

MAGAZÍN

JARO 2026
Můžete si nás
(s)plést

Géčko

MAREK JANKULOVSKI

Ostrava je moje město.

Str. 4



Foto: Archiv Marka Jankulovského

SOUTĚŽ
o poukazy
do Lívancovny



Uvnitř magazínu: Králičí hop / Velikonoce / Hafo zábavy

VINYLFest

27. - 28. března

9.00 - 20.00

**BURZA
HUDEBNÍCH
NOSICŮ**

LP DESEK
KAZET, CD, DVD

**PORADNA
PRO VINYLO
ŽROUTY
(gramo, LP)**

**Nabídka
renovované
domácí
AUDIO
TECHNIKY**

**Čištění
VINYLOVÝCH
DESEK**



Géčko
Nákupní centrum

DĚTSKÝ BLEŠÍ TRH HRAČEK

**Neděle 29. března
od 14.00–17.00**

**Přijďte si výhodně nakoupit
a podpořit malé prodejce!**



VinylFEST

Pátek 27. března – Sobota 28. března 9.00 – 20.00

Jedinečná příležitost nákupu či směny výjimečných hudebních kousků - vinylových LP desek, CD, MC kazet i DVD. V nabídce jsou i přehrávací zařízení k vinylovým deskám nebo můžete využít vyčištění vašich vinylových historických skvostů v ultrazvukové čističce.

Setkání pořádá spolek Šediví vlci, kteří Vám rádi poradí s vašimi gramofony i LP.

Dětský bleší trh hraček

Neděle 29. března 14.00 – 17.00

Děti si vyřádily hračky, a budou je u nás opět prodávat. Již 7. ročník blešího trhu hraček v Géčku. Přijďte si výhodně nakoupit a podpořit malé prodejce.

Smyslohraní – Velikonoční zajíček

Neděle 5. dubna 13.00 – 18.00

Velikonoční zajíček hledá svoje malé i velké pomocníčky. Děti budou sbírat vajíčka do košíčků, třídit je podle barev, tvarů a velikostí a hravou formou rozvíjet soustředění i jemnou motoriku. Vyzkouší si lov vajíček z pěny, ponoří se do smyslového hraní s jarním kinetickým pískem plným květin a nahlédnou také na farmu a zjistí, jak to vypadá u zvířátek na jaře.

Králičí hop III.

Víkend 25. – 26. dubna 10.00 – 17.00

Bienále králičího hopu se vrací do Géčka! Již potřetí přivítáme závodní králičky na naší pasáži. Součástí akce budou také tvořivé dílničky pro děti. Více informací o akci na str. 19.

Smyslohraní – Maminko, jak moc Tě mám rád

Neděle 10. května 13.00 – 18.00

Smyslové hraní inspirované tím, co máme doma nejraději – maminkou. Děti se ponoří do světa barev, vůní a chutí, kde pro maminku upečou něco na zub, vytvoří kytičku plnou barev, namíchají nápoje lásky a mezi vodními perlami objeví drobné pochoutky. Program se ponese v lehkém, slavnostním duchu plném objevování a radosti.

Hafo zábavy

Sobota 16. května 14.00 – 18.00

Hravou formou dětem přiblížíme péči o pejska, a můžete podpořit také Jezevčíky v nouzi. Více informací o akci na str. 10.

Smyslohraní – Léto volá

Neděle 14. června 13.00 – 18.00

Smyslové hraní plné pohybu a letní nálady. Děti si procvičí svou pohybovou zdatnost, zapojí celé tělo a naladí se na vlastní emoce. Společně se přenesou do představ blížícího se léta a prázdnin – dovádění u moře, vodní radovánky a nebo třeba chytání ryb s dědečkem nebo tatínkem.



MAREK

Jankulovski

(*9. května 1977, Ostrava) je bývalý reprezentační obránce, jenž během své kariéry oblékal dresy předních italských klubů a největší úspěchy slavil s AC Milán. Po návratu do rodné Ostravy v roce 2012 ukončil aktivní hráčskou kariéru a od roku 2018 působil jako sportovní ředitel FC Baník Ostrava.

Začínal v sedmi letech v TJ NHKG Ostrava, následně prošel mládeží Baníku, kde debutoval v roce 1995 a brzy se stal oporou týmu. Jeho cesta vedla přes italskou Neapol a Udinese až do slavného AC Milán, kde se postupně prosadil mezi hvězdami světového formátu a v roce 2007 dosáhl na triumf v Lize mistrů UEFA. Ve stejném roce ovládl i anketu Fotbalista roku.

Jeho příběh je nejen o fotbalových úspěších, ale i o silném vztahu k rodině a rodnému městu – Ostravě, kde jeho kariéra začala i symbolicky skončila.

Má dcery Karolínu a Kristýnu, a také se stal již dědečkem.

Marku, když se řekne Ostrava, co je první věc, kterou necítí jen Vaše hlava, ale hlavně Vaše srdce? Je nějaký moment nebo místo, které Vás k městu dodnes silně poutá?

Ostrava je moje město, narodil jsem se tady. Mám k ní silný vztah, ale pro mě to bude vždy fotbalový stadion – Bazaly, kde jsem byl od mládí, a tam jsem si potom taky splnil sen. Míst je víc, ale tím že jsem bývalý sportovec, tak když někdo řekne Ostrava, se mi hned vybaví Bazaly.



foto: Archiv FC Baník Ostrava

Když se ohlédnete za Vaší fotbalovou kariérou, který okamžik Vám dodnes vyvolá husí kůži?

Těch okamžiků je samozřejmě hodně. První, na který jsem si vzpomněl je, když jsem podepsal svoji první profesionální smlouvu. To mi bylo 16 let. Byl to pro mě zlom, kdy jsem si řekl, že bych mohl asi něco dokázat. Další okamžik byl určitě výhra v Lize mistrů v roce 2007, na to nikdy nezapomenu, za chvíli to bude 20 let. Určitě i návrat do Ostravy, který nevyšel podle představ, ale to je život.

AC Milan je pro mnohé sen. Co Vás nejvíce překvapilo na fungování tak velkého klubu?

Překvapilo mě, že je to „normální“ klub, kde všechno šlapalo. Nejlepší pro mě bylo, že jsem tam přišel jako kluk z Ostravy. Potkal jsem se tam s kluky jako je David Beckham, Ronaldinho, Ronaldo, Ibrahimović... a jsou úplně normální, hned mě vzali mezi sebe. Já si z toho dnes dělám srandu, že jsem seděl v kabině s takovými kluky, ale když tam člověk je, tak Vás berou, a je jedno odkud jste. O AC se vždy říkalo, že je to jedna velká rodina a já to můžu potvrdit.

Přechod ze špičkového fotbalisty do běžného života bývá pro mnohé z hráčů těžký. Jak jste to zvládl Vy?

Já na to byl připravený, věděl jsem, že to jednou přijde. Když jsme se vraceli domů v roce 2011, bylo to mimo jiné i kvůli tomu, že naše dcera šla do první třídy, rozhodli jsme se tak. První měsíce byly zvláštní, když jsem ráno vstal a věděl jsem, že nejdu na trénink, nebyl jsem v partě... chvíli to trvalo, ale zvládl jsem to.

Několik let jste byl sportovním ředitelem Baníku. Co Vás tahle zkušenost naučila o českém fotbale z druhé strany?

Byla to zajímavá zkušenost. Dneska můžu říct narovinu, že bych do této pozice nikdy nešel, kdyby mě neoslovil pan Brabec, který to v těch začátcích taky neměl jednoduché. Jeho nabídky jsem si moc vážil, tak jsem to zkusil a viděl jsem, že ten fotbal není tak růžový, jak jsem to viděl z hřiště. Je to mnohem náročnější práce. Je rozdíl být jako hráč, odtrénovat si dvě hodiny, dát si dobrou kávu a zahrát zápas nebo být ředitel, kdy máte na starost celý klub. Byla to dobrá zkušenost, viděl jsem i věci, které se mi nelíbily a nesouhlasil jsem s nimi, ale pochopil jsem, že takto to v businessu prostě je. Dneska by mě spíš bavilo být na hřišti.

Zůstal jste v Baníku jako člen dozorčí rady – jaký máte dnes vztah ke klubu?

Nerad říkám, že jsem člen dozorčí rady, protože si myslím, že to ke mně moc nejde. Když mě takto někdo představí, tak vždy říkám, ať radši řekne, že jsem bývalý hráč.☺ K Baníku mám samozřejmě kladný vztah a vždy mít

budu, ať už se jim daří nebo ne. Hodně cestuju, ale když jsem tady, tak jsem na každém domácím utkání.

Víme, že se věnujete vínu. Jak jste se k tomu dostal? A čím je Vaše víno výjimečné?

Dnes jsou to už 3 roky, kdy jsem v projektu Wine of the Champions. Je to unikátní projekt v tom, že majitel, Fabio Cordella, dělal v minulosti ve fotbale, nebyl tak úspěšný a jakmile skončil, zdědil vinařství a jeho snem bylo si z vín hráčů sestavit jedenáctku. Já jsem to v době, kdy už jsem nehrál, viděl na Instagramu, že pár mých bývalých spoluhráčů právě takové víno má. Spojili jsme se s Fabiem, potkali jsme se osobně a po půl roce jednání jsme došli k tomu, že jsem dnes již součástí projektu. Myslím si, že zrovna mé červené víno je výjimečné v tom, že je to odrůda Malvasia Merlot, která u nás není tak známá, ale v Itálii je to velmi elegantní odrůda. Všichni mi říkali, že jsem byl elegantní na hřišti, takže to ke mně pasuje. Krásný příběh je v tom, že to není jenom o té etiketě,



JANKULOVSKI
Rosso Salento Malvasia Merlot I.G.P.

ale jezdíme také na výstavy, prezentujeme víno, máme degustace. Dnes své víno mám v různých kavárnách a restauracích, takže si myslím, že jej lidé nekupují jen protože jsem na etiketě, ale také proto, že je velmi kvalitní.

Máte za sebou kariéru v Itálii, kde je víno životní styl. Přenesl jste si z Itálie i něco do každodenního života?

Přenesl jsem si takovou tu pohodu, která se mi na Italech moc líbí. Snažím se to udržet, i když to někdy samozřejmě nejde, protože je dnes život zrychlený. Hodně jezdím do Itálie, ať už na zápasy týmů, kde jsem hrál nebo na dovolenou, tam si odpočinu a potom přijedu tady, kde si takovou tu pohodu snažím udržet.

Nedávno jste představil parfém MJ ve spolupráci se značkou Feratt. Jak tenhle projekt vznikl?

Já jsem již nějakou dobu tváří značky Feratt, která dělá parfémy například Davidu Pastrňákovi, Martinu Dejdarovi a dalším, a tak přišla nabídka i mi. Byl jsem opatrný, protože si zakládám na tom, aby to, čemu propůjčím své jméno a tvář, bylo kvalitní. Věnovali jsme tomu spoustu času, projekt vznikl od roku 2024. Dnes jsem za to rád, že si mě lidé mimo fotbalu spojují i s mým vínem, parfémem, vydal jsem svou knihu, tak uvidíme, co bude dál. Nejvíce mě těší recenze lidí, to je pro mě ta pravá výhra.

Když nejste ve světě fotbalu ani vína – co Vás dnes nejvíce baví? Jak vypadá Váš ideální volný den?

Když zrovna nejsem někde na hřišti, degustaci nebo neřeším parfém, tak hodně rád cvičím, jelikož stárnutí člověk nezastaví, takže se snažím udržovat, taky mi bude příští rok 50. Cvičení dělám hlavně pro sebe, protože mě to baví, a hlavně se potom cítím dobře. Mám svého trenéra Wernera Hartmanna, za což jsem moc rád, protože potřebuji, aby mě někdo hlídal. Jinak se snažím svůj volný čas trávit se svými dcerami a vnučkou, která mi dělá velkou radost a hodně mě ten čas s ní nabíjí. Já jsem si

v životě hodně splnil a dnes jsem rád, že mám dvě šikovné dcery a vnučku, kterým se snažím dát veškerý svůj volný čas.

Zmínil jste své 50. narozeniny, plánujete nějakou velkou oslavu?

Mám takový velký sen, chtěl bych Ostravě ještě něco dát, ale plánování je v začátcích, takže si víc zatím nechám pro sebe.

Blíží se období Velikonoc. Jak je slavíte Vy? Dodržujete některé tradice?

Mám na Velikonoce hezké vzpomínky, kdy jsem ještě jako kluk bydlel ve Vítkovicích u rodičů, chodil jsem po vchodech, zvonil na holky a vždy si domů donesl výslužku. Dnes jsem rád doma, v rodinném kruhu, ale že bych maloval vajíčka nebo pletl karabáč, to se přiznám, že ne.

A jelikož jsme nákupní centrum, musím se Vás zeptat, co Vy a nákupy?

Já rád nakupuji, ale už to není takové bláznovství jako to bylo kdysi. Netrávím v obchodech tolik času, ale jsem rád za to, že máme tu možnost navštívit nákupní centra, ve kterých seženu vše na jednom místě. 



Zdroj: www.panskamoda.cz

nová kolekce jaro / léto 2026

CCC



GUESS JEANS®

GINO ROSSI

NINE WEST



EROTIC CITY®
RADOST NA DOSAH

**Za minutu
na vrcholu**



**Exkluzivní dovozce
do ČR a SR**

Navštivte nás v prodejně
nebo online na eroticcity.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

NEJEN MOZART!

Magie hudby – krása pohybu – chvála humoru

Choreografie **Jiří Kylián, Angelin Preljocaj, Eric Gauthier, Lea Bessoudo Greck**



Foto Lucie Maeczková
Grafika Simone Gioletti

**Premiéry 5. a 7. března 2026
v Divadle Jiřího Myrona**



OSTRAVA!!!



Karel Jaromír Erben, Jakub Maksymov

Kytice

10+

Jsou slova, která nejdou vzít zpět

Režie: Jakub Maksymov
Premiéra 27. března 2026

Činnost DČO je možná díky finančnímu příspěvku statutárního města Ostravy, Moravskoslezského kraje a Ministerstva kultury ČR.

OSTRAVA!!!



Filmová hudba
Johna Williamse

Janáčková
filharmonie
ostrava

30. dubna 2026 | 18 h
Gong | Ostrava

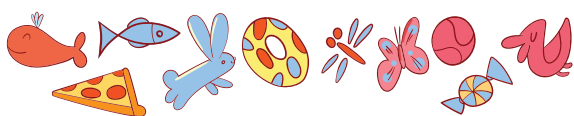


DREAM FACTORY

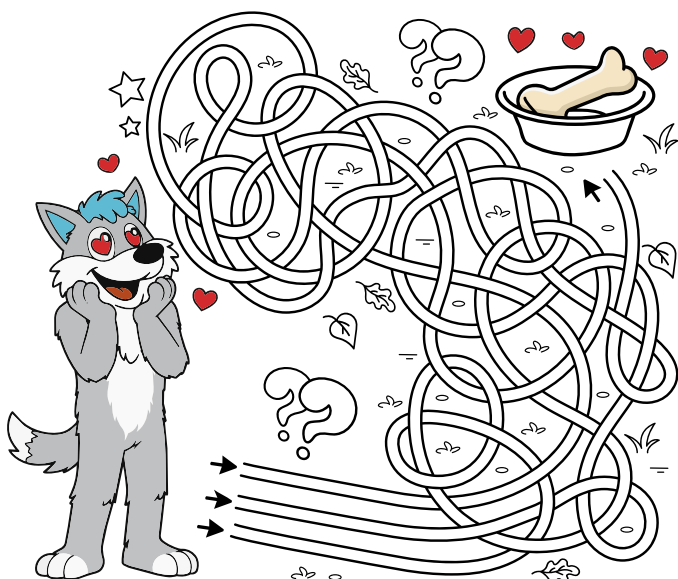
18. ROČNÍK
DIVADELNÍHO FESTIVALU
22.-28. 5. OSTRAVA

WWW.DFOV.CZ

Najdi skryté obrázky:



Bav se s naším Šerym



Hafo zábavy

*Akce pro děti
i na podporu pejsků*

Kdo jsou to Jezevčící v nouzi?

Nezisková organizace Jezevčící v nouzi z.s. poskytuje zázemí především jezevčíkům a jejich křížencům, ale pomáhá i dalším pejskům v těžké situaci. Do péče přijímá staré, nemocné, handicapované nebo týrané psy, kteří často zůstali bez domova nebo o ně už nikdo nestál.

Pejscí zde nežijí v kotcích, mají volný pohyb po domě i zahradě a jsou považováni za plnohodnotné členy rodiny. Organizace jim zajišťuje nejen veterinární péči, ale i psychickou podporu a klidné prostředí, aby znovu získali důvěru v člověka.

Někteří psi zde najdou dočasný azyl před adopcí, jiní, zejména ti vážně nemocní nebo handicapovaní už zůstávají natrvalo v takzvaném Domově EFEF, kde mají bezpečí a péči po celý život.

V naší péči je aktuálně 115 pejsků – většinou senioři, vozíčkáři a hodně nemocní. Mnozí z nich berou nákladné léky, chodí na rehabilitace, někteří podstupují složité operace. Bez finanční pomoci našich kamarádů bychom jim tuhle šanci na důstojný život dát nemohli. Každý zlaták pomáhá – opravdu.

Příspěvky používáme výhradně na péči o psy, na veterinární výdaje (ty jsou měsíčně vždy kolem 200-300 tisíc), léky, krmivo, hygienu a vybavení.

Bud'te součástí Mikrosvěta JVN. Díky vaší podpoře můžeme rafánkům vracet zdraví a radost ze života. Jen společně dokážeme měnit příběhy, které by jinak skončily smutně...

Děkujeme, že jste s námi.

jezevcicivnouzi.cz/chci-prispet



QR Platba



Bav se s námi!

Přemýšlel/a jsi někdy nad psím partákem?
A víš, co všechno obnáší mít doma pejska?
Přijď si to vyzkoušet na akci Hafo zábavy!

V sobotu 16. května od 14.00 do 18.00 tě čeká spousta her, zábavy i tvoření.

Vyzkoušíš si, jak správně pejska nakrmit, uklidit po něm, poznat jeho náladu nebo si zkusíš proběhnout malou agilitu dráhu.

Chybět nebudou ani dílničky, kde si můžeš vytvořit něco třeba pro svého čtyřnohého kamaráda.

Navíc společně pomůžeme pejskům z **Jezevčící v nouzi z.s.**

Tak vezmi rodiče nebo kamarády a přijď si užít **Hafo zábavy do Géčka!**



STAŇ SE HRDINOU,
PROJDI TRASU
A ZÍSKEJ ODMĚNU

5 dobrodružných tras



CESTY VEDOU DO GÉČKA pokračují

Za čtyři roky jsme rozdali již 1500 cen za projití našich dobrodružných cest, které vedou k nám do Géčka! Kolik jich rozdáme letos?

Našich pět tras Cest vede Porubou, Třebovicemi, Plesnou a Krásným Polem. Provedou Vás místy, která znáte, tak trochu jiným způsobem. Trasy jsou vhodné pro děti od 6 do 15 let, ale samozřejmě i pro dospělé! Jsou přibližně 4 až 6 km dlouhé a s rébusy zabereou okolo 2 až 3 hodin času.

Všechny trasy končí u nás v Géčku, kde máme pro hrdiny připravenou odměnu na ostraze centra.

Interaktivní webovou stranu s příběhy a odkazy na mapy tras najdete na:
www.geckoostrava.cz/cestyvedoudogecka

Jste rodina? Vydejte se na cestu kdykoli!

Jste škola nebo příměstský tábor? Nahlaste nám na ncgeckoostrava@reflecta.cz den/počet dětí a přibližný čas příchodu - připravíme Vám odměny a malé překvapení!

Vezměte své děti ven a bavte se! Hodně štěstí!

V roce 2026 jsem připravili společně s našimi kamarády také odměny po cestě. Zastav se u nich, a vyzvedni si drobný dáreček. (Pouze v jejich otevírací době.)

**Nesplněný úkol
Adama z Kornic**

**Hlibočský myslivec
a chudý pytlák**

**Komlovův kopanec
nad Kopaninami**



VZDĚLÁVACÍ A PORADENSKÉ
CENTRUM BRIM



PLANETÁRIUM
OSTRAVA

PLANETÁRIUM OSTRAVA



PLESENSKÁ KAFÉÁRNA

**OD 6000 Kč
/ SEGMENT**

**RYCHLÉ
OBJEDNÁNÍ**

**VÝSLEDKY
UŽ ZA
24 HODIN***

VYŠETŘENÍ NA MAGNETICKÉ REZONANCI

- odborný popis radiologa
- snímky dostupné elektronicky

SEGMENTY

- mozek
- kolenní kloub
- hlezenní kloub
- páteř
- a jiné po konzultaci

KONTAKT

Objednávky:
+420 732 399 966

Adresa: Moravská Ostrava 3397, Ostrava 702 00, City Campus

E-mail: rezonance@osu.cz

WWW.REZONANCEOSTRAVA.CZ

*služba expres24 je možná po telefonické domluvě v případě volného termínu



Chcete žít zdravěji, ale nedaří se vám to?

Cítíte, že změna životního stylu je těžší, než jste čekali?

Přijďte se k výzkumu Ostravské univerzity, který hledá skutečné cesty k lepším návykům – bez striktních diet a stresu, s pomocí chytrých technologií, které vás podpoří každý den.

Vaše účast pomůže výzkumu i lidem – a jako poděkování obdržíte menší finanční odměnu.



City Campus Ostravské univerzity



infoDigiWELL@osu.cz, <http://digiwell.opjak.cz>



Spolufinancováno
Evropskou unií





VEDOUcí OBCHODU MOUNTFIELD

Vojtěch Krämer

Mountfield

1. Jaro je pro zahrádkáře klíčové období – s čím lidé nejčastěji na začátku sezóny potřebují poradit?

Nejčastěji je to samozřejmě údržba strojů po zimní sezóně. A pak je to příprava zahrady na novou sezónu, takže hlavně vertikutace trávníku a hnojení. Většinou začínají lidé nad zahradami přemýšlet ve chvíli, kdy sleze sníh, a začíná pomalu svítit sluníčko. Někdy je to v únoru, někdy až na začátku března.

2. Jakou techniku nebo vybavení by si měl podle vás po zimě zkontrolovat nebo obnovit každý majitel zahrady?

Za mě je to veškerá benzínová/motorová technika, ty nejvíce trpí na to stání přes zimní měsíce. Benzínové sekačky, vertikutátory, pily, křovinořezy. Pokud je to náš výrobek, mohou si to nechat zkontrolovat zákazníci na našem servise.

3. Všímate si letos nějakých nových trendů v péči o zahradu nebo venkovní relax?

Už loni se začalo přecházet na automatizované věci, tzn. na robotické sekačky atd. A také je hodně populární aku technika, pro zákazníky je to lehčí na údržbu, funguje to na baterie, stroj je tak i tišší.

4. Co byste doporučil někomu, kdo se letos pouští do zahradničení úplně poprvé?

Začít zlehka, nepouštět se do žádných velkých věcí hnedka ze startu. Rozvrhnout si, co na té zahradě chci mít, jestli to bude zahrada na okrasu, či užitková zahrada. Koupit si základní stroje a vybavení, tzn. něco na sekání a na úpravu okrasných keřů. Rádi vám na naší prodejně poradíme. 



Ostrava na kolečkách

24. 4. ²⁰²⁶ **START 19:00**

Tradiční večerní jízda pro všechny sportovce na kolečkách.

Jedinečná příležitost zajezdit si na téměř 3km dlouhé hlavní cestě na Hlavní třídě v Porubě.

Sraz na startu v 19:00. Těšíme se!

Více na swanky.cz



zahájení sezóny 2026

Zahájení 4. 4. od 10 hodin

NOVINKY V AREÁLU

iHřiště je interaktivní aplikace, se kterou se u nás můžete zábavně vzdělávat

Občerstvení **U Jelena**,
skvělá klidová a odpočinková zóna

family park

skalka

GENERÁLNÍ PARTNER:
OSTRAVA!!!
PORUBA



Moravskoslezský
kraj

ZA PODPORY:

OSTRAVA!!!

ART & LIFE

FESTIVAL V ULICÍCH

26.-27. 6. 2026
OSTRAVA-PORUBA

**VSTUP
ZDARMA**

**HUDEBNÍCI,
AKROBATI
A PERFORMEŘI
Z 15 ZEMÍ SVĚTA**

Czech music
crossroads
25-27/6/2026 OSTRAVA
CROCIUMARK

festivalvulicich.cz



PLANETÁRIUM OSTRAVA

- 30 sférických filmů
- 45 exponátů
- obloha živě
- koncerty se spoustou hvězd
- venkovní dětské hřiště



VŠB TECHNICKÁ
UNIVERZITA
OSTRAVA

HORNICKO
GEOLOGICKÁ
FAKULTA

www.planetko.cz

FIGHTING ARENA

Rozhovor se závodníky Fighting klubu

1. Jak se jmenuješ a kolik je ti let?
2. Jak dlouho cvičíš, jaký sport, a co považuješ za svoje největší úspěchy?
3. Proč jsi začal cvičit a proč pokračuješ?
4. Co tě nejvíc baví na trénincích bojových umění?
5. Co ti bojové sporty dají do života mimo ring – do školy, kamarádství nebo sebevědomí?
6. Jaký vzkaz bys dal na zeď Fighting arény pro všechny bojovníky – malé i velké – a proč právě tenhle?

1. Jmenuji se Stepan Knyshov a je mi 24 let.

2. Cvičím od svých 3 let, takže už je to 21 let co se věnuji bojovým uměním. Začal jsem s Taekwondo a postupně jsem přidával další disciplíny, jak jsou box a kickbox. Za svoje největší úspěchy považuji titul mistra světa a 4 tituly mistra Evropy v Taekwondo, v kickboxu je to titul více mistra světa a titul mistra Evropy.

3. Na trénink bojových sportů mě přivedli rodiče, za

což jsem jim velmi vděčný. Pokračuji ve sportu, protože stále mám pro tento sport vášně a jsou stále technické aspekty, ve kterých se chci zlepšit. Samozřejmě, bojová umění jsou velmi dynamická a rychlá, proto to má dobrý vliv na moji postavu a psychiku.

4. Nejvíc mě na tom baví všestrannost. V bojových sportech nejsi dobrý, jen když máš například dobrou rychlost, ale je to o více komponentech: síla, vytrvalost, rychlost, reakce, flexibilita, myšlení a mnoho dalších aspektů, které můžeš zlepšovat během svoji "bojové" cesty.

5. Bojové sporty pro mě znamenají opravdu hodně. Díky nim jsem jiným, lepším člověkem. Přinesly mi spoustu kamarádů po celém světě, často cestuji, navštěvuji je, a poznávám jiné kultury, a také jiné přístupy ke tréninkům, což mě napomáhá pravidelně se zlepšovat.

6. "Nic není nemožné". Tento vzkaz mě osobně napomáhá během obyčejného života. Když člověk přiloží maximální úsilí pro nějakou věc, může dosáhnout čehokoliv.

1. Jmenuji se Filip Knedla a je mi 11 let.

2. Cvičím taekwondo a kickbox. Taekwondo se věnuji aktivně 5 let a kickboxu 3 roky. V kickboxu jsem mistr České republiky 2025 ve dvou disciplínách (kategorie chlapci -32 kg). V taekwondo jsem se stal nejlepším mladším žákem v boji pro rok 2025.

3. Jako malý jsem měl spoustu energie a rodiče mne přihlásili do tzv. „Ninja akademie“. Tam mne to moc bavilo a proto jsem se rozhodl pokračovat v bojových sportech.

4. Díky svým trenérům se neustále zlepšuji, učím se nové techniky, a zároveň se potkávám se svými kamarády.

5. Díky bojovým sportům získávám schopnost sebeobranu (což je dnes důležité), úctu a snažím se dodržovat nastavená pravidla. Navíc si díky sportu najdu nové kamarády.

6. "Prohra není neúspěch". Já jsem prohrál už mnohokrát. 😊 Důležité je to nevzdát. Díky mým trenérům mám motivaci, a vidím u nich, co vše může člověk dokázat. 🏆



**Spolu ven.
Spolu fit.**



RAINBOW



**OPTIKA
LUNETTES**

Profesionální
MĚŘENÍ ZRAKU
a
APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK



Sleva **50 %** na skla

www.lunettes.cz



KAMALION

Kamalion je mladá, moderní a trendy značka, která sleduje nejnovější módní trendy a specializuje se na kryty a příslušenství pro chytré telefony a technologická zařízení. Nabízíme široký výběr produktů navržených tak, aby chránily a zároveň umožnily personalizaci každého



zařízení: kryty, tvrzená skla, ochranné fólie na fotoaparát, popruhy a šňůrky na telefon, sluchátka, powerbanky, nabíječky a mnoho dalších doplňků, které se hodí pro každodenní použití.

Naši silnou stránkou je obrovská nabídka produktů – máme řešení pro více než 400 modelů smartphonů, a to v různých barvách, stylech a designech. Zároveň nabízíme možnost personalizace, díky které si můžeš vytvořit jedinečný telefon podle sebe: kryty s vlastním jménem, fotografií, grafikou na míru, samolepky a mnoho dalšího.

Kamalion navíc nabízí i širokou škálu licencovaných produktů, ideálních pro fanoušky ikonických postav a exkluzivních kolekcí.

Jsme součástí velkého španělského řetězce s více než 1000 prodejny po celém světě a působíme v mnoha zemích Evropy i Latinské Ameriky. V České republice jsme otevřeli v září 2024 a neustále se rozšiřujeme – již máme více než 30 prodejen a další jsou na cestě. Kamalion je místo, kde se spojuje technologie, styl a kreativita. ©





TADY CHYSTÁME DOKONALÉ VELIKONOCE



KRÁLIČÍ HOP

Rozhovor s trenérkou králíčků Petrou Vojtovou

Pro ty, kteří králíčí hop ještě neznají – jak byste tento sport jednoduše představí a v čem je specifický?

Jedná se o sport člověka se zvířetem, králik je tedy, pokud vím, historicky třetím zvířecím druhem po koni a psu, který dělá člověku partáka pro sport.

Člověk – vodič vede králíka pomocí postroje s vodítkem a jeho úkolem je navést králíka správným směrem a ve správné rychlosti na překážky v předem daném pořadí. Neméně důležitým úkolem vodiče je králíka přesvědčit, že skákat přes překážky je skvělý nápad. Nutno dodat, že králíky to většinou opravdu baví a často překážky sami a aktivně vyhledávají i ve volnosti.

Jak vlastně králíčí hop probíhá v praxi – jaké existují disciplíny a co rozhoduje o vítězství?

V králíčím hopu jsou čtyři hlavní disciplíny: rovinná dráha, parkur, skok vysoký a skok daleký. V rovinné dráze jsou překážky v jedné rovině za sebou, v parkuru je dráha mezi překážkami různě propletená, tato disciplína je náročnější na umění vedení králíka a jeho důvěru k vodiči. Skok vysoký a skok daleký jsou atletické disciplíny, ve kterých má králik vždy tři pokusy na bezchybné překonání dané výšky nebo délky.

V rovinné dráze a parkuru vyhrává králik, který překonal dráhu bez nebo s co nejmeně chybami a dále v co nejkratším čase. Ve skoku vysokém a dalekém vítězí králik, který překonal nejvyšší nebo nejdelší skok na co nejmenší počet pokusů.

Jaké podmínky musí splnit králik, aby mohl skákat – je vhodný každý králik a jak probíhá jeho trénink?

Králik, který se účastní závodů, musí být zdravý, očkováný proti myxomatóze a oběma typům králíčího moru a starší 5 měsíců pro rovinnou dráhu a parkur, případně starší 10 měsíců pro účast ve skoku vysokém a dalekém. Začít s králíčím hopem může i starší králik, pokud je v dobré fyzické a psychické kondici. Králíčí hop můžete provozovat s jakýmkoliv plemenem, ale vhodnější jsou zvířata do hmotnosti cca 3,5 kg a mezi nimi zvláště plemeno sportovní



Foto: David Rozkošný

králik, které je v ČR stále nově vznikajícím plemenem. To znamená, že do plemenné knihy se může zapsat jakýkoliv králik, který splní potřebné výkonnostní podmínky.

Trénovat začínáme zvykáním králíka na zvedání a běžnou manipulaci, nasazováním postrojku a vedením na vodítku. Je vhodnější učit králíka pohyb na vodítku v prostoru, kde není zvyklý se pohybovat sám – vodítko v tomto případě nebude vnímat jako omezení pohybu, ale jako prostředek propojení a komunikace se svým vodičem a ochráncem. Minimálně pro začátek je vhodné jezdit trénovat do tréninkového centra, kde vám poradí s principy vedení králíka a pomohou vám se vyvarovat nejčastějších chyb.

Velkým tématem je welfare zvířat – jak se na závodech dbá na pohodu a zdraví králíků a jak by měla vypadat jejich péče doma mimo sport?

Králíci jsou během závodů umístěni v klidném zázemí s vhodnou teplotou a dostatkem sena a vody. Forma ubikace závisí na majiteli, můžeme vidět jednotlivé přepravky i společné výběhy.

Podobně, jen ve větším, jsou králíci ubytováni doma: buď v prostorných králíkárnách s pravidelným vypouštěním nebo jako domácí malíčky v bytech důmyslně zabezpečených proti králíčí destrukci. Králíci v přírodě potřebují hrabat a okusovat, mají

potřebu upravovat si prostředí podle sebe. Je proto důležité zajistit jim dostatečnou zábavu a stimulaci formou různých hraček, větví ovocných stromů k okusování, rébusů s pamlsky i pozornosti majitele. Králíka je možné naučit i různým téměř cirkusovým kouskům a přispívá to k jeho zdraví a spokojenosti.

Kdo jsou „Hopáci z Braníka“ – jak tato skupina vznikla a čemu se dnes věnujete?

Tréninkovou skupinu založila Nikol Sehnalová v dubnu 2014 jako Jumping Beries, ale nakonec jsme zvolili prozaičtější název Hopáci z Braníka s bláznivým logem králíka ve skoku přes Karlův most. Trénujeme v Praze Braníku v tělocvičně Sokola a scházíme se zde pravidelně téměř každou neděli v zimní sezóně, od jara do podzimu a podle počasí se vyskytujeme na různých travnatých plochách v Praze, kam lze dojet autem a vyskládat z něj hromadu překážek. Velmi často je touto travnatou plochou divácký prostor dostihového závodiště ve Velké Chuchli, kde máme už i pravidelné fanoušky a jsme za ně moc rádi.

Kromě trénování disciplín králíčího hopu se snažíme poradit si vzájemně s výchovou králíků a trablemi s králíčí pubertou, díky králíčí komunitě máme kde prosit o pohlídnání králíků během dovolených, a s rozmachem králíčích veterinárních služeb si už naši králíci dokonce darovali krev.

Snažíme se na sociálních sítích zvyšovat povědomí o odpovědném chovu, potřebách králíků, o existenci králíčích útulků a o registru králíčích dárců krve Kapka pro ušáčka.

V Géčku se bude v dubnu konat již třetí bienále Králíčího hopu. Na co se mohou letos zákazníci těšit?

Letos se opět představí naši králíčí matadoři jako Kapitán Karotka, Renfri z Tornáda, Chirio, Marilka, Zorka a Oušín a mnozí další, kromě toho máme nějaký mladý dorost jako Harmony, Dramatička, Mazikeen, Jorunna a Sassenach, který už byl potřeba, aby se staroušci tolik nenadřeli.

Plánujeme předvést rovinnou dráhu, skok vysoký a skok daleký, trochu mazlení vám taky umožníme. Pokud máte dotazy na cokoliv ohledně králíků, budeme se snažit vám je zodpovědět.

Pro předem nahlášené zájemce a jejich králíčky budeme 2x denně po dobu asi 1 hodiny k dispozici pro první seznámení s králíčím hopem. Mějte králíčky ve vlastních přepravkách vybavených senem a vodou, očkované a zdravé. Na místě bude možno zakoupit vhodné vodítko pro králíčí hop, případně i postrojky. Od prvního tréninku nečekejte zázraky, ale základ vás budeme schopni naučit. 

Soutěžte s námi!

H	O	D	Y	T	H	Š	A	T	N	A	O	D	C	Y
D	O	P	R	O	A	K	N	I	S	A	Ř	V	H	S
O	D	Y	J	S	Ž	X	V	D	Á	J	K	S	L	L
A	R	U	Ž	O	R	B	A	E	Ů	M	I	M	A	E
D	I	S	K	U	S	E	R	M	A	V	L	R	D	P
Š	L	Ý	Z	S	A	J	P	Í	E	Č	O	E	N	I
K	L	U	T	T	Í	K	O	A	L	T	G	D	I	C
S	J	E	S	A	R	B	O	K	Á	E	R	M	Č	E
M	P	O	H	V	D	L	T	B	E	V	A	O	K	D
E	O	Y	N	A	K	T	U	E	C	A	M	R	A	F
T	E	L	Ž	I	Č	K	A	C	H	L	I	Č	K	A
A	S	L	P	K	N	K	Í	N	L	E	D	Á	R	P
N	Č	E	P	I	C	E	A	D	O	B	O	V	S	O
A	Š	Í	H	O	D	N	O	T	A	K	V	A	J	Í
Č	E	A	K	S	I	N	E	T	I	K	E	T	A	K



Vyluštíte velikonoční koledu?

Pokud se Vám to podaří, napište nám do 6. 4. 2026 na e-mail ncgeckostrava@reflecta.cz znění tajenky.

V úterý 7. 4. 2026 náhodně vybereme 3 výherce poukazu v hodnotě 200 Kč do naší Lívancovny.

S daty bude nakládáno v souladu s GDPR. Účastí v soutěži souhlasíte se zasíláním newsletteru Géčka na váš e-mail



AUTOOPRAVNA, BROŽURA, ČEPICE, DIPLOM, DISKUSE, DŮVOD, ETIKETA, FARMACEUTKA, HODNOTA, CHLADNIČKA, INKUBÁTOR, KACHLIČKA, KILOGRAM, KOBRA, KOŽKA, LŽIČKA, PRÁDELNÍK, ŘASINKA, SLEPICE, SMETANA, SOUSTAVA, SVOBODA, ŠATNA, ŠLEHAČKA, TAXAMETR, TENISKA

KLUB BAMBULE

**EXTRA
sleva 10 %
na první
nákup!**

Zaregistrujte se
a nakupujte
VŽDY výhodněji!



Zaregistrujte se!
www.klubhracek.cz



**Navíc!
Čím více
koupíte, tím
více výhod
získáte.**

3 úrovně výhod
a exkluzivních
bonusů

INDIVIDUAL.FITNESS
GÉČKO

**MĚŘENÍ TECHNOGYM
CHECKUP ZDARMA**

1× za 6 měsíců pro držitele karty **MultiSport**

VOLEJTE NA
720 405 900

www.individual.fitness




**ORGANIC
MARKET**

**PROBUĎ SE
DO JARA!**

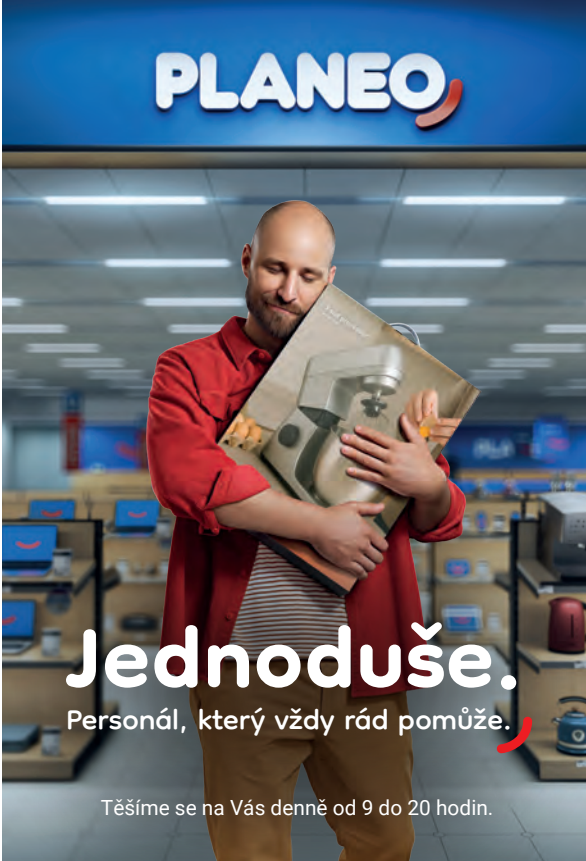


PLANEO

Jednoduše.

Personál, který vždy rád pomůže.

Těšíme se na Vás denně od 9 do 20 hodin.



MEZINÁRODNÍ ŠACHOVÝ FESTIVAL

Ostravský koník

2.–10.
května
2026



Mezinárodní šachový festival Ostravský koník je každoročně největší šachovou událostí na Moravě. V chystaném 32. ročníku se festivalových turnajů a doprovodných šachových akcí zúčastní aktivně více než 1500 šachistů z Česka i ze zahraničí.

Ještě před samotným festivalem proběhne série propagačních akcí v regionu: 7 jednodenních rapid turnajů v Moravskoslezském kraji (3.1. Bílovec, 24.1. Ostrava-Hrabůvka, 14.2. Rychnov, 14.3. Petřvald, 28.3. Havířov, 11.4. Šenov, 25.4. Bohuslavice) a také dvě simultánní exhibice v Ostravě (18.4. a 30.4.).

Hlavní program festivalu se odehraje na výstavišti Černá louka v Ostravě. Ve třech hlavních devítidenních turnajích se představí až 300 šachistů všech výkonnostních úrovní (od amatérů až po šachové mistry) i věkových kategorií (od šestiletých začínajících žáčků až po devadesátileté seniory). Připraveny budou i doplňkové turnaje ve Fischerových šachách, v holanďanech, v retro šachu na diktát a v bleskovém šachu. Dalších zhruba 300 ostravských dětí do 15 let si zahraje přebor žáků ostravských základních a středních škol. Všechny turnaje jsou otevřené pro registrované i neregistrované šachisty.

V Národním centru Géčko se v sobotu 18. dubna uskuteční první letošní simultánka: velmistr Pavel Šimáček vyzve přibližně 30 soupeřů z řad šachistů i veřejnosti. Akci můžete navštívit i jako diváci a nasát jedinečnou atmosféru velkého šachového festivalu. Kdo ho porazí, získá startovné zdarma do hlavních turnajů festivalu Ostravský koník.

Chcete zkusit porazit šachového mistra? Přihlaste se na e-mail: info@ostravskykonik.cz

CO JE TO SIMULTÁNKA?

Simultánka neboli simultánní partie je exhibiční vystoupení šachového mistra nebo velmistra, který hraje současně na více šachovnicích proti vícero hráčům. Soupeř má takto možnost přemýšlet nad svou odpovědí celou dobu, než mistr obejde všechny šachovnice.

ŠACHMAT

Géčko
Národní centrum

ŠACHOVÁ SIMULTÁNKA v Géčku
Sobota 18. dubna 15.00–18.00

Zahrajte si partii proti
šachovému velmistrovi
Pavlu Šimáčkovi!

Přihlaste se na e-mailu:
info@ostravskykonik.cz

nebo se přijďte
jen podívat.

Vyhrajte
startovné na
Ostravského
koníka!

Více informací:
www.geckostrava.cz
www.ostravskykonik.cz



Velikonoční tvoření z papíru: Zajíček z dětské ručičky

Vytvořte si vlastního originálního velikonočního zajíčka díky jednoduchému tvoření, které zvládnou i ti nejmenší. Stačí obkreslit ruku, vystříhnout tvar a pár drobnými úpravami proměnit obyčejný papír v milou jarní dekoraci, která potěší doma i ve školce.

Co budete potřebovat?

Barevný papír, tužku na obkreslení ruky, nůžky a pastelky nebo fixy na dozdobení.

Jak na to?

Položte ruku na papír a tužkou ji obkreslete. Vzniklý tvar vystříhněte a odstříhněte prostřední prst, aby vznikla ouška zajíčka. Krajní prsty poté ohněte dopředu – vytvoří se tak jeho pacičky. Nakonec zajíčka domalujte podle své fantazie: přidejte oči, čumáček, fousky i další detaily, které mu vdechnou život.



inky
papírnictví

www.papirnictviinky.cz



Víte, že...?

Velikonoční zajímavosti: *Jak vznikla pomlázka?*

Karabáč, známý také jako pomlázka, je tradiční velikonoční symbol spojený především s českými a moravskými zvyky. Jeho původ sahá hluboko do pohanských jarních rituálů, kdy lidé věřili, že mladé proutky vrby mají životní sílu a dokážou přenášet zdraví, svěžest a plodnost. Šlehání děvčat pomlázkou tedy původně nemělo být trestem, ale naopak symbolickým „předáním vitality“ po zimě.

Samotný název pomlázka pravděpodobně vznikl ze slovesa pomladit – tedy omladit nebo dodat sílu. Označení karabáč se používá hlavně na Moravě a ve Slezsku, jinde se lze setkat i s názvy jako tatar, šmigrust, mrskačka nebo žilák. Každý region má navíc trochu odlišné zvyky – někde se k pomlázce přivazují barevné stuhy, jinde ji chlapci zdobí květinami.

Původ tradice

Tradice pletení pomlázky z čerstvých vrbových proutků přetrvávala dodnes, i když její význam je dnes spíše symbolický a folklorní. Velikonoční pondělí tak zůstává veselým připomenutím starých zvyků, jara a obnovy života, které se v české kultuře udržují už po staletí.



Géčko
Nákupní centrum

HAFOP ZÁBAVY

Sobota 16. května
od 14.00–18.00

**DĚTSKÉ
ODPOLEDNE**
pro milovníky
pejsků



KRÁLIČÍ HOP III.

Víkend 25.–26. dubna
10.00–17.00

**ZÁVODY
KRÁLÍKŮ**
na pasáži
Géčka



Zůstaňte s námi v kontaktu:
www.geckoostrava.cz



Nákupní centrum Géčko

Spojovací 396, 725 27 Ostrava – Plesná

 ncgeckoostrava@reflecta.cz  Tel: 552 301 316