



Jiří Šindelář

Narodil se ve Vlasimí, jeho hlavním zaměstnavatelem je Ústřední hudba Armády ČR, působí také v orchestru Václava Hrbě, moderuje na rádiu Blaník a ve skupině Horváth band hraje na saxofon a některé akce také moderuje.



Petr Valášek

Narodil se v Pardubicích, kde dosud žije. Působí v Orchestru Karla Vlacha, v souboru Clarinet Factory, učí na konzervatoři v Plzni a v ZUŠ v Praze Hostivaři. Ve skupině Horváth band hraje především na tenorsaxofon a zpívá.



Michal Seifert

Je z Benešova, studuje v Praze VŠCHT a působí jako baskytarista hudební skupiny Horváth band.



Jan Kejmar

Pochází z Vlasimí a v současné době žije v Praze. Jako profesionální hudebník působí v orchestru Karla Vlacha, v hudebním divadle Karlín a ve skupině Horváth band zpívá a hraje na trumpetu. Ve volných chvílích se živí jako řidič taxilužby.

Zajíček sedlá koně

BUČOVICE – Občanské sdružení Zajíček na koni se chystá na novou sezónu. Stejně jako v minulých letech, i letos pro své klienty připravilo zajímavý program na statku v Bučovicích. Zdravé i handicapované děti a jejich rodiče se již mohou těšit na jarní vikendové akce i letní týdenní tábory pod stanem.

tu akcí s konky v překrásné přírodě kolem Bučovic," říká předsedkyně sdružení Markéta Šulcová. „Naše aktivity jsou specifické tím, že se jich může zúčastnit kdokoli, děti handicapované i zdravé. Tato forma přirozené integrace vede k tomu, že si děti vzájemně pomáhají, poznávají jiné světy a všichni společně se mohou naučit toleranci a pochopení.“

Až tedy budete plánovat rodné výlety na jaro a léto, přijďte se podívat za Zajíčkem do Bučovic. V květnu a v červnu, kdy už snad počasí bude více přát, proběhnou Vikendy v sedle s noclehem ve stanu. A v létě se budou konat oblíbené tábory. Stejně jako v minulých letech si při nich děti užijí procházky s koni, hry, soutěže a zajímavé tvoření.

Text a foto: Eva Dlabalová

„Letos chceme navázat na náš loňský program a opět nabídnout dětem spou-

Fakta

Občanské sdružení Zajíček na koni vzniklo v roce 2004 doslova na zelené louce. Jeho hlavní náplní je pomoc handicapovaným dětem a jejich rodinám prostřednictvím terapie jízdou na koni. Snaží se pomáhat i jinak znevýhodněným dětem – ze sociálně slabých rodin, dětem adoptovaným či z národnostních menšin. Zajíčkovských akcí se účastní i řada rodin s dětmi, které žádné potíže nemají, takže dochází k přirozené integraci. Všechny aktivity s koni se konají na statku Stáje Artuš v Bučovicích, 7 km od Votic.



Děti i dospělí se mohou těšit na dva jarní dny v sedle, které se uskuteční 24. 3. a 21. 4. Je to příležitost prožít den v přírodě ve společnosti místních zvířecích obyvatel – koníků, oveček, koz, koček a psů

Pokud byste se rádi dozvěděli více informací nebo se chtěli na chystané akce přihlásit, kontaktujte prosím pí Helenu Krejčíkovou tel.: 774 939 662, email: h.krejcikova@zajickeknaconi.cz. Pozor, je nutné přihlásit se vždy předem.

Petra a Renáta – změny už poznávají i známí FIT 4 SLIM umí poradit jak zdravě hubnout

Petra a Renáta cvičí 3x týdně, střídají jak cvičení v Expressce, tak cvičení se SlimBelly, pásem na hubnutí pasu a břicha. Každý týden chodí i na pravidelné měření a vážení.

posilování vnitřního stabilizačního svalstva. Na závěr nemůže chybět protažení.

Renáta Rezková (33 let): „Cítím se výborně, sousedky se mě vyptávaly, jaké to je – bezva!“



Petra cvičí pravidelně v Expressce. Kruhový trénink je sestaven z 16 stanic, kde se střídá posilování na 8 pístových posilovacích strojích a na 8 aerobních stanovištích

Petra zhubla již o 3 kg, centimetry v pase i na nohách ubývají a i její známí poznávají, že hubne. Podobně je na tom i Renáta – ta zhubla také o 3 kg, ubyl jí tuk jak v oblasti břicha, tak i rukou a nohou. Tělo začíná fungovat jinak, o čemž svědčí i fakt, že se u obou snížil tzv. metabolický věk. Metabolický věk je hodnota, která znamená lidově řečeno, jak „máme zhuntované“ tělo, jak se o něj staráme. Petra omládlá o 3 roky, Renáta o 2 roky. Ještě nás i obě dámy čeká další práce a cesta k dobré kondici.

Cvičení a pohyb jsou nedílnou součástí naší kúry. Petra i Renáta střídají chodící pás, cross-trenažér se SlimBelly a cvičení v rámci kruhového tréninku Expresska. Kruhový trénink v Expressce je sestaven z 16 stanic, kde se střídá posilování na 8 pístových posilovacích strojích a na 8 aerobních stanovištích. Posilování je sestaveno tak, že během kruhu procvičí všechny svalové skupiny. Navíc mají dámy k dispozici posilování břišních svalů a cvičení na

FIT 4 SLIM přináší do Benešova krabičkovou dietu a novinky ve cvičení

Novinkou, kterou přinášíme do Benešova, je moderní trend krabičkové diety. FIT 4 SLIM je výdejovým místem krabičkové diety. Pokud si už nevíte rady s tím jak si správně sestavit jídelníček a patříte k těm, kteří nemají čas na pravidelné stravování, pak je pro Vás krabičková dieta ideálním řešením. Nemusíte se o nic starat a máte jistotu zdravého a nutričně vyváženého jídelníčku. Krabičková dieta znamená jednoduché, pohodlné a efektivní hubnutí – zajistíme Vám pravidelný dovoz k nám do FIT 4 SLIM. Celodenní program obsahuje 5 čerstvých a chutných jídel. Díky krabičkové dietě Dieta v pohodě se Vám nejen podaří zhubnout, ale naučíte se, jak by měl ve skutečnosti vypadat správně složený jídelníček.

Novinky ve cvičení – cvičení pro ženy nad 50 let vedou zkušené cvičitelky, cvičí se s vlastním tělem a míči. Cvičení s dětmi již od 3 měsíců je vedeno pod patronací Babyclubu Čochtánek.

FIT 4 SLIM najdete v centru Benešova – Pražská ul. 295. Pro více informací se ptejte na recepci. Přijďte si někdy zacvičit. Jaro bude brzy, milé ženy, kabáty a bundy odložte a co potom se zimními faldy?

Text a foto: Jana Česašková

Vyšly první hvězdy

NEVEKLOV – V sobotu 25. února se v aule ZŠ J. Kubelíka konala první talentová soutěž Neveklavská hvězdička 2012, kterou pořádala kulturní komise města. Soutěžilo se ve třech kategoriích – zpěv, hra na hudební nástroj a pohyb s houbou.



Vítězné 1. ročníku Neveklavské hvězdičky 2012 s cenami od města Neveklov a originálními keramickými medailkami z dílny R. Voříškové

Porota ve složení Renata Mošnicková, Marie Šaffková, Lenka Kříštofová a Ondřej Dvořák měla před sebou nelehký úkol, protože všichni soutěžící byli velice dobře připraveni. Obzvláště těžká situace nastala v boji o třetí místo při hře na hudební nástroj. „Soutěžící byli vyzváni, aby předvedli druhou skladbu, protože jejich výkony byly ohodnoceny stejnou známkou. Ani po druhé skladbě však nebyl vítěz jasný, a proto jsme se rozhodli udělit třetí místa dvě,“ vysvětlovala vedoucí poroty R. Mošnicková.

„Bylo to super, příští rok určitě soutězíme zase,“ řekly Jana a Anežka Rusňákové z Neveklova. Dívky byly členkami vítězného týmu v kategorii **Skupinový pohyb s houbou**. Soutěžní klání příjemně zpestřila taneční skupina Dancing Crackers, která přivezla své tanečnický ze tří měst – Čerčan, Benešova a Votic, a tak se na pódiu nakonec sešlo něco přes čtyřicet tanečnic. Ve-

doucí skupiny Jaroslav Havelka a trojliček trenérek Sandra Linhartová, Denisa Říhová a Jana

A kdo je tedy neveklavskou hvězdu? Zpív

1. Adéla Kútová
2. Michaela Mužíková
3. Aneta Bárová

Hra na hudební nástroj

1. Dana Seidlová
2. Karolína Šteigerová
3. Matěj Douša/Terezie Valentová

Pohyb s houbou sólo

1. Veronika Stuchlíková
- Pohyb s houbou skupina**
1. Chlumská, Rusňáková A., Rusňáková J., Vaňková I., Adamová M.
2. Vaněčková – Ngo
3. Svitlíková – Brejšková

Bambasová se nejprve obávali zvláštního pódia s několika schody, ale nakonec si tuto komplikaci pochvalovali. „Sice jsme museli malíčko improvizovat, ale bylo to zajímavé, na všechny bylo dobře vidět. Naše děti jsou rády za každé vystoupení, moc se jim v Neveklavě líbilo a určitě se sem vrátíme,“ řekl vedoucí po vystoupení. Fantastickou atmosféru vytvořil Jaroslav zapojením obecnstva do nácviku jednoduché taneční sestavy. Dá se říci, že nakonec 70% diváků včetně poroty skončilo na pódiu. Absolutní vítězkou se stala Dana Seidlová, která od všech porotců dostala bez rozdílu nejvyšší hodnocení. Vítězům gratulujeme a těšíme se na další ročník!

Text a foto: Jana Mužíková

Otevřeno každý den
www.fit4slim.cz
tel. 734 408 005
Pražská 295, Benešov

Pro ženy každého věku!

- Až o 8 cm menší břicho za 4 týdny – SlimBelly®
- Expresska, 30 minutový trénink pro ženy
- Výživové poradenství
- Masáže

NOVINKA cvičení pro děti a cvičení pro ženy 50+