



oaza

magazin

**S Hakimem
nejen o Noci
Válečníků**

**Nové špičkové
fitness centrum
v OAZE**

**Zajímavosti
ze světa plus
size modelingu**

LÉTO 2016

 **oaza**
KLADNO
NÁKUPNÍ CENTRUM

ÚVOD

Vážení zákazníci,

léto je již v plném proudu a pro mnoho z vás začíná vytoužené období letních dovolených a dětem určitě ten nejhezčí čas v roce.

Pro nákupní centrum OAZA však pokračuje doba plná změn, které jsme zahájili krátce po jeho převzetí. Intenzivně pracujeme na tom, aby nakupování i trávení volného času v OAZE bylo lepší a příjemnější. Nejviditelnější změnou je start první etapy rekonstrukcí, kdy prochází kompletní renovací všechny toalety, přilehlé zázemí a chodba. Věřím, že oceníte jejich novou moderní podobu a výrazné zvýšení komfortu, včetně lepšího zázemí pro maminky v přebalovacím koutku.

Velkou radost nám udělalo červnové otevření nového fitness centra Dream Body Fitness, které je naprosto výjimečné v rámci Kladna, a to co do velikosti, i do kvality vybavení a poskytovaných služeb. Více informací o celém konceptu i o fitness sportu si můžete přečíst v rozhovoru s manažerem fitness centra Davidem Fechtnerem.

Pro nadcházející období plánujeme otevření dalších obchodních jednotek, které podstatně rozšíří poskytované služby v našem nákupním centru. Po úspěchu Velikonočních dílniček, Dětského dne i Street hokejového turnaje se můžete těšit na další zajímavé akce, které pro vás chystáme. Můžete se o nich dozvědět nejen z našeho Facebooku, ale i z úplně nového webu, jehož spuštění by mělo proběhnout zhruba ve stejnou dobu jako vydání tohoto 2. čísla magazínu OAZA.

Věřím, že započatý směr rozvoje nákupního centra OAZA se vám líbí. Budeme rádi za vaše ohlasy, neboť ty jsou pro nás velice inspirativní a motivující.

Milí zákazníci, dovolte mi závěrem popřát vám krásné léto plné pohody, odpočinku a nezapomenutelných zážitků.



ING. LUBOR STEHLÍK

CPDP SHOPPING MALL Kladno, A.S.

MÍSTOPŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA

OBSAH

6 Rozhovor s Hakimem

8 Tip na dovolenou

12 Butik pro boubelky

14 Dream Body Fitness

16 Foto akcí

17 Recept na léto

19 Dětská stránka

20 Soutěž - Rossmann

Časopis Oaza / léto 2016 časopis pro návštěvníky NC

Vydává: CPDP Shopping Mall Kladno, a.s.

Odpovědný šéfredaktor: Ondřej Valenta

Grafická úprava, redakční spolupráce a tisk:

I.N.Global a.s.

Periodicita: čtvrtletník

Náklad: 7 000 ks

Evidenční číslo: MK ČR E 22399

**Zahájili jsme
rekonstrukci
toalet a celého
sociálního
zázemí.**



**Zahájili jsme
revitalizaci
zelených ploch
v okolí centra.**



**Spustili jsme nové,
moderní a přehlednější
webové stránky
www.oazakladno.cz,
kde naleznete veškeré
potřebné informace.**

**Zvýšili jsme
bezpečnost na
parkovišti obno-
vou dopravního
značení a přidá-
ním retardérů.**

**Přidali jsme
před vchody do
centra nové stojany
na kola a více
odpadkových
košů.**

**Instalovali jsme do
prostor pasáže LCD
displeje, kde naleznete
aktuální nabídku pro-
dejců a informace
o provozu centra.**

**Nejmodernější fitness
centrum v Kladně
nově otevřeno 6. 6. 2016
v NC OAZA.**

**Dream
Body
Fitness**



Ceník posilovny:

1 vstup	120 Kč
10 vstupů	900 Kč
1 měsíc (student a 65+)	700 Kč
1 měsíc	1 100 Kč
3 měsíce	3 000 Kč
6 měsíců	5 000 Kč
12 měsíců	9 000 Kč

Ceník aerobního sálu:

1 vstup	90 Kč
10 vstupů	800 Kč
Pronájem sálu	300 Kč

Při složení depositu sleva na veškerý sortiment na baru: 2000 Kč = sleva 5%, 5000 Kč = sleva 10%.

Otevírací doba:
Po - Ne 7:00 - 22:00

www.dreamfitness.cz



Dream Body Fitness

**SLEVY
AŽ 48%**

Paul
NÁBYTEK
WWW.NABYTEKPAULSRO.CZ

... pomáháme Vám budovat domov



KOMODA ENOVA 3D2S



KOMODA VIKTOR



oaza
KLADNO
NÁKUPNÍ CENTRUM

WWW.NABYTEKPAULSRO.CZ



Největší český
výrobce garážových vrat

 **LOMAX®**



Garážová vrata



Předokenní rolety



Venkovní žaluzie



Vchodové dveře

Oldřich Rosenkranc
Bělehradská 17, Praha 4
Tel.: 777 880 395-6

Email: info@branyavrata.cz

www.branyavrata.cz
www.lomax-praha.cz

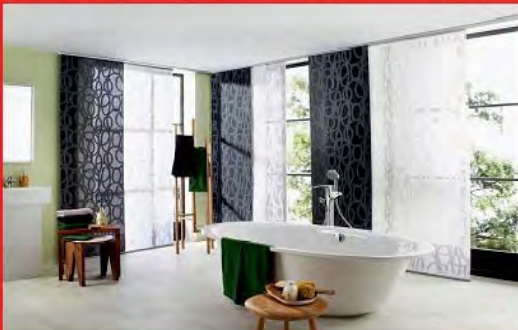
 **LOMAX**

Stínění do bytu

a

zahrady

- rolety
- žaluzie
- závěsy
- plissé
- japonské stěny
- markýzy
- pergoly



 **OLTERA**

Web: www.oltera.cz
Email: info@oltera.cz

tel.: 739 140 949
777 880 396

Bělehradská 17, Praha 4



S Hakimem nejen o Noci Válečníků

K rozhovoru s Hakimem jsme se sešli necelý měsíc před konáním již dvanácté Noci Válečníků. Ačkoli jsme byli při focení na střeše OAZY i následném rozhovoru občas vyrušováni organizačními telefonáty, dozvěděl jsem se - a pevně věřím, že i vy, čtenáři - mnoho zajímavého, co jsem i přes naše dlouholeté přátelství netušil.

Kdy jsi začal tíhnout k tomuto druhu sportu?

Bojovým sportům jsem se začal věnovat v patnácti letech a na rozdíl od mnoha jiných bojovníků u mě nebyla motivace postavená na bojových filmech, které byly v té době mimořádně populární. Jednoduše jsem se chtěl věnovat nějakému sportu a od atletiky přes tenis a baseball jsem se dostal až k thai boxu a v 19 jsem k němu přibral i K1.

Co jsi chtěl dělat jiného? Nebo jsi vždy chtěl být bojovník?

Možná to zní divně, ale hlavní, co jsem nechtěl dělat, je klasická práce. Jednoduše jsem se chtěl celý život živit tím, co mě baví. Přemýšlel jsem občas i o zaměstnáních, kde bych uplatnil své schopnosti, například mě zaujala práce u speciálních jednotek policie nebo armády. Nakonec to ale osud zařídil, co se týká mého kariéry, pozitivně. V 25 letech jsem získal prvního velkého

sponzora, mohl jsem opustit příležitostné brigády u security různých diskoték a vrcholově se věnovat zápasům, tréninkům i rekonvalescenci.

Nelze přehlédnout tvé tetování. Jaký máš obecně vztah k tetování?

Už moje babička mi říkala, že co je psáno, to je dáno. A já dost věřím na pravdivost takových rčení. Vše, co mám na sobě vytetováno, odráží moje životní názory, a proto jsem se rozhodl je takovýmto způsobem zvěčnit.

Jaká byla první „kérka“? A proč?

První byl nosorožec na holeni. Chtěl jsem tím pocitově umocnit sílu mých kopů. Určitě hodně lidí na takové věci nevěří, ale nejen v mém sportu je psychika a sebedůvěra důležitá. Je to

možná zvláštní, ale od té chvíle se mi opravdu zlepšila technika i razance kopů.

Se svojí rodinou žiješ kousek od Kladna. Jaký máš k tomuto městu vztah?

Poprvé jsem se s Kladnem potkal v mých 19 letech, kdy jsem začal pracovat jako ochranka na v té době známé diskotéce Best, kde jsem vydržel až do 25 let. Poté jsem přešel na kariéru profesionálního sportovce. Pozitivní vztah mám ke Kladnu celou dobu a je možná umocněn i tím, že jsem si zde našel svoji úžasnou ženu, která mi dala dvě krásné děti.

Jak změnila rodina tvůj pohled na život a přístup k tréninku?

Ať člověk chce nebo ne, tak ten pohled změní obrovsky. Po narození první dcery Karolíny jsem musel rok ještě často pracovně jezdit do zahraničí a čím dál víc jsem v sobě cítil, že chci trávit s rodinou víc času. Až jednou přišel den, kdy jsem se rozhodl druhý den už nejít na trénink a skončit s aktivní kariérou bojovníka. Cítil jsem v sobě, že už jsem se dostal na svůj vrchol a dál už se nemůžu zdokonalovat. Možná bych měl za sebou víc zápasů, ale jiný potenciál jsem už v dalším pokračování nevnímal.

A v té době vznikla právě myšlenka vybudovat Hakim Gym?

I kvůli rodině jsem se rozhodl po ukončení kariéry založit můj gym právě na Kladně. Chtěl jsem se dál věnovat tomu, co umím nejlépe a předávat své zkušenosti a znalosti dalším mladým bojovníkům.

Jaké mají za sebou úspěchy tvoji svěřenci?

Je to paradox, ale můj nejúspěšnější bojovník, kterého trénuji, je dívka – Tereza Dvořáková. Je mistryní České republiky. Nikdy nezapomenu, když přišla poprvé na trénink. Mnoho lidí si přijde často jen boj nebo trénink vyzkoušet, ale ona přišla poprvé a už věděla, že se tomu chce věnovat naplno. A tenhle přístup jí vydržel až do současnosti a myslím si, že i to je jedno z tajemství úspěchu. Určitě nesmím zapomenout i na talentovaného Honzu Holého, který bude brzy bojovat o titul mistra ČR v thai boxu.

Jak jsi přišel k myšlence na pořádání Noci Válečníků?

Když jsem začínal na Kladně s gymem, tak jsem od první chvíle měl velkou řadu úspěšných bojovníků, kteří vyhrávali velkou řadu zápasů. Proto mě napadlo, že by bylo dobré představit kladenské bojovníky obyvatelům Kladna. Nejdřív jsme nechtěli dělat nic velkého a první ročník byl tak trochu na zkoušku. Shodou okolností jsme ho uspořádali hned poprvé ve sportovní hale. Měl jsem obrovskou radost, že první Noc Válečníků měla

daleko větší ohlas, než jsem čekal. Nyní už máme za sebou nocí 12 a jsem rád, že zájem stále stoupá. Baví mě celou Noc organizovat a kromě zápasů se snažím ji pokaždé rozšířit o zajímavý doprovodný program. To vše je možné díky sponzorům i podpoře města, za kterou všem moc děkuji.

NC OAZA je hlavním partnerem Noci Válečníků.

Jak se ti tady líbí?

Chodíme sem s rodinou nebo se i sám občas zastavím na jídlo. Ale je pravda, že od chvíle, kdy je v OAZE vláček, tak sem s dětmi „musím“ daleko častěji. (smích)



NC OAZA se bude postupně měnit. Líbí se ti nové plány?

Měl jsem tu možnost vidět, jakým směrem se OAZA bude vyvíjet, a myslím si, že je to krok správným směrem. Kladno určitě potřebuje centrum, kde člověk nalezne možnost udělat nákupy na každý den nebo vyrazit za zábavou. V neposlední řadě oceňuji nejen kvůli podpoře mého projektu iniciativu OAZY podporovat lokální sportovní organizace nebo charitu. Pro Noc Válečníků je partnerství OAZY mimořádně důležité a hodně nám pomáhá mimo jiné v propagaci.

Snad už jen závěrem. Jaké je tvoje životní motto?

Životní motta mám dvě. Štěstí přeje připraveným a život je otázkou priorit. Oběma se celý život řídím.

Autem do Chorvatska



Chorvatsko je stále nejoblíbenější dovolenkovou destinací Čechů. Patříte mezi ně? Plánujete-li letos vyrazit na Jadran, může se vám hodit několik následujících informací a tipů.

Proč jet autem a kolik to stojí

Auto je nejčastějším dopravním prostředkem na cestách do Chorvatska. Je ekonomičtější než letecká doprava a pohodlnější než autobus. Velkou výhodou vlastního auta na dovolené je především svoboda, kterou oceníte při výletech či nákupech. Nejběžnější a zřejmě i nejlepší cesta do Chorvatska vede přes Rakousko a Slovinsko. Za rakouskou dálniční známku zaplatíte 8,80 eur s tím, že pokud vám nebude stačit 10denní, vyplatí se koupit si dvě 10denní než dvouměsíční. Bohužel cena slovinšské dálniční známky zůstává stále neekonomická. Za týden zaplatíte 15 eur, což většině cestovatelů nestačí, a tak nezbývá než si koupit měsíční za 30 eur. Pokud nejste ochotni platit tolik peněz za vcelku krátký úsek dálnice, můžete dálnici objet po okresech, počítejte ale alespoň s hodinou a půl zpoždění. Na mýtných branách v Chorvatsku zaplatíte podle vzdálenosti do cílové destinace, například na Makarskou to je 195 chorvatských kun. Celkem za dálnice zaplatíte přibližně 2 700 Kč. Vzdálenost, kterou musíte z Čech k chorvatskému moři zdolat, je přibližně 1 000 km. Benzin vyjde přibližně na 3 500 Kč za cestu tam a zpátky.

Co navštívit cestou aneb Chorvatsko není jen moře

Na cestě k moři se můžete zastavit na Plitvických jezerech, kde se natáčel film Poklad na Stříbrném jezeře podle předlohy Karla Maye. Tento národní park patří mezi Světové dědictví UNESCO a k vidění jsou zde tyrkysové průzračná krasová jezera, která jsou terasovitě rozložená, spojená průtoky a vodopády. Mezi jezery se dá procházet po stezkách či si delší cestu zkrátit vláčkem.

Nedaleko Šibeniku se nachází další krásný národní park – Krka. Můžete se zde osvěžit v jezírku pod vodopádem nebo se jen kochat výhledem na kaskádovitá jezera a k tomu si od místních prodáváčů koupit výborné fíky či jiné ovoce. K jezeru se od parkoviště dostanete po cestě se schody nebo si můžete udělat výlet a dojet k němu lodí.

Je libo kemp, apartmán či luxusní hotel?

O tom, že kempování není jen pro chudé, svědčí luxusní karavany, které zahlédnete v chorvatských kempech. Většinu návštěvníků tvoří Němci, ale ani Čechů zde není málo. Jedním z lepších kempů je například Solaris Beach Resort nedaleko Šibeniku, zarezervovat si můžete místo na kempování přímo u pláže. V resortu naleznete ale i prázdninové apartmány, luxusní hotely nebo si lze pronajmout takzvané mobilní domy. Vykoupat se můžete kromě moře i v bazénu přímo u pláže, kde se nejen děti vyřádí na vodních atrakcích. Po promenádě podél moře dojdete do dalmatské tradiční vesničky, která je hlavní atrakcí resortu. Naleznete zde tradiční kamenná obydlí a seznámíte se se způsobem života předků. Prohlédnete si výrobu mouky v malém mlýně spolu s různými předměty každodenní potřeby. Srdcem vesničky je restaurace, kde na vás čekají nejrůznější dobroty. Určitě ochutnejte směs mas na grilu, tradiční paprikovou omáčku ajvar, domácí sušenou šunku pršut a sýry. Na své si jistě přijdou také milovníci plodů moře.

Moře třikrát jinak

A konečně se dostáváme k tomu, za čím se do Chorvatska jezdí především – k moři. Chorvatsko je známé svými kamenitými, oblázkovými plážemi, písčité pláže jsou méně časté. Pláže lemují voňavé borovice, jejichž stín vám v parných dnech poskytne vítané útočiště. Chorvatsko je opravdu bohaté na pláže, členité pobřeží a četné ostrovy, nabízí různé osamělé zátoky a turisty ještě neobjevené pláže. Moře si ale můžete užít i jinak než na pláži. Součástí zmiňovaného resortu je i marina, kde kotví dobrodružství chytiví jachtaři. Můžete si zde půjčit malý motorový člun a udělat si výlet na pláži v okolí, do restaurace na oběd či do okolních vesniček. Další aktivitou, kterou moře nabízí, je potápění.

Pod hladinou uvidíte více podmořského života než jen mořské ježky poblíž pláží. Což mi připomíná, nezapomeňte si přibalit boty do vody! Tak šťastnou cestu a na viděnou v Chorvatsku!

TURNAJ O POHÁR KLADENSKÉHO RYTÍŘE

V sobotu 11. 6. proběhl první ročník turnaje ve street hokeji o POHÁR KLADENSKÉHO RYTÍŘE, který pořádalo nákupní centrum OAZA společně s hokejovým klubem Rytíři Kladno. Turnaje se zúčastnilo celkem 12 týmů ve dvou věkových kategoriích. Celý turnaj se konal pod záštitou dlouholetého kladenského kapitána Josefa Zajíce.



2005/2006

Kobra Kladno
Draci Kladno
Hvězda Praha 2
Hvězda Praha 1
Bubáci
Rupertí
HBC 1
HBC 2

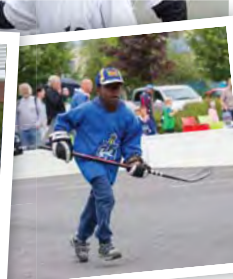
Nejlepší střelec
Matyáš Mejtský

2007/2008

Alpiq White
Čerti
Pázata
Alpiq Blue

Nejlepší střelec
Dalibor Paták

2016
VÝSLEDKY



Privátní značky
ROSSMANN

KVALITA

SPOKOJENOST

PESTROST

KRÁSA

EXKLUZIVITA

ISANA

**Wellness
& Beauty**

**Rival
de Loop**

domol

Pravidelný akční leták s aktuální ROSSMANN
nabídkou můžete dostat do své e-mailové schránky.
Stačí se pouze zaregistrovat na www.rossmann.cz.

ROSSMANN
Drogerie Parfumerie

NC Oaza Kladno

Bubbly
Bubble

Po-Ne 12:00-20:00



www.bubblybubble.cz

— STORE XXL —

42-58

RÁJ PRO BOUBELKY

www.storexxl.cz



VINOTÉKA RICHTER

SUDOVÁ VÍNA

výběr z 20 druhů

ceny od 49,- Kč/1l

Velký výběr MORAVSKÝCH VÍN
dárkové balení • dřevěné krabičky

Butik pro boubelky

Každá žena je krásná bez ohledu na konfekční velikost. Tímto mottem se řídí obchody značky Store XXL – Big and Beautiful. O oblékání boubelek a rostoucím úspěchu plus size modelek jsme si povídali s Kateřinou Kaprasovou, majitelkou obchodu.



Celým světem včetně České republiky se šíří fenomén plus size modelek. Je to opravdu takový fenomén?

Ano, za posledních pár let se plus size modeling dostává do popředí a překonává limity, které jsme si například ještě před pěti lety vůbec neuměli představit. Letos se jako první plus size modelce podařilo nafotit plavkové vydání proslulého amerického magazínu Sports Illustrated. V Peru se dokonce plus size modelka dostala do finále klasické Miss, kde jsme zvyklí na velmi štíhlé modelky. Opravdu plus size je momentálně fenomén, který se snaží o vytvoření pozitivního obrázku žen krev a mlíko. A daří se mu to celkem dobře.

Kromě provozování sítě obchodů Store XXL - Big and Beautiful se věnujete i agentuře pečující o plus size modelky. Jak si naše modelky vedou ve srovnání se zahraničím?

Česká republika má na světové scéně dvě známé plus size modelky, a to Veroniku Nagyovou a Barboru Bartákovou. Ve srovnání se zahraničím by to mohlo být samozřejmě o něco lepší. O což se jako agentura snažíme. Česká republika je ve světě známá svými krásnými modelkami. Jen je potřeba dát více ve známost, že i české plus size modelky jsou na stejné úrovni jako ty zahraniční. :)

Je škoda, že se média málo zajímají o plus size modelky stejně jako o ty ostatní. Není mezi nimi rozdíl ve smyslu kvality odvedené práce nebo jejich krásy. Doufejme, že to nebude dlouho trvat a uvidíme české plus size modelky například v reklamách nebo při prodeji kosmetiky a parfémů.

Každý z nás si pamatuje, jak těžké bylo sehnat hezké oblečení pro dívky a ženy s vyšším číslem velikosti oblečení. Kdy se tento trend začal měnit?

Pokud budeme mluvit o zahraničí, značky zabývající se plus size módou zde mají dlouholetou tradici. Například v Německu působí firmy s plus size módou i přes čtyřicet let. Tam si myslím, že nikdy až takový problém sehnat hezké oblečení nebyl. Jedná se samozřejmě o specializované značky. Není to tak, že se můžete hezky obléci všude s větší konfekční velikostí. U nás je to bohužel trochu problém. Neznám mnoho českých firem, které by se zabývaly moderní plus size módou. Respektive znám přesně tři firmy a přijde mi tento počet trochu málo. Takže dámy jsou opravdu odkázány na velmi malý výběr obchodů. Což je trochu škoda, protože v České republice je mnoho žen takzvané krev a mlíko a myslím si, že i ony by ocenily, kdyby se mohly oblékat tzv. Made in Czech.

Co vás samotnou přivedlo k tomuto specifickému byznysu?

Popravdě nevím. Asi velký nedostatek českých plus size modelek a také fakt, že sama nemám a nikdy jsem neměla velikost 36. Pak také fakt, že jsem se sama neměla kde v Čechách obléci. :-)

Klasické modelky si musí udržovat postavu.**Je tomu tak i u plus size modelek?**

Ano, je tomu tak i u plus size modelek. Spousta lidí si myslí, že být plus size modelkou je vlastně velká pohoda. Nemusíte cvičit, zdravě jíst, trávit hodiny „mučením“. Ono to tak ale není. I plus size modelka musí mít pevnou postavu, což vyžaduje nějaké to cvičení a lepší stravování. Nikoliv fast foody a hromady chipsů, jak si mnozí myslí, že to v plus size modelingu chodí.

**Když se nějaká dívka rozhodne pro kariéru takové modelky, co všechno musí umět a na co se připravit?**

Nejprve musíme upřesnit kritéria, která jsou jasně daná i v plus size modelingu. U každé agentury se mohou tato kritéria lehce lišit, ale vesměs je to stejné. Dívka musí být alespoň 173 cm vysoká, mělo by jí být do 25 let, konfekční velikost 42-48. To je jen začátek. Měla by se připravit, že si projde testovým focením, aby se zjistilo, nakolik je fotogenická. Pak se musí obrnit trpělivostí, protože vždycky chvíli trvá, než se dívce sežene první zakázka. Dále už je to na ní, jak moc je do toho zapálená a co vše je pro to ochotná udělat. Máme na mysli například změnu účesu, úpravu obočí, menší změny postavy (zpevnit, přibrat nebo naopak malinko zhubnout). To je opravdu velice individuální.

Jak jsme již zmínili, provozujete síť obchodů Store XXL a další pobočku jste v nedávné době otevřeli i v NC OAZA. Co všechno váš obchod nabízí a kdo je jeho cílová skupina?

Náš obchod se snaží zacílit na širší spektrum zákazníků. Kousky, které nabízíme, si oblíbí jak babička, tak i vnučka. Tím nechci říci, že nutně musí mít na sobě to samé. Pokud se jim to bude

líbit, proč ne. :) Z toho, co máme vypořádáno, si u nás vybere opravdu každý. Spektrum je široké a snažíme se vybírat oblečení tak, aby bylo jak trendy, tak pohodlné. Najdete u nás od spodního prádla, plavek přes kalhoty, šaty, trička, bundy, svetry, opravdu vše. Až na boty, ty opravdu v našem sortimentu nemáme. Hodně zákazníků se nás na to ptá.

Pro své klientky nabízíte i nadstandardní služby?**Co do nich vše spadá?**

Určitě zákaznický klub, jenž poskytuje registrovaným klientkám řadu výhod, slev a dáreků. Určitě jsou to i nadstandardně prostorné kabinky. Ať už koupíte zboží na jakékoli pobočce, máte možnost svůj nákup do osmi dnů vyměnit v jakémkoliv našem obchodě (v původním stavu, s visačkou a účtem). V případě, že zboží zakoupíte přes náš e-shop, máte na výměnu 14 dní. Pokud nemáme na konkrétní pobočce vaši velikost – nevadí! Je-li to možné, bezplatně vám ji objednáme a na pobočku doručíme, abyste si ji mohla pohodlně vyzkoušet.

Jaké jsou aktuální trendy v plus size oblečení?

Trendy v plus size oblečení se vlastně až tak nemění. Větším ženám sluší určité střihy a těch se většina designérů drží. Co se mění, jsou barvy a potisky – letos frčí pastelové barvy, denim, různé vzory a kytky. Asi největšími stálicemi v plus size oblečení jsou volnější tuniky do A, maxi šaty, džíny s vyšším sedem, maxi svetry apod. Dámy by neměly zapomínat na doplňky. Šperky, kabelky, klobouky.

Na co byste pozvala stávající i potenciální budoucí klientky v blízké době?

Naše stávající klientky jsou zvyklé, že pro ně velmi často děláme různé akce. Na ty bychom samozřejmě rády pozvaly i budoucí potenciální klientky. Momentálně probíhá například akce na plavky. V září nás pak čekají velmi oblíbené dny Marianne. Mezitím toho ale ještě jistě spousta proběhne. Sledujte náš web nebo Facebook. Zde se vždy dozvíte, jaké akce aktuálně probíhají nebo jaké se plánují. :)





Nové špičkové Fitness v NC OAZA

V pondělí 6. června otevřel David Fechtner v NC OAZA nové špičkové fitness centrum Dream Body Fitness. Setkali jsme se pár dní před samotným otevřením a možná pro větší autenticitu vznikl rozhovor přímo v prostorách budoucího fitness centra mezi ještě zabalenými stroji.

1) Řadíte se i vzhledem k svému věku mezi výrazné talenty a budoucnost českého fitness sportu. Kdy a proč jste se pro tento sport rozhodl?

Vzhledem k tomu, že na poměry tohoto sportu se mu věnuji krátkou dobu – 4 roky, řekl bych, že jsem na dobré cestě dosáhnout dobrého výsledku a do budoucna patřit k těm nejlepším. Rozhodl jsem se naplno věnovat kulturistice v 18 letech, kdy jsem se rozhodoval, jestli budu nadále zápasit, nebo zůstanu už jen v posilovně. Nakonec rozhodování nebylo složité a vybral jsem si dráhu kulturistiky.

2) Věnujete se kromě fitness i dalším sportům, ať už vrcholově nebo jen ve volném čase?

Za doby studia na Karlově univerzitě jsem dělal veškeré sporty (atletika, míčové sporty, plavání, gymnastika). Během celého roku se občas věnuji plavání, bruslení a lyžování. Čím více se blíží příprava na závody, tím častěji vynechávám ostatní aktivity a soustředím se jen na kulturistiku.

3) Jaké musí mít člověk předpoklady a kdy je vhodné s tímto sportem začínat?

Jak se říká, nikdy není pozdě. Hlavně v kulturistice, kdy je nejlepší věk kolem 35-40 let. Zároveň platí, že člověk, který začne dříve, má určitou výhodu. Cvičení v posilovně bych pak doporučil od 15 let pod odborným dohledem.

4) Máte nějaký tuzemský nebo zahraniční vzor?

Je spousta kluků, kteří vypadají dobře. Rád si s nimi povídám a čerpám zkušenosti, ale nikdo není můj vzor. Vždy se snažím být originál a ne se ztělesňovat do role někoho jiného.

5) Víme, že se pravidelně připravujete na závody. Čeká vás v blízké době nějaký významný závod a jak samotná příprava probíhá?

Letošní rok mě čeká poslední start za juniorskou kategorií (do 23 let), proto bych toho chtěl využít a chystám se na mezinárodní závody do Rakouska, pak na hlavní závody letošní sezony do Prahy na EVL 'S Shutdown, a když zbyde trocha energie, tak nějaké závody v České republice. Samotná příprava trvá tři měsíce striktní diety, tréninků nadoraz a pak samotný závěr celé přípravy zvané superkompenzace. Mnoho závodníků vypadá dobře týden před závody a pokazí si formu během pár dnů před závodem. Je to hotová alchymie dát dohromady veškeré věci tak, aby z toho vzešel vysněný výsledek. Nikdo, kdo si samotnou přípravu nevyzkouší, nepochopí, co to je. Dřina, odříkání, fyzické i psychické vyčerpání. Dokonce vynést odpadkový koš je někdy problém. :D

6) Máte nějakou vysněnou metu, které chcete ve fitness sportu dosáhnout?

Mým snem je získat PRO karty, tím pádem se dostat mezi pár stovek nejlepších na světě. A samozřejmě za sebou zanechat odkaz dalším mladým kulturistům v ČR.

7) Kromě práce na sobě samém se věnujete i trénování dalších závodníků. Jaký jste trenér – tvrdý nebo přátelský?

Samozřejmě, že se věnuji přípravě i dalších závodníků mimo sebe. Mám pod sebou pár svěřenců, s kterými trénuji pravidelně. Pak i některé, s kterými konzultuji stravu a tréninky jednou za čas. Sám od sebe očekávám ty nejlepší výsledky, a tak od svých svěřenců vyžaduji to samé. Takže výmluvy jdou stranou, člověk má buď výsledky, nebo výmluvy. Kompromis mezi tím neexistuje, takže člověk, který to myslí vážně, se u mě útěchy rozhodně nedočká.

8) K závodění a trenérině jste si aktuálně přibral i start a provoz nového fitness centra v OAZE. V čem je taková práce pro vás jiná?

Kulturistika je práce. Každý den pracujete na svém těle. Den za dnem stále to samé: trénink, jídlo a spánek. Je to práce na plný úvazek 24 hodin denně. Provoz fitness centra se liší tím, že nepracujete jen sám se sebou. Máte kolem sebe spoustu lidí a věcí, které musíte řídit. Rozhodně je tato práce pestřejší než samotné cvičení. Každá práce má svoje, jen kulturistika mě naučila velice pečlivě plánovat a to se mi daří využívat v jakékoliv další práci a daří se mi to.

9) V čem bude Dream Body Fitness jiné než další fitness centra na Kladně?

Dream Body Fitness je unikátní koncept, jak spojit komerční fitness centra s klasickou posilovnou. Nové posilovací stroje určené jak pro kondiční cvičence, tak pro profesionální sportovce, kardio zóna čítající 15 stanovišť, zóna pro crossfit, aerobní sál na skupinové lekce, široký sortiment na baru. Dále pak kapacita fitness centra, kdy se nemusíte přetahovat o jeden stroj s dalšími lidmi, protože je máme hned několikrát a přátelský přístup ke všem klientům. U nás si zacvičí každý.

10) Kolik vám zbývá při takovém vytížení volného času a čemu jej věnujete?

Momentálně žádný volný čas nemám. Pracuji na plný úvazek ve fitness centru, trénuji sám sebe a mé klienty. O víkendech jezdím na dálkové studium vysoké školy Palestra. A když se najde aspoň chvilka volného času, tak rád odpočívám a věnuji se své přítelkyni.



**Pohádkový
den dětí
v OAZE 1. 6.**



**Slavnostní
otevření Dream
Body Fitness
6. 6.**



**Salát Caesar z trhaných
římských listů, restované
pancetty, máslových krutonů,
podáváme
s restovanými krevetami
marinovanými v bazalce,
chilli papričkách a česneku**



Majonéza domácí

3x žloutek | 2 dcl slunečnicový olej |
sůl + pepř | 1 cl červený vinný ocet |
šťáva z poloviny velkého citronu

Žloutky šleháme | pozvolna přiléváme
olej | přidáme červený vinný ocet
a citronovou šťávu | dochutíme solí
a pepřem

Ančovičkový dresink

10 g ančovičky | domácí majonéza | 2 cl
olivový olej extra panenský | 5 g kapary

Kapary + ančovičky nasekáme na
jemno | suroviny pozvolna smícháme

Krevety

400 g | velikost 26/30 | 5 g bazalka |
10 g chilli paprička | 10 g česnek |
0,02 cl olivový olej extra panenský |
sůl a pepř | 100 g pancetta | hoblina
másla cca 20 g | bílé pečivo 100 g

Krevety vyloupeme | vyřízneme
černé střívko – pozor na hořkost
| marinujeme s čerstvě sekanou
bazalkou – sekanou chilli papričkou
a plátky česneku

Rozpálíme pánev | nasypeme krevety
| prudce restujeme do oranžové barvy
| přidáme na nudličky pokrájenou
pancettu a kostičky bílého pečiva |
odstavíme z hořáku | vložíme hoblinu
másla

Salát

460 g římský salát | 80 g Grana Padano

Římský salát natrháme a lehce
promícháme s dresinkem |
vložíme do talíře | na salát položíme
krevety s pancettou a krutony |
sypeme hoblinami sýra Grana Padano |
dozdobíme sezonními bylinkami, např.
řeřichou



Restaurace Letná
Kladno

Restaurace Letná

Erbenova 2006, Kladno 272 00

Otevírací doba

Po–Pá 11.00–22.00 hod.

Moderní česká a rakouská kuchyně | Vína malých rakouských vinařů | Pivo z rodinného pivovaru Zichovec – nefiltrované, nepasterované | Akce „Sněž, kolik dokážeš“ – nyní například tataráky ve třech variacích | Dezerty špičkového cukráře Vojtěcha Soldána | Dětské menu | Rozvozový servis | Catering na klíč | Gastronomický kalendář – březnové velikonoční menu | Bonusová zákaznická karta

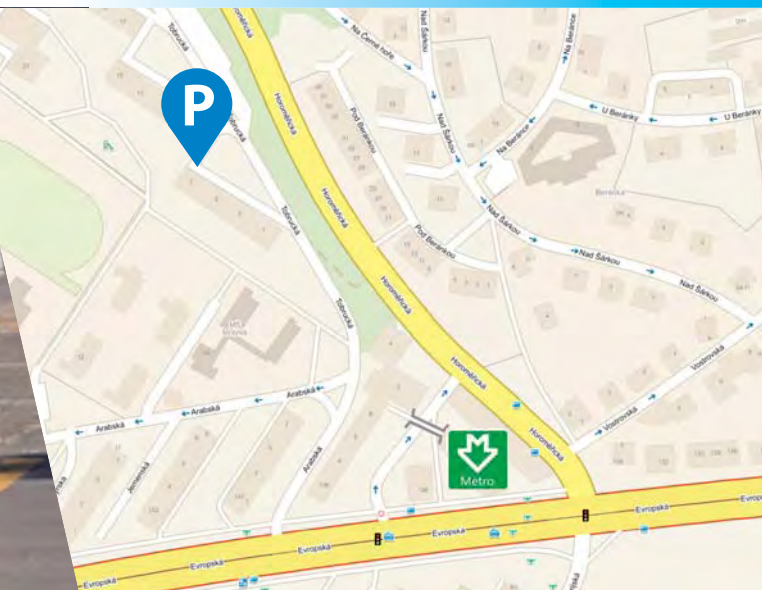
www.restauraceletna.cz

Telefon 603 223 244

info@restauraceletna.cz

Facebook [restauraceletna](https://www.facebook.com/restauraceletna)

Parkoviště v ulici Tobrucká otevřeno od května 2016.



Zaparkujte svůj vůz v bezpečí na hlídaném parkovišti s nonstop ostrahou.
Stanice metra Bořislavka v docházkové vzdálenosti.

Parkoviště otevřeno non stop.

www.hlidaneparkovani.cz

ATO MS S.r.O.

To je dobrá cena...



**KOBERCE
TREND®**



...a bude to
bez starostí.

~~239~~
191 Kč
m²

Smyčkový koberec

sleva
-20%
při objednání
s pokládkou

milujeme
rodinu

www.kobercetrend.cz

Zažij dobrodružství v OAZE

Č	E	R	S	T	V	K	E	Š	Á	R	H
B	R	O	K	O	L	I	C	E	J	P	É
O	R	V	O	K	U	R	K	A	M	A	V
A	D	O	H	A	J	O	B	N	E	P	E
C	E	J	S	E	P	L	K	A	L	R	K
L	N	É	V	K	K	I	I	N	O	I	R
T	A	M	Í	O	E	N	W	A	U	K	M
H	R	U	Š	K	A	V	I	S	N	A	Ů

**Najdi v osmisměrce
ovoce a zeleninu. Po vyškrtání
všech slov ti ze zbylých
písmenek vznikne tajenka.**

ANANAS
BROKOLICE
BROSKEV
HRÁŠEK
HRUŠKA
JABLKO

JAHODA
KIWI
MELOUN
MRKEV
OKURKA
PAPRIKA

Řešení: Čerstvé ovoce je plné vitaminů

Spoj každý obrázek se správným stínem:



Hádanky:

Přišla panna do světnice, sukének má na tisíce, až je všechny svleče, bude spousta pláče. Kdo to je?

Sedí panenka v komoře, má vlasy venku na dvoře. Kdo to je?

Kdo se sbalí na Bali?



invia
Vaše dovolená

Sbírejte body a získejte něco navíc
200 Kč = 1 bod

**Plážová
taška**



**10 zájezdů
za 20 000 Kč**



**Plážová
osuška**



**Dovolená
na Bali
za 200 000 Kč**



**Sleva 15 %
na celý nákup**



1. Při nákupu v prodejnách ROSSMANN dostanete u pokladny za každých 200 Kč nákupu jeden bod.
 2. Body nalepte do své hrací karty, kterou získáte u pokladny při svém nákupu. Hledejte označené produkty a získejte bonusové body navíc.
 3. Body za své nákupy můžete získat v období **od 9. 5. do 17. 7. 2016** nebo do vyčerpání zásob.
- Více informací naleznete v prodejnách nebo na www.rossmann.cz.

ROSSMANN
Drogerie Parfumerie