



Do 28. 2. | Ukryté v knihách – výstava v KIC



Kam v Trenčine február 2024

■ DIVADLO

10. 2. | 19.00 | Dogma Divadlo: Závazný výstup

KLUB LÚČ | Pitoreskná scénická koláž jedného herca a jeho tieňa. Zmes bezpríznačkových slov, falošných emócií a hry, ktorá nikam nevedie. Hrá: Kamil Bystrický, alt. Tomáš Plánka.

14. 2. | 18.30 | MDT: Muzikál Studňa lásky

POSÁDKOVÝ KLUB | Pôvodný muzikál na pozadí historických reálií plný humoru a vrtkavých vzťahov je obohatený o spevy, tance, šermy a sľubuje kultúrny zážitok pre všetky generácie. Hrajú: Cyril Zolnir/Karol Csino, Zuzana Mišáková, Michal Rosík, Štefan Richtárech, Karin Adzimová, Danica Jurčová, Simon Kopunec, Diana Minarovičová, Jozef Čakloš, Juraj Budzovský, Sára Hrkčková, Sára Dediková.

16. 2. | 19.00 | Pavol Seriš: Takt

KKC HVIEZDA | Klauniáda o etikete i o tom, či je vôbec ešte aktuálna. Zamilovaný „buran“ stratený vo svete pravidiel a konvencií. Môže vôbec získať ženu svojich snov? Dokáže vyhlásený expert na etiketu a jeho asistentka svojou svojráznou metódou vytesať z neotesanca slušného človeka? A kto je to vlastne ten... slušný človek? Premena spoločenského analfabeta v majstra taktu a sociálneho básnika.

21. 2. | 19.00 | Sobášny list

PIANO CLUB | Divadelná hra z prostredia obýčajnej židovskej rodiny, ktorá odíšla z Kibucu niekedy v druhej polovici 20. stor. Účinkujú: Soňa Norisová, Dominika Žiaranová, Martin Mňahončák, David Hartl.

28. 2. | 19.00 | Toni Wolf zisťuje, že prerobila milióny



KKC HVIEZDA | Najnovšia inscenácia nezávislého divadla Uhol_92 pokračuje v analytickej línii, ktorú otvoril už titul Poniženie a krivlační (cena DOSKY 2022 v kategórii Najlepší kostým sezóny – Bet Moth). Účinkujú: Katrína Gurová, Jakub Jablonský, Lenka Libjaková, Kristína Spáčová, Peter Tilajčík.

■ KONCERTY

2. 2. | 21.00 | Balkan Bashavel: Malalata (SK) + Grouchoo (ES)

KLUB LÚČ | Zábava v rytmoch balkan beats, gypsy, reggae a world music.

3. 2. | 20.00 | Depeche Mode Black Party by DJ Škodis

KLUB LÚČ | Black party v štýle Depeche Mode. Párty bude podporená videoprojekciou a budete na nej počuť ako nové, tak aj staršie overené hity obľúbenej kapely z anglického Basildonu. Tiež nezabudneme na kapely príbuzné s DM ako sú Ocean, Shalom, Camouflage, Erasure, a na ďalšie zvukné mená synthpopu a hudobnej éry new wave.

11. 2. | 18.00 – 19.15 | Klarinetové duetá



KKC HVIEZDA | Róbert Šebesta a Ronald Šebesta budú hlavnými protagonistami ďalšieho koncertu Klubu priateľov vážnej hudby v Trenčine. V špeciálnom koncerte zaznie altové chalumeau, klasicistický klarinet & basetový roh.

1. 3. | 19.00 | Katastrofy a Čad

PIANO CLUB | Slovenské metalové hviezdy oznámili termíny svojho najnovšieho turné „Besnenie Zbojníkov v tvojom mesiaci“ Besnenie Zbojníkov, rôzne sŕtaže, ale v prvom rade na večer plný kvalitnej metalovej hudby v podaní skupín Katastrofy, Čad a ich hostí, ktorí budú v každom meste iní.

1. 3. | 21.00 | Sound System movement: Dub from the Ground meets Bashment DJs

KLUB LÚČ | Kolektív nadšencov bassovej hudby v čase covidovej krízy vlastnoručne vytvoril úplne nový custom 4-way sound system pre najkvalitnejší prednes hudobných štýlov ako reggae, dub, jungle ap.

■ KINO

26. 2. | 18.00 | Klubové kino: Biela na bielej

KKC HVIEZDA | Biela na bielej vo forme vi-deodenníka dokumentuje pobyt režiséry na poľskej antarktckej stanici, kde v roku 2017 nakrúcala film FREM (2019), ktorého hlavnou postavou je umelá neuronová sieť. Autorka počas pobytu vedie chatové rozhovory s umelou inteligenciou, ktoré sa dotýkajú povahy filmu, umenia a zmyslu života. Odhaľujú spôsob myslenia, zbavený ľudskosti a emocionality a nabádaajú k hlbkej introspekcii. Film zachytáva boj s vlastným telom a myslou v extrémnych podmienkach. Biela na bielej je pokusom o vyjadrenie zážitku dočasného

pozorovateľa, ktorý sa ocitne v nedotknutej prírode – monumentálnej, krásnej a ľahostajnej zároveň. Film bude sprevádzaný diskusiou.

■ VÝSTAVY

Do 10. 2. | Dominik Monček: Svetlo v tme

GMA B | Výstava tvorby akademického sochára Dominika Mončeka. Reaguje ňou na rozporuplnú a neistú dobu, ktorú, žiaľ v súčasnosti žijeme. Dôležitou výpovednou veličinou sa uňho stáva práve kov.

Do 12. 2. | Prezentácia študentov POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje SPŠ E. Belluša Trenčín.

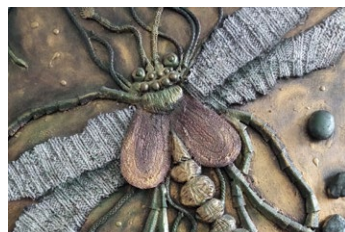
Do 25. 2. | Daniela Krajčová: Zdrobneniny

GALÉRIA FOR MAAT | Najnovší projekt Daniely Krajčovej, držiteľky ceny Oskára Čepana (2020), odkazuje k lekcii „neznesiteľnej ľahkosti bytia“ na materskej. Lásypľného rodinného bytia uprostred stien bytu, trajektórií ihriska, detskej spontaneity a mašinérie starostlivosti o domácnosť umocnenej kombináciou maľby na „plátne“ z kúskov recyklovaného detského oblečenia. Kurátorka výstavy: Veronika Marek Markovičová.

Do 28. 2. | Ukryté v knihách / Hidden in Books

KIC | Anglická výtvarníčka Isobelle Uzman žijúca na Slovensku predstavuje svoju tvorbu a umeleckú techniku Altered books (pozmenené knihy). Využíva knihu ako médium, ďalej ju spracúva a vytvára trojdimenzionálne dielo zobrazujúce snové, rozprávkové krajiny a zátišia. Pracuje najmä so skalpelom, atramentom a lepidlom, pričom vzniku diela predchádza veľa času sústredenej tvorby.

Do 29. 2. | Jozef Syrový: výber z tvorby



DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava obrazov.

Do 29. 2. | Ján Fabuš: Cesty Julesa Verna

POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava. Umiestnenie: foyer, vrátnica.

Do 10. 2. | Michal Janiga: Zber pohybu

GMA B | Výstava predstavuje ambicióznú sochársku tvorbu Michala Janigu (1991), rodáka z Pružiny pri Považskej Bystrici.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

3. 2. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Výnimoční lekári (z Trenčína)

PRECHÁDZKY MESTOM

SO SPRIEVODCOM

Výnimoční lekári (z Trenčína)



KIC | S Trenčínom sú spojení viacerí významní lekári a lekárnice. Jednou z nich bola rádiologička a onkologička Eva Síracká, ktorá založila Ligu proti rakovine. Viliam Izakovič bol zakladateľom slovenskej klinickej genetiky. Ivan Engler je držiteľom kolektívnej Nobelovej ceny za mier. Prečo sú práve slovenskí skauti zapojení do celonárodnej zbierky Deň narcisov? Prečo sa Eva Síracká začiatkom 50. rokov zamestnala v okresnej nemocnici v Trstenej, a nie v Onkologickom ústave v Bratislave? Prečo trávil Ivan Engler prázdniny čapovaním piva v Trenčine? Dozviete sa na februárovej prechádzke so Zuzanou.

12. 3. | 18.30 | MDT: W.

Shakespeare: Veselé paničky Windsorské
POSÁDKOVÝ KLUB | Komédia.

19. 3. | 19.00 | Petr Spálený a Apollo Band

Petr Spálený



POSÁDKOVÝ KLUB | Koncert.

18. 4. | 18.30 | MDT: W.

Allen – J. Fischer: Sex noci svätajánskej
POSÁDKOVÝ KLUB | Komédia.

18. 4. | 19.00 | Divadlo 13.

Opona: Pravda
KKC HVIEZDA | Brilantná komédia Floriana Zellerera v podaní Divadla 13. Opona. Dva manželské páry, nevera a všade samá „pravda“. Lož je hriechom len vtedy, keď plodí zlo. Keď koná dobro, je veľkou cnosťou. Buďte teda cnostnejší než kedykoľvek predtým.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

1. a 2. 6. | 19.00 | **Divadlo Lucie Bílé: Maminy**



POSÁDKOVÝ KLUB | Komedialný muzikál, ktorý sa odohrá výhradne len v dvoch slovenských mestách a jedným z nich je Trenčín! V úlohe slobodnej matky Tíny účinkuje bez alternácie Lucie Bílé.

12. 9. | 19.00 | **FC Rudý lev**
POSÁDKOVÝ KLUB | Komédia.

■ ZÁPASY

3. 2. | 11.00 | **HK AS Trenčín „A“ – Martin „A“**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

3. 2. | 12.20 | **HK AS Trenčín „B“ – Martin „B“**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

3. 2. | 13.40 | **HK AS Trenčín „B“ – Martin „A“**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

3. 2. | 15.00 | **HK AS Trenčín „A“ – Martin „B“**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

3. 2. | 18.00 | **BK AS Trenčín – UMB Banská Bystrica**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, extraliga ženy.

4. 2. | 12.45 | **HK AS Trenčín – Košice**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

4. 2. | 14.30 | **HK AS Trenčín – Košice**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

10. 2. | 9.30 | **HK AS Trenčín – ŠKP Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

10. 2. | 11.30 | **HK AS Trenčín – ŠKP Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

10. 2. | 14.00 | **ŠK 1. FBC TRENČÍN – SABINOV**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

10. 2. | 17.00 | **HK AS Trenčín – Zlatná na Ostrove**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

10. 2. | 14.00 | **BK AS Trenčín – Bánovce n/B**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.

11. 2. | 11.00 | **ŠK 1. FBC TRENČÍN – FBK RAPTORS**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

Po štúdiu sochárstva na Akadémii výtvarného umenia v Prahe (Ateliér figurálneho sochárstva, prof. J. Hendrych) zostal strieďavo žiť a tvoriť v Prahe, ako aj v rodnej obci Průžina. Autor vo svojej tvorbe primárne pracuje s technologicky náročným materiálom – kameňom. Súčasťou netradičnej inštalácie sú diela z kovu, dreva i najnovšie Janigove objekty zo zvarovaného a vyfukovaného plechu.

Do 10. 2. | **Oldřich Tichý: Cez horizontálu**

GMAB | Výstava významného českého maliara. Vo svojej maliarskej tvorbe začínal ako figuralista, neskôr svoj pohľad sústreďoval na zátišia. Následne uňho začína prevládať obdobie nefigurálnej mnohovrstvej symboliky a imaginácie. V jeho tvorbe je v pozoruhodnej organickej jednote s celým predchádzajúcim dielom rozvinutá téma vnútorného (duchovného) a vonkajšieho sveta.

15. 2. – 15. 3. | **Peter Lehocký**

KKC HVIEZDA | Výstava kresliara, maliara, pedagóga, dizajnéra, textilného výtvarníka, ale aj sochára a tvorcu objektov, Trenčana Petra Lehockého, ktorá je počtom k jeho významnému životnému jubileu. Druhou najdôležitejšou oblasťou jeho tvorby je holografia. Ako prvý na Slovensku začal od roku 1986 experimentovať a vytvárať prvé hologramy.

27. 2. – 18. 5. | **Skupina Mikuláša Galandu a Bohuš Zábaj Kulhavý**

GMAB | Galéria Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne pripomenie verejnosti 55. výročie svojho založenia (1969) už na začiatku roka 2024 reprezentatívnou výstavou zo svojich zbierok pod názvom Skupina Mikuláša Galandu a Bohuš Zábaj Kulhavý. Medzi členov skupiny, v odbornej verejnosti prezývanej aj Galandovci, patrili maliar Andrej Barčík (1928 – 2004), sochár Anton Čutek (1928 – 2002), maliar a sochár Vladimír Kompánek (1927 – 2011), maliar Rudolf Krivoš (1933 – 2020), maliar Milan Luluha (1930 – 2013) a ďalší.

27. 2. – 18. 5. | **Podoby tela**

GMAB | Výber plastík zo zbierky Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne. Odhliadnuc od názvov či zámerov vzniku spoločným menovateľom vystavených diel sa stáva interpretácia telesnosti a jej rôznorodé podoby.

Do 11. 3. | **Kvetinová romanca**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: PÚ Liptovský Mikuláš.

Do 24. 3. | **Kaligrafia = krasopis**

TRENČIANSKY HRAD | Interaktívna výstava pre deti aj dospelých, ktorá púťavým spôsobom predstavuje tajomstvo kaligrafie – krasopisu. Návštevníci sa na nej dozvedia, ako písmo vznikalo počas stáročí v rôznych častiach sveta. Okrem toho si budú môcť napísať text v klinovom písme, poskladať obrázkové vety z hieroglyfov alebo si precvičiť ozdobné písanie štetcom či zrezaným perom.

Do 2. 4. | **Ladovská zima**

TRENČIANSKY HRAD | Výstava je venovaná tvorbe jedného z najvýznamnejších českých umelcov, ktorým je ilustrátor, maliar, karikaturista a spisovateľ Josef Lada. Jeho jedinečné maľby, ktoré milujú deti aj dospelí, zobrazujú krásu jednoduchého života a symbolizujú teplo domova, sa pre mnohých stali súčasťou Vianoc a tiež detstva.

■ DETI

utorok | 15.00 – 16.00 | **štvrtok** | 16.00 – 17.00 | **Happy Kiddo – rozvoj osobnosti detí hrou**



ŠTÚDIO NEW YOU | Učíme deti zameriť pozornosť správnym smerom. Vďaka tomu sú pokojnejšie, šťastnejšie, vyrovnanejšie a sebedomejšie. Zlepšujú sa v škole. Zvládajú svoje emócie bez toho, aby ich potláčali. Kontakt: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk, www.newyou.sk.

streda | 11.00 – 13.00 | **Kreatívne dielne**

KREATIVO | Prihlásenie vopred je nutné: kreativotn@gmail.com.

streda | 15.30 – 16.30 | **Keramické plátno s Ivetkou**

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. „Zapatláme sa“ od hlíny a vytvoríme svoje prvé keramické misky, ozdoby, darčeky či dekorácie. Tvorivé dielničky pre najmenších – rôznorodé techniky a materiál. Info a prihlasovanie: keramika@kckativity.sk +420 602 131 189.

pondelok, streda | 16.15 – 17.15 | **Neonity Dance**

KC AKTIVITY | Tanečná skupina moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Info: 0915 101 051, www.neonity.sk.

streda | 16.30 – 17.30 | **FS**

Krajanka

KC AKTIVITY | Folklórny tanečný súbor pre deti od 3 rokov. Info: 0902 660 901, minarikovajana13587@gmail.com.

utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 | **Korzo dance**

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ Trenčín pre deti a mládež od 3 – 20 rokov. Info: 0903 793 557.

štvrtok | 16.30 – 18.00 | **Karate klub Ekonom**

KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 do 20 rokov. Info: 0911 603 068.

piatok | 16.00 – 18.00 | **Skauting na juhu**

KC AKTIVITY | Nábor nových detí – Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info a prihlasovanie: 0902 568 401, 32.zbor.alevivo@gmail.com

Do 28. 6. | **Tancujúce tigriky – detská tanečná škola**

TANCUJÚCE TIGRIKY | Tanečná škola pre najmenšie deti vo veku 1,5 – 6 rokov. Prihlasovanie a rozvrh: www.tancujuce Tigriky.sk

pondelok, utorok, štvrtok,

piatok | **Tanečná škola Aura dance**

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti a mládež od 5 rokov do 18 rokov. Info: 0908 731 125.

8., 22. 2. | 9.30 – 11.30 | **Galerkovo**

GMAB | Veselá tvorivá stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov.

10. 2. | 10.30 – 12.00 | **Sobotný ateliér**

GMAB | Spoločná tvorivá dielnička pre

rodičov s deťmi od 6 do 12 rokov zameraná na rôzne výtvarné techniky, témy a inšpirácie aktuálnymi výstavami.

10. 2. | 15.00 | **Detský karneval KS OPATOVÁ** | Vstup len v karnevalových maskách na tému: Rozprávkové postavy. Vstup voľný.

18. 2. | 16.00 | **Detský divadelný klub: Hlúpy Jano v sieti**

KLUB LÚČ | Zážitkové inscenované čítanie vybraných rozprávok autora Petra Stolického z knihy Hlúpy Jano v sieti (Rozprávky o počítačoch a iných zázrakoch 21. storočia). Herci zábavnou a poučnou formou za použitia zvukových efektov rozprávajú a čítajú rozprávky o elektronických knižkách, internete, počítačových hrách a iných nástrahách modernej doby internetu.

19. – 23. 2. | **Jarný denný lego tábor**

KREATIVO | Prihlasovanie: kreativotn@gmail.com, 0918 883 505.

19. – 23. 2. | 7.30 – 16.30 | **Jarný tábor s Korzo dance**

KC AKTIVITY | Tanečno-športovo-kreatívny denný tábor pre deti od 6 rokov. Info a prihlasovanie: Vlado Ondrovič 0903 793 557.

■ SENIORI

utorok | 15.45 – 17.45 | **Spevokol Jednoty dôchodcov Slovenska**
KC AKTIVITY | Info: 0905 141 587.

utorok | 18.00 – 19.00 | **Cvičenie pre seniorov JDS**

KC AKTIVITY | Jednoduchšie posilňovacie a rehabilitačné cviky, zlepšenie ohybnosti a schopnosti koordinácie. Info: 0948 198 591.

streda | 8.00 – 9.30 | **Babi, pošli mi to mejlom**

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účast' treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/ 770 83 14.

2., 23. 2. | 15.00 – 18.00 | **Klub dôchodcov – JDS č. 30**

KC AKTIVITY | Klubové stretnutie seniorov. Info: 0948 198 591.

6., 20. 2. | 9.00 – 11.30 | **Ateliér pre seniorov**

GMAB | Rôzne témy a techniky prepojené s vystavenými dielami.

12. 2. | 13.30 | **Seminár Akadémie tretieho veku**

TSK – KONGRESOVÁ SÁLA | Program: Privítanie, predstavenie hostí. Paliatívna medicína II. – MUDr. Marián Kaščák, PhD., emeritný primár, odborný lekár. Očkovaná – Mgr. Zuzana Prostináková, RÚVZ so sídlom v Trenčíne. VČS – zhodnotenie činnosti ZO 02 JDS a ATV za rok 2023. Záver.

■ PREDNÁŠKY

6. 2. | 16.30 – 17.45 | **Vojenské cintoríny projektované Dušanom Jurkovičom**

VKMR | Beseda s univerzitným profesorom Jaroslavom Vencálkom spojená s prezentáciou jeho novej knihy „Vojenské cintoríny projektované Dušanom Jurkovičom“. Spoznajte unikátne a málo známe diela najznámejšieho slovenského architekta prvej polovice 20. storočia. Moderuje: Mária Igazová. Vstup voľný. Rezervácia miest: info@vkmr.sk.

7. 2. | 19.00 | Whiskyho cestovateľské kino: Mexiko



KLUB LÚČ | Päťtisícové aktívne sopky, pyramídy a ruiny predkolumbovských miest, nádherné historické koloniálne mestá, ale aj odľahlé indiánske dedinky. Horúce tropické pralesy, suché pláne s obrovskými kaktusmi, surferské mestečká aj ľudoprázdne pláže Pacifického pobrežia. Pulzujúce tržnice, skvelé jedlo a príjemní ľudia. To všetko nájdete v Mexiku, o ktorom bude reč na ďalšom pokračovaní Whiskyho cestovateľského kina.

10. 2. | 14.00 | Finisáž výstavy Zber pohybu – komentovaná prehliadka výstavy so sochárom Michalom Janigom

GMAB | Komentovaná prehliadka výstavy Zber Pohybu so sochárom Michalom Janigom a kurátorkou výstavy Elou Porubánovou.

13. 2. | 16.30 – 17.45 | Jaro Slávik: Talent



VKMR | Autorská beseda a prezentácia novej knihy porotcu súťaže „Česko-Slovensko má talent“ Jara Slávika. Nahliadnite do zákulisia šoubiznisu s jedným z najznámejších predstaviteľov zábavného a kreatívneho prostredia! Moderuje: Zuzana Mišáková. Podujatie je spojené s autogramiádou a predajom prezentovanej knihy za zvýhodnenú cenu. Vstup voľný. Rezervácia miest: info@vkmr.sk.

15. 2. | 16.00 – 17.00 | Nežiaduce účinky psychiatrickej liečby

VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému „V čom sú lieky nápomocné a v čom nás obmedzujú“. Diskutuje: MUDr. Ranincová.

24. 2. | 15.00 | Omán

KAVIAREN NA CESTE | Cestovateľská prednáška Michala Floreša. Omán – zem, do ktorej sa jednoducho nejde nezamiľovať.

27. 2. | 16.30 – 17.30 | Milan Vrba: Oprášené správy zo starého Trenčína

VKMR | Beseda so zberateľom historických fotografií, autorom knižnej edície Trenčín v uličkách času Milanom Vrbom, spojená s prezentáciou jeho najnovšej tvorby. Podujatie je spojené s prezentáciou knihy Horná Súča / Túlačky históriou, ako aj autogramiádou a predajom kníh autora za zvýhodnenú cenu. Vstup voľný. Rezervácia miest: info@vkmr.sk.

KURZY

pondelok | 17.00 – 18.30 | Francúzsky jazyk pokročilí

KC AKTIVITY | Jazykový kurz.

utorok | 15.30 – 16.30 | Keramická dielňa pre ZŤP

KC AKTIVITY | Klub pre mládež od 13 rokov a dospelých. Nové umelecké techniky, práca s rôznymi druhmi hliny, keramická tvorba, glazovanie, točenie na hrncárskom kruhu. Info a prihlasovanie: Markéta keramika@kcactivities.sk 0902 403 717

utorok | 17.00 – 20.00 | Keramický klub s Markétou

KC AKTIVITY | Prídte si oddýchnuť a zrelaxovať pri práci s hlinou. Vašimi rukami budú vznikať veci, ktorým vdýchnete dušu (dospelí a mládež od 13 rokov). Techniky (plátovanie, retušovanie, glazovanie) a tvorba 2D a 3D výrobkov. Modelovať budete podľa svojich predstáv, nápadov a fantázie. Prihlasovanie: Markéta keramika@kcactivities.sk, 0902 403 717.

streda | 14.15 – 19.00 | Angličtina pre deti

KC AKTIVITY | Jazykové kurzy anglického jazyka s lektorkou Mgr. Luciou Plevovou pre žiakov od 6 do 18 rokov. Inovatívne metódy edukácie v malých skupinkách s počtom do 10 žiakov v skupine. Info a prihlasovanie: 0908 677 103.

streda | 18.00 – 20.00 | Kurz keramiky

KC AKTIVITY | Určené pre dospelých a mládež od 14 rokov. Prihlasovanie: keramika@kcactivities.sk, 0902 403 717.

štvrtok | 18.00 – 20.00 | Kurz točenia na kruhu

KC AKTIVITY | Pod vedením skúseného keramikára Denisa z DZart sa zoznámite s kúzlom práce na hrncárskom kruhu. Prihlasovanie: keramika@kcactivities.sk, 0902 403 717.

1. – 29. 2. | Francúzština Trenčín ZÁMOSTIE

| Nový kurz pre začiatočníkov a pokročilých individuálne, v skupinkách (aj intenzívny, aj doobeda podľa dohody). Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

utorok | 19.00 | Tai Chi & Meditácia

OC JUŽANKA | Celoročný kurz Tai Chi & Meditácia je vhodný pre každého, kto hľadá vnútornú rovnováhu a chce sa ponoriť do zdravotných cvičení spojených s tréningom koncentrácie a uvoľnením. Kontakt: www.taekwondo-tn.sk/treningy/tai-chi alebo 0904 481 001.

1. – 29. 2. | Francúzsky jazyk začiatočníci

KC AKTIVITY | Kurzy francúzskeho jazyka s Madame Smejkalovou pre začiatočníkov, pokročilých a príprava na skúšky DELF. Možnosť prihlásenia na FR pre začiatočníkov. Info a prihlasovanie: elena.smejkalova@gmail.com.

6. 2. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých

GMAB | Tvorivé stretnutie pre všetkých priaznivcov výtvarného umenia.

10. 2. | 9.30 – 11.30 | Fermentované rastlinné jogurty

OBCHODÍK BEZ OBALU | Živý workshop zo série #spolusvetomfermentu, z ktorého si domov odnesiete nielen nové informácie, ale aj základ vašej vlastnej fermentovanej nátierky. Naučíte sa, ako si jednoducho vyrobiť rastlinné kyslomliečne produkty zo základných lokálnych surovín, ktoré máte doma. Všetko bez nutnosti pridávania probiotických kapsúl. Ochutnajte sladké, slané, tradičné aj netradičné rastlinné nátierky či dipy plné živých kultúr, ktoré sú získané prirodzenou fermentáciou. Sami

si podľa vlastného výberu vyrobíte základ fermentovanej nátierky či dipu, ktorý si so sebou odnesiete domov. Rezervácia miesta na: Lucia.horak@gmail.com.

5. 3. – 23. 4. | Sebapoznávací kurz KAVIAREN NA CESTE | Skupinová arteterapia, 8 stretnutí. Kontakt: www.artom34.webnode.sk, 0911586061.

ŠPORT

pondelok | 15.15 – 16.15 | Kurz korčuľovania

ARÉNA MARIÁNA GÁBORIKA | Určené všetkým, ktorí sa chcú naučiť korčuľovať, aj tým, ktorí sa chcú v korčuľovaní zdokonaľiť alebo sa stať krasokorčuľovníkom či krasokorčuľovníkom. Viac na krasotrencin.sk.

pondelok | 15.45 – 16.45 | Joga krok po kroku – kurz i jednotlivé lekcie

ELEKTRICNÁ 334/11 | Kurz je vhodný pre začiatočníkov, ale i praktizantov jogy, ktorí sa chcú s pozíciami zoznámiť podrobnejšie. Nie je nutný zápis do celého kurzu, dá sa lekcie navštevovať i sporadicky.

pondelok, štvrtok | 17.00 – 18.30 | Sokolská všestrannosť detí (3 – 7 rokov)

SOKOLOVNÁ | Základom pohybových aktivít detí a žiakov je gymnastika, atletika, cvičenia na trampolíne, hry a súťaže. Info: 0908 720 164, www.sokoltrencin.sk.

pondelok | 17.15 – 18.45 | Flow joga v štúdiu Váš Guru zdravia

ELEKTRICNÁ 334/11 | Lekcia jogy založená na princípe vinyasa flow, kedy prechádzame z jednotlivých pozícií plynule k ďalším. Využívame aj pomôcky na komfortnejšie prevedenie pozícií. Víťani sú začiatočníci i pokročilí.

pondelok | 17.45 – 19.15 | Joga s Jožkom

KC AKTIVITY | Joga rozvíja telesné a duševné zdravie a je to učenie, ako žiť v miere sám so sebou a okolitým svetom. Info a prihlasovanie: 0905 649 815.

pondelok, štvrtok | 18.30 – 19.30 | Zdravotná gymnastika pre seniorov

SOKOLOVNÁ | Cvičenia sú zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva s ohľadom na zdravotné a vekové dispozície. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

pondelok | 18.30 – 19.30 | Kruhový tréning pre ženy

SOKOLOVNÁ | Cvičenie na posilnenie celého tela, rozvoj kondície a sily. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

pondelok, štvrtok | 19.00 – 20.00 | Kalanetika pre ženy

SOKOLOVNÁ | Osvedčený postup cvičenia na spevnenie všetkých svalových partií tela. Info: 0905 531 442, www.sokoltrencin.sk.

pondelok | 19.30 – 21.30 | streda | 20.00 – 22.00 | Volejbal (dospelí)

SOKOLOVNÁ | Info: 0903 532 862, www.sokoltrencin.sk.

utorok | 17.30 – 19.00 | Joga v dnešnom živote

SOKOLOVNÁ | Telesné, dychové aj duševné cvičenia, ktorých účelom je harmonizácia človeka so sebou a svojim okolím. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

streda | 8.00 – 9.00 | Ranná joga

ELEKTRICNÁ 334/11 | Ranná joga je

ZÁPASY

11. 2. | 14.00 | ŠA Trenčín

– Topoľníky
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

11. 2. | 9.00 – 18.00 | 3x3 Basketbal turnaj



ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal 3x3, mládež.

11. 2. | 18.45 | BK AS Trenčín

– Prievidza
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži U23.

17. 2. | 13.30 | ŠA Trenčín – Partizánske

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorastanky.

17. 2. | 17.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – DTF DETVA

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muží.

17. 2. | 9.00 | BK AS Trenčín – Senec

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, mladší žiaci – tréningová hala.

17. 2. | 12.30 | BK AS Trenčín – Bratislava

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti.

17. 2. | 15.00 | BK AS Trenčín – Nitra

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti.

18. 2. | 08.30 – 14.00 | AS Trenčín turnaj U9

ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, mládež.

18. 2. | 11.00 | BK AS Trenčín – Levice

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti.

18. 2. | 14.00 | BK AS Trenčín – Svit

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži U23.

24. 2. | 14.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – štvrtfinále play-off 1. zápas

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

24. 2. | 18.00 | ŠA Trenčín – Košice

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

24. 2. | 14.00 | BK AS Trenčín – Ružomberok

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ženy U23.

25. 2. | 14.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – štvrtfinále play-off 2. zápas

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

25. 2. | 11.00 | BK AS Trenčín – Banská Bystrica

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ženy U23.

zameraná na postupné prebudenie tela i mysle. Je určená pre začiatočníkov i pokročilých.

streda | 17.30 – 18.30 | TAEBO s Olenkou

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: Olenka 0951 921 940, ma3ajka1989@gmail.com.

pondelok, streda | 17.45 | Zumba KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady kombinuje latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi v rytme dynamickej latinskoamerickéj a exotickéj hudby. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín

streda | 18.00 – 19.15 | Joga v dennom živote

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: 0903 271 444.

streda | 19.00 – 20.00 | Pilates

SOKOLOVNÁ | Info: 0918 859 811, www.sokoltrencin.sk

utorok, štvrtok | 17.30 – 18.30 |

Funkčný tréning a TRX

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: 0951 921 940, ma3ajka1989@gmail.com.

pondelok | 19.00 | štvrtok | 17.45 | Strong

KS OPATOVÁ | Tréning s váhou vlastného tela. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

štvrtok | 18.00 – 19.00 | Pilates

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Prihlasovanie: www.pilatestn.mypage.cz 0905 705 431.

štvrtok | 18.00 – 20.00 |

Capoeira

KC AKTIVITY | Brazílske bojové umenie spojené s akrobáciou, hudbou a tancom. Info a prihlasovanie: 0903 860 349.

štvrtok | 18.30 – 19.30 | Cvičenie s overballom pre ženy

SOKOLOVNÁ | Pomocou overballu sa výborne formuje postava, spevňuje svalstvo a zlepšuje sa držanie tela. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 18.30 – 19.30 | Strečing s Olenkou

KC AKTIVITY |

štvrtok | 19.30 – 20.30 |

Basketbal pre dospelých

SOKOLOVNÁ | Info: 0905 323 381, www.sokoltrencin.sk.

piatok | 19.30 – 20.30 | Cvičenie pre ženy s Vladom

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na posilňovacie cviky v intervalovom cvičení s fázami odpočinku. Info: 0903 793 557.

sobota | 8.00 – 9.00 | Jemná joga v štúdiu Váš guru zdravia

ELEKTRIČNÁ 334/11 | Lekcia je zameraná na harmonizáciu tela, ducha i mysle. Info a prihlasovanie: <https://www.majdapekna.sk/Rozvrh.aspx> <https://www.prihlasovadlo.sk/Default>

1. – 29. 2. | Jemné cvičenie s relaxáciou

RÔZNE MIESTA | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku, precvičenie celého tela (panvové dno, chrbtica) s následným uvoľnením mysle. Každý pondelok: 16.30 – 17.45 v Sokolovni Trenčín. Každý utorok: 16.45, – 18.00 Nám. sv. Anny, Trenčín. Každú stredu: 18.00 – 19.15 v KD Zlatovce. Je potrebné prihlásenie: 0910 196 456.

1. – 29. 2. | SM Systém

KCAKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. Info a prihlasovanie: 0905 705 431.

utorok | 18.00 – 19.00 | Osem brokáčov – cvičenie pre zdravie, krásu a vitalitu

ŠTÚDIO NEW YOU | Zahod' starosti a vychutnaj si blahodarné účinky dômyselne vytvorenej zostavy 8 brokáčov na obnovu fyzickej, mentálnej a emocionálnej rovnováhy. Prihlasovanie: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk.

TANEC

pondelok | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť

SOKOLOVNÁ | Kolektívne a kruhové tance so striedaním partnerov. Potrebne prihlásenie: 0910 196 456

piatok | 14.15 – 15.15 | Terapija tancom

KC AKTIVITY | Tanec pre deti a mládež s autizmom. Info: 0918 126 382.

28. 2. | 17.30 – 19.30 | Emotion dance

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: 0911 352 860 lenka.kapus@gmail.com.

11. 2. | 14.00 – 17.00 | Zvuková cesta a kakao



ELEKTRIČNÁ 334/11 | Kakao pomáha „otvárať“ srdce, rozprúdiť krvný obeh a uvoľniť nervový systém. Frekvencie a vibrácie zvukov prenikajú našim telom, stimulujú, uvoľňujú a harmonizujú nervový systém. Začneme rituálom spojenia sa so sebou, so svojím zámerom a vypijeme ceremoniálne kakao – medicínu srdca, vďaka ktorému prepojíme našu myseľ s cítením, potom sa stíšime a započujeme do vibroakustickej cesty, ktorou vás prevedieme pomocou rôznych nástrojov, ako sú bubon, hrkálky, píšťaly, gongy, vibračné misky, handpan, gitara, spev a ďalšie iné zvukové nástroje. Tým sa umožní ponorenie sa do svojho vnútra, do skrytých zákutí duše a spojenie so sebou. Registrovať sa treba najneskôr do 8. 2. 2024. Prihlásenie na omboris@gmail.com alebo majdapekna@zpramena.sk.

INÉ...

štvrtok | 19.15 – 20.15 | Učíme sa meditovať



ŠTÚDIO NEW YOU | Relaxačná meditácia na zníženie stresu, uvoľnenie napätia a harmonizáciu emócií. Jedna hodinka bezstarostnosti a stíšenia tá nabije tak, že z nej dlhodobo čerpáš pre seba, vzťah, prácu, život. Prihlásenie: 0905 393 872, bea@newyou.sk, www.newyou.sk.

12. – 18. 2. | Národný týždeň manželstva



TRENČÍN | Témou tohto ročníka sú: Vitamíny pre vzťahy. Ak sa o vitamínoch pre zdravie manželského vzťahu chcete dozvedieť viac, NTM 2024 prinesie užitočné informácie o tom, čo pre zdravý manželský vzťah potrebujeme, a tiež inšpiratívne nápady, ako potrebné vitamíny našim vzťahom doplniť. Pre manželské páry budú aj tento rok pripravené špeciálne zľavy a ponuky v rôznych prevádzkach.

13. 2. | 19.00 | Pochovávanie basy Opatová



OPATOVÁ | Dychová hudba Opatovanka.

19. 2. | 15.00 – 17.00 | 27. 2. | 18.45 – 20.45 | Moderná sebaobrana

KC AKTIVITY | Minikurz je určený pre malú skupinu 10 ľudí, ktorí sa naučia vymedziť si svoje hranice a povedať rázne Nie! v neprijemných a ohrozujúcich situáciách. Info a prihlasovanie: 0949 352 815.

21. 2. | 15.00 | Spoločenské posedenie KVV

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub vojenských veteránov.

24. 2. | 20.00 | Gustoviny

PIANO CLUB | Kabaretná komedy show, ktorá prináša do Trenčína absolútnu novinku v podobe live comedy show divadelno-improvizovaných scénok, okorených Stand Up vystúpeniami. Hudba a tanca chtví diváci sa môžu tešiť na vystúpenie kapely „Lomnické Čháve“ a chýbať nebude ani after-party s DJom.

27. 2. | 18.00 | Kvíz Ďalej

KKC HVIEZDA | Moderovaná zábavná kvízová show s Lacom Laurinčíkom. Kvíz prinesie 100 otázok z rôznych oblastí, ku ktorým vám moderátor dáva vtipné a rafinované nápovede.

2. 3. | 10.00 – 13.00 | Ako si správne priat'

ŠTÚDIO NEW YOU | 7 pravidiel, ako si správne priat', podľa knihy Pierra Francka. Dozvieš sa, kde najčastejšie robíš chybu, a naučíš sa techniky, ako si správne priat'. Kontakt: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk.

KONTAKTY

Aréna Mariána Gáboríka	Hodžova 6844, 0915 864 490, www.mariangaborik.sk
Obchodík bez obalu	Palackého 84/4, 0950 445 434, www.obchodikbezobalu.sk
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 1720/3, dcsihot@trencin.sk , 0901 714 266
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, 0902 406 604, lion.fitnesscentrum@gmail.com
FOR MAAT GALÉRIA – areál bývalej Meriny	Železničná 3, www.formaat.sk , info@formaat.sk
GMAb Galéria	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
M. A. Bazovského	
KAVIAREN NA CESTE – KATOV DOM	Matúšova ulica, 0951 257 966, hana.tisova@gmail.com
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, www.visit.trencin.sk , 032/650 47 09
KLUB LÚČ	Mierové nám. 19, 0903 027 910, www.klubluc.sk
KS Opatová	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
KKC HVIEZDA – Kultúrno-kreatívne centrum Hviezda	Kniežaťa Pribinu 197/3, hviezda@trencin.sk , www.hviezda.eu
KREATIVO	Gen. M. R. Štefánika 372/9, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
KC Aktivity	Kyjevská 3183, info@kcaktivita.sk , www.kcaktivita.com
PIANO CLUB	Pod Sokolice 12, 0904 819 090, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 803, www.domarmady.sk
SOKOLOVNÁ	Mládežnícka 2, 032/743 42 01, sokoltrencin@gmail.com
ŠTÚDIO NEW YOU	Bezručova 64, 0905 393 872, info@beataliptakova.sk
KDaM TIGRÍKY – PO QUEENS	Pred Poľom 9, Trenčín, 0903 783 724, www.tancujucetigricky.sk
Trenčiansky hrad	Matúšova 75/19, 032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
TSK – TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ	K dolnej stanici 7282/20A, 032/6555 111, www.tsk.sk
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne	Ulice Jaselská a Hasičská 1, 032/770 83 00, www.vkmr.sk