

# Jojo viny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA  
6/2022

Jojo Gym



NAŠE LETNÍ  
PŘÍMĚSTSKÉ  
TÁBORY  
ÚSPĚŠNĚ ZA  
NÁMI



Vzdušná  
akrobacie  
na kruzích  
v JojoGymu

NOVINKA  
středa  
16:30–17:30  
dívky 9–14 let  
17:30–18:30  
dívky od 14 let



NOVĚ JUDO  
ACADEMY  
A MNOHEM  
VÍČ



@jojogymbdbrichovice



#jojogym\_dbrichovice

# Nové kurzy, vybavení, nové tváře



Patříte k těm, kteří rádi zkoušejí něco nového? Nebo spíše sázíte na ověřenou jistotu? U nás v Jojo Gymu si vybere každý. Ani v sedmé sezoně nechybí oblíbená cvičení pro děti a dospělé, jako jsou **gymnastické přípravky, hravé cvičení, gymnastiky pro dívky i kluky, parkour, tricking, kurzy lezení, kruhové tréninky i zdravotní cvičení.**

Nabídku kurzů navíc rozšiřujeme o novo cirkusové umění a to **vzdušnou akrobacii na kruzích**, známou jako **aerial hoop**.

Během kurzu se naučíte správnému držení těla, základním úchopům a sedům v obruči, včetně jednoduchých prvků. Ty se postupně spojují do choreografie.

Protože jsme přesvědčení, že kondiční a kompenzační cvičení jsou vhodným doplňkem

k ostatním sportům i zdravím prospěšným cvičením, **nabízíme kondiční trénink pro mládež.** A v neposlední řadě zařazujeme japonský styl bojového umění a to **judo.** Pro velký zájem o **vzdušnou akrobacii na šálách** přidáváme

tento kurz také ve středu dopoledne. Kurz je určený pro dospělé.

Přes léto jsme obměnili některé vybavení v halách. V hale 2 na vás čekají zcela nové 8 metrů dlouhé akrobatické šály. Kromě toho přibyl úchytný systém pro aerial hoop kruhy. Na lezeckou stěnu přijdte zdolat nové cesty různé obtížnosti. Chybí vám vybavení pro lezení? Využijte našeho partnerství s Lezec-shop v Letech. Účastníci kurzů lezení v Jojo Gymu získávají slevu na nákup lezeček. Stačí u pokladny ukázat členskou kartičku. Dále jsme vyměnili některá lana pro šplh. Jako každý rok provádíme pravidelnou kontrolu a revizi veškerého vybavení. A nové herní prvky najdete také v dětské herně u hradu. Nasdílejte nám na sociální sítě, jak si s nimi vaše ratolesti hrají. Dejte jim prostor pro fantazii a objevování světa.

Protože je o naše aktivity zájem, neustále rozšiřujeme tým. Od září se na kurzech budete potkávat s 5 novými trenéry, či asistenty. Ale v hledání kvalitních a zodpovědných trenérů pokračujeme i dál. Navážeme i na sérii školení a seminářů. Kromě akreditovaného školení trenérů II. třídy sportovní gymnastiky pro vás chystáme i krátké semináře se zajímavými hosty. Máte se na co těšit a my s vámi.



## Vzdušná akrobacie na kruzích v JojoGymu

středa

16:30–17:30 dívky 9–14 let

17:30–18:30 dívky od 14 let



NOVINKA

## Kalendář akcí

### ZÁŘÍ

- 5.9. Zahájení kurzů pro 1. pololetí 2022/2023
- 5.–9.9. Týden otevřených/ zkušebních lekcí
- 7.9. Testování fyzické zdatnosti
- 9.9. Seminář první pomoci a prevence úrazů
- 9.–11.9. Školení trenérů sportovní gymnastiky

### ŘÍJEN

- 7.–9.10. Školení trenérů sportovní gymnastiky
- 26.–27.10. Podzimní prázdniny – kurzy neprobíhají
- 27.–30.10. Mezinárodní festival Akrojógy

### LISTOPAD

- 5.–6.11. No Name Gathering
- 12.11. Poberounský dvojboj
- 25.–27.11. Školení trenérů sportovní gymnastiky

### PROSINEC

- 5.12. Mikulášská nadílka
- 10.–11.12. Mini soustředění se švihadly
- 10.11.12. Mini soustředění s parkourem
- 12.–16.12. Týden otevřených kurzů pro rodiče
- 14. 12. Vánoční setkání u svařáku
- 23.12.–2.1. Vánoční prázdniny – kurzy neprobíhají

### LEDEN

- 27.1. Konec kurzů 1. pololetí
- 31.1. Oslava vysvědčení s diskotékou

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

## Úvodní slovo

Milí sportovní přátelé,

zdravíme vás na prahu nového školního roku a těšíme se, že vám hned po prázdninách můžeme představit pár novinek.



V uplynulém období, poté, co jsme znovu nastartovali naše aktivity po covidové vlně, jsme se zaměřili na zlepšení naší komunikaci směrem k vám. Začali jsme novým informačním a rezervačním systémem. Pokud se podíváte na rozvrh na našem webu, objeví se vám tam jiné schéma kurzů, které vám zpřístupní komplexnější přehled našich aktivit a zároveň vám umožní filtrování vašich oblíbených lekcí a instruktorů. S touto změnou souvisí i nový systém rezervací a přihlášek, který se vám zobrazí, když na našem webu kliknete na odkaz „kurzy“. Pevně věříme, že tyto úpravy zpřehlední naši nabídku a urychlí proces přihlašování do kurzů a registrací.

Novým informačním systémem ale naše úsilí neskončilo. Zamýšleli jsme se nad tím, jak vám ještě lépe přiblížit dění v Jojo Gymu. Rozhodli jsme se pro spolupráci s novým správcem nebo spíše správkyní našich sociálních sítí, která přistoupila k prezentaci na sociálních sítích tak trochu jinak. Budeme rádi, pokud nám dáte vědět, jestli se vám tento přístup líbí a zda od nás dostáváte zprávy, které vás zajímají. Pokud ještě nejste našimi přáteli na Facebooku nebo nesledujete náš Instagram, zveme vás na naše stránky, uvidíte zde spoustu fotek a videí z aktuálního dění.

Do třetice jsme naši komunikaci rozšířili i směrem k těm, kteří hledají na internetu odbornější informace, ať už jsou to trenéři, učitelé tělocviku, rodiče nebo asistenti trenérů. Právě pro ně připravujeme krátká instruktážní videa, kde se třeba dozví, jak naučit dítě kotoul nebo hvězdu apod. Tato videa prezentujeme přes YouTube.

Přejeme vám a vašim dětem úspěšné vykročení do nového školního roku a těšíme se, že se budeme i v tomto školním roce vídat.

Za tým Jojo Gymu

LDP



## Gabriela Halounková

Trenérka gymnastiky, přípravky, předsedkyně Gym Dobřichovice



### Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo gymnastikou?

Tak to bylo ve školce, když mě maminka, učitelka tělocviku, přivedla do tělocvičny na trénink oddílu sportovní gymnastiky. Ten okamžik zřejmě rozhodl a já jsem pak do chebského oddílu chodila celé dětství a gymnastiku jsem už téměř neopustila a ona mě taky ne. Vztah k tělu a pohybu, který jsem si díky ní vytvořila, ovlivnil i moje budoucí profesní zaměření a zájem o fyzioterapii.

### Co tě baví na trénování dětí gymnastiky?

Celý ten proces postupného učení. Od začátků, kdy se tělo i hlava připravuje na zvládnutí určité dovednosti, až do jejího ovládnutí a zdokonalení. Někdy to trvá déle, je potřeba věnovat se více průpravám, u někoho více posílit, u jiného protáhnout, jindy je překážkou strach (dítěte nebo můj). Pomáhat hledat dětem cesty ke zdokonalení je velmi zábavná a kreativní práce. Pohazením po duši je pak jejich radost z naučené dovednosti, společně s pocitem, že jsem tomu byla nápomocna.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Co se týká sportovních aktivit, nejsem žádný trhač rekordů, ale ráda plavu, v zimě jezdím na běžkách i na sjezdovkách, chodím do přírody a celkově se ráda zdravě hýbám. Potřeba být víc v přírodě je u mě s věkem intenzivnější.



Zajímají mě věci spojené s fyzioterapií, která je mojí původní profesí a v omezené míře provozuji masáže a terapeutické cvičení. Je-li možnost, ráda cestuji.

Baví mě i péče o zahradu a domácího mazáčka a ráda trávím čas se svojí rodinou; přestože mám už dospělé dcery, těší

nás být spolu. Také se otužuji, už to je skoro rituál, že na Silvestra se nořím do jezera nebo řeky. A jsem velký milovník koček, máme teď doma tři.

### Pokud bys měla doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Tak to záleží na tom, komu bych ho doporučovala, ale především samozřejmě kvůli třem perfektně vybaveným gymnastickým tělocvičnám pod jednou střechou, což je v naší republice stále unikát. Dále kvůli rozmanité nabídce sportovních služeb, již zajišťuje sešnaný pracovní tým. Navíc je zde skvělá kavárna. Jojo Gym je tedy takové příjemné místo, kde se lidé mohou cítit dobře.

### Od začátku jsi nedílnou součástí Jojo Gymu, stála jsi u jeho zrodu a rozvoji. Jako managerka sportovního programu jsi vymyslela a zorganizovala spoustu projektů, od kurzů pro děti, open soustředění, odborných seminářů a další. Co bys Jojo Gymu popřála do dalších let?

Přála bych mu, aby neztratil svoji dobrou pověst. To závisí především na lidech, kteří zde pracují. Takže přeji Jojo Gymu hodně profesionálů, kteří dělají svoji práci dobře a ještě k tomu rádi 😊.

## Dan Renelt

Trenér parkouru, gymnastiky



### Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s parkourem?

Moje první setkání s parkourem bylo přes videa na Youtube. S bráchou jsme na ně vždycky koukali a bavilo nás sledovat je. Až nás jednou přestalo bavit na ně jenom koukat a šli jsme okoukané zkoušet na zahradu.

### Co tě baví na trénování dětí parkouru a gymnastiky?

Určitě pozorovat děti, jak se posouvají vpřed. Vždy mě potěší jejich radost z úspěchu.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Baví mě pohyb jako takový, rád si zahraju cokoliv s míčem a taky rád čtu.

### Pokud bys měl doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Tak stoprocentně pro trenérský kolektiv a taky super všestranný vybavení tělocvičen.

### Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Obdivuji trickera Niko Vershinin.

## David Renelt

Trenér parkouru, skoků na trampolíně, gymnastiky



### Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s parkourem?

Už od malička jsem byl vedený k pohybu. Za své dětství jsem sportů vystřídal opravdu spoustu. Několik let jsem hrál fotbal, volejbal, ale dokonce i tenis. U žádného z nich jsem ale dlouho nevydržel. S parkourem a celkově akrobacií jsem se setkal až o několik let později sledováním parkourových videí. Chytlo mě to natolik, že jsem u toho vydržel dodnes.

### Co tě baví na trénování dětí parkouru a gymnastiky?

Baví mě, když u dětí vidím jejich nadšení do pohybu a jejich radost, když se jim nějaký skok povede. Viditelný pokrok v důsledku našich společných tréninků mě samozřejmě také potěší.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Mám rád adrenalinové sporty a rád jezdím na snowboardu. Mimo jiné mě také baví učení se novým věcem. Zajímají mě zejména technologie a programování.

### Pokud bys měl doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Velmi kvalitní zázemí jak pro gymnastiku, tak i pro jiné sporty jako je například lezení, nebo beach volejbal. Možnost vybrat si z opravdu širokého výběru kurzů se zkušenými trenéry.

### Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Nedokážu říct jen jedno konkrétní jméno, protože v tomto oboru se pohybuje opravdu hodně lidí a každý z nich má svůj vlastní styl.

Různé možnosti a variace pohybů jsou téměř neomezené. Proto bych řekl, že v každém pohybu je mým vzorem někdo jiný.



## Dáša Ksandrová

Trenérka gymnastiky

### Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo gymnastikou?

S gymnastikou jsem se poprvé setkala v první třídě, když jsem začala trénovat pod vedením paní Altýnské v dobřichovickém Sokole.



### Co tě baví na trénování dětí gymnastiky?

Na trénování dětí v Jojo Gymu mě baví rozmanitost celého tréninku. Při tréninku využijeme nejrůznějšího nářadí, náčiní a vybavení a tím je každý trénink jinak pestrý.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Můj největší zájem je nyní má práce fyzioterapeutky. Ze sportovních aktivit se věnuji dálkovým pochodům, jízdě na kole, plavání a samozřejmě gymnastice.

### Pokud bys měla doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Jojo Gym bych doporučila hlavně kvůli skvělému vybavení všech hal, které je opravdu unikátní.

### Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Sportovních vzorů mám hodně, vlastně všechny, co sportují 😊.



## Jojo obchůdek je tu pro vás

Určitě jste si všimli, že hned vedle recepce stojí obchůdek, kde najdete spoustu krásných a zajímavých věcí. Pojďme do něj malinko nakouknout, a třeba budete mile překvapeni, co se v něm všechno skrývá.

Vybírat můžete ze široké nabídky gymnastických dresů pro holky i kluky. Najdete zde kvalitní tréninkové i závodní dresy od oblíbených značek KV Leotards, Milano a Ramisport. Dbáme na to, aby se nám jednotlivé barvy dresů neopakovaly a každá gymnastka měla svůj "originál". K nim nemohou chybět nezbytné doplňky v podobě gumiček a sponek.

Skvělou památkou na návštěvu v Jojo Gymu je určitě náš „Jojo merch“. Vybírat můžete z triček, ponožek, hrnečků, nákrčníků, mini batohů. I sběratelé odznaků si přijdou na své. Milovníci kávy, či čaje ocení stylový termohrněk.

Jste z daleka a nemáte k nám právě cestu? Nevadí, určitě se podívejte na naše webové stránky [www.jojo gym.cz/obchod](http://www.jojo gym.cz/obchod), kde funguje eshop. Nakupovat tedy můžete z pohodlí domova a my vám balíček pošleme třeba na druhý konec republiky.

Další zajímavostí našeho obchůdku jsou gymnastické přívěsky a oblečení s kamínky, které vlastnoručně vyrábí dlouholetá reprezentantka a účastnice letních Olympijských her v letech 2008 a 2012 v gymnastice Kristýna Pálesová. Její značka KP Design sází na jednoduchost a eleganci.

Pokud se chcete něco dozvědět o duši lesa, můžete si u nás pořídit stejnojmennou interaktivní knihu od



autorky Daniely Králové, která je zároveň skvělou veterinářkou a pravidelnou návštěvnicí Jojo Gymu. V neposlední řadě u nás seženete mnoho veselých hraček a drobností, které vykouzlí úsměv nejen na dětské tvář.

## Soustředění a zase soustředění

Gymnastické prázdniny nejsou tak dlouhé jako ty školní, a tak všichni jsme už během léta trénovali na různých soustředěních.

Protože je nás v oddíle hodně a máme různé tréninkové potřeby, není možné, aby celý oddíl absolvoval soustředění najednou. Letní soustředění jsou tudíž v režii trenérek jednotlivých družstev a podle výkonnosti dětí jsou různě dlouhá, zaměřená více či méně kondičně, případně doplněná turistikou nebo jinými sporty a ke konci prázdnin již více gymnasticky. Také místa máme různá oblíbená a tak jezdíme na Mísečky, do Želivu, do Šumperka, do Stránčic a taky využíváme domácího zázemí Jojo Gymu. ghl



## Judo Academy

Judo Academy je moderní sportovní klub s nejširší členskou základnou v ČR. Nabízíme tréninky juda pro všechny věkové kategorie na rekreační i vrcholové úrovni.

Díky dlouholetým zkušenostem s trénováním dětí, tvoříme inovativní přístup k tréninku s respektem k potřebám dětí a rodičů. Cílem naší koncepce je děti od útlého věku pro sport nadchnout a pozitivně je motivovat. Snažíme se o všestranný rozvoj dítěte a zároveň dbáme na dodržování judistické etikety a fair play. Pro vybranou skupinu talentovaných dětí s vážným zájmem o závodní judo nabízí Judo Academy vstup do užšího výběru talentů v naší závodní skupině. Naši judisté mají možnost se v judu zdokonalovat a závodit pod vedením špičkových závodních trenérů. Kromě samotných tréninků organizujeme také množství víkendových a letních aktivit šitých na míru konkrétní skupině dětí podle věku a výkonnosti.

### Judo nově v Jojo Gymu

V Jojo Gym Dobřichovice od září tohoto roku nabízíme tréninky juda pro děti od 4 – 5 let, 5 – 6 let a začátečníky i pokročilé od 6 let. Pod vedením zkušených trenérů této věkové skupiny se děti naučí první judistické krůčky, základy chvatů, ale především komplexní pohybové průpravě a všestranné sportovní aktivitě. Během tréninku juda je kladen důraz na etiku juda, úctu k soupeři a učení se vzájemného respektu. Rodičům je nabídnuto na začátku kroužku účastnit se ukázkové hodiny. Přihlášení je možné již od srpna. Pro více informací, prosím, sledujte naše webové stránky [www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz) v sekci KROUŽKY, ODDÍLY – Kurzy a akce.



## HLEDÁME PRÁVĚ TEBE

Hledáme týmového hráče, který:

- má kladný vztah ke sportu
- chce trénovat gymnastiku/parkour/lezení
- baví ho práce s dětmi
- spolehlivost je jeho druhé jméno

Nabízíme

- přátelský kolektiv
- zaškolení
- práci na zkrácený úvazek, nebo IČ
- moderní a špičkově vybavené prostředí



# Zprávy z oddílu **Gym** Dobřichovice

Je na místě zde nejdříve připomenout úspěchy našich gymnastek, kterých dosáhly na soutěžích ještě před prázdninami. V červnu 2022 se nejprve v Brně konalo MČR v kategorii kadetek, kam se z našich děvčat probojovaly **Martina Šantorová** a **Kačka Poláková**. Už jen účast na těchto velkých závodech je úspěchem, který Martina završila celkovým 20. místem. O týden později pak závodila na MČR v Černošicích mladší děvčata. Černošická hala Věry Čáslavské je pro nás tak trochu domácím prostředím a tak jsme měli velkou radost, že zde zazářila **Ella Matoušková**, když ve své kategorii zvítězila a stala se **mistryní ČR**.

## Další umístění našich děvčat na MČR 2022:

**Kačka Poláková**, kat. kadetky, 38. místo MČR Brno

**Nikola Rusnáková**, kat. VS2 A, 5. místo

MČR Černošice

**Agáta Bourová**, kat. VS3 A, 23. místo,

MČR Černošice

**Anna Klimentová**, kat. VS4 B, 9. místo

MČR Černošice

**Nikol Šnajdrová**, kat. VS1 A, 30. místo MČR Černošice



## Bud'te s námi online

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



@jojogymbdobrichovice



#jojogym\_dobrichovice

[www.jojogym.cz](http://www.jojogym.cz)

**778 769 522**

[recepce@jojogym.cz](mailto:recepce@jojogym.cz)

## Citát k zamyšlení

„Gymnastika, fyzické cvičení, chůze by měly pevně vstoupit do každodenního života každého, kdo si chce udržet efektivitu, zdraví, plný a radostný život.“

(Hippokrates).



## Letní prázdniny utekly jako voda a my z Jojo Caffé pro vás chytáme na další sezonu spoustu novinek.



Od zůří se můžete nově těšit na domácí snídaňové menu v podobě míchaných vajíček, párků, lívanečků a jiných snídaňových pochutin. Zveme vás k nám se v klidu nasnídat, dát si vynikající kávu a třeba i něco sladkého z vlastní cukrářské výroby.

Naše sladké domácí dobroty i dezerty pro sportovce budeme obměňovat tak, abyste měli stále na výběr něco nového. Samozřejmě v nabídce naleznete i naše stálice, které máte tolik rádi – čoko mousse dortík, karamelový dortík, míša kelímeček, bezé rolády a další. Vyzkoušeli jste už mangový, nebo pistáciový dortík?

I v letošní sezoně u nás můžete oslavit narozeniny. Pomůžeme vám s výběrem občerstvení, výzdobou i organizací, aby byla vaše oslava bez zbytečného stresu a starostí. Na oslavu si můžete vybrat z velkého množství našich sladkých i slaných dobrot z katalogu. Narozeninový dort pro vás rádi připravíme dle přání a nabídky. Pokud plánujete slavit doma, připravíme vám chutné pohoštění z vlastní cukrářské výroby.

Věříme, že se tato sezona obejde bez omezení a ve zdraví si ji společně užijeme v krásných prostorách Jojo Gymu.

Těšíme se na Vás, Jojo Caffé team

