



balance
club
BRUMLOVKA

Fest
balance



Fest balance

BALANCE FEST

7. - 13. 4. 2025

Připravte se na nezapomenutelný týden plný inspirace a osobního rozvoje – Balance Fest, který oslaví 18. narozeniny Balance Clubu Brumlovka, se blíží! Od 7. do 13. dubna 2025 budete mít jedinečnou příležitost setkat se s výjimečnými osobnostmi, které přinesou nové pohledy na pohyb, zdraví, motivaci a životní rovnováhu.

Motivem celého festivalu je obraz Lapač snů od Pavly Kovařikové, nevidomé malířky a paralympijské medailistky v běhu na lyžích i na dráze. Pavla se s námi podělí o svou hlubokou zkušenost při nevidomé meditaci Setkání se sebou, která nám otevře nový pohled na to, jak vnímat svět kolem nás a sebe sama. Balance Fest je také příležitostí podpořit organizaci ROZHLEDNA, která od roku 2014 profesionálně pomáhá lidem s částečnou nebo úplnou ztrátou zraku. Tato nezisková organizace nabízí poradenství, lektorování a zážitkové programy, které přinášejí hlubší pochopení života nevidomých.

Tento inspirativní týden obohatí i další výjimeční hosté jako například Gabriela Končítíková z Nadace Tomáše Bati, Jiří Ježek, šestinásobný paralympijský vítěz, olympijská vítězka Kateřina Neumannová či odborník na výživu Lukáš Roubík, nebo screeningové měření zraku v optice LENS OPTIK. Přijďte oslavit 18 let Balance Clubu Brumlovka a načerpat nové síly pro svůj životní balanc.



Fest balance

BALANCE FEST

7. 4. 2025
v 18.00 hod.

GABRIELA KONČITÍKOVÁ, NADACE TOMÁŠE BATI
Sval má jinou energii než tuk

Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

8. 4. 2025
v 18.00 hod.

ING. LUKÁŠ ROUBÍK
Výživa bez mýtů

Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

9. a 10. 4. 2025
10 - 17.30 hod.

LENS OPTIK
Zrakový screening

Lens Optik
rezervace@balanceclub.cz

9. 4. 2025
v 17.30 hod.

KATEŘINA NEUMANNOVÁ
Zlomové okamžiky sportovní kariéry

Stretching Zone, BCB
rezervace@balanceclub.cz

10. 4. 2025
v 18.00 hod.

JIŘÍ JEŽEK
Inspirativní beseda

Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

11. 4. 2025
v 17.15 hod.

PAVLA KOVAŘÍKOVÁ
Setkání se sebou

Studio 2, BCB
rezervace@balanceclub.cz

12. 4. 2025
v 8.45 hod.

AQUA MARATON
Dopoledne plné aqua lekcí

Bazén, BCB
bez nutnosti rezervace

13. 4. 2025
v 11.15 hod.

EDUARD ZUBÁK
Tango Argentino pro páry

Studio 2, BCB
bez nutnosti rezervace

Fest balance

GABRIELA KONČITÍKOVÁ, Nadace Tomáše Bati: Sval má jinou energii než tuk

pondělí 7. 4. 2025
18.00 hod., Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

Tomáš Baťa říkal, že celé řízení firmy začíná u toho, když člověk umí uřídit své tělo, pečovat o něj a dopřát mu, co potřebuje. Podle Tomáše Bati sídlí mysl a duše v těle, avšak aby mohly plnit svou roli, musí sídlit v těle, o které je pečováno.

Baťa si uvědomil, že lidé nejsou naučení pečovat o své tělo vědomě, a právě s tímto prozřením se začala měnit firemní kultura i edukační aktivity celé firmy. Výkon firmy může být podstatně kvalitnější, pokud lidé v ní pracující přijmou osobní odpovědnost za fungování svého těla i mysli. Co se od Bati můžeme dovědět dnes? S tím vás seznámí přednáška „Sval má jinou energii než tuk“.

Registrace na e-mailové adrese: rezervace@balanceclub.cz.

Členové Balance Clubu Brumlovka a Fleksi zdarma. Pro veřejnost vstupné 150 Kč.

Brumlovka.



Fest balance

ING. LUKÁŠ ROUBÍK: Výživa bez mýtů

úterý 8. 4. 2025
18.00 hod., Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

Chcete se konečně vyznat v chaosu informací o výživě? Přijďte na přednášku, kde vám vědecky podložené informace představíme srozumitelně a zábavně! Jak rozeznat fakta od mýtů? Jakou roli hrají média a celebrity? Jaké jsou pilíře zdravého životního stylu? Co je opravdu důležité pro zdraví, kondici a výkon? Od lepku po mléko – projdeme nejčastější mýty a nabídneme praktické tipy pro zdravější životní styl. Na závěr bude také prostor pro vaše dotazy! Lukáš Roubík je odborník na výživu s 20 lety praxe, autor tří knih o výživě a zakladatel Institutu Moderní Výživy.

Registrace na e-mailové adrese: rezervace@balanceclub.cz.

Členové Balance Clubu Brumlovka a Fleksi zdarma. Pro veřejnost vstupné 150 Kč.

Brumlovka.





Fest balance

LENS OPTIK: Zrakový screening

středa 9. a čtvrtek 10. 4. 2025
10.00 - 17.30 hod., Lens Optik
rezervace@balanceclub.cz

Zrak je naším nejdůležitějším smyslem, proto zasluhuje speciální péči. Ze zkušenosti víme, že spousta zrakových vad zůstává dlouho neodhalena. Lidé obvykle přichází až s potížemi při pohledu do blízka, kdy se často zjistí i zraková vada do dálky. Varovnými signály, které zrakové vady provázejí, bývají bolesti hlavy, někdy až migrény nebo pálení či zčervenání očí nebo víček.

Přijďte do LENS OPTIK na screeningové měření dioptrií, kdy odborníci pomocí přístroje vyhodnotí, zda je váš zrak v pořádku, případně jaká korekce by vám mohla pomoci. Zájemce z řad nositelů kontaktních čoček prosíme, aby na měření dorazili bez čoček.

Členové Balance Clubu Brumlovka mohou navíc při nákupu po předložení klubové karty využít slevu 10% na sluneční brýle a 10 % na celou zakázku (neplatí při platbě poukázkami).

Fest balance

KATEŘINA NEUMANNOVÁ: Zlomové okamžiky sportovní kariéry

středa 9. 4. 2025
17.30 hod., Stretching Zone
Balance Club Brumlovka
rezervace@balanceclub.cz

Rádi bychom vás pozvali na jedinečnou přednášku Kateřiny Neumannové, úspěšné olympijské vítězky a mistryně světa v běhu na lyžích. Kateřina se s námi podělí o své zkušenosti z vrcholového sportu, o klíčových zlomových okamžicích své kariéry a o tréninkových metodách, které jí pomohly dosáhnout těch nejvyšších sportovních úspěchů. Dozvíte se, jak vypadala její příprava během závodní kariéry a jakým způsobem se změnil její přístup k tréninku po jejím odchodu ze sportovního světa. Přijďte si poslechnout fascinující příběhy a cenné rady od jedné z největších českých sportovních legend!

Registrace na e-mailové adrese: rezervace@balanceclub.cz.



Fest balance

Inspirativní beseda s JIŘÍM JEŽKEM

čtvrtek 10. 4. 2025
18.00 hod., Fleksi Budova B
rezervace@balanceclub.cz

Zveme vás na jedinečnou besedu s nejúspěšnějším českým paralympijským cyklistou, který se i přes životní překážky stal několikanásobným mistrem světa a olympijským vítězem. Jak se vypořádal s osudovou ztrátou? Co ho motivovalo k dosažení vrcholových výkonů? Jak čelí novým výzvám v profesním i osobním životě? Přijďte si poslechnout inspirativní příběh o odhodlání, síle vůle a životním optimismu.

Registrace na e-mailové adrese: rezervace@balanceclub.cz.

Členové Balance Clubu Brumlovka a Fleksi zdarma. Pro veřejnost vstupné 150 Kč.



Brumlovka.



Fest balance

PAVLA KOVAŘÍKOVÁ: Setkání se sebou

pátek 11. 4. 2025
17.15 hod., Studio 2
Balance Club Brumlovka
rezervace@balanceclub.cz

Pavla Kovaříková se narodila s vrozeným glaukomem a od 15 let je zcela nevidomá. Vystudovala angličtinu na Univerzitě Karlově v Praze a psychologické poradenství v USA. Pod svým rodným příjmením Valníčková získala paraolympijské medaile v bězích na dráze i na běžkách včetně dosud platného světového rekordu. Dlouhodobě se profesionálně věnuje práci ve prospěch lidí žijících s částečnou nebo úplnou ztrátou zraku. Přijměte prosím pozvání na malé zastavení v podobě meditace. Tělo je vaším věrným společníkem, svědkem veškerého prožívání. Jaké to je pozdravit svoje tělo, zaposlouchat se do něho, nechat se jím vést?

Registrace na e-mailové adrese: rezervace@balanceclub.cz.



Fest balance

AQUA MARATON

sobota 12. 4. 2025
8.45 hod., bazén
Balance Club Brumlovka
bez nutnosti rezervace

Zveme vás na sobotní Aqua Maraton, plný energie a skvělé zábavy! Přijďte si užít hodiny Aqua Fit a dalších cvičení v bazénu, které vás dostanou do skvělé formy. Nabitým dopolednem ve vodě vás provedou zkušené instruktorky Aqua Fitu – Lucie Kasíková, Zuzana Hlavičková, Martina Palmi a Simona Boušková. Nezáleží na tom, jestli jste začátečník nebo pokročilý, naše instruktorky se postarají o to, abyste se cítili skvěle a získali ze cvičení maximum. Těšíme se na vás v bazénu, kde společně zažijeme spoustu zábavy a pohybu!






Fest balance

EDUARD ZUBÁK: Tango Argentino pro páry

neděle 13. 4. 2025
11.15 hod., Studio 2
Balance Club Brumlovka
bez nutnosti rezervace

Srdečně vás zveme na speciální lekci Tango Argentino s Eduardem Zubákem. Tango se zrodilo na předměstí Buenos Aires kolem roku 1900, je více než jen tanec – je to způsob komunikace beze slov. Spojuje lidi, rozvíjí empatii, respekt a cit. Tančí se v uzavřeném objetí, kde se těla partnerů prolínají a tvoří harmonický dialog. Ať už tančíte doma, na ulici nebo na společenské akci, v tangu je nejdůležitější, jak se cítíte, ne jak vypadáte. Naši lektoři Vám v rámci lekce představí tři základní formy tanga: elegantní Tango salón, vzletný Tango vals a rytmickou Milongu. Na lekci není nutné se předem rezervovat. Tanec na této lekci probíhá buď ve sportovní obuvi s bílou podrážkou, nebo ve speciální celokožené taneční obuvi se silikonovými chrániči podpatků.





Fest balance

LAPAČ SNŮ

Autor: Pavla Kovaříková

Zurčí potok po tmě jinak?
Odkud kam se kutálíme?
Kolik snů mám do měsíce?
Touha do nich probudit se...

Sny se mi zdají pořád. Ztráta zraku v patnácti na tom nezměnila vůbec nic.

O kreslení poslepu

„Techniku, která mi umožňuje kreslit a malovat, jsem objevila před pětadvaceti lety a postupem doby ji pro sebe precizovala. Svou kresbu mám postavenou výhradně na hmatovém vnímání linií. V patnácti letech, po úplné ztrátě zraku, jsem si náhodou všimla nahmatatelného efektu, který na papíru vytváří obyčejná propiska. Začala jsem si s tímto objevem hrát, experimentovala jsem s různými typy papírů a pro zvýraznění hmatnosti linií jsem ho začala podkládat hladkou tkaninou.

Postupně jsem se dopracovala k ideální síle a struktuře papíru a takovému podložení vrstvou látky, aby propiska zanechávala stopu, kterou lze prsty sledovat co nejlépe. Ačkoli mám hmat vybroušený životem poslepu a především čtením Brailleova písma, zůstává pro mě kreslení úsilím na hranici možného. Vnitřní obrazy a vize mě po ztrátě zraku nikdy neopustily, pro převod do kresby z nich však uplatním tak desetinu, aby celkovou kompozici a detaily bylo možné poslepu zvládnout.

Když zrovna nekreslím, nejsem s našimi dětmi a psy nebo se nestarám o domácnost, věnuju se naší malé neziskovce, kde se snažíme také přispívat k tomu, aby SE svět STÁVAL VLÍDNĚJŠÍM místem pro nás pro všechny.“



Fest balance

ROZHLEDNA

Své finanční příspěvky můžete zasílat
na č. účtu 2600729726/2010

Rozhledna pomáhá lidem s těžkým zrakovým postižením vést důstojný a nezávislý život a zapojit se do společnosti podle jejich vlastních představ a přání. Rovněž si klade za cíl přispívat ke vzájemnému porozumění lidí vidících a zrakově postižených. Služby Rozhledny jsou určeny jak nevidomým a slabozrakým, tak jejich rodinným příslušníkům, spolupracovníkům, institucím a odborné i laické veřejnosti, která ovlivňuje život zrakově postižených nebo s nimi přichází do kontaktu. Rozhledna je tady pro každého, kdo potřebuje získat informace o konkrétní oblasti života s těžkým zrakovým postižením, nasměrovat na jiná odborná pracoviště specializující se na příslušné téma, anebo přímo pomoci s nějakým osobním problémem, který se týká zrakového postižení.