025/26, jejich trenérky/trenéry, zaměření a cíle.

Přípravka oddílu

- dívky od 4–6 let
- tréninky 2x týdně 1,5 hodiny
- základní gymnastická příprava, důraz na osvojení gymnastických návyků
- příprava se standardně neúčastní závodů ani soustředění
- **trenérky:** Pavlína Mládková, Gábina Halounková

Skupina Markéty Halounkové

- dívky 6–9 let
- tréninky 3x až 4x týdně 3 hodiny
- výkonnostní sportovní gymnastika
- součástí je baletní příprava
- pravidelná účast na závodech – pohárové závody, přebory kraje a Prahy, kvalifikační závody, mistrovství ČR
- letní soustředění a příprava v průběhu prázdnin + víkendová soustředění
- **trenérky:** Markéta Halounková, Nikola Kopáčová, dle možností spolupracuje Anička Klimentová

Skupiny Stáňa Svobodové a Lucie Filkové

- dívky 7–13 let
- tréninky 3x až 4x týdně 2,5 nebo 3 hodiny
- výkonnostní sportovní gymnastika
- součástí je pohybová a baletní příprava
- účast na závodech – pohárové závody, přebory kraje a Prahy, kvalifikační závody, mistrovství ČR
- letní soustředění + soustředění během školního roku (podzimní prázdniny, Velikonoce)
- **trenérky:** Stáňa Svobodová, Lucka Filková

Skupiny Berušky a Tygřiči

- dívky 9–12 let
- tréninky 2x týdně 2,5 hodiny, pro pokročilejší zájemkyně možnost 3x týdně
- nevýkonnostní sportovní gymnastika pod hlavičkou ČASPV, TeamGym bez pohybové skladby
- účast na závodech ČASPV v gymnastice včetně Republikové

soutěže, účast na pohárových závodech v TeamGymu bez pohybové skladby

- 1x letní soustředění v srpnu
- **trenérky:** Lenka Doležalová, Pavilková, Pavlína Mládková, Veronika Pallová, dle možností spolupracuje Jana Mládková

TeamGym

- dívky 9–17 let
- tréninky 3x týdně 2,5 hodiny
- TeamGym (akrobacie, trampolínka, pohybová skladba)
- součástí tréninků je kondiční příprava a kompenzační fyzioterapeutická cvičení
- účast na závodech Českého poháru a MČR, závody v zahraničí i menší pohárové závody v ČR
- minim. 1x letní soustředění + občasné víkendové TeamGym kempy a soustředění
- **trenéři:** Jana Klimentová, Gábina Halounková, Dan Renelt

Nově od září otevíráme tréninkovou skupinu nejmladších dívek pod vedením trenérky Markéty Tomandlové:

- dívky 4–5 let
- tréninky 2x až 3x týdně 2,5 hodiny
- příprava na výkonnostní sportovní gymnastiku
- účast na závodech a soustředěních postupně
- **trenérka:** Markéta Tomandlová

Trenérské řady oddílu od září rozšíří trenérka s kvalifikací II. tř. SG Kristýna Opová.

NOMINACE DO REPREZENTACE

Dvě naše gymnastky, Joska Kratochvílová a Niky Eliášová, usilují o nominaci do reprezentačního výběru pro ME v TeamGymu ve Finsku 2026. Již během tohoto léta se obě dvě zúčastnily dvou víkendových reprezentačních srazů pod vedením reprezentačních trenérů. V červnu proběhl tréninkový TeamGym kemp v TJ Bohemians Praha a na konci července prověřily svoji kondici v Bělé p. Bezdězem na víkendu, který byl věnován kondiční a taneční přípravě. Ještě jeden tréninkový víkend na Bohemce mají děvčata před sebou a potom je na konci září čeká testování, které definitivně potvrdí jejich nominaci, pokud splní zadané požadavky. Mezi ně patří nejen obtížné prvky na akrobacii, trampolíně a pohybové skladbě, ale testuje se i fyzická zdatnost – např. dřepy na jedné noze (můžete vyzkoušet 😊). Joska s Niky poctivě trénují, tak jim držíme palce, ať jim to vyjde.



ÚČAST NAŠICH GYMNASTEK NA MISTROVSTVÍ ČR

Koncem června se v Hale Věry Čáslavské v Černošicích konalo Mistrovství České republiky jednotlivkyň výkonostních stupňů ve sportovní gymnastice.

Už samotná účast na republikovém mistrovství je velkým úspěchem – je totiž třeba se nejprve kvalifikovat, a to buď umístěním v kvalifikačních závodech, nebo prostřednictvím krajského přeboru.

Kvalifikace se vydařila celkem osmi závodnicím, což je doposud nejvíce v historii oddílu Gym Dobřichovice, který se za krátkou dobu své existence dokázal prosadit již na mnoha velkých závodech. Na mistrovství ČR 2025 měl zastoupení v pěti ze šesti kategorií.

V pátek 20.6. soutěž zahájila kategorie VS3A, ve které **Emma Pallová** navázala na loňský úspěch a s již velmi náročnými sestavami a vysokou obtížností obsadila **skvělé 4. místo**. V sobotu nastoupily zkušenější gymnastky. **Lucie Kurfürstová**



v kategorii VS4B vybojovala **pěkné 10. místo**. Poté závodila **Tereza Vršecká** v náročné kategorii VS5B, která po menším nezdaru na bradlech obsadila **33. místo**. V neděli dopoledne přišla na řadu nejmladší kategorie, ve které startovala **Leila Jaegerová**. Ta si s prvním takto velkým závodem poradila výborně, obsadila **12. místo** a oproti kvalifikaci si ještě polepšila. Na závěr mistrovství se představila nejpčetnější kategorie VS2A. V silné konkurenci se naše **Emma Grundová** umístila na **18. místě**, **Magdaléna Koubková** na **25. místě**, **Ela Skripniková** na **35. místě** a **Lenka Bukačová** na **40. místě**.

Všem závodnicím patří gratulace k výsledkům, jejich síle a vytrvalosti. Poděkování pak trenérkám za jejich práci a také skvělému zázemí v Jojo Gymu, kde mají naše gymnastky výborné podmínky pro kvalitní přípravu na závodní formu gymnastiky.

MH, Gym Dobřichovice

HOUKAČKY 2025 & JOJO GYM

Na jaře jsme se zúčastnili oblíbené akce Houkačky – přehlídky všech složek Integrovaného záchranného systému. Jojo Gym tam samozřejmě nechyběl! Měli jsme vlastní stanoviště s opicí dráhou pro děti, která sklídila obrovský úspěch.

A to nebylo všechno... v rámci akce jsme spustili speciální soutěž o voucher v hodnotě 5 000 Kč do Jojo Gymu! Soutěžní otázka směřovala k našemu blízkému se jubileu: Kolikáté narozeniny oslaví Jojo Gym v roce 2026? Správná odpověď byla deset let, už je to za rohem a vy se můžete těšit na pořádnou oslavu – sledujte nás, ať vám nic neuteče!

Rozhovor s Míšou Hůlovou – trenérkou Jojo Gymu

Co pro vás znamenalo reprezentovat Jojo Gym na takovéto komunitní akci?

Reprezentovat Jojo Gym na této akci je pro mě především příležitost šířit radost z pohybu i na veřejném venkovním prostoru.

Jak byste popsala atmosféru celé akce?

Musím říct, že i když je to větší komerční akce, tak má nádech rodinné atmosféry. Rodiny si sem jdou aktivně odpočinout a vyzkoušet si různé aktivity v rámci různých profesí.

Jaký program jste pro děti na akci připravili?

Připravili jsme opičí překážkovou dráhu, tak aby to zvládly jak větší děti, tak i malé s pomocí rodičů.

Jak děti reagovaly na vaše aktivity? Co je nejvíce bavilo?

Některé děti byly ze začátku nesmělé, ale jakmile pochopily, že je to hlavně o zábavě, a ne o výkonu, rychle se zapojily a byly takové, které si to pak proběhly i několikrát.

Vnímáte nějaký rozdíl mezi tréninkem v tělocvičně a takovouto venkovní akcí?

Je to rozdíl, ale velice příjemný. Je prima si vyzkoušet, že spousta sportovních prvků se dá dělat i na trávě, a nejen na měkké žíněnce.

Co vás na práci s dětmi nejvíce baví?

Mám ráda jejich bezprostřednost, jejich nadšení z pohybu, učení se nových věcí a i to, jak umí pracovat s fantazií. Mám radost, když děti mají radost ze svého pohybu.

Co si myslíte, že si děti z vašeho programu odnesly?

Pohyb je zábava.

Chtěli byste se akce Houkačky zúčastnit znovu?

Jestli budeme osloveni, tak klidně. Bylo to moc fajn.



Letní příměstské tábory v Jojo Gymu: Léto plné pohybu a zážitků!

Jojo Gym ve spolupráci s městem Dobřichovice připravil i letos během července sérii oblíbených příměstských táborů, které nabídl dětem nejen sportovní vyžití, ale i nové zážitky, přátelství a spoustu radosti z pohybu. Naše tábory jsou určeny pro různé věkové kategorie s různým pohybovým zaměřením – od nejmenších dětí až po sportovní nadšence, pokročilé lezce a volebalisty. Realizace těchto táborů byla možná díky podpoře města Dobřichovice. Díky této spolupráci jsme mohli připravit dostupné a kvalitní sportovní programy pro děti všech věkových kategorií.



Ve druhém červencovém týdnu jsme spustili tři paralelní tábory: PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR (4–6 let)

V tomto týdnu na mini táboře probíhaly zábavné hry, lekce gymnastiky a nespočet tvořivých aktivit pro naše nejmenší děti. Malé děti se pod vedením zkušených lektorek seznámily s prostředím tělocvičny, hrály pohybové hry a nechyběl ani kreativní odpočinek, čas na svačinu a nanuky. Všichni společně navštívili Zoo park v Karlštejně.

SPORTOVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR (6–14 let)

Aktivní týden plný gymnastiky, atletiky, her a týmových výzev. Děti si vyzkoušely různé sporty, zlepšovaly koordinaci i fyzickou a užily si spoustu zábavy ve skupinách. Navštívily hrad Karlštejn a na konci tábora dostaly zasloužené medaile. Během tábora si děti zahrály skvělou hru Pevnost Boyard.



LEZECKÝ TÁBOR PRO POKROČILÉ DĚTI (8–14 let)

Pro lezce jsme otevřeli speciální program zaměřený na techniku, sílu i bezpečnost při lezení. Letos děti nově navštívily více míst, a to horolezeckou stěnu Smichov, Koněpruské jeskyně, Srbsko, Černolické skály a mohly si tak vyzkoušet nová lezecká dobrodružství. Děti si prošly krátkým kurzem první pomoci, naučily se vázat uzly a jistit se na skalách a umělých stěnách.

Ve třetím týdnu jsme dále pokračovali s další trojicí pestrých táborů: PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR (4–6 let)

Pro naše nejmenší děti jsme opět vytvořili příležitost zažít radostné dny plné pohybu, písniček, soutěží a navazování nových kamarádství. Děti se byly vykoupat v bazénu v Dobřichovicích ve Wellness centru a užily si spoustu legrace nejen v halách, ale také na workoutovém hřišti.



SPORTOVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR (6–14 let)

Sportovní tábor oblíbený díky multisportovním aktivitám pokračoval tím, že trenéři každý den pro děti vytvořili jiný program. Od pohybových her přes překážkové dráhy, tance a soutěže o ceny. Děti navštívily Národní muzeum, kde probíhala Výstava olympijských příběhů a Pravěká dobrodružství Eduarda Štorcha. Na závěr si děti jely pohnat na Kroužky na Vltavě v Braníku.



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACH VOLEJBALEM (8–13 let)

Tábor jsme uspořádali pro starší děti a juniory, kteří se chtěli zlepšit v plážovém volejbale, rozvinout týmovou spolupráci a zároveň si užít letní atmosféru. Děti během tábora trénovaly na venkovním hřišti, učily se základy úderů, systémy hry plážového i šestkového volejbalu. Kvůli občasnému boji s únavou po několika denním tréninku na hřišti a ze sluníčka využily děti také zázemí kvalitně vybavených hal. Užily si zábavu, hry a jely na výlet do Zrcadlového bludiště na Petřín a na hřiště na Dětský ostrov. Ve čtvrtém týdnu u nás probíhal beach volejbalový tábor.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACH VOLEJBALEM (10+ let)

Letošní léto obohatil program příměstských táborů také beach volejbalový tábor pro děti ve věku 10+ let. Kromě svědomitého tréninku všech beachvolejbalových úderů se trenéři a děti zaměřili hlavně na radost z pohybu, se kterou se vše zvládá lépe a s úsměvem.



Bud'te s námi online @, # www.jojogym.cz

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

recepce@jojogym.cz

778 769 522



[@jojogymdobrichovice](https://www.tiktok.com/@jojogymdobrichovice)

[#jojogym_dobrichovice](https://www.tiktok.com/@jojogym_dobrichovice)

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