



# SPORTLIVE 2016

MAGAŽÍN PRO SPORTOVNÍ VELETRH V LIBERCI

## 3. září

Home Credit Arena

ZAŽIJTE DEN  
NABITÝ SPORTEM!



**VSTUP  
ZDARMA**

**FIT ZÓNA**

**FIRMY**

**KLUBY**

# STAŇ SE TYGREM!

# STAŇ SE MISTREM!

**UŽ TI BYLY  
ČTYŘI ROKY?  
TAK PŘIJĎ  
MEZI NÁS!**

**NÁBOR PROBÍHÁ  
CELOROČNĚ**

**DUBEN AŽ ČERVEN**

pondělí + středa  
16:30 – 18:00 hod.

**ZÁŘÍ AŽ BŘEZEN**

pondělí 16:00 – 17:30 hod.  
středa 16:15 – 18:00 hod.  
sobota 8:45 – 9:45 hod.

**▼ KONTAKT**

Ing. Libor Daněk

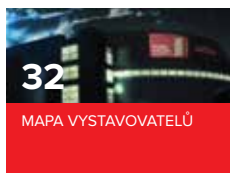
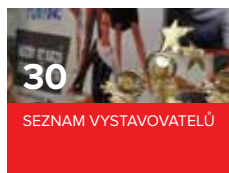
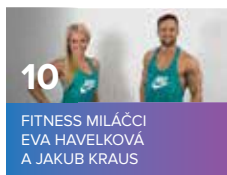
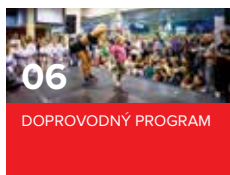
► mobil: 731 683 875

e-mail: danek@hcbilitygri.cz

[mladez.hcbilitygri.cz](http://mladez.hcbilitygri.cz)



# OBSAH

## ÚVODNÍ SLOVO POŘADATELE

Vážení a milí návštěvníci,

Liberec je město sportu zaslíbené. Důkazem toho je bezpochyby i Váš každoročně rostoucí zájem o náš sportovní veletrh Sport Live, který zdarma nabízí prezentaci sportovním oddílům, klubům a sportcentrům, výrobcům i prodejčům sportovního vybavení a výživy.

Letos otevíráme brány již jedenáctého ročníku. Každý rok se Vám snažíme nabídnout maximum ze sportovního života v regionu, ale sledujeme i nové sportovní trendy. Protože sport a zdraví jdou spolu ruku v ruce, program veletrhu jsme letos obohatili právě o novinky z oblasti zdravé výživy a péče o zdraví.

Těší mne, že na veletrhu přivítáme badmintonistu, olympionika Petra Koukala s jeho roadshow „STK pro chlapy“ zaměřenou na prevenci některých nemocí a můžeme tak přispět k zdravotní osvětě. Určitě byste si neměli nechat ujít ani první ročník Yoga cupu, který nabídne netradiční pohled na toto čím dál populárnější a zdravé cvičení. Více se o všech akcích dočtete uvnitř bulletinu. Ať se Vám u nás líbí a dobře se bavte!

Mgr. Lukáš Přinda  
Ředitel S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, s.r.o.

# JEDENÁCT LET OTEVÍRÁME SPORTOVNÍ SEZÓNU

*První zářijová sobota patří největšímu sportovnímu veletrhu v regionu. V prostorách Home Credit Areny a přilehlém areálu Sport Parku Liberec proběhne již 11. ročník akce Sport Live, která se stala oblíbeným sportovním svátkem. Veletrh již tradičně vyhledávají zájemci o sport a volnočasové aktivity, fanoušci zdravého životního stylu, sportovní kluby i prodejci sportovního vybavení.*

## **BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM**

Opět se můžete těšit na tradiční sportovní svátek se všim všudy. Během něj se představí na 40 klubů a oddílů z celého kraje, prezentovat se budou vystavovatelé z řad firem nabízejících sportovní oděvy a vybavení, pořadatelé sportovních akcí i sportovní centra. Uvidíte ukázky sportů na středové ploše arény – šermířské a karatistické souboje, úspěšné sestavy, zápasy malých hokejistů, gymnastická cvičení nebo herní situace v badmintonu. Zájemci si mohou vyzkoušet různé sportovní dovednosti – střílbu na hokejovou či florbalovou bránu, nahrávky ragbyovým míčem či odpalování baseballovou pálkou. Různé aktivity čekají na děti v trucku NA ROVINU TOUR společnosti McDonald's.

## **LETNÍ BRUSLENÍ**

Malým návštěvníkům budou na části středové plochy v Home Credit Areně k dispozici brusle a trenéři hokejové a krasobruslařské mládeže, kteří poradí s prvními „krůčky“ na ledě nebo zlepšením dovedností u těch zkušenějších. Velcí i malí mohou během odpoledne navštívit první veřejné bruslení v nové sezóně, a to od 15 do 17 hodin na druhé ploše Svižanské arény. V rámci veletrhu je vstup pro všechny zdarma.

## **FIT ZÓNA A „TECHNICKÁ“ PRO CHLAPY**

Ve FIT ZÓNĚ zaměřené na sportovní výživu a fitness vám zkušený trenéři poradí, jak správně cvičit, abyste dosáhli zamýšlených výsledků. Dozvíte se o nových trendech při sestavování nejen sportovních jídelníčků a výživový poradce společnosti Nutrend doporučí vhodné doplňky pro individuální sportovní plán.

Badmintonista Petr Koukal dorazí se svým projektem „STK pro chlapy“, jenž nabízí speciální preventivní prohlídku ušitou na míru mužům a mužskému zdraví.

## **SPORTUJTE A FANĚTE SPORTOVČŮM**

Na aktivní sportovce čekají doprovodné soutěže Yoga Cup Liberec nebo sportovně-zábavný závod pro celou rodinu Family Bootcamp Cross. Sportovní fanoušci mohou podpořit domácí kluby při zápasech mládežnických týmů Bílých Tygrů ve Svijanské aréně, při utkání malých florbalistů FBC Panthers v rámci turnaje v Hale míčových sportů nebo fandit u soubojů stolních tenistů libereckého klubu v herně v budově Krčku naproti vstupu do arény.

## **PRO VŠECHNY ZDARMA**

Veletrh SPORT LIVE do areálu Sport Parku Liberec každoročně přiláká více než šest tisíc návštěvníků, především rodin s malými dětmi a aktivních sportovců se zájmem o pohyb, sport a zdravý životní styl. Vzrůstající přízeň návštěvníků je pro organizátory motivací přicházet stále s něčím novým. Přitom se snaží zachovat kvalitu a standard, na který jsou návštěvníci i vystavovatelé zvyklí. Mezi to patří i vstup pro všechny zdarma.



# PROGRAM VELETRHU

## SOBOTA 3. ZÁŘÍ

9.00

začátek veletrhu ● *centrální parkoviště*  
Extreme Cup 2016

*Home Credit Arena* 9.30 ●  
zahájení doprovodného  
programu na ploše

9.45 *Fit zóna*  
zahájení doprovodného programu ve FIT ZÓNĚ

*atletický stadion* 10.30 ●  
start závodu FAMILY  
BOOTCAMP CROSS

11.45 *Fit zóna*  
twerk & dancehall s Anet Antošovou

*Fit zóna* 12:15 ●  
autogramiáda Anet Antošová

*Fit zóna* 13.00 ●  
Hot Yoga Liberec 2016

14.00 *stánek Sport Parku Liberec*  
vyhlášení soutěže RODINNÝ STAN  
od Decathlonu

*stánek STK pro chlapy* 15.00 ●  
autogramiáda Petra Koukala

*Fit zóna* 15.00 ● 15.00 *Svijanská aréna*  
twerk & dancehall s Anet Antošovou veřejné bruslení zdarma

ukončení veletrhu ●

17.00

# DOPROVODN

## PLOCHA HOME CREDIT ARENY

SPORTOVNÍ ODDÍL	VYSTOUPENÍ	BLOK 1	BLOK 2	BLOK 3
Bruslařský klub Variace Liberec	krasobruslení	9:30	12:00	14:30
TJ Bílí Tygři Liberec	lední hokej	9:39	12:09	14:39
Sport Aerobic Liberec	aerobik	9:45	12:15	14:45
ŠERM Liberec	šerm	9:52	12:22	14:52
Taneční skupina Takt Liberec	tanec	10:01	12:31	15:01
Badmintonový klub TUL	badminton	10:10	12:40	15:10
Altadance	tanec	10:19	12:49	15:19
SK Karate Shotokan	karate	10:26	12:56	15:26
Sportovní gymnastika Liberec a Gymnastika Liberec	gymnastika	10:37	13:07	15:37
Taneční klub Koškovi	tanec	10:47	13:17	15:47
USK Slavia Liberec - oddíl karate	karate	10:54	13:24	15:54
A-styl Liberec	tanec	11:04	13:34	16:04
BFC Liberec	kickbox, thaibox, box	11:13	13:43	16:13
Kin-ball team Delfini	kin-ball	11:20	13:50	X
Soutěž pro diváky	soutěž	11:26	13:56	X

od 9.00 do 17.00 hod.

Vyzkoušejte

BRUSLENÍ NA PLOŠE HOME CREDIT ARENY

BRUSLENÍ JE URČENO PRO DĚTI A MLÁDĚŽ A BUDE  
PROBÍHAT POD VEDENÍM TRENÉRŮ HOKEJOVÉ  
A KRASOBRUSLAŘSKÉ MLÁDĚŽE.

# Ý PROGRAM

## FIT ZÓNA

ČAS	VYSTOUPENÍ
9.40 – 9.50 hod.	Výživová poradkyně / NUTREND
9.50 – 10.00 hod.	Jumping / POWER FITNESS
10.00 – 10.15 hod.	Veřejná lekce Yogy / HOT YOGA LIBEREC
10.15 – 10.30 hod.	Workout exhibice / BAR FIGHTERS
10.30 – 10.45 hod.	Mobilizace páteře + tape / BARNAL MEDICAL
10.45 – 11.00 hod.	Kulturnícká exhibice / FITNESS U PEŠKŮ
11.00 – 11.15 hod.	Pole dance / AIRKO LIBEREC
11.15 – 11.30 hod.	Latinské tance / ALTADANCE
11.30 – 11.45 hod.	Naučte se bránit / KRAV MAGA LIBEREC
11.45 – 12.00 hod.	Mobilita a regenerace / TPT THERAPY
12.00 – 12.15 hod.	Miniworkshop TWERKU s Anet Antošovou

### PŘESTÁVKA 12.15 – 13.00 HOD.

13.00 – 14.00 hod.	Hot Yoga Cup Liberec 2016
14.00 – 14.15 hod.	Workout exhibice / BAR FIGHTERS
14.15 – 14.30 hod.	Kulturnícká exhibice / FITNESS U PEŠKŮ
14.30 – 14.45 hod.	Mobilizace páteře + tape / BARNAL MEDICAL
14.45 – 15.00 hod.	Vyhlášení výsledků / HOT YOGA CUP LIBEREC 2016
15.00 – 15.30 hod.	Miniworkshop TWERKU s Anet Antošovou
15.30 – 15.45 hod.	Pole dance / AIRKO LIBEREC
15.45 – 16.00 hod.	Naučte se bránit / KRAV MAGA LIBEREC

od 12.15 hod.  
**AUTOGRAMIÁDA S ANET ANTOŠOVOU**

# PŘIDEJ SE K NÁM I TY!

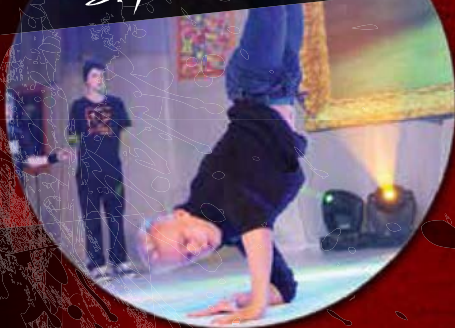
TAK  
LIBEREC

## MISTŘI ČR STREET DANCE SHOW



DISCO DANCE  
DISCO TEAM

STREET DANCE  
S.D. CREW



CHEERLEADING  
TAK CHEERLEADERS



CONTEMPORARY  
ART STUDIO



### JAK SE PŘIHLÁSIT?

VYPLŇ PŘIHLÁŠKU NA [www.takt-lbc.com](http://www.takt-lbc.com)

každý 10. vyhrává kurzovné zdarma

## KURZY TANCE PRO VEŘEJNOST // SOUTĚŽNÍ KURZY



# ŠERM LIBEREC HLEDÁ

Šerm je tradiční olympijský sport a právě ten **liberecký patří k nejlepším v ČR**. Bud' u toho i ty a pod vedením zkušených trenérů to dotáhni až na zlatou medaili z mistrovství republiky, Evropy, světa nebo olympiády. **Je to dynamický, vznešený sport**, který však díky moderní technické výbavě **patří k těm nejbezpečnějším**. V šermu se snoubí síla, výdrž, postřeh, precizní technika, ale i bojovné srdce a smysl pro fair-play.

Úspěch však nepřijde bez tréninků. A my trénujeme v krásné nové tělocvičně s perfektním zázemím. **Šerm je sport pro kluky i pro holky a tak přijď a připoj se do naší skvělé party a zažij nevšední zážitky.**

Nábor je určen pro děti od **7 - 12 let**, přijď se podívat na náš trénink každé pondělí, středu nebo pátek od 17 hod do **Sokolovny Vratislavice nad Nisou (U Tělocvičny 228, Liberec)**



**Petr Brabec** předseda oddílu: 603 448 661, [info@serm-liberec.cz](mailto:info@serm-liberec.cz)



[fb.com/SermLiberec](https://www.facebook.com/SermLiberec)



[www.serm-liberec.cz](http://www.serm-liberec.cz)

# DO STŘEHU!



# FITNESS MILÁČCI



*Eva a Jakub jsou spokojeným a krásným párem. Společně také podnikají a společně se věnují své zálibě ve fitness. Za jejich vypracovanými těly se skrývá intenzivní cvičení, ale také důsledně sestavený jídelníček. Své zkušenosti předávají jako fitness trenéři a výživoví poradci a pomáhají tak lidem zlepšovat nejen fyzický stav, ale i psychiku. Pro jejich rady a recept na spokojenost si můžete zajít do Fit Zóny na veletrhu Sport Live 2016.*

## Kdy jste začala s fitness? A co jiné sporty?

Dlouho jsem se věnovala sportovnímu aerobiku, ve kterém jsem získala titul Vicemistryně světa. Už v té době jsme trénovali i v posilovně. Po konci závodní kariéry v aerobiku jsem se s posilovnou nechtěla rozloučit, udělala jsem si trenérský kurz a začala trénovat. Několik let jsem také hrála závodně squash.

## Jaké formy cvičení využíváte a kolik času strávíte cvičením?

Aktuálně jsem v přípravě na podzimní sérii závodů v Bikiny Fitness a cvičím průměrně tři ze čtyř dnů. Kombinuji silový trénink v posilovně s různými formami kardio tréninku, který podporuje pálení tuku. Jedna tréninková jednotka, ve které jsou zastoupeny oba typy tréninku, mi zabere maximálně hodinu a půl.

## Liší se příprava na soutěž Bikiny Fitness od běžného tréninku a v čem se soutěží?

Kromě cvičení se klade velký důraz na stravu, která je hlavně v závěrečných týdnech před soutěží velmi striktní a v kombinaci s těžkými tréninky je to fyzicky i psychicky náročné. V samotné soutěži se hodnotí symetrie postavy, vyrysovanost svalů, celkový vzhled i prezentace. Rozhodčí porovnávají děvčata v povinných pózách a většinou i ve volné sestavě, která se skládá z chůze a vybraných póz.

## EVA HAVELKOVÁ

31 LET

fitness trenérka a výživová poradkyně, závodnice v Bikiny Fitness



## Co byste doporučila těm, kteří se snaží dostat do formy?

Nehledejte žádné zkratky a zaměřte se na tři hlavní oblasti - strava, pohyb a psychická pohoda. A pokud si sami nevíte rady, investujte ze začátku do rad zkušených odborníků. Je to investice do sebe, a ta je nejlepší.



## JAKUB KRAUS

27 LET

podnikatel, fitness trenér  
a výživový poradce, Muž  
roku 2015



### Co je unikátního na Vašem programu VitalBox na rozdíl od jiných „krabičkových“ diet?

Recepty vychází z naší vlastní stravy a zároveň jídelníček sestavujeme individuálně pro každého klienta. Zaměřujeme se na obsah a zdroje bílkovin, sacharidů a tuků v jednotlivých porcích. Nejde tak moc o celkový počet kalorií či joulů, to bývá velmi zavádějící.

### Během tří let jste prošel neskutečnou fyzickou proměnou; co bylo podnětem pro rozhodnutí věnovat se naplno cvičení?

Největším impulsem byla moje přítelkyně Eva, ke které jsem začal chodit na skupinové lekce TRX a také si od ní nechal radit se stravováním. Sportoval jsem vždy, dlouhá léta jsem hrál vrcholově fotbal za Slovan Liberec, ale stravu jsem nikdy nijak zvlášť neřešil. Zpětně vidím, jaká to byla chyba, a myslím, že s adekvátním stravovacím režimem by byly moje dřívější výsledky daleko lepší.

### Loni jste získal titul Muž roku; čím jste zaujal porotu?

V soutěži jde o celkový dojem, není to pouze o vyrýsovaných svalech nebo pěkné tváři. Musíte zapůsobit i jako osobnost. Vítězství

v soutěži mi obohatilo život o nové zážitky, stále se ale nejvíce věnuji tomu, co mě baví – pomáhám lidem zlepšovat jejich fyzický i psychický stav. To jsou totiž spojené nádoby.

### Jaké formy cvičení praktikujete?

Mám rád intenzivnější silové tréninky v posilovně, občas zařadím i formu kardia zvanou HIIT (vysoko intenzivní intervalový trénink). Rád si zahraji squash, občas i fotbal, ale dnes už jen na žízení s kamarády v B třídě.

### Jak vypadá váš jídelníček?

Jsem zvyklý na jídla s vysokým obsahem bílkovin, vyšším obsahem tuků a nižším obsahem sacharidů. Základ tvoří maso a vejčeka, oblíbil jsem si i zeleninové saláty, které jsem dříve moc nemusel. Jednou za týden dva si dopřeji tzv. cheat meal – tedy večerím cokoli, na co mám aktuálně chuť. Většinou to bývá pizza a zmrzlina.

### Jaké máte cíle do budoucna?

Mám rád výzvy a zároveň se chci v životě neustále posouvat dál. Velké cíle mám především v podnikání, chci program Vitalboxu rozšířit pro klienty nejen v Praze, ale po celé České republice. A protože jsem rodák z Liberce a v tomto městě mám spoustu přátel, začínáme s expanzí právě zde.

- 1. CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI** – od plínek po školu  
individuální cvičení pro dobrý sportovní návyk,  
vhodné pro rodiče na mateřské a předškoláky  
– úterý, středa a čtvrtek: 9.30–10.30 a 10.30–11.30  
– vstup 80 Kč/tandem rodič + dítě
- 2. TRAMPOLÍNY PO-O(bědě)** – od plínek po vysokou  
individuální cvičení pro rodiče na mateřské, předškoláky a školáky  
– středa: 13.00–14.00 a 14.00–15.00  
– vstup 80 Kč/rodič + dítě, žák
- 3. CVIČENÍ PRO VEŘEJNOST** – gymnastika pro všechny  
individuální gymnastický trénink pro každého  
– pondělí, středa a čtvrtek: 19.00–20.30  
– vstup 80 Kč
- 4. CVIČENÍ PRO ŠKOLY, ŠKOLKY A ODDÍLY**  
samostatně nebo pod vedením trenéra
- 5. NÁBOR** – sportovní gymnastika  
tréninky základní gymnastiky pro chlapce  
– úterý: 16.00–17.30
- 6. INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK** – pro děti, studenty i dospělé  
návštěvní gymnastických prvků pod vedením trenéra,  
vhodné i jako doplněk k jiným sportům



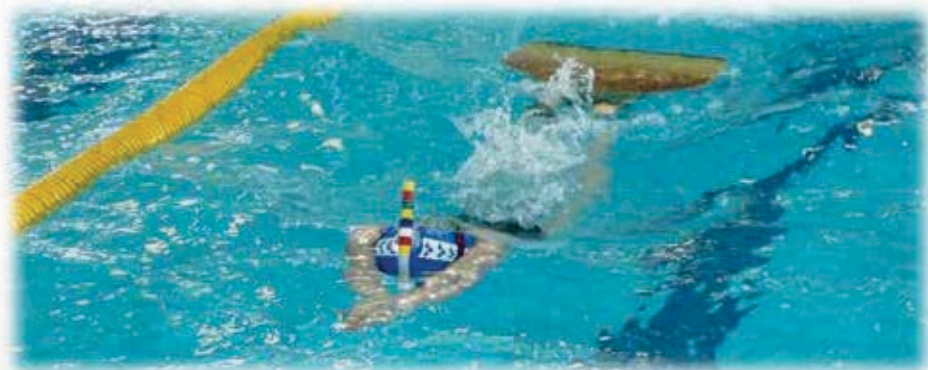
více na [www.gymlib.cz](http://www.gymlib.cz)



## **AQUA KLUB Liberec, pobočný spolek Svazu českých potápěčů**

✉ Aqua klub Liberec, Chelčického 16a, 460 01 Liberec 5

e-mail: [aquaklubliberec@gmail.com](mailto:aquaklubliberec@gmail.com) web: [www.aquaklubliberec.cz](http://www.aquaklubliberec.cz)



**Zabýváme se výchovou a tréninkem mládeže i dospělých se zaměřením na závodní činnost v disciplínách sportovního potápění:**

- Plavání s ploutvemi a rychlostní potápění v bazénu
- Plavání s ploutvemi na volné vodě
- Orientační potápění



**Tréninky probíhají pod vedením zkušených trenérů našeho klubu. Z Aqua klubu již vzešlo mnoho úspěšných sportovců na domácí i zahraniční úrovni. Rádi uvítáme nové zájemce o sportovní potápění (mládež od šesti let).**



**Informace - Petr Pešek: +420605773234, [detlef.pesek@volny.cz](mailto:detlef.pesek@volny.cz)**

# YOGA CUP LIBEREC 2016

*YOGA CUP LIBEREC odstartuje svůj první ročník jako součást veletrhu Sport Live 2016 na pódiu ve Fit zóně. Návštěvníkům nabídne nový pohled na čím dál populárnější cvičení jógy. Sami si také vyzkouší, jak se dá pracovat s lidským tělem a dozví se, jak příznivé účinky má cvičení jógy na organizmus.*

Pohár se koná pod záštitou studia HOT YOGA LIBEREC. Porota bude hodnotit soutěžící ve čtyřech pozicích, z toho jsou tři povinné a jedna volná. Kromě zhlédnutí atraktivní soutěže se zájemci mohou zdarma zúčastnit veřejné lekce. Dozví se, jak tělo dokáže už po několika měsících cvičení dosahovat fantastických výsledků, které nejsou pouze doménou profesionálních sportovců. Cílem je prostředkovat návštěvníkům jiný pohled na toto moderní dynamické cvičení a zároveň podpořit ty, kteří již jógu cvičí, aby skrze trénink a prohlubování svých schopností inspirovali ke cvičení své okolí. Neboť jóga má významný vliv na zkvalitnění životního stylu a zdraví populace. Dosud nebyl vytvořen komplexnější systém procvičování těla, než je hot jóga. Je to vědecky sestavená metoda stlačování, protahování a posilování, kterou se stimulují všechny systémy v lidském organismu.

## TIP!

HOT YOGA CUP LIBEREC probíhá ve Fit zóně.

## ČASOVÝ HARMONOGRAM

**10:00**

Veřejná lekce pro zájemce

**13:00 – 14:00**

Zahájení Yoga cup Liberec 2016  
Přehlídka speciálního sportovního oblečení na HOT YOGU zn.

B. Green

Soutěž, Exhibice

**15:00**

Vyhlášení vítězů a předávání cen



## HOT YOGA Liberec

Jediné studio HOT YOGY v Liberci se nachází pod Ještědem. Působí zde již od roku 2012. V dubnu 2016 se přemístilo do nových komfortních prostor v areálu Werk.

Studio se rozkládá na 200 m<sup>2</sup> kompletně zrekonstruovaného prostoru. Sál je vybaven profesionální technologií vytápění s přívodem čerstvého vzduchu, které po celou dobu lekce udržuje konstantní teplotu 40°C.

Zázemí s atraktivní recepcí a posezením je vytvořeno tak, aby zajistilo co nejpříjemnější relaxační prostředí před, během i po lekci. K dispozici jsou oddělené šatny se sprchami a uzamykatelnými skřínkami. Po lekci se můžete občerstvit kokosovou vodou či čerstvou ovocnou šťávou. Dále zde zakoupíte speciální oblečení na hot yogu, ručníky na podložky a další vybavení.

Studio funguje bez rezervací a po celý rok. Lekce jsou každý den, můžete si vybrat i z více časů.



Pohodlně zaparkovat lze přímo v areálu Werk, kde je po celý den parkování zdarma.

Více informací a rozvrh najdete na [www.hotyogaliberec.com](http://www.hotyogaliberec.com) nebo na facebooku.

## Co je Hot yoga?

Speciální druh jógy, která se cvičí v horké místnosti. Cvičení se praktikuje při teplotě 38-42 °C se zvýšenou vlhkostí vzduchu.



## POZITIVNÍ ÚČINKY HOT YOGY NA ORGANISMUS

- Komplexní procvičení celého těla
- Posílení imunitního systému
- Přirozená úprava metabolismu
- Eliminování toxinů z těla
- Posílení srdeční činnosti
- Zlepšení krevního oběhu
- Zlepšení pružnosti páteře
- Zvýšení mobility kloubů
- Protahení a posílení svalů
- Uvedení těla a mysli do rovnováhy



## JUDOCLUB LIBEREC pořádá

# NÁBOR DĚTÍ DO ODDÍLU JUDA

Celé září bude probíhat v HomeCredit areně nábor nových členů JudoClubu.

Tréningy jsou určeny pro školáčky, ale i pro starší zájemce o tento bojový sport.



**Kde:** Home Credit arena

(tělocvična juda - 1. patro nad bowlingem)

**Kdy:** každé pondělí a středa

**Od:** 15:30 hod. **Do:** 16:30 hod.



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

**Pro přihlášení nebo více informací kontaktujte:**

Pavel Kytýr

Mobil: 777 594 411

E-mail: [pavel.kytyr@gmail.com](mailto:pavel.kytyr@gmail.com)





**POHYB  
JE ZÁBAVA**

**A-STYL**

**LIBEREC**

MISTŘI ČR  
TRADICE  
ZKUŠENOST

street dance | roztleskávačky | gymnastika  
balet | aerobic | jazz

**EXHIBIČNÍ  
SHOW  
6.9.**

**VE FORU LIBEREC**

**OD 14:30 DO 18 HOD.**

**NÁBORY**

**SOBOTA 3.9.**

**ČTVRTEK 8.9.**

**SOBOTA 10.9.**

**V A-STYL CENTRU  
VE SPORTPARKU LIBEREC**

**PRVNÍ LEKCE  
ZDARMA!**

**WWW.ASTYL.CZ**



# „UKAŽ, JAK JSI VYČŮRANÝ,“ VYZÝVÁ CHLAPY PETR KOUKAL

Osvětová roadshow STK PRO CHLAPY Nadačního fondu Petra Koukala součástí Sport Live 2016

**Speciální toalety Toi Toi vybavené unikátním měřicím zařízením,** které dokáže změřit průtok množství moči a bodově ho ohodnotit, přiveze na veletrh Sport Live nejlepší český badmintonista Petr Koukal v rámci své osvětové roadshow STK pro chlapy.



**Nepůjde ale jen klukovskou zábavu, kdo víc.** Průtok moči je totiž jedním z možných indikátorů řady onemocnění, včetně například rakoviny prostaty. Zábavná aktivita má především přilákat pozornost i k prevenci dalších onemocnění, která se netýkají jen mužů, například diabetu nebo vysokého cholesterolu.

**Cílem kampaně Nadačního fondu Petra Koukala je vyzvat co nejvíce lidí k absolvování preventivního odběru krve a informovat je o rizicích nejčastějších onemocnění, včetně těch onkologických.** „Jsem jasný příklad toho, jak se téma zdraví a prevence všeobecně podceňuje. Doufám, že roadshow STK PRO CHLAPY přiměje co nejvíce lidí, aby se včas vydali na preventivní prohlídku, která jim může zachránit život,“ říká zakladatel nadačního fondu Petr Koukal. Nejlepšího českého

badmintonistu, osminásobného mistra České republiky, přibrzdila v pětadvaceti letech v rozjeté kariéře rakovina varlat, z níž se úspěšně vyléčil. „Včasný nález, úspěšná léčba, víra, vůle, podpora blízkých a tvrdý trénink, to vše mě vrátilo zpět do života běžného i sportovního,“ říká Koukal. Díky svým zkušenostem se rozhodl pro založení fondu a rozjel osvětovou kampaň s mottem prof. MUDr. Jiřího Vorlíčka, CSc., předsedy České onkologické společnosti: „Až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“

Návštěvníci, ale i návštěvnickyně se mohou v Home Credit Areně zastavit na stánku STK a otestovat své znalosti ve zdravotním kvízu nebo si vyzvednout „Manuál pro údržbu chlapa“. Z něj se dozví, jak absolvovat preventivní prohlídku na stanici STK (v rámci odběrových pracovišť Synlab), která je pro prvních 500 zájemců zdarma a k tomu ještě získají jako odměnu tašku Adidas. Celou roadshow se daří realizovat díky podpoře společností Sanofi, Synlab a Toi Toi.

Nadační fond Petra Koukala se snaží prolomit tabu mužského zdraví a změnit postoj mužů k nutnosti preventivních prohlídek a k prevenci obecně. Proto Petr Koukal o této problematice nyní mluví veřejně a věří, že projektem „STK PRO CHLAPY“ přiměje co nejvíce mužů, aby se o sebe začali zodpovědně starat.

**Kde se dozvědět víc**

[www.stkprochlapy.cz](http://www.stkprochlapy.cz), facebook



# BADMINTONOVÝ KLUB

Technické univerzity v Liberci z.s.



[www.badminton-liberec.cz](http://www.badminton-liberec.cz)

## NÁBOR chlapců a děvčat ve věku 6 - 11 let

**KDY?**

v tělocvičně ZŠ Švermova, Liberec - Františkov

**KDE?**

každou středu v 16:30 hod.

**KONTAKT**

Martin Marek, tel. 724 762 969



Filip Marek - 3. místo ve čtyřhře chlapců  
na Mistrovství ČR 2014, kategorie U13



Družstvo dospělých BK TU v Liberci,  
1. místo v 1. lize dospělých, sezóna 2015 - 2016



## Jak jednoduše snížit kalorický příjem

Celé fitness je hodně o kalorickém příjmu a o kalorickém výdeji. Ale jak takový kalorický příjem vlastně snížit?

Text: Karel Markel, Foto: Supertělo



### TEKUTÉ KALORIE

Vyřadte z jídelníčku „tekuté kalorie“. Pitím slazených nápojů dodáváte tělu ochuzenou výživu. Tyto tekuté kalorie totiž mozek neregistruje stejně jako klasickou pevnou stravu. Abyste dosáhli důležitého uvolňování hormonů snižující hlad, musíte totiž žvýkat.



### PEČIVO

Není nic jednoduššího, než ze svého jídelníčku vyřadit pečivo. Pečivo neobsahuje nic, co by Vaše tělo nutně potřebovalo. Pečivo jsou kalorie, které nepotřebujete. Navíc obsahuje lepek, extrémně zvyšuje krevní cukr, způsobuje návykovost a obezitu.



### TĚŽKÉ VÁHY

Lidé si myslí, že když chtějí hubnout, musejí trávit hodiny provozováním kardia. Ovšem zdoluhavé kardio vede k degradaci svalové tkáně, takže současně ztrácíte svaly. Pokud

zařadíte silový trénink, zvýšíte množství hormonů, které jsou zodpovědné za spalování tuku a také pomáhají udržovat optimální rychlost metabolismu.



### SNÍDÁNÍ BÍLKOVIN

Důvod je jasný. Pokud tělu dodáte ráno sacharidy, budete mít za malou chvíli opět hlad, což Vaší snaze o celkové snížení kalorií rozhodně neprospěje. Ovšem, pokud tělu ráno dodáte dostatek bílkovin a zdravých tuků, nastavíte tak správně své neurotransmitery a Vy tak budete sytí, motivovaní a plní energie.



### SNÍŽENÍ STRESU

Pokud je tělo v dlouhodobém stresu, dojde k uvolňování stresového hormonu, který se nazývá kortizol. Ten následně aktivuje část mozku, která vyvolává touhu po „stresových potravinách“. Pokud je tato část mozku aktivována, jsou ostatní části mozku utlumeny a tak je pro Vás téměř nemožné, rozhodnout se pro ty správné potraviny. ■



**SUPERTĚLO**.CZ

Magazín o fitness, zdravém životním stylu, unikátní sociální síť a internetový sportovní obchod.  
Stánek SUPERTĚLO.CZ najdete na veletrhu SPORTLIVE 2016.

[www.supertelo.cz](http://www.supertelo.cz) | [obchod.supertelo.cz](http://obchod.supertelo.cz)

# 5 MINUTOVÝ WORKOUT

TRÉNINK - NOHY, ZADEK

1. VÝDRŽ VE DŘEPU  
1:00



2. PODŘEP VE VÝPADU  
1:00  
KAŽDÁ NOHA  
30 s



3. PŘEDKLON NA JEDNÉ NOZE  
1:00  
KAŽDÁ NOHA 0:30 s

4. ZANOŽOVÁNÍ NA ČTYŘECH  
1:00  
KAŽDÁ NOHA 0:30 s



5. UNOŽOVÁNÍ NA BOKU  
1:00  
KAŽDÁ NOHA 0:30 s



**BARNA  
MEDICAL**

**Soukromá klinika  
rehabilitačního lékařství**



### Komplexní program pro sportovce

- › Chcete optimálně trénovat a správně regenerovat?
- › Chcete se po úrazu co nejrychleji vrátit ke sportu?
- › Máte svého fyzioterapeuta?
- › Znáte svoje tělo?
- › Potřebujete prohlídku u sportovního lékaře?

### Speciální poradenství pro sportovně aktivní lidi

- › Zajistíme Vám konzultaci a vytvoření tréninkového plánu ve spolupráci se zkušeným kondičním trenérem.
- › Zátěžovým testem zjistíme stav Vašeho kardiovaskulárního aparátu a Váš aerobní a anaerobní práh.
- › Předejdeme tím přetrénování a neefektivnímu zatížení.
- › Navrhne individuální výživový plán vzhledem k Vašemu zdravotnímu stavu a typu sportovní aktivity.

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

**Komplexní  
péče a léčba  
pohybového  
ústrojí.**



Barna Medical s. r. o., Mařákova 263/3, 160 00 Praha 6  
Po - Pá od 8.00 do 16.30 hod.; [info@barnamedical.cz](mailto:info@barnamedical.cz)  
Telefon: +420 731 682 650, +420 220 514 761, +420 731 682 651

**BODY  
BODY**  
FITNESS  
REVOLUTION

WWW.BODYBODY.CZ

**BUĎTE VE FORMĚ,  
TRÉNUJTE S BODYBODY!  
BĚHEM 20 MINUT PROCVIČÍTE  
90% SVALOVÉ HMOTY!**

### **ČASOVĚ NEJEFEKTIVNĚJŠÍ TRÉNINK SOUČASNOSTI**

BodyBody trénink je založen na elektrické stimulaci svalů (EMS), díky které protrénujete až 90% svalové hmoty během **pouhých 20 minut**. Trénink probíhá vždy **pod dohledem osobního trenéra** ve skupině maximálně dvou osob. V rámci každého tréninku dostanete iontový nápoj před cvičením a proteinový nápoj po tréninku, zapůjčíme Vám čisté tréninkové oblečení a ručník, k dispozici budete mít šampón, sprchový gel a tělový krém.

**BodyBody vám poskytne veškeré pohodlí. Na trénink se stačí objednat, všechno ostatní zařídíme my. Ani tašku na cvičení nepotřebujete!**

**Vypadat dobře!**  
Cítit se skvěle! Být fit!

**NOVĚ OTEVŘENO**

**Papírová ulice, Liberec 460 01, Tel.: 775 556 568**

**Zarezervujte si svůj první trénink na [www.bodybody.cz](http://www.bodybody.cz)**

# BĚHAT PŘIROZENĚ, BĚHAT LADNĚ A S RADOSTÍ.

## JAK NA TO?

*Pro člověka byl běh po miliony let naprosto přirozeným pohybem. Popravdě řečeno bychom bez schopnosti běhat na dlouhé vzdálenosti jako druh pravděpodobně ani nepřežili (krásně o tom píše McDougall v knize Zrození k běhu). Tím jsme se mimo jiné vyvýšili nad ostatní druhy a získali nespornou evoluční výhodu. Pak jsme na nějakou dobu jako druh běhat přestali – tedy v dospělosti, děti, ty stále ví. Nicméně, jak říká název zmíněné knihy, jsme zrozeni k běhu. A stále více z nás si to začíná uvědomovat a v běhu našlo svou zálibu.*

Naše tělo je evolucí dokonale vyladěno pro tento pohyb a stejně, jako je nemyslitelné, aby se ryba zranila při plavání nebo pták při létání, by pro nás běh neměl představovat riziko zranění. Přesto se běžčům zranění nevyhýbají. V čem je kámen úrazu?

Problémem je špatná technika. Vlivem moderních bot znemožňujících chodidlům přirozené fungování (vnímání terénu, stabilita, tlumení došlapu...) přišel náš mozek o zásadní informace nutné k řízení pohybového aparátu a o nenahraditelný prvek okamžitě reagující na nerovnosti terénu, po kterém se pohybujeme. Důsledkem je špatný stereotyp běhu, jež nerespektuje konstrukci a přirozené vyladění našeho těla. Noha nedává mozku signály, ten neví po čem se pohybujeme. My pak běžíme způsobem pro tělo nevhodným a nezděravě končíme u fyzioterapeuta či lékaře.



Řešením by mohlo být vyzout se z "moderní" obuvi, popřípadě ji vyměnit za obuv bosému

fungování chodidel blízko (barefootovou). Přenastavení stereotypu je ale „běh na delší trať“ a bez vědomé kontroly a řízení těla může přijít až po delší době a my si mezitím můžeme přiorozit. Proto je namístě znát zásady správné techniky. Dle učení Lee Saxbyho, experta a kouče přirozeného pohybu, jsou tyto zásady tři: držení těla, rytmus a uvolnění. Podrobněji se o tom dozvíte na našem blogu ([www.bosa-noha.cz/blog](http://www.bosa-noha.cz/blog)).

Druhý zásadní problém je v „odpoutání naší mysli od těla“. Obecně jsme ke svému tělu více méně nevnímaví a leckdy si mysl při běhu raději ještě něčím zaměstnáme (třeba hudbou ve sluchátcích). Tělo a jeho signály pak při běhu dostatečně nevnímáme, nesoustředíme se na vykonávaný pohyb a snáze špatně šlápneme nebo tělo přetížíme. Mysl (ne však naše myšlenky) by při jakémkoli pohybu měla být plně soustředěná a spjatá s tělem. V hloubi jsme pak schopni vnímat každou část svého těla, její pohyb vůči zbytku aparátu, práci svalů a vůbec mít tělo i pohyb "pod kontrolou".

Pokud tedy změním techniku, budeme vnímat své tělo a naslouchat jeho signálům, nemůžeme šlápnout vedle. Pohyb se pak stane přirozenějším, radostnějším.

Více na toto téma najdete na našem blogu či kanálu na youtube.

Vaše Bosá noha





Výborné jídlo a dezerty plné zdraví, prospěšné energie, enzymů, vitamínů a živin.

Čerstvé rostlinné suroviny (zelenina, oříšky, semínky, klíčky, ovoce), bez lepku, laktózy, rafinovaného cukru, chemických aditiv a konzervantů.

bistRAWveg NG Plaza, Liberec ([www.bistrawveg.cz](http://www.bistrawveg.cz)): **U nás víte, co jíte!**



# VYBÍRÁTE SPORTOVNÍ KROUŽEK PRO DÍTĚ?

## RADY A TIPY, NA CO SI DÁT POZOR

*Rodiče chtějí pro své děti jen to nejlepší. Platí to i při výběru zájmových aktivit. Právě sport je ideální příležitostí, jak spojit příjemné s užitečným. Pravidelný pohyb zvyšuje výkonnost i obratnost organizmu, naučí děti obratnosti, koordinaci pohybů, uchrání je před obezitou. V neposlední řadě sport rozvíjí společenské chování, učí smyslu pro povinnost a pravidla. Výběr sportu ovlivňuje vývoj celé osobnosti dítěte.*

### SPORT ZÁBAVOU



Dítě musí aktivita hlavně bavit. Sport je o dovedení, hře, radosti z pohybu. Pokud se dítě do tréninku nutí, odchází nerado a vrací se nespokojené, je pravděpodobné, že se nedostaví ani sportovní úspěchy a výkony. Dejte pozor na to, aby váš zájem o sport nehrál větší roli, než zájem vašeho dítěte. Pokud dítě dělá sport s láskou, dosahuje i lepších výsledků.

### SPORT V SOULADU S POVAHOU



Mentální předpoklady jsou jedním ze základů úspěšného výběru sportovního kroužku. Pro hyperaktivní nebo agresivní dítě je vhodná volba fyzicky náročného sportu. Pro zarputilé děti se silnou vůlí můžete volit z nabídky vytrvalostních sportů. Dravost kombinovaná s technickou zdatností je skvělým základem míčových her. Výbušnost bude výhodou v atletice. Chování dítěte ve skupině navíc napoví, zda pro ně vhodný kolektivní nebo individuální sport.

### MÁ TALENT?



Talent nebo nadání na některý ze sportů má každý. Jen je třeba odhalit, který to je. Každé dítě je současně individualitou s vlastními schopnostmi a možnostmi. Ideálními začátky je proto všeobecná sportovní příprava, která komplexně dítě připraví na pozdější specializované sportovní disciplíny. Také odhalí, kde jsou jeho silné stránky a kde rezervy. Řadu věcí lze vyzkoušet i doma: pokud dítě skvěle drží rovnováhu, využije ji u lyžování. Ohebnost je zase potřebná u gymnastiky. Dobrý postřeh využije u míčových her.



## ZKOUŠEJTE

Máte jako rodiče představu, jakému sportu by se mělo dítě věnovat? Nechte to také na něm. Zapomeňte na předsudky o nebezpečí některých sportů nebo o malé atraktivitě. Dejte průchod originalitě. Na vzestupu je řada nových sportů, o kterých možná nemáte ani ponětí. Zkoušejte, obcházejte dny otevřených dveří, využijte možností bezplatných ukázkových hodin. A nebojte se kombinovat. Zejména v předškolním a školním věku zvládne dítě více aktivit, které se vzájemně doplňují.



**TIP!** Na veletrhu se představí více jak 45 sportovních klubů. Děti si budou moci vyzkoušet jednotlivé sporty zdarma!

## PODPORA JE ZÁKLAD

Pozitivní vztah k pohybu mají děti vrozený. Je na rodičích, aby jej dále rozvíjeli a podporovali. Rodiče by měli jít příkladem, ať už pravidelnými výlety do přírody nebo společným rodinným sportováním. Stačí se věnovat jednoduchým hrám, jako skákání, házení, běhání. Podpora ze strany rodičů je důležitá i pro motivaci do dalších zlepšení. Prožívejte s dětmi jejich sportovní úspěchy, navštěvujte závody a zápasy, tleskejte a chvalte.



# FBC LIBEREC



Klub s více než 20letou tradicí  
Kompletní mužská a ženská složka  
Elitní týmy hrající nejvyšší soutěže

# PŘIJĎ HRÁT FLORBAL



[www.fbcliberec.cz](http://www.fbcliberec.cz)  
[sekretar@fbcliberec.cz](mailto:sekretar@fbcliberec.cz)  
Tel.: 724 230 381

# SK KARATE SHOTOKAN LIBEREC



## JEDEN Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH ODDÍLŮ V ČR

člen World Karate Federation – největší a jediná organizace podporovaná olympijským výborem

**PŘIJÍMÁ DO SVÝCH ŘAD NOVÉ ZÁJEMCE**

### **POHYBOVÁ PŘÍPRAVKA OD 3 DO 6 LET:**

úterý od 16:00 hod

### **DĚTI OD 6 DO 8 LET:**

pondělí od 16:00 hod a čtvrtek od 15:30 hod

### **DĚTI OD 9 DO 14 LET:**

pondělí od 16:00 hod a čtvrtek od 16:30 hod

### **DOSPĚLÍ:**

pondělí, středa a pátek od 18:30 hod

### **TĚLOCVIČNA:**

ZŠ Barvířská (centrum města, 5 min od OC Fórum)

[WWW.SKARATE-LIBEREC.CZ](http://WWW.SKARATE-LIBEREC.CZ)

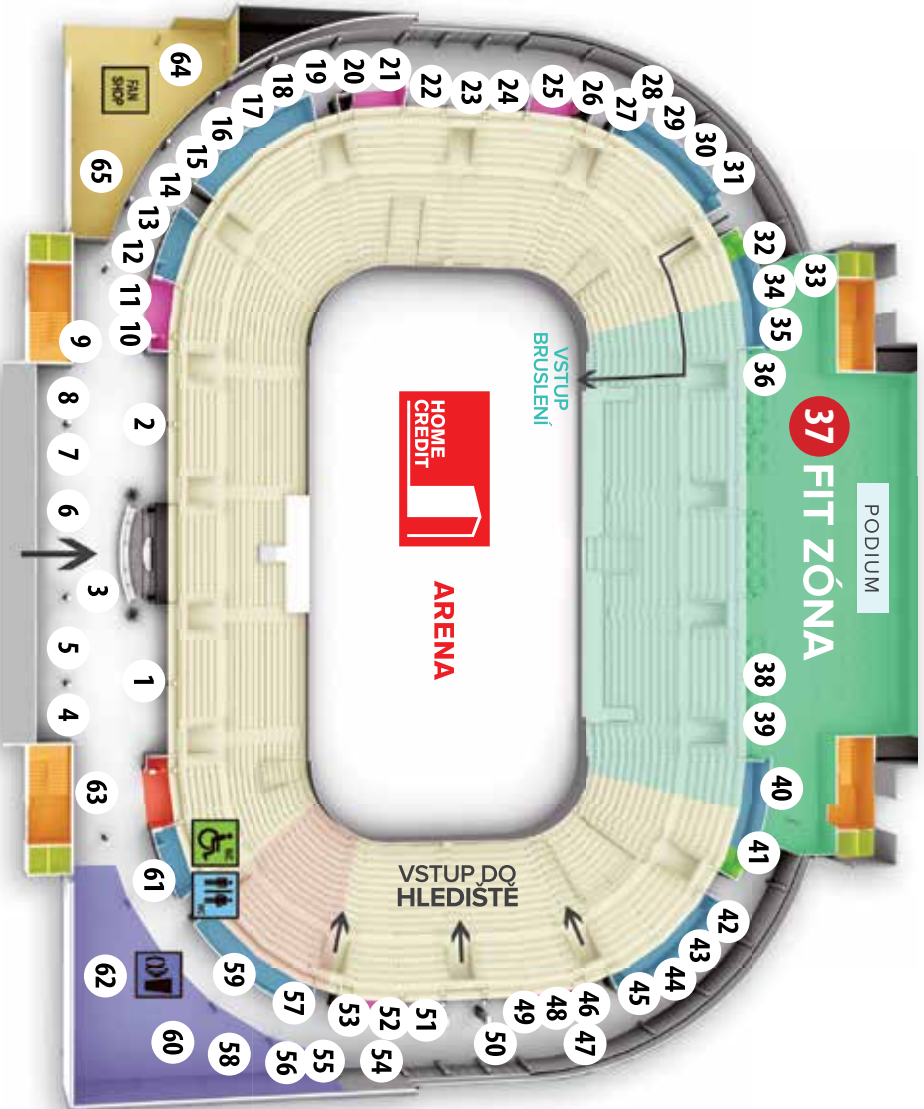
603 371 923

# SEZNAM VYSTAVOVATELŮ

<b>CENTRA – AREÁLY – STUDIA</b>		<b>bistRAWveg</b> www.bistrawveg.cz	37	<b>Autotrend</b> www.autotrendliberec.cz	76
<b>Airko Liberec</b> www.airkoliberec.cz	9	<b>Body Body</b> www.bodybody.cz	37	<b>Decathlon</b> www.decathlon.cz	40
<b>A-styl centrum</b> www.astyl.cz	11 66	<b>Bosá noha</b> www.bosa-noha.cz	37	<b>Fanshop Bílých Tygrů</b> fanshop.hcbilitygri.cz	64
<b>BabyFitness</b> www.babyfitness.cz	94	<b>Fit-pro</b> www.fit-pro.cz	37	<b>Fit Kids, celoroční kroužek moderních sportů</b> www.fitkids.cz	89
<b>Bootcamp Team</b> www.bootcampteam.cz	95	<b>Hot Yoga Liberec</b> www.hotyogaliberec.cz	37	<b>Fit-centrum.eu</b> www.fit-centrum.eu	24
<b>Contours Fitness pro ženy</b> www.contours.cz	13	<b>Lifefood</b> www.lifefood.cz	37	<b>FLOORBALLPLAYER.net</b> www.exesport.net	34
<b>Cyklostezka Bečva</b> www.cyklostezkapecva.com	59	<b>Matcha Tea</b> www.matchatea.cz	37	<b>Hotel Břízky ****</b> www.brizky.cz	45
<b>Expreska Liberec</b> www.expreska.cz/ fitness-expreska-liberec	35	<b>Nutrend</b> www.nutrend.cz	37	<b>iZvířátka.cz</b> www.izviratka.cz	82
<b>Fitness U Pešků</b> www.fit-centrum.cz	23	<b>Power Fitness</b> www.power-fitness.cz	37	<b>JB Sport Tygr</b> www.jbsport.cz	11 92
<b>Horolezecké centrum ŠUTR</b> www.sutr.cz	77	<b>Sport Park Medical</b> www.sportparkmedical.cz	37	<b>McDonald's Na rovinu Tour</b> www.narovinutour.cz	67
<b>Sport Park Liberec</b> www.sportparkliberec.cz	1	<b>Supertělo.cz</b> www.supertelo.cz	37	<b>Milach</b> www.milach.cz	78
<b>Sportovní areál Ještěd</b> www.skijested.cz	85	<b>Tigger point therapy</b> www.tptherapy.cz	37	<b>Občanské sdružení D.R.A.K.</b> www.sdruzenidrak.org	18
<b>Střelnice</b> www.sportparkliberec.cz	69	<b>Tvoje forma</b> www.tvojeforma.cz	37	<b>René Hejna</b>	57
<b>Trampolinová hala Liberec</b> www.trampolinypatman.cz	47	<b>Vitalbox</b> www.vitalbox.cz	37	<b>SKIN CARE Liberec</b> www.skincareliberec.cz	32
<b>Ypsilon Golf Resort Liberec</b> www.ygolf.cz	19	<b>Zing-Anything</b> www.zing-anything.cz	37	<b>Snakesub</b> www.snakesub.cz	42
<b>FIT ZÓNA</b>		<b>FIRMY - OBCHODY - PROJEKTY</b>		<b>Sport Film Liberec 2016</b> www.sportfilm.cz	21
<b>Bar Fighters</b>	37	<b>ADROP</b> www.adrop.cz	54	<b>SPORTFASHION Liberec</b> www.2skin.cz	26
<b>Barna Medical</b> www.barnamedical.cz	37	<b>APM SPORT</b> www.apmsport.cz	58	<b>Sportkids - Dětská sportovní agentura</b> www.sport-kids.cz	30

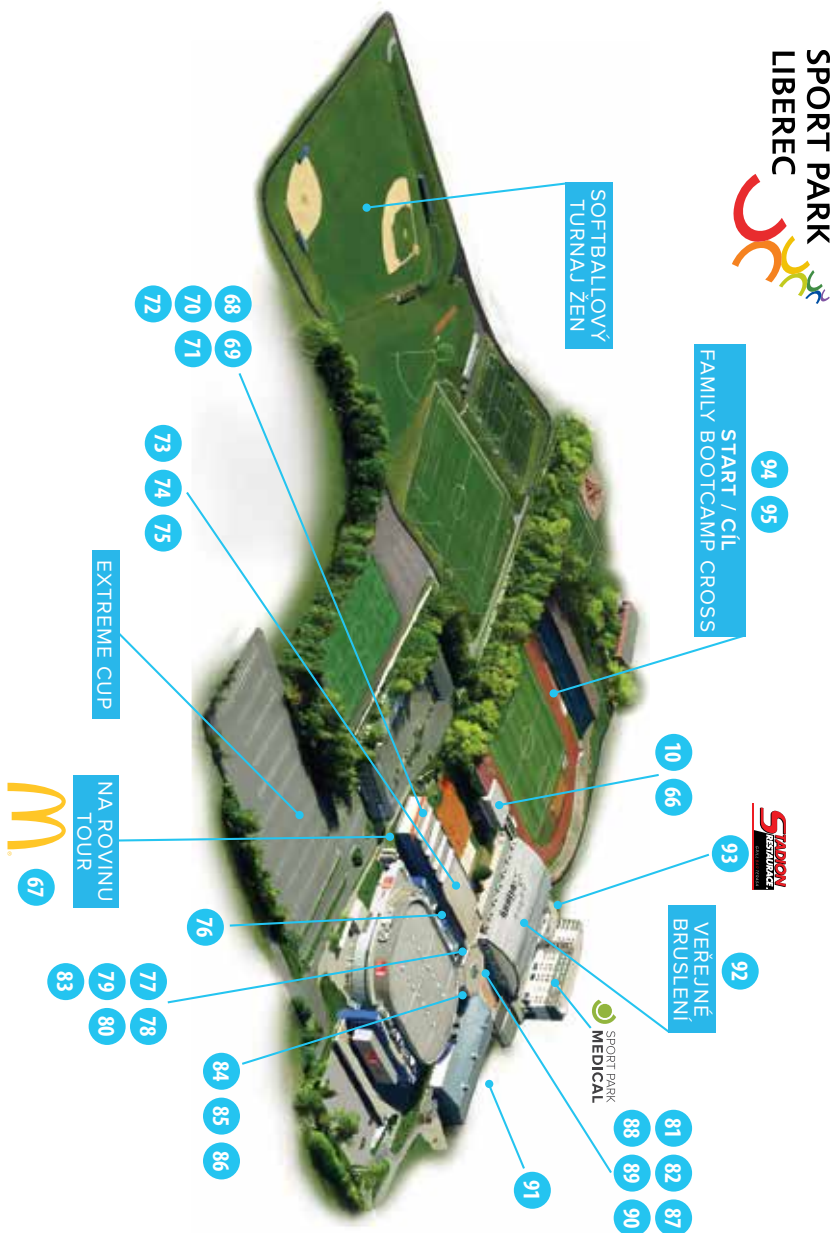
<b>STK pro chlapy</b> www.stkprochlapy.cz	22	<b>Freestyle Football</b> www.superball.name	87	<b>Taneční skupina TAKT Liberec</b> www.takt-lbc.com	5
<b>STRÍDA SPORT</b> www.stridasport.cz	66	<b>Gymnastika Liberec</b> www.gymlib.cz	55 70	<b>Tělovýchovná jednota BÍLÍ TYGRÍ LIBEREC</b> www.hcbilitygri.cz	2
<b>The North Face</b> www.thenorthface.cz	51	<b>Judoclub Liberec</b> www.judoclubliberec.cz	38	<b>Titans Liberec</b> www.titansliberec.cz	12
<b>Turistický deník</b> www.turisticky-denik.cz	52	<b>Kin-ball team DELFÍNI</b> www.kin-ball.cz	49	<b>Trampolíny Liberec</b> www.trampolinypatman.cz	46
<b>TYGR sport</b> www.motocyclovehelmy.cz	91	<b>Liberecký tenisový klub</b> www.ltkliberec.cz	29	<b>Triathlon Liberec</b> www.triathlonliberec.cz	48
<b>Všeobecná zdravotní pojišťovna</b> www.vzp.cz	6	<b>Lokomotiva Liberec – oddíl kuželek</b> www.lokoliberec.estranky.cz	74	<b>USK Slavia Liberec - oddíl karate</b> www.karateslaviailiberec.cz	36
<b>Warm-up Liberec</b> www.wup.cz	79	<b>Krav Maga Liberec</b> www.krav-maga.cz	17	<b>ZÁBAVA – OBČERSTVENÍ</b>	
<b>KLUBY – ODDÍLY – AKCE</b>					
<b>Aeroklub Hodkovice nad Mohelkou</b> www.hodkovice.info	84	<b>Patriots Liberec baseball a softball club</b> www.patriots.cz	80	<b>Bowling</b> www.sportparkliberec.cz	68
<b>Altadance</b> www.altadance.cz www.petran-dorina.cz	43	<b>Pražská 50'</b> www.prazska50.cz	20	<b>Nafukovací atrakce Děti na hrad</b> www.detinahrad.cz	90
<b>AQUA klub Liberec</b> www.aquaklubliberec.cz	50	<b>Rugby Club Liberec</b> facebook.com/rugbyliberec	86	<b>Dětský koutek</b>	41
<b>A-STYL LIBEREC</b> www.astyl.cz	11 66	<b>Sakura judo Liberec</b> www.sakurajudoliberec.cz	39	<b>Kavárna Colosseum</b>	63
<b>Badmintonový klub Technické univerzity v Liberci</b> www.badminton-liberec.cz	31	<b>SK Karate Shotokan</b> www.skkarate-liberec.cz	4	<b>Občerstvení</b>	62
<b>Badmintonový oddíl TJ Slovan Vesec</b> www.badmintonvesec.cz	25	<b>SK stolního tenisu Liberec</b> www.skstliberec.cz	53 75	<b>Restaurace Buddy Bar</b>	72
<b>BFC Liberec</b> www.bfcliberec.cz	8	<b>Ski klub Ještěd</b> www.skiklubjested.cz	51	<b>Restaurace STADION</b>	93
<b>BK Kondori Liberec</b> www.bk-kondori.cz	83	<b>SKI TEAM LIBEREC</b> www.skiteamliberec.cz	44	<b>Rotunda - prodej vstupenek</b> www.sportparkliberec.cz	88
<b>Bruslařský klub Variace Liberec</b> www.variace.net	15	<b>Sokolská župa Ještědská</b> www.zupajestedska.cz	27	<b>Výstava sportovních fotografií Petr Zbraněk</b> www.fotozbranek.cz	3
<b>Canicross Jablonec nad Nisou</b> www.izviratka.cz	81	<b>Sport Aerobic Liberec</b> www.sportaerobicliberec.cz, www.sc-pavlovice.cz	28		
<b>Draci FBC Liberec</b> www.fbcliberec.cz	33	<b>Sportovní gymnastika – děvčata</b> www.gymlib.cz	56 71		
<b>Dynamo Liberec - oddíl kuželek</b> www.dynamoliberec.wz.cz	73	<b>Sportovní klub JEŠTĚD</b> www.skjested.cz	16		
<b>FBC Panthers Liberec</b> www.fbc-panthers.cz	60	<b>Šerm Liberec</b> www.serm-liberec.cz	7		
		<b>Taneční klub Koškovi</b> www.tkkoskovi.net	14		

# MAPA VYSTAV





# VOVATELŮ



# Veřejné bruslení

2016 / 17

STARTUJEME **3. ZÁŘÍ**  
ve **SVIJANSKÉ ARÉNĚ**

SPORT PARK  
LIBEREC

ÚTERÝ 18.00 – 19.00 hod.

SOBOTA 15.00 – 17.00 hod.

NEDĚLE 15.00 – 17.00 hod.

[sportparkliberec.cz](http://sportparkliberec.cz)

SPORT PARK  
LIBEREC



BUĎTE S NÁMI VE SPOJENÍ



#SPORTPARK





# SPORT PARK MEDICAL

CESTA KE ZDRAVÉMU POHYBU

## ZABÝVÁME SE LÉČBOU A PREVENČÍ

- funkční poruchy pohybového aparátu
- poúrazové a pooperační stavy pohybového aparátu
- neurologická onemocnění
- sportovní fyzioterapie
- vadné držení těla
- bolesti zad a kloubů
- svalové dysbalance
- kloubní nestability
- konzultace psychomotorického vývoje dítěte
- kompenzace jednostranného přetěžování pohybového aparátu

## KONTAKT

### SPORT PARK MEDICAL

Jeronýmova 570/22  
460 07, Liberec 7

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

 +420 488 048 140

 [info@sportparkmedical.cz](mailto:info@sportparkmedical.cz)

### Otevírací doba

Po 8.00 – 17.30

Út 8.00 – 16.30

St 7.00 – 15.30

Čt 8.00 – 16.30

Pá 7.00 – 14.30

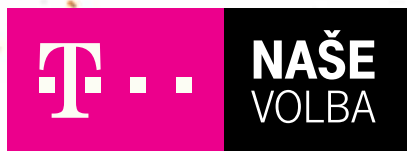
Lékaři dle objednáni

Rezervujte si čas pro zdraví!

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



## PARTNEŘI VELETRHU



STATUTÁRNÍ  
MĚSTO  
LIBEREC



ARENA



homecreditarena.cz