

Je to tady.
Jojo Gym slaví
10 let!

Za 10 let
vyrostlo z místa
na cvičení centrum
energie a dobré
nálady.



Zažili jsme
spolu tisíce
tréninků, spoustu
dřiny, ale hlavně
hodně radosti.

Díky patří všem
trenérům, klientům
a fanouškům, kteří byli a jsou
součástí naší cesty.

Díky všem, kteří k nám chodí cvičit,
fandí nám a berou Jojo Gym jako
svou komunitu.

Bez vás by to nemělo smysl.
Děkujeme za každou návštěvu,
každý trénink a každý úsměv.
Jedeme dál!



SLAVÍ 10 LET!

**BUĎTE
U TOHO
7. 2. 2026
13–17.30
Jojo Gym
Dobřichovice**



PROGRAM:

- workshop a tricking s Jayem Foxem
- vystoupení oddílu, dětí a trenérů
- soutěže a hry pro děti
- otevřené tělocvičny a dětský hrad
- copánky s kanekalonem
- dílničky pro děti

**Vstupné
je
dobrovolné**



www.jojogym.cz
778 769 522
recepce@jojogym.cz

Kalendář akcí

LEDEN

30. 1. Pololetní prázdniny – **kurzy neprobíhají**

31. 1. Jojo Cup

ÚNOR

2. 2. Začátek 2. pololetí v Jojo Gymu

7. 2. 10. narozeniny Jojo Gymu

BŘEZEN

2.–6. 3. Jarní prázdniny – **kurzy neprobíhají**

Možnost pronájmu haly za 990/hod.

DUBEN

2.–6. 4. Velikonoční prázdniny – **kurzy neprobíhají**

18. 4.–22. 5. Mezinárodní festival Acro jógy

KVĚTEN

18. 4.–22. 5. Mezinárodní festival Acro jógy

ČERVEN

1. 6. Zahájení prodeje kurzů na nový školní rok

6. 6. Mini festival sportu, sportovní dopoledne pro celou rodinu

19. 6. Konec 2. pololetí

27. 6.–6. 7. Open soustředění

ČERVENEC

27. 6.–6. 7. Open soustředění

7.–10. 7. Příměstský sportovní tábor (6–14 let)

Příměstský mini tábor (4–6 let)

Příměstský lezecký tábor pro fyzicky zdatné děti (6–9 let)

13.–17. 7. Příměstský sportovní tábor (6–14 let)

Příměstský mini tábor (4–6 let)

Příměstský lezecký tábor pro pokročilé děti (8–14 let)

10 let Jojo Gymu: Pohyb, radost a komunita



Sportovní centrum Jojo Gym letos slaví 10. výročí svého založení. Deset let plných pohybu, energie, radosti ze sportu a setkávání lidí všech věkových kategorií. Z původní myšlenky vytvořit místo, kde by se sport stal přirozenou součástí života, vyrostlo centrum, které dnes patří k důležitým pilířům pohybových aktivit pro širokou veřejnost.

Jojo Gym se od začátku profiluje jako multifunkční sportovní centrum se zaměřením na gymnastické sporty a moderní pohybové disciplíny. Návštěvníci zde najdou širokou nabídku aktivit – od gymnastiky, parkouru a trickingu, přes pohybovou výchovu pro děti, balet a tanec, až po zdravotní tělesnou výchovu, kruhové tréninky či cvičení na šálách a obručích. Významnou součástí nabídky je také lezení, plážový volejbal a v neposlední řadě i dětská herna, které rozšiřují možnosti aktivního trávení volného času. Celkový zážitek ze sportování navíc dotváří příjemné prostředí a zázemí kavárny Jojo Caffé.

Jedním z hlavních posláních Jojo Gym je otevřenost a dostupnost. Centrum slouží dětem, mládeži, dospělým, začátečníkům i pokročilým sportovcům. Důraz je kladen nejen na rozvoj fyzických schopností, ale také na zdravý pohyb, správné držení těla, prevenci zranění a radost ze samotného cvičení. Zkušenosti trenérů a lektorů vytvářejí bezpečné a přátelské prostředí, kde se každý může rozvíjet svým vlastním tempem.

Za uplynulých deset let prošly Jojo Gymem stovky sportovců, vznikla zde silná komunita a mnoho přátelství. Centrum se stalo místem, kam se lidé rádi vrací – nejen za sportem, ale i za pozitivní atmosférou, podporou a společnými zážitky.

Desáté výročí je příležitostí k ohlédnutí, ale také k pohledu do budoucna. Jojo Gym chce i nadále rozšiřovat nabídku aktivit, podporovat zdravý životní styl a inspirovat další generace k pohybu. Poděkování patří všem trenérům, spolupracovníkům, sportovcům, rodičům i příznivcům, kteří jsou součástí tohoto příběhu.

Jojo Gym – 10 let pohybu, který baví.

Lenka Doležalová Pavilková



Příběh Jojo Gymu

Na počátku byla idea majitelky odpoutat se od limitů, které má trénování v běžných sportovních zařízeních. Původní představa byla pronajmout si průmyslový areál a vybudovat v něm sportoviště. Tato myšlenka vznikla na základě amerického modelu, se kterým se majitelka seznámila v USA, kde během studií trénovala. Tato cesta nicméně nevedla k očekávanému cíli, tak se iniciátorka projektu ve spolupráci se svým manželem rozhodla pro

jinou variantu. Vzniklo tak zcela nové sportovní centrum. Na samém začátku bylo poloviční než je dnes, postupem doby přibývaly další dvě tělocvičny, venkovní hřiště, plážový volejbal a v posledním roce i venkovní boulderingová stěna. Jojo Gym je výsledkem původní vize, postupného rozvoje a dlouhodobé práce skupiny lidí, které tato práce baví a naplňuje.

Jojo Gym slaví 10. narozeniny

Z nenápadné myšlenky vyrostlo sportovní centrum, které dnes zná celý region.

Když v roce 2016 otevřel Jojo Gym své brány, málokdo tušil, jak významnou roli sehraje v pohybovém vzdělávání dětí i dospělých v celém regionu. Letos centrum slaví 10. výročí svého vzniku a bilancuje dekádu plnou sportovních úspěchů, nových projektů i tisíců spokojených malých gymnastů, parkouristů, trickerů a lezců.

Začátky plné nadšení

Jojo Gym vznikl s jednoduchou, ale ambiciózní vizí – nabídnout dětem bezpečný prostor, kde si zamilují pohyb a naučí se zdravým pohybovým návykům. První kurzy navštěvovaly jen dvě stovky dětí, ale díky modernímu vybavení, kvalifikovaným trenérům a přátelské atmosféře si centrum rychle získalo pozornost. Už během prvních dvou let se kapacita kurzů zdvojnásobila a Jojo Gym se stal jedním z největších sportovišť v okolí.

Rozvoj a inovace

Během deseti let prošel Jojo Gym výrazným rozšířením. Přibýly nové kurzy: od přípravky pro nejmenší přes gymnastiku, parkour, vzdušnou akrobacii na kruzích a šálách až po specializované lekce kompenzačního cvičení. Byl zaveden také systém náhrad, individuální přístup k dětem se zdravotním omezením či sezonní příměstské tábory, jejichž kapacita se každoročně rychle naplní. Ruku v ruce se zvyšující se poptávkou po kurzech rostly i investice do nových tělocvičen se specializovaným gymnastickým vybavením a do venkovních sportovišť.

Tisíce dětí, stovky úspěchů

Za deset let prošly Jojo Gymem už tisíce dětí. Některé u sportu zůstaly jen pro zábavu, jiné se probojovaly na regionální i celostátní soutěže. Úspěchy slaví i akrobatický tým z Jojo Gymu na kruzích a šálách, který pravidelně reprezentuje centrum na přehlídkách a exhibicích v zahraničí. Vyrostly zde velmi úspěšné gymnastky, úspěšní trickeři, parkouristi, lezci i teamgymová družstva. Základem ale zůstává primární myšlenka celého projektu, a to je radost z pohybu, harmonický vývoj a podpora zdravého sebevědomí dětí.

Zajímavosti z historie:

- První lekce se konaly v gymnastické hale a v baletním sále.
- Dnes má Jojo Gym tři tělocvičny, baletní sál, beachvolejbalové hřiště a vnitřní i venkovní lezeckou stěnu.
- Nejmladšímu účastníkovi kurzu bylo pouhých 6 měsíců.
- Ročně se zde uskuteční více než 4600 lekcí.
- Mezi nejoblíbenější akce patří Poberounský dvojboj, Jojo Cup, Mikulášská nadílka, Adventní setkání s klienty, parkourové přespávačky, přednášky pro veřejnost, Letní minifestival sportu a příměstské tábory.

Oslavy 10. výročí

K desíťletému výročí chystá Jojo Gym dne 7. února 2026 sérii speciálních akcí, otevřených lekcí a ukázek tréninků. Děti i rodiče se mohou těšit na exhibici, soutěže, workshopy s trenéry i pestrý doprovodný program.

Chceme poděkovat všem, kteří s námi ušli kus cesty – dětem, rodičům i celému trenérskému týmu.
Bez jejich nadšení by Jojo Gym nebyl tím, čím je dnes.



Viktor Mojdl

Manažer Jojo Gymu

Viktore, kdybys měl popsat svůj typický den v Jojo Gymu třemi slovy, jaká by to byla?

Dynamický – Plán – Provoz.

Co tě nejvíc překvapilo, když jsi začal pracovat v tak velkém sportovním centru?

Já už jsem měl zkušenosti s řízením velkých fitness center v Praze, takže moc velkých překvapení našťastí nebylo 😊.

Jsi bývalý hokejista – chybí ti někdy led, nebo už tě víc baví návštěvníci Jojo Gymu?

Led mi určitě nechybí. Díky mému synovi, který začal hrát hokej, se na něj párkrát v týdnu v pozici trenéra malých hokejistů dostanu.

Co sis z vrcholového sportu přenesl do vedení lidí v Jojo Gymu? Není nic staršího, než včerejší vítězství 😊.

Co je na tvé práci manažera pro Jojo Gym nejtěžší a co naopak nejvíc naplňuje?

Myslím, že sport a pohyb jsou pro děti opravdu velmi důležité, zvlášť v dnešní displejové době. Velkou radost mi dělá vidět, kolik dětí u nás s úsměvem sportuje. Občas se nějaká nepřimnost stane, ale vždy se nám ji podařilo vyřešit.

Která část dne je pro tebe největší „zátěžová zkouška“?

Vstát ráno z postele 😊 pak už to celkem jde.

Co by lidi překvapilo, kdyby věděli, kolik práce stojí za tím, aby Jojo Gym fungoval každý den?

Jojo Gym je jedno z nejmodernějších a největších center svého typu v Evropě. Zároveň máme i velmi širokou nabídku služeb a produktů. Myslím, že se nám podařilo dát dohromady opravdu skvělý tým, který to všechno posouvá ještě o level výš, a těžké chvíle se s nimi zvládají lépe.

Co tě vedlo k tomu, že jsi začal pravidelně trénovat klienty na Kruhovém tréninku?

Kruháče jsem spustil malinko kvůli sobě, abych s přibývajícím věkem nezačal rozpadat. Daleko lépe se mi pak vstává, když vím, že na mě čeká skvělá parta lidí.

Kdybys měl popsat svůj trénink, co by v něm rozhodně nechybělo?

Rychlost-síla-flexibilita-vytrvalost-obratnost.

Kdybyste měli mít společný sportovní den otců a synů, co bys do něj zařadil?

Spousta zábavy v kombinaci s pořádnou výzvou a společná odměna.



Co tě dnes nejvíc motivuje v Jojo Gymu a kam bys chtěl jeho chod posunout dál?

Za mě má celý koncept Jojo Gymu obrovský smysl, jak pro místní děti, co k nám chodí pravidelně sportovat, tak pro děti z celé republiky, které se k nám dostanou na soustředění a kempy. Mě osobně naplňuje se na tom podílet a mít možnost to celé posouvat dál.

Jaký je tvůj největší osobní cíl pro letošní rok – pracovní i sportovní?

Pracovní: chci naplno zakomponovat do našich služeb venkovní lezeckou stěnu, aby si ji návštěvníci mohli užít na 100 % a pořádně s našimi klienty oslavit 7.2.2026, 10. narozeniny Jojo Gymu 😊. Sportovně mě nedávno oslovil koncept HYROX, tak uvidíme, jestli se mi podaří potrénovat a nějakého závodu se zúčastnit.

Jojo Gym slaví 10 let – když se ohlédneš zpátky, jak bys těch 10 let Jojo Gymu zhodnotil?

Mám radost, že se nám daří budovat skvělé sportovní centrum, kde si každý najde to svoje. Plány byly původně o něco menší, ale díky tomu, že lidé chtějí sportovat a chodí k nám rádi, jsme otevřeli haly 2 a 3, venkovní sportoviště a nově i venkovní lezeckou stěnu. Velký dík za to, jak Jojo Gym funguje, zaslouží celý náš tým, a hlavně Lenka Doležalová Pavilková, v jejíž hlavě se nápad zrodil.

Co pro tebe znamená komunita lidí v Jojo Gymu?

Je skvělé být součástí něčeho, co ti dává smysl a vidět, že to tak mají i ostatní. Pohyb a radost z něj by měla být součástí života a to se v Jojo Gymu snažíme předávat dál. Jsem přesvědčený, že člověk, který pravidelně sportuje, je odolnější a má celkově kvalitnější život. Takže sportujte a těšíme se na vás v Jojo Gymu 😊



Lucie Raková Ortová

Instruktorka lezení na umělých stěnách, trenérka sportovní všestrannosti, malých dětí 1–6 let.

Pamatuješ si okamžik, kdy tě lezení „chytlo za prsty“ tak pevně, že už nepustilo?

Pamatuju. Bylo to v roce 2011, kdy mě vzaly sestry mého tehdejšího přítele na stěnu ještě s partou studentů z VŠE. A druhý okamžik byla první zdolaná via-ferrata na písku v německém Oybinu.

Jaké sporty máš ráda?

Asi skoro všechny, kromě šachů 😊. Od tří let lyžuji na sjezdovkách, od pěti na běžkách – na těch jsem i šest let závodila, ale nejlíp se odreaguji v prašanu na snowboardu. Hodně mě baví horské kolo, hlavně kvůli přírodě a možnosti objevování nových míst. Když je pěkný asfalt, nepohrdnu in-line bruslemi. A v neposlední řadě turistika. Když byly holčičkám tři roky a devět měsíců, šla jsem sama tři denní přechod Brd. Denně cca 17 km, tehdy jsem to počítala a měla jsem na sobě a v kočárku asi 50 kg náklad. Taky mám za sebou tři himálajské treky na těžko, a to byl zážitek, na který se jen tak nezapomíná. Nad 5 000 m nad mořem to byla zároveň šílená makačka (a boolehav).

Co je podle tebe nejlepší na lezení?

Lezení je ten nejpřirozenější pohyb. Vidím to denně na svém 11 měsíčním synovi, který si to neúnavně metelí po čtyřech po celém bytě sem a tam. Lezení, pokud lezete technicky správně, dokonale zpevní celé tělo, odpadá jednostranná zátěž nebo ořesy.

Často je doporučováno i fyzioterapeuty pro posílení zad či středu těla u dospívajících nebo jako kompenzační aktivita při jiném typu sportu jako je třeba cyklistika. Pokud máte sedavě zaměřenání, lezení je jednoznačně sport, který vám uleví od bolestí zad nebo migrén (vyzkoušeno na vlastní kůži).

A nejen, že se při něm dá skvěle vyčistit hlava, hlavně u dospělých, ale u dětí přichází první velká zodpovědnost, kdy musí technicky správně a s tou největší pozorností bezpečně odjistit svého parťáka.

Jak se ti daří skloubit roli mámy a trenérky?

Jsem máma tří malých dětí, které mě ještě hodně potřebují. Ale mám skvělého muže, který mě dokáže bez problémů zastoupit ve chvílích, kdy jsem v práci. Svoje děti vedu ke sportu od malička, ráda bych, aby brzy sportovaly se mnou. U těch starších se mi to už hezky daří, obě holky jezdí na kole a lyžují, starší šestiletá si přidala brusle a lezení. Navíc na nich můžu vždycky dobře



otestovat nějakou trenérskou novinku. Zatím klasicky, jak to často bývá, když trénují děti jejich rodiče, jen s občasnými úspěchy.

Jak reagují děti, když jim ukážeš, že se dá vylézt i tam, kam by dosáhl jen málokdo?

Většinou si to uvědomí, až když jsou zpět dole a díváme se spolu na to místo, kam až dolezly. Často vyřeší oči, jako by tomu nemohly uvěřit.

Takové chvíle mě moc baví.

Zažila jsi někdy situaci, kdy tě malý lezec úplně odzbrojil svou hláškou?

Úplně odzbrojující to asi nebylo, ale občas se nové děti ptají, jestli je to lano/naviják opravdu udrží. Taky mě často fascinuje, když si začátečník stanoví za cíl právě probíhající lekce vylézt tu nejobtížnější cestu, kterou tady máme, alespoň do půlky, a to jen proto, že se jmenuje „Sušenková“.

Co bys poradila rodičům, kteří se bojí, že jejich dítě spadne?

Asi bych jim řekla, aby důvěřovali nám, instruktorům, kteří mají za bezpečí jejich dětí zodpovědnost.

Máš nějaký svůj rituál před lezením?

Rituál žádný specifický nemám, snad jen, že si doma ostříhám nehty na ruce, aby se mi lépe držely chyty 😊 a při protažení nikdy nevynechám jeden cvik na předloktí.

Jak zvládáš ty chvíle, kdy se dítě zasekne uprostřed stěny a začne filozofovat?

Těch záseků naštěstí tolik nebylo, ale snažím se vždy vymyslet řešení, jak cestu dolézt až nahoru formou nějaké hry, třeba s využitím chytů jiné barvy nebo krátkým odpočinkem v sedáku a pohoupáním.

Co bys chtěla v lezení ještě dokázat? Máš nějaký svůj sen nebo výzvu, kterou bys chtěla pokořit?

Ráda bych se dostala do lezecké formy jako před dětmi, přece jen je to znát, ještě vloni jsem touto dobou měla 20 kg+. Také bych se někdy chtěla vypravit s mými dětmi na skály k nám na sever – Tisá, Rájec, Ostrov a zajistit jim nějakou pěknou cestu na písku. Můj dřívější cíl byla Wildspitze v Rakousku, kde je právě na konci takový pěkný lezecký úsek.

A nakonec – jak bys jednou vtipnou větou přemluvila někoho, kdo se bojí výšek, aby to přece jen zkusil?

No, to je těžká otázka. Pokud cítím, že člověk opravdu nechce, nelámu ho a nechám ho chvíli jen pozorovat. U dětí je to jiné, často mají strach z nových věcí. Takže bych zkusila: „Vidíš ty barevné chyty? To jsou tvoji malí kamarádi, co ti pomůžou nahoru. Jen je musíš chytit!“ a u starších dětí: „Nahore bývá prý lepší výhled na ty, co zůstali dole v bezpečí.“



Kristýna Opová

certifikovaná trenérka II. třídy SGŽ/SGM (holky/kluci),
rozhodčí III. třídy SG (ČGF,) trenérka sportovní všestrannosti,
trenérka II. třídy sportovní gymnastiky (Gym Dobřichovice)

Jak ses dostala ke sportovní gymnastice a kdy tě úplně pohltila?

Ve čtyřech letech mě vzala babička s mamkou do haly, podívat se na sportovní gymnastiku, kde se mě zeptaly, jestli bych si to také ráda zkusila. Já řekla ano, a od té doby mě gymnastika navždy pohltila.

Co tě nejvíc baví na trénování dětí v Jojo Gymu?

Široká pestrost možností ve využití náčiní a nářadí, díky kterému můžeme dětem obohatit tréninky pokaždé trochu jinak. Jemnost a upřímnost dětských dotazů a poznámek, které naše lekce vitálně doplňují.

Učís skupiny od 4 do 10 let – která věková kategorie dětí tě dokáže nejvíc překvapit?

No, asi ti nejmenší, kteří se na začátku roku chovají velmi zdrženlivě a následně na sobě začnou pilně pracovat, zapojí se do kolektivu, poslouchají instrukce a pak se z nich stanou velcí talenti. To je velký úspěch, nejen pro trenéry. Všeobecně je však velmi zajímavé prolínání temperamentu a povah u dětí v různých věkových kategoriích, které mě mile, ale někdy i nemile překvapují. Je také zajímavé, jak mají malí kluci rádi posilování a jak jsou do silových cviků zapálení. U holčiček mě vždy moc překvapí jejich píle a snaha poprat se nejen s fyzickými, ale především psychickými zábranami.

Jaký je podle tebe klíčový základ, který by měl mít každý malý gymnasta?

Za mě je to asi více věcí (např. fyzické predispozice), ale myslím si, že nejdůležitější je mít jednoduše gymnastiku rád. Mít ke sportům všeobecně kladný vztah a chuť, pak jde všechno hned snadněji.

Máš praxi i jako rozhodčí. Jak ti to pomáhá při tréninku?

Více rozumím pravidlům gymnastiky, vidím do hloubky správnosti provedení jednotlivých cviků a dokážu pak lépe poskládat sestavu, která má bodově šanci na pěkné výsledky, jak jednotlivci, tak jednotlivců.

Co je největší výzva u kluků na nářadí, hlavně u těch pokročilých 6–8 let?

Kluci všeobecně jdou do všeho dost po hlavě a snaží se jeden druhého pokořit. Takže jedna z větších výzev je pro mě udržet je v bezpečí a bez zranění. :)

Který gymnastický prvek děti milují – a který je pro ně největší strašák?

Myslím si, že nejoblíbenější by mohlo být salto, o kterém všichni děti hodně mluví a chtějí ho často hned skákat. Strašákem je pro ně většinou nějaký prvek flexibility, třeba provaz, který je jim nekomfortní. Je to dost individuální, ale u holek všeobecně bych řekla, že oblíbené jsou přemety a fliky, u kluků nejčastěji zmíněná salta, silové prvky a výdrže.

Máš nějaký moment z tréninku, kdy sis řekla: „Jo, tohle je ono, proto to dělám“?

Určitě bych jich dokázala jmenovat více, ale nejsilnější momenty pro mě jsou, když za mnou děti přijdou, třeba mě i obejmou a řeknou, že se na hodinu moc těšily a že je gymnastika baví. A pak vidím tu jejich upřímnou chuť a vášně pro tento sport. Nebo když se nám společně povede zdolat překážky a cvik nakonec cvičenka nebo cvičenec dokáže provést bez pomoci

a bez strachu. To je moc fajn vidět, jak z toho mají radost. Nedávno jsem také potkala jednu maminku na chodbě v hale a řekla mi, jak se všem rodičům moje rozcvička dětí moc líbila. Zpětné vazby od rodičů jsou pro mě také velmi povzbuzující a moc mě to vždy potěší. :)

Jak děti motivuješ, když to zrovna nejde tak, jak by chtěly?

Snažím se je vždy povzbudit různým způsobem. Ať už to jsou slova podpory, své vlastní příběhy, které jsou třeba podobné, nebo jim zadám průpravné cvičení, které jim dopomůže se na zdokonalení a provedení prvku lépe připravit. Také jim osobně dopomáhám při daném cviku, nebo si s nimi jednoduše promluví o tom, jak by samy chtěly postupovat, aby se třeba nebály prvek provést a postupně si k němu našly cestu.

Co tě nejvíc oslovilo na atmosféře v Jojo Gymu jako nové trenérky?

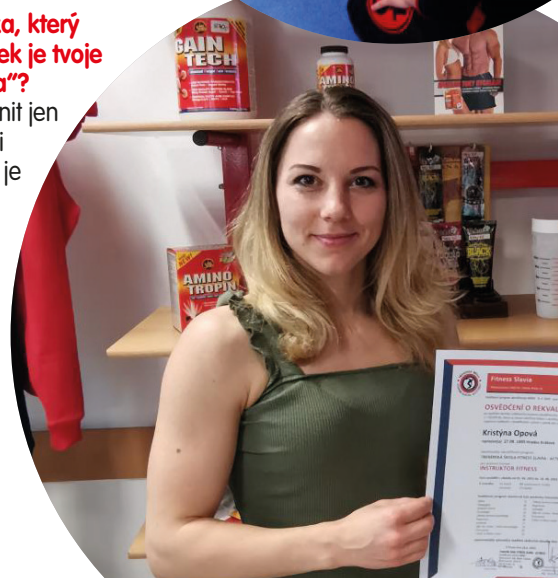
Jako první mě rozhodně oslovily prostory krásných gymnastických hal, plné nářadí a náčiní, dělané přesně pro tento sport. Co je ale určitě nezbytné k tomu všemu je kolektiv Jojo trenérů, pozitivní nálada, která zde panuje a bezva spolupráce, kterou jsem zde našla. Moc mě těší, že jsou kolem mě trenéři, kteří dělají tento sport s láskou, tak jako já.

Do budoucna bys chtěla mít vlastní tým v gymnastickém oddíle Gym Dobřichovice – jak si ho představuješ?

Ráda bych měla vlastní tým gymnastek, který bude složený na podobně výkonnostní úrovni, a budeme spolu moci pracovat na sestavách pro budoucí závody.

A poslední otázka, který gymnastický prvek je tvoje osobní „srdcovka“?

Je dost těžké zmínit jen jeden cvik, ale asi největší srdcovka je pro mě obyčejná stojka. :). Hrozně mě baví stát nebo chodit po rukou, být vzhůru nohama, a také mám tento cvik spojen s dětstvím, kdy jsem ve stojce byla pořád. :)



Přednáška o digitálních závislostech v Jojo Gymu zaujala rodiče i děti.

Ve středu, 12. listopadu 2025, se v baletním sále konala přednáška na téma Digitální závislosti, pořádaná pod záštitou města Dobřichovice. O besedu, vedenou **Bc. Lucíí Křenkovou** a **Bc. Žanetou Svobodovou** z organizace Magdalena o.p.s., projevil velký zájem mnoho návštěvníků z řad rodičů i dětí.

Přednáška nabídla praktické tipy, jak rozpoznat první příznaky digitální závislosti, jak nastavit zdravé hranice v používání technologií a co dělat, když už problém nastává. Diskuze byla velmi živá a podnětná, účastníci sdíleli své zkušenosti i otázky z každodenní praxe.

Děkujeme všem, kteří přišli, a věříme, že si z přednášky odnesli inspiraci, jak udržet zdravý vztah k moderním technologiím.

Těšíme se na další zajímavé přednášky a akce v Jojo Gymu. Srdečně zveme všechny hosty k jejich návštěvě.



Mikulášská nadílka v Jojo Gymu

Také letos nás v Jojo Gymu navštívila vzácná trojice – **Mikuláš, čert a andělé**.



Dopoledne zavítali mezi naše nejmenší sportovce, kteří jim pod vedením zkušené trenérky Míši předvedli cvičení s padákem i balóny.

Odpoledne pak přišla řada na starší děti. V halách si za sladkou odměnu připravily krátká vystoupení – zpívaly, recitovaly nebo ukázaly svoje gymnastické dovednosti. Se zaujetím přitom sledovaly každý pohyb čerta, jestli si přece jen nebude chtít někoho odnést do pekla. Naštěstí se tak nestalo – v Jojo Gymu máme **šikovné, nadané a odvážné děti**.

Za tým Jojo Gymu jsme velmi rádi, že nás trojice navštívila a těšíme se na příští setkání.



Lucka z POHYBU DĚTEM: Miluji tu spontánnost a radost

Lektorka Lucka cvičí v dobřichovické pobočce Pohybu dětem už od začátku a velmi brzy si ji zamilovaly děti i jejich rodiče. A platí to i obráceně. „Vidět jejich rozzářené oči je něco, co mě zcela naplňuje,“ říká.

V čem je podle tebe Pohyb dětem výjimečný?

Pohyb dětem je výjimečný v tom, jak hravě, pestře a zdravě ukazuje dětem, že pohyb je fajn. Nenásilnou formou se děti hýbou, podporují svůj psychomotorický vývoj, tráví společný čas s rodiči, poznávají své první kamarády. To je navíc postavené na detailně propracovaných metodikách, které jsou připravené pro jednotlivé věkové skupiny. Děti na lekcích rozvíjejí přesně ty dovednosti, které jsou v jejich věku aktuální a které potřebují.



Co tě do Pohybu dětem přivedlo?

Jednoduše, láska k dětem a k pohybu. K všestrannému pohybu jsem byla vedená svojí rodinou snad od narození, pohyb byl a stále je mojí přirozenou součástí. A stejně tak k dětem jsem měla vždy velmi blízko. Jejich spontánnost, upřímnost a hravost jsou mi velmi blízké a jsem vždy ráda v jejich společnosti. Takže když jsem jednoho dne narazila na Pohyb dětem, byla to pro mě jasná volba.

Co tě na cvičení baví?

Na cvičení mě nejvíc baví děti. Vidět je, jak reagují, hýbou se, smějí, mají rozzářené oči. Mohu na lekci přijít v jakékoliv náladě, stačí pak jeden malý úsměv, jedno jejich pozdravení a hned je líp. Strhnou mě svým, jsme tady a teď a baví nás to!

Vedeš i lekce pro předškoláky, v čem jsou specifické?

Cvičení s předškoláky je pro mě taková třešnička na dortu. Vidím, jak z malých miminek a batolat děti dozrály do věku, kdy už zvládají cvičit se mnou samy! Zdokonalují se, učí se nové dovednosti, zvládají hrát si společně s kamarády a ještě z nich září nefalšovaná radost!

Co čeká budoucí lektorku? Jaká musí být?

Čeká ji moc fajn kolektiv stejně naladěných kolegů, které jejich práce baví a které si vždy vyjdou vstříc. Zároveň ji čeká práce, která dává radost a smysl. Vždyť co je víc než ukázat dětem, že pohyb do našeho života patří a dělá ho lepším.

A jaká musí být? Měla by být hlavně svá, děti moc dobře vnímají, jestli to děláte s upřímnou láskou, mají jasno okamžitě. Pokud přijde s čirým nadšením, úmyslem, děti ji to oplátí a vrátí ji tu energii a radost.

Na co se děti a jejich rodiče mohou těšit v nejbližší době?

Před Vánoci cvičíme se staršími dětmi tematické lekce plné koled, také zdobíme stromček. Po prázdninách navážeme zimními lekcemi plnými koulování nebo dovádění s vložkami. Čeká nás i únorové skotačení, kde si děti zacvičí se sněhuláčky. A pak už bude jaro plné kytiček a zvířátek. Určitě si to všichni užijeme.

Zaujalo vás naše cvičení?

Pojďte si zacvičit s námi. Rozvrh na další pololetí je venku a zápis je v plném proudu. Vyberte si nejvhodnější věkovou skupinku pro svoje děti a když si nebudete vědět rady, koordinátorka Pěťa Lundáková je vám plně k dispozici.

Kontakt: petra.lundakova@pohyb-detem.cz, + 420 604 249 180, www.pohyb-detem.cz



HLEDÁME TRENÉRA PARKOURU/TRICKINGU



Jojo Gym
Dobřichovice

Kontakt:

aneta@jojogym.cz
www.jojogym.cz

Baví tě parkour nebo
tricking a práce s dětmi?

Hledáme trenéra do našeho
sportovního centra.

PŘIDEJ SE
k Jojo Gymu!

Jojo Gym

flexibilní spolupráce

Dobřichovické gymnastky úspěšně reprezentovaly na krajském přeboru družstev

Podzimní sezóna vyvrcholila přeborem kraje družstev v Kolíně. Dobřichovický oddíl měl zastoupení ve třech kategoriích.

Každé družstvo v této soutěži může tvořit maximálně šest závodnic, přičemž na jednotlivá nářadí nastupují čtyři a do celkového součtu družstva se počítají tři nejlepší známky.

Jako první se představila děvčata III. ligy ve složení **Veronika Havlíčková, Viktorie Kalinová, Lucie Kurfürstová a Tereza Vršecká**. Děvčata v závodě dominovala a získala 1. místo.

Poté k závodu nastoupily závodnice IV. ligy: **Lenka Bukačová, Ema Grundová, Magdaléna Koubková, Ela Skripniková a Rita Šebestová**. Díky velmi pěkně zacvičeným sestavám a vyrovnaným výkonům **soutěž jasně ovládly a v kategorii zvítězily**.

Jako poslední se představily nejmladší závodnice V. ligy: **Emma Žipajová, Eliza Bensaber, Alžběta Bítalová, Annalisa Moussa a Anna Novotná**. Děvčata v silné konkurenci vybojovala skvělé 3. místo.

Gratulujeme k dosaženým výkonům a děkujeme celému oddílu Gym Dobřichovice za podporu. Děvčata nyní čeká přípravné období směřující k jarní sezóně v soutěžích jednotlivců. Přejeme jim hodně sil a úspěchů v jejich další gymnastické práci.



ÚTERÝ 8.00–9.00
Jojo Gym Dobřichovice

Cvičení na posílení
hlubokého stabilizačního
systému a důkladné
protažení těla.

Těšíme se na vás Lenka & Bára

www.lenkagraaf.cz

ROZHOVOR S KLÁROU HAŠKOVOU

Cvičitelka Barre



Co Vás přivedlo ke cvičení Barre a jak dlouho se mu věnujete?

Na mou první lekci mě přivedla kamarádka, která mě viděla jako budoucí lektorku tohoto krásného cvičení. A opravdu mě prokoukla velice dobře, po lekci jsem se hned přihlásila na můj první kurz a tím jsem započala mou „Barre cestu“, ve které plně a aktuálně lektoruji necelý rok.

Jaké jsou Vaše profesní a pohybové zkušenosti před příchodem do Jojo Gymu?

Před příchodem do Jojo Gymu mám za sebou šestnáctiletou praxi, ať už jako osobní trenérka, tak i jako lektorka skupinových lekcí zaměřených především na střed těla.

Co Vás motivovalo začít trénovat právě v Jojo Gymu?

Mou největší motivací věst lekce v Jojo Gymu je nádherný baletní sál, který má velmi příjemnou atmosféru a nádherný výhled ven. Celkově je mi prostředí v Jojo Gymu velmi sympatické.



Jaký je Váš styl vedení lekcí Barre? Spíše dynamický, technický nebo zaměřený na protažení?

Na mých lekcích Barre se snažím zapojit cviky zaměřené na dynamiku, stabilitu, sílu a flexibilitu, občas ráda zapojím i trochu tance.

Co považujete za nejdůležitější při správném provedení Barre cviků? Při lekci je pro mě nejdůležitější zaměřit se u klientky na správné držení těla, správné provedení cviku a to bez zatížení kloubů. Celkově se snažím předat klientce příjemný pocit ze sebe samé.

Jak se snažíte přizpůsobit lekci různým úrovním – od začátečnicků po pokročilé?

Na každou lekci se vždy velmi pečlivě připravuji, lekce ale probíhá podle klientek, které přijdou. To znamená, že každý cvik dokážu přizpůsobit každé klientce, dle jejich možností, ať už je začátečnicka nebo pokročilá.

Jaké hlavní benefity podle Vás Barre přináší?

Mezi benefity Barre cvičení patří zpevnění těla, zlepšení stability, fyzické kondice a flexibility.

Pro koho je Barre nejvhodnější a kdo z něj může těžit nejvíce?

Barre cvičení doporučuji všem, kteří mají rádi spojení pohybu s hudbou. Věřím, že každý si v tomto druhu cvičení najde to své, pro co si přišel.

Jak byste popsala rozdíl mezi Barre a jinými druhy cvičení, například pilates nebo jóga?

Zásadní rozdíl u lekcí Barre od jiného druhu cvičení, např. jógy, je určitě větší dynamika. Cvičení se zaměřuje především na posílení spodní části těla. Velká část lekce probíhá u baletní tyče a zrcadla.



Na co se mohou noví klienti na Vašich lekcích v Jojo Gymu těšit?

Moc ráda každou novou i stávající klientku provedu tímto pro mne jedinečným, elegantním cvičením jménem „Barre“. A mým přáním je, aby se každá klientka cítila na mých lekcích příjemně.

Jak bude vypadat struktura typické lekce, kterou povedete?

Má lekce začíná mobilitou a rozehráním celého těla. Základní část u baletní tyče zaměřuji na spodní část těla, kterou prokládám cviky na paže a také protažením. Poté se přesouváme na podložku, kde se zaměřuji na posílení středu těla, cviky vycházejí z pilates a na závěr se vždy protáhneme.

Chystáte do budoucna i speciální lekce či workshopy?

Aktuálně speciální lekce již probíhají, a to většinou v neděli v podvečer, jednou až dvakrát v měsíci. Vždy o těchto speciálních lekcích informuji dostatečně dopředu, a to formou webovek, instagramu a letáku.

Co Vás na práci trenérky nejvíce baví?

Na práci lektorky mě nejvíce baví to, že přirozeně předávám ze mě to nejceněnější, a to je láska a radost z pohybu.

Jaké máte cíle nebo vize do budoucna v rámci vedení Barre lekcí?

Mé cíle u lekcí Barre je tvořit příjemnou komunitu, která se bude ideálně společně setkávat, vzájemně motivovat a sdílet radost z pohybu v dané přítomnosti. A mým největším velkým snem je vlastní studio Barre/Pilates.



Prázdniny v Jojo Gymu 2026



7. 7.–10. 7. 2026 (4 DENNÍ)

- PŘÍMĚSTSKÝ SPORTOVNÍ TÁBOR (6–14 LET)
- PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR (4–6 LET)
- PŘÍMĚSTSKÝ LEZECKÝ TÁBOR PRO FYZICKY ZDATNÉ DĚTI (6–9 LET)



**ZMĚNA
TERMÍNU
VYHRAZENA**

13. 7.–17. 7. 2026 (5 DENNÍ)

- PŘÍMĚSTSKÝ SPORTOVNÍ TÁBOR (6–14 LET)
- PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR (4–6 LET)
- PŘÍMĚSTSKÝ LEZECKÝ TÁBOR PRO POKROČILÉ DĚTI (8–14 LET)



Bud'te s námi online @, # www.jojo gym.cz
recepce@jojo gym.cz

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

778 769 522



@jojogymbdobrichovice

#jojogym_dobrichovice

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

**CENA ZA
ČTYŘDENNÍ TÁBORY
JE 3990 Kč PŘI PLATBĚ
CELÉ ČÁSTKY DO 31. 3. 2026.
OD 1. 4. 2026 JE CENA 4390 Kč**

**CENA ZA PĚTIDENNÍ TÁBORY
JE 4990 Kč PŘI PLATBĚ CELÉ
ČÁSTKY DO 31. 3. 2026.
OD 1. 4. 2026
JE CENA 5390 Kč.**



AUTO Z DOVOZU.cz
KVALITNÍ ZÁNOVNÍ VOZY



**JIŽ 20 LET VÁM DODÁVÁME
PRÉMIOVÉ VOZY**