Letem světem s aerobikem v Podolí u Brna

aneb jak prožila den Kateřina Křístková - lektorka z Ostravy

Sportovní a relaxační DEN plný zážitků ... i tak bych nazvala sobotu 2. března, která v sobě skrývala mnohé. Příslib kvalitních a rozmanitých lekcí, osobností lektorů, setkání s přáteli, ale i novými tvářemi, plno energie a úsměvů, nabídkou relaxace ve wellness centru, pohodu v zázemí servisu a péče o nás, klientky a hýčkání, které umí jen paní Svobodová v podobě milých pozorností a dárečků, ze kterých nám jde hlava kolem.

Akce paní Zity Svobodové jsou vyhlášené a známé a já osobně si hlídám termíny, abych je nepropásla, právě z důvodu programu, rozmanitých lekcí a hostů a komplexnosti celé akce. Zkrátka vždy si den užiji na maximum a to mi přináší radost a uspokojení.

A tak na webu paní Zity i na facebooku jsem se dozvěděla o jarní akci konané 2. 3. 2013 v Podolí u Brna s názvem Letem světem s aerobicem. Opět mne mile překvapí samotný název akce a hlavou mi prolétne: „ Kam na ty názvy paní Zita stále chodí „? Vždy to jsou originální a výstižné názvy. Co se divím, nápadů má pořád dost! O tom mne opakovaně přesvědčuje i náplň hodin a výběr lektorů, kteří mají na akci vystoupit, také zajímavá nabídka programu a ihned jsem věděla, že si nenechám ujít příležitost být opět v sobotu v Podolí.

Po příjezdu mne uvítal s úsměvem pan Svoboda, manžel Zity, který se pečlivě staral o dopravu a parkování. Není se co divit, do haly se sjíždělo plno aut z celé republiky i ze Slovenska. Zavedl mě přímo do haly, kde mne u vstupu vítala samotná organizátorka akce Zita Svobodová se svým týmem. Zita je všude. Vítá účastníky, je u prezence, zahajuje akci, celou ji moderuje, cvičí první hodinu, uvádí hosty, řídí celý program i tombolu a se všemi sena závěr loučí. Tolik energie má po celý den a rozdávám nám ji plnými hrstmi. Hala byla opět zaplněná do posledního místečka, tentokrát se sjelo rekordně 190 účastnic.

Jako tradičně dostávám tašku plnou dárků od partnerů akce - novinku značky REXONA, doplňky stravy Farmax, bylinné čaje Megafyt, pro doplnění energie Corny tyčinky, krekry Natura Bohemia, Musli Natura Hustopeče, jogurty Hollandia s ovocem, čeká na mne káva Carraro, 100 % džusy TROPICO, mini chlebíčky, dostáváme dvě vody od Nutrendu - Horský pramen sport a Carnitin drink, cereálie od Bonavity, časopis Dieta a spoustu kuponků, se kterými v průběhu akce navštívím stánky partnerů v hale a dostanu další milé pozornosti..už vybírám... adidas - vzorky sprchového gelu, čelenky značky TOUCH, těstoviny Maestrini od těstovinové víly, koření Ramdam, kosmetiku Yves Rocher, produkty Ria a Bel, kosmetiku Mary Kay, produkty zdravé výživy Racio, Wasa a cottage Meggle. U vstupu také dostáváme volnou vstupenku do ALL BEAUTY WELLNESS CENTRA, která je novinkou dnešní akce. Můžeme využít nabídky skvělých služeb v 1. patře za báječné ceny - masáže, zábaly rukou, pedikúru, manikúru, kadeřnické služby TX salonu Brno, ošetření pleti, kryolipolízu, bělení zubů, lifting obličeje studia ADRIX Vyškov a mnoho dalšího. A to hlavní, vstupenka postupuje do slosování o VANU značky RIHO v hodnotě 11.000 Kč a sady koupelnových doplňků. Paráda!! Odvezu si domů vanu
Jak to všechno stihnu??

Program je opravdu velmi nabitý a vidím kolem sebe natěšené tváře žen, které si přišly užít svůj DEN! Mám ještě chvíli čas a tak si prohlížím wellness centrum, kde mne překvapují další Novinky a to stánek MANUFAKTURE 35 s krásnými a voňavými přísadami do koupele, přírodními produkty, dostávám zde mýdlo s logem této společnosti i s logem Relax, aerobic, fittness Zita Svobodová a ještě je mi nabídnuta ochutnávka výborných čajů. Nacházím zde stánek Be fit Whit, zde se každá účastnice může nechat změřit přístrojem InBody R20 ke kterému dostane zdarma jednu dávku Kilo OFF (spalovač) of firmy Langmedica, slevy na sportovní doplňky firmy Langmedica a vzorečky Perskindolu zdarma, stánek s kosmeceutikou TianDe a s nabídkou ošetření pleti, šperky Swarovski, nádobí Tupperware, stánek s produkty AKUNA a ochutnávkou výborných tyčinek. Wellness pokračuje nabídkou procedur a končí vystavenou vanou RIHO a koupelnovými doplňky. Přímo v hale nacházím mezi dalšími partnery i velkou nabídku sportovního zboží značek TOUCH, LITEX a DRAPS, dále krásné kožené kabelky a doplňky paní Evy Procházkové z Bučovic, je opravdu z čeho vybírat.

Je devět hodin a Zita nás všechny vítá úvodním slovem a představuje nám prezentéry, partnery této akce a také nás seznamuje s programem dnešního dne. Prezentéři dostávají krásné dárkové kazety s přírodní kosmetikou od partnera akce Manufakture 35 a dále jsou na podium zvány výherkyně webové soutěže s partnerem adidas a 5 výherkyň dostává produkty této značky jako odměnu za účast v soutěži.

Abychom se na úvod zahřáli a naladili na celodenní cvičení, přímo vplouvá na parket taneční pár, tanečního klubu taneční školy STARLET v BRNĚ - Eva Strouhalová a Michal Hracho a v krásných kostýmech se v rytmu latinsko - amerických tanců jive, samba a chacha vznášejí po parketu a probouzí v nás nespoutanou chuť se začít hýbat, tančit a užívat si také toho krásného pocitu a radosti z pohybu. Za velkého potlesku se s námi loučí a už je to TADY! První hodina právě začíná ... :)

1. Lady dancing show- Zita Svobodová

První hodina, kdy všichni ještě nebyli úplně nastartovaní k podání maximálního výkonu, tak přišla na stage výborná organizátorka Zita Svobodová a její skvělá, energická a zábavná lekce, která nás uvedla do varu a zároveň nás nabudila do dalších hodin. Bylo to skvělé odstartování dne. Zita je známá svými kreacemi a show, tentokrát předvedla nápaditou lekci cardio dance, kde oceňuji především inspiraci choreografie v kombinaci s pažemi. Bloky na sebe perfektně navazovaly, pasáže byly vždy učeny jednoduše až do složitějších kombinací s otočkami. Známe hity z rádií a současná pop music a finále od Kelly Clarkson - Stronger bylo zaslouženým vrcholem první lekce.

2. Exclusive danceXtreme - Stelios Kon

Druhou hodinu vedl pro mě neznámý prezentér Stelios Kon z Řecka. Překvapila mne hodina aerobiku pojatá do stylu housu, kterou výborně předváděl a vysvětloval. I když se někteří s tímto stylem setkali poprvé, všichni ji v pohodě a s radostí odcvičili. DanceXtreme je novinka ve světě a Stelios ji zde v ČR představil poprvé. On sám školí po celém světě lektory tohoto stylu a oceňuji na něm přístup s jakým choreografii učil, jeho vystupování, vedení lekce a stálý úsměv.

3. Fitness cardio and body - Anotn Todorov

Třetí hodina byla s Antonem Todorovem, byla posilovací za použití stepů. Naučil nás jednoduchou sestavu, která vyvrcholila posilovací choreografií, při níž jsme si pořádně mákli. Antona znám již z předchozí akce v Podolí v září a moc jsem se na něj těšila. Je to velký profesionál, na stage jako doma, perfektní komunikace s účastnicemi a když jsem se rozhlédla kolem sebe, hala byla opět zaplněná a všichni „ makali „ Anton nás motivoval k velkým fyzickým výkonům. Líbilo se mi, že tuhle lekci si mohly zacvičit i méně vyspělé cvičenky, které natolik neovládají složité taneční choreografie. Program byl prostě sestaven promyšleně, aby si užila cvičená každá návštěvnice Podolí.

4. Step dance for you- Stelios Kon

Další hodinou byly stepy, na které jsem se těšila a tato hodina splnila mé očekávání. Stelios naučil vše v jednoduchých krocích a poté je zařadil do skvělé a složitější choreografie. V podání zahraničních hostů jsou lekce vždy velmi nápadité a inspirující. Byla to lekce již náročnější a bylo vidět, že některé účastnice to alespoň zkusili, ikdyž nezvládli celou lekci. Ale snaha se cení a ostatně jsou zde další 4 hodiny, které si jistě naplno zacvičí. Za velkého potlesku a se závěrečnými slovy loučení Stelios opustil podium s příslibem, že se rád do České republiky vrátí. Zahraniční účast lektorů na akcích v ČR je vždy velkou inspirací a obohacující zkušeností.

5. Latino Lovely STYLE - Kristina Růžičková a Ivan Martinec

Ani jsme nestačili vstřebat dojmy z předchozích hodin a už na podiu stála Kristina Růžičkova a Ivan Martinec - lektoři ze Slovenska, přesně z města Martin. Měli připravenou lekci s názvem „Latino Lovely STYLE“, na kterou jsem se také velmi těšila. Tato hodina mne inspirovala, protože sama latinu předcvičuji a užila jsem ji. Hala opět plná, což už mne nepřekvapilo a temperamentní Kristina odstartovala svižnou, taneční a zábavnou lekci. Krásně se s Ivanem doplňovali, vytvářeli výbornou atmosféru a show a při líbivé hudbě naučili moc hezkou choreografii se zajímavými prvky latiny i aerobicu.

6. Jet AERODANCE special- Anton Todorov

S „Jet AERODANCE special“ přišel na podium opět oblíbený, skvělý německý prezentér Anton Todorov. Téměř okamžitě mě ohromil energií a svými pohyby, předváděnými na podiu. Jeho taneční sestava byla jedním slovem úchvatná. Užila jsem si tuto hodinu, při níž jsem se odreagovala a maximálně vydala ze všech sil. Nejen já ale opět zaplněná hala výskala emocemi a dožadovala se přídavků a opakování. Byla to v pořadí 6 lekce a mně se zdálo, že jsem tak nabitá energii, že teprve začínáme. Anton v nás probudil všechny skryté rezervy a dostal nás do maximálního varu.

7. ADK express mix + core excercise - Petr Dostál a Adéla Kopsová

Petr Dostál a Adéla Kopsová již patří mezi stálice aerobikových akcí paní Svobodové. Při jejich aerobic dynamic kickboxu jsem ocenila úžasně sestavenou rovnoměrnou práci rukou i nohou. Jejich tempo a vhodně zvolená hudba nás donutila dát do hodiny vše. Došlo i posilování břišních svalů novými neotřelými cviky, které jsme potom uvolnili při následném protažení se. Po ADK vždy pocítím na svém těle i jiné svaly, než ty, které zapojuji u běžného cvičení, na něž jsem zvyklá. Proto si jejich hodinu vždy užiji. Petr s Adélkou jsou i velmi příjemní svým vystupování a komunikací s námi- cvičenkami, dodávají nám odvahu, sílu, energii, motivují a povzbuzují nás. Na tuto dvojici je radost se dívat, cvičit s nimi a vždy se na jejich lekce velmi těším.

8. Dynamic strech- Kristina Růžičková

Doba už pokročila a na závěr nesmělo chybět důležité protažení a uvolnění svalů, zklidnění po náročném dni. Kristina zvolila kombinaci dynamického stretchingu, bodybalance a jogy. Všichni se příjemně protáhli pod vedením této milé lektorky a poslední lekcí završili cvičební den.

Nesmím zapomenout zmínit bohatý raut biorestaurací REBIO v Brně, který byl pro nás připraven po 4 lekci. Taková pohostinnost se nikde nevidí. Prostřené stoly s těmi všemi dobrotami a laskominami ze zdravých surovin nás lákaly k ochutnávce. Oči nám přecházely z výběru a množství nazdobených chuťovek, zákusků, zeleniny, pomazánek a vše tak krásně vonělo. Majitel biorestaurace pan Korbička nám připravil i malou osvětu. Vysvětlovat z jakých surovin jsou jednotlivé kousky připraveny, kde je možno zakoupit ingredience a dával nám ceny rady a recepty.

Závěrem nás čekal zlatý hřeb - tombola.

Dva velké stoly se prohýbaly pod množstvím hodnotných dárků od partnerů této akce a také hodnotných poukazů na víkendy a wellness paní Svobodové, včetně poukazu na zapůjčení auta značky RENAULT na víkend, volnými lístky do divadla Bolka Polívky, zájezd od cestovní agentury CK servis Brno, Kotlářská 53. Nechyběly ani květiny, originální dorty s logem Zita a hlavní výhru dne VANU značky RIHO předal zástupce této společnosti Martin Šňupárek, společně s dalšími koupelnovými doplňky šťastným výherkyním.

Tento den jsem si užila přesně podle svých představ, výborně jsem si zacvičila, odpočinula, nabrala mnoho inspirace a energie. Těším se na další akci v Podolí u Brna, protože mě tato akce opět nadchla a uspokojila a troufám si říci, podle ohlasů v prostorách haly a v šatnách, že nejen mne, ale i všechny přítomné dámy a určitě na další akci dorazíme!!

Chystáme se Litex aerobic show 13. dubna do Litomyšle, kterou opět organizuje paní Zita, na víkendový pobyt v Bystřici nad Pernštejnem 17. - 19. května a 8. června opět do Podolí na Dance Hot Summer Day a 7. září opět do Podolí na Hvězdné září 3 se zahraničními lektory a prý se máme na co ..nebo na koho těšit. Prozradila nám skvělá organizátorka Zita Svobodová.

My jí můžeme jen s nadšením vzkázat, že na její akce se už nyní těšíme a to moc!