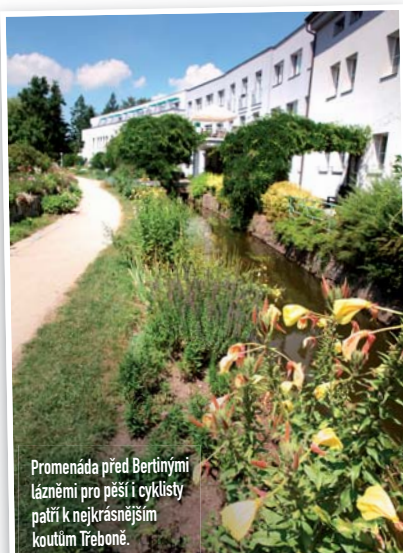


Lázeňská POHODA

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBOŇ

TŘEBOŇ JE KRÁSNÉ MÍSTO K ŽITÍ



Promenáda před Bertinými lázněmi pro pěší i cyklisty patří k nejkrásnějším koutům Třeboně.

Procházkou kolem Bertiných lázní

Okolí Bertiných lázní, které navazují na historickou část města a městský park, mění v letošním roce svou tvář. Město Třeboň odkoupilo od TJ Jiskra část pozemku na místě bývalého zimního kluziště pro založení parku s altánkem, aby tak vytvořilo odpočinkové místo pro obyvatele, turisty a v neposlední řadě pro lázeňské hosty.



Nové parkové úpravy s altánem nyní citlivě rámuje prostor před Bertinými lázněmi.

POZVÁNKA

Slavnostní otevření altánu, cyklistické stezky a venkovní terasy nad Zlatou stokou u Bertiných lázní se koná v sobotu 7. srpna od 15.00 hodin. K poslechu bude hrát swingová kapela Jazzik.

Propojení této části nového parku přes palubu nad Zlatou stokou jistě přinese nové možnosti využití pro potřeby Bertiných lázní. Záleží na invenci, s jakou se zhodnotí nabídnutého prostoru.

Stávající stromy jsou odborně ošetřeny a doplněny o duby letní, jedli kavkazskou, lípu srdčitou, javor mléč a klen, habr obecný a buk lesní. Dojde vlastně ke sloučení parku za Bertinými lázněmi, Parkány a Komenského sady. Mezi novou částí parku a sportovním areálem Tyršova stadionu vede stezka pro pěší a cyklisty. Tím se snad podařilo odstranit problém s cyklo-dopravou před restaurací Adéla, kde byl obzvlášť v letních měsících provoz velmi nepříjemný. Zároveň se tak propojila cyklostezka od Brilic směrem na Kopeček.

Další významnou úpravou je obnova zeleně v Tylově ulici. Mezi Bertinými lázněmi a památným hlohem jsme nahradili zeravy jilmu – kultivarem pro uliční stromořadí – které jsou rezistentní vůči grafioze. Vracíme do městských parků původní listnaté dřeviny. Podsadbou jilmů tvoří bílé hortenzie (některé již kvetou). Přibýly zde i dva téměř padesát metrů dlouhé záhony trvalek. V záhonu u cyklostezky je zabudováno osm konstrukcí s popínavými růžemi a plaménky. Věřím, že už v letošním pozdním létě se budeme moci potěšit rozkvetlými záhony. V obnovené části parku přibýly tři lavičky, o příjemný chládek se jistě

postarájí nové vysazené čtyři kulovité javory. Propojení Bertiných lázní směrem k Jindřichohradecké bráně se tímto zásahem celkově prosvětlovalo a láká k příjemné procházce. Již z mostu přes Zlatou stoku před Jindřichohradeckou bránou je vidět Tylův domek a nově upravená promenáda, před úpravou byl schovaný za hustými keři a celý prostor byl šedivý, zanedbaný a působil ponuře. Nyní celý parčík působí lehce a vzdušně. Obnova zábradlí mostu před bránou by měla proběhnout v příštím roce, nyní pracujeme na projektu a přípravě rozpočtu na příští rok, o tom ale bude rozhodovat zastupitelstvo po komunálních volbách.

Úpravou by měla projít i další část parku pod Parkány směrem od Bertiných lázní k Budějovické bráně. Projekt, který by měl být v podobném stylu jako úpravy v Tylově

ulici, je připraven a realizován by měl být nejpozději na jaře 2011. Lázeňští a ostatní hosté našeho města se tak dostanou do

VIP HOSTÉ:

Během července jste mezi lázeňskými hosty Lázní Aurora mohli potkávat herečku **ZDEŇKU HADRBOLCOVOU**, hudebního skladatele a hudebníka **JOSEFA VEJVODU** (na snímku), herce a režiséra **OLEGA REIFA** a koncem srpna se do lázní chystá i krasobruslař **TOMÁŠ VERNER**. Pohostinnost Bertiných lázní využil herec **MARIAN RODEN** a zpěvák **STANISLAV PROCHÁZKA** st.



centra dvěma směry v nově upravených parcích. I v centru města přibýla zeleň ve vkusných nádobách a na sloupech veřejného osvětlení. Snažíme se, aby město působilo čistě a upraveně. Největší odměnou je spokojenost hostů, ale hlavně Třeboňáků, kteří si změny všimli. I proto je mi líto, když se najde někdo, kdo si neváží peněz a hlavně lidské práce a ničí zeleň v okrasných nádobách. Vyšetřete si v naší úspěšné době trochu času, projděte se po městě a kolem lázní, dívejte se kolem sebe. Třeboň je krásné místo k žití. Jak říká Jean Paul Sartre – možná existují hezcí časy, ale ten současný je náš. ~

Anna Kahounová,
místostarostka
Třeboně



Na palubě nad Zlatou stokou, patřící k restauraci Adéla, se při klidném posezení zastavuje čas.

KRÁTCE Z TŘEBONĚ

Uzavření bazénu



Ve dnech 23.–26. srpna včetně dojde k pravidelné plánované odstávce bazénového komplexu ve Wellnesscentru Lázní Aurora. Děkujeme za pochopení.

Rybaření na Světě

V sobotu 26. června začala další sezona pro rekreační a sportovní rybolov na rybníce Svět. Ta letošní potrvá až do 5. září.



Rybník Svět byl založen Jakubem Krčínem z Jelčan v letech 1571–73. Jeho původní název byl Nevděk o rozloze 380 ha. Po povodni roku 1611 byl rozdělen na rybníky Opatovický a Svět, který má nyní rozlohu 215 ha. Rybník se nachází přímo v Třeboni. Lovný úsek o kapacitě zhruba 40 míst leží v parku Lázní Aurora za hotely Bohemia Regent. Jedná se o chovný rybník s výlovem 1500 g kaprů. Rybařit se může denně od 7.00 do 19.00 hodin, přičemž v lovném úseku je trvale obsluha.

CENY ZA POVĚŘENÍ NA RYBNÍKU SVĚT:

celodenní – 450 Kč
(doba chytání: 7.00–19.00 hod.; ponechání 1 ks kapra zdarma v délce 35–70 cm)
polodenní – 300 Kč
(doba chytání: 7.00–13.00 a 13.00–17.00 hod.)

PRODEJ POVĚŘENÍ: pouze na místě obsluhy.

V ceně je rekreační rybaření pouze na jednu udici. V ceně zakoupeného oprávnění na celý den je 1 ks kapra v míře od 35 cm do 70 cm zdarma. Nástrahy pouze rostlinného původu nebo červí. Lovené ryby: z 90 % kapr, dále amur, lín, okoun, plotice.

REKONSTRUKCE KULTURNÍHO A SPOLEČENSKÉHO CENTRA V TŘEBONĚ

Beseda opět zahajuje provoz

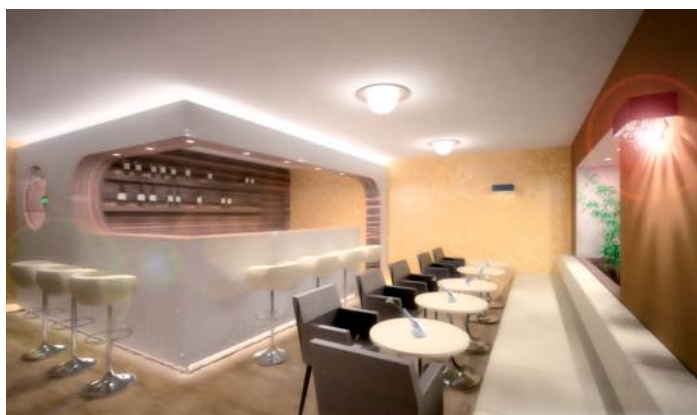
Dlouhých deset let byl objekt třeboňské Besedy uzavřen a smutně chátral. Nyní jej čeká znovuootevření, ale cesta k jejímu dnešnímu stavu nebyla nikterak jednoduchá.

Rekonstrukce Besedy byla zahájena v říjnu loňského roku, přičemž zhotovitelem se stala společnost Stavcent. Interiéry navrhovala firma Morix ing. arch. Pizingera, stejně jako kino Světozor. Celková cena realizace včetně projektů, dozoru apod. se blíží sumě 100 milionů korun.

Beseda byla původně budována jako kulturně společenské centrum, a tím také zůstane. Návštěvníci se tedy opět mohou těšit na prostornou restauraci, útulnou



Vizualizace vnitřních prostor Besedy podle ing. arch. Pizingera



nost, která má v dané oblasti zkušenosti a umí to, což Bertiny lázně plně splňují. Navíc mají obrovský potenciál v lázeňství, tedy v hostech, které mohou do Besedy přivést. Věřím, že to zvládnou, i když je u nás v Třeboni v pohostinství obrovská konkurence. Ostatně podívejme se, jak úspěšní jsou například při provozování kina Světozor,“ uzavírá starosta Jan Váňa.

Bližší informace o výstavbě, ale i historii tohoto významného objektu si můžete přečíst v Třeboňském světě číslo 8/2010.

-red-

vinárnu, zvětšený taneční sál s kavárnou, jež může sloužit také jako divadelní kavárna se vstupem z divadla. Nový je v Besedě rockový klub, ale i mnoho dalších prostor s celkovou kapacitou kolem 650 míst.

„Zrekonstruovat budovu a zařídit ji je sice těžké, ale stejně důležité je uvést ji do

provozu, vdechnout do ní život a provozovat se ziskem. I proto jsme za provozovatele vybrali Bertiny lázně,“ říká starosta města Jan Váňa a v té souvislosti dodává: „Již jsem slyšel názor, že celý projekt je nesmyslný a že takový objekt nelze rentabilně provozovat. Podle mého názoru je jasné, že nájemcem musí být silná společ-



POZVÁNKA DO BESEDY

Den otevřených dveří

Všichni občané Třeboně a lázeňští hosté jsou srdečně zváni na den otevřených dveří do nově zrekonstruovaného areálu Beseda. Slavnostní přestřižení pásky proběhne **V SOBOTU 21. SRPNA V 9.00 HODIN**. Návštěvníci budou mít v době od 9.00 do 12.00 hodin možnost zhlédnout veškeré interiéry.

Od 20.00 hodin se pak koná velká taneční zábava, na níž bude hrát kapela FACE a během večera vystoupí speciální host – Václav Neckář se skupinou Bacily.

VSTUP NA TANEČNÍ ZÁBAVU JE VOLNÝ – JSTE NAŠIMI HOSTY.



Václav Neckář se skupinou Bacily vystoupí na zahájení provozu Besedy.

Do lázní zavítali vzácní hosté

Uplynulý 7. ročník mezinárodního hudebního festivalu Třeboňská nocturna přivedl do letní Třeboně nejen krásné hudební zážitky, ale také velmi významné osobnosti.

Například zahajovací koncert v režii slovenských umělců Josefa Zsapy a Dagmar Zsapkové, který se konal v konírně Státního zámku Třeboň, sledoval i Peter Brňo, velvyslanec Slovenské republiky v ČR, a Vladimír Valovič, ředitel Slovenského institutu v Praze. Mimochodem, Vladimír Valovič je slovenský dirigent a trumpetista, který řídí Gustav Brom Big Band, a jeho vystoupení by mělo být součástí Třeboňských

nocturen 2011. Ve středu 7. července se oba tito pánové sešli na radnici s vedením města a po krátkém přivítání byl pro ně připraven program, který zahrnoval prohlídku Bertiných lázní. Při pracovním obědě v restauraci Adéla jsme s panem velvyslancem hovořili o dalším směřování lázní a také o investicích do městského majetku. Jeho Excelence i Vladimír Valovič byli překvapeni atmosférou našeho města i Bertiných lázní a pochválili úroveň Třeboňských nocturen. Zároveň musím podotknout, že oba naši hosté obdivovali vysokou úroveň služeb v restauraci Adéla. Velice příjemné bylo i to, že jsme nepotřebovali služby překladatele, a rozloučili jsme se s konstatováním, že naše státy vlastně paradoxně rozdělení sblížilo.

Následující den byl na

programu nocturen koncert Shirley Brill Trio z Izraele a záštitu nad tímto večerem přijal velvyslanec státu Izrael J. E. Yaakov Levy. Tentokrát jsme hostům (pan velvyslanec přijel s manželkou) nabídli prohlídku Lázní Aurora. V obou lázeňských domech vzácné hosty vždy přivítal ředitel MUDr. Jaroslav Bican. Z časových i bezpečnostních důvodů jsme panu velvyslanci ukázali pouze část balneoprovozu a bazén. Následoval slavnostní oběd, tentokrát v režii restaurace Harmonie, která se své role také zhostila na výbornou.

Pan velvyslanec Yaakov Levy se zajímal o dobu druhé světové války a o osudy židovských rodin v Třeboni. Při zmínce o rodině Metzlů a příběhu Hany, sestry pana Georga Brady, manželka pana velvyslance podotkla, že jejich osud zná z vyprávění kanadské velvyslankyně Valerie Raymond. Nejvíce ale oba manžele zajímal polistopadový vývoj, ptali se, jak vypadala Třeboň před dvaceti lety, chtěli slyšet srovnání. Manželku pana velvyslance ještě



Na snímku zleva: slovenský velvyslanec Peter Brňo, místostarostka Třeboně Anna Kahounová, ředitel Slovenského institutu Vladimír Valovič a ředitel lázní Jaroslav Bican v restauraci Adéla.

velmi zajímal provoz lázní a nabízené léčebné procedury. Při překladu z a do angličtiny pomáhala paní Šárka Boček a Sabina Kodlová, a tak oběd uběhl v příjemném rozhovoru. Poté jel izraelský pár ještě navštívit Státní zámek Třeboň.

Věřím, že i tito hosté odjžděli z Třeboně spokojeni a plni dojmů. Jeho Excelence poděkovala za možnost být účasten na koncertu a za připravený program.

Já bych touto cestou chtěla poděkovat vedení a všem zaměstnancům Lázní Aurora a Bertiných lázní za jejich pomoc při organizování programu pro oba pány velvyslance s doprovodem. I jejich zásluhou probíhala setkání v klidu a na úrovni odpovídající požadavkům protokolu.

Anna Kahounová,
místostarostka Třeboně

Na snímku zleva: ředitel lázní Jaroslav Bican, obchodní manažerka Lázní Aurora Sabina Kodlová, místostarostka Třeboně Zdeněk Mráz, izraelský velvyslanec Yaakov Levy s chotí, místostarostka Třeboně Anna Kahounová.



CHEVROLET - BEZPEČÍ BEZ JEDINÉ VRÁSKY!



CRUZE
od
259 900 Kč*

NOVÝ SPARK
od
144 900 Kč*

CAPTIVA
od
417 900 Kč*



Když jde o bezpečnost, Chevrolet nezná hranic. To je také důvod, proč naše vozy získávají vysoké hodnocení v testech bezpečnosti Euro NCAP. S vozy Chevrolet budete vy i vaše rodina při cestování v bezpečí. A pokud jste si mysleli, že bezpečné auto musí být drahé, máme pro vás dobrou zprávu.

www.chevrolet.cz



AUTODOBROVOLNÝ

Velké Meziříčí, Jihlavská 10, tel.: 566 502 320-4
Jihlava, Okružní 3, tel.: 567 579 717-9
Znojmo, Pražská ul., tel.: 515 200 400

info@autodobrovolny.cz
www.autodobrovolny.cz

infolinka: 608 808 200



*Ceny jsou včetně DPH a platí v případě značkového financování Chevrolet Finance, cena Captivy navíc včetně fleetové slevy (firemní zákazníci).
Chevrolet - kombinovaná spotřeba 5,1-11,5 l/100 km, emise CO₂ 119-275 g/km.

„U VÁS JE HROZNÁ ZIMA“, ŘÍKÁ EGYPTSKÝ ČÍŠNÍK BERTINÝCH LÁZNÍ

Od pyramid k třeboňskému Světu

Tarek Hassan pracuje v Bertiných lázních rok a půl jako číšník v restauračních provozech. Za tu dobu se jeho znalost českého jazyka výrazně zlepšila a dnes již mluví plynule. Občas si vypomůže anglickým slovíčkem, ale těch použil během našeho rozhovoru velmi, velmi málo.

Tarku, představte se nám krátce.

Jsem Egyptan. Moje celé jméno je Tarek Mohamed Semir Ibrahim Hassan. Tarek je křestní jméno, Mohamed Semir jsou jména mého otce a Ibrahim jméno mého dědy. Pěkné jméno, vidíte?

Co vás přivedlo do České republiky a do Třeboně?

Devět let jsem žil a pracoval v Řecku, kde jsem také poznal svou budoucí manželku – Jihočešku Veroniku. První rok jsme spolu kamarádili, pak jsme spolu začali chodit. Před třemi lety jsem přijel na dovolenou do Čech. Moc se mi u vás líbilo, líbilo se mi i počasí a řekl jsem si, že bych se sem mohl vrátit. A protože manželka získala práci v jednom třeboňském hotelu, přijel jsem za ní do Třeboně. Začal jsem pracovat ve stejném hotelu, ale práce se mi tam moc nelíbila, tak jsem začal hledat práci jinde. Zašel jsem do lázní za vedoucím stravovacího úseku, panem Zieglerem, a on mi dal šanci, za což jsem moc vděčný. Zezačátku jsem neuměl česky, což byl problém, ale dostal jsem hodně času a teď už zde pracuji rok a půl.

Musím z vlastní zkušenosti potvrdit, že vaše čeština se za ten rok a půl ohromně zlepšila, mluvíte plynule. Bylo pro vás těžké naučit se česky?

Čeština je strašně těžký jazyk. Hlavně mi dělala problém gramatika a velkým problémem je pro mne vykání. V Egyptě také vykám, ale není to tak složité jako tady. Když jsem přišel do České republiky, začal jsem asi měsíc pracovat v Praze, a tam jsem mluvil s hosty pouze anglicky. Pak jsem přišel do Třeboně a pracoval jsem s jedním kamarádem, který mi moc pomohl. Ukázal mi například nějakou věc, řekl mi, jak se řekne česky, a já jsem si to schoval sem

(ukazuje si na hlavu). Pak, když jsem přišel do lázní, jsem se každý den učil. S manželkou jsme seděli doma, ona mi ukazovala například objednávky, říkala mi, co a jak se řekne. Objednávku pít jsem ještě zvládal, ale když přišlo na řadu jídlo, nebo nějaké speciální přání, nerozuměl jsem. A pak jsem pomalu všechno začal chápat, více mluvil a dneska už pro mě není nic problém, rozumím docela dobře. Ale pak přijde třeba Slovák, pro vás žádný problém, ale já mu vůbec nerozumím (usměje se). Slovanské jazyky jsou tomu českému podobné, ale jen pro vás, Čechy!

Jak vás přijali vaši kolegové v práci?

Já jsem si zezačátku myslel, že budu taková „černá ovce“, ale mýlil jsem se. Každý mi od prvního dne pomáhal, všichni byli velmi přátelští a já jim za to moc děkuju.

A co hosté restaurací, jak na vás reagovali?

Hosté si mysleli, že jsem z Chorvatska nebo z Ruska, a když jsem jim řekl, že jsem Egyptan, byli překvapení. A hodně mě chválí, že umím dobře česky. To mě těší. Jsem rád, že nedělají rozdíl mezi mnou

a kolegy. A musím říct, že mnohé hosty lázní si už pamatuji z jejich minulých pobytů a oni si pamatují mne.

Kde vás mohou naši hosté potkávat?

Pracuji buď v restauraci Adéla, nebo v pizza restaurantu Top-Spin. Jsem moc rád, že můžu být v obou restauracích. Vyhovuje mi, že můžu být pokaždé s jinými kolegy a lidmi.

Tarku, co vy a česká kuchyně?

Já strašně rád vařím. A vařím skoro všechna česká jídla. Nejsem kuchař, ale hodně mě to baví. Tedy kromě vepřového. Jsem muslim, takže vepřové nejím. Ale jinak vařím i guláš, svíčkovou, ale z hovězího nebo skopového masa. A mám moc rád ryby. U nás v Adéle vaříme i prodáváme čerstvé mořské i sladkovodní ryby, za což jsem moc rád. Když vidím třeba pražmu, cítím se jako doma.

Doporučil jste třeba našim kuchařům nějaké egyptské jídlo?

To je trochu problém a musím říct, že jídlo může být podobné, ale nikdy nebude stejné. Tady v Čechách není totiž možné, kromě Prahy a pár arabských obchůdků, koupit koření. A to je to, co dělá egyptské jídlo egyptským. To koření. Třeba kebab nebo kachna může chutnat podobně, ale nikdy ne stejně.

Překvapilo vás, Tarku, něco v České republice?

Zima. Strašná zima! Minus 10, minus 25 stupňů! Když musím ráno škrabat okna u auta – to je pro mě něco hrozného! To není normální (směje se). A taky mi trochu vadí předsudky některých Čechů, když vidí někoho z arabského světa. Hned si myslí, že když je Arab, je terorista. Nejde o mé vlastní, osobní zkušenosti, ale vidím to na internetu, v televizi. To mě maličko mrzí. Nesmíme všechny házet do jednoho pytle.

Jak často jezdíte do Egypta?

Pojedu za rodinou za pár týdnů, už se těším. Za jedenáct let, kdy jsem z Egypta odešel, jsem byl doma pouze dvakrát. Rodina mi chybí, ale jsem s ní v kontaktu skoro každý den! Voláme si přes skype, ještě že existuje! Těším se domů.

Dovedete si představit, že tady v Třeboni zůstanete?

Určitě, chci tady zůstat. Mám to tady rád. Když jsem přišel do České republiky, nevěděl jsem, co bude. Jestli najdu práci nebo se budu muset vrátit do Řecka. Třeboň je krásné malé město, spoustu lidí už tady znám a mám tady i hodně kamarádů.

Máte malého syna, jmenuje se také Tarek? Jak doma na syna mluvíte?

Jmenuje se jako já, jsem rád. Já na malého mluvím jedine arabsky, někdy i anglicky, řecky. Manželka pak jenom česky. Chci aby uměl co nejvíc jazyků, bude pak v budoucnu mít oproti ostatním velkou výhodu.

Připravil: Daniel Hamr



Ramena a trapéz

Při procvičování svalstva ramen se zaměřujeme na sval deltový, jehož rozvoj určuje šíři ramen. Proto kulturisté věnují jeho procvičování velkou pozornost. Skládá se ze tří částí: přední – předpažuje, střední – upažuje, zadní – zapažuje. Všechny tři části překrývají ramenní kloub a upínají se na kost pažní. Trapézový sval je rozsáhlý plochý útvar, který má podobu nepravidelného čtyřúhelníku. Překrývá všechny ostatní zádové svaly a má v kulturistice mimořádný význam. Rozlišujeme tři části: horní – zvedá rameno, střední – stahuje lopatku ke střední čáře, dolní – stahuje rameno dolů.



TLAK S ČINKOU VSEDĚ

Připravte si lavičku k multifunkčnímu stojanu a žerd' činky nastavte na úroveň hrudníku. Uchopte činku nadhmatem (dlaně otočené dopředu), ruce jsou o něco širší než ramena. Držte ramena vzadu, vypněte hrudník a zachovejte normální zakřivení páteře. Nadechněte se, zadržte dech a zvedněte činku kolmo vzhůru až do natažení paží a zvednutí ramen. Nahoře vydechněte a činku kontrolovaně spouštějte dolů do výchozí polohy. Pak cvik opakujte.



TLAK JEDNORUČKAMI VSEDĚ

Sedněte si na lavičku s opěrkou zad a zpevněte břicho. Jednoručky držte v čelní rovině těsně vedle ramen (dlaně směřují vpřed). Ruce držte širěji než jsou ramena, lokty směřují stranou od těla. Ramena stahujte směrem vzad, hrudník držte vzpřímeně. Nadechněte se, zadržte dech a tlačte jednoručky přímo vzhůru nad hlavu. Při pohybu nahoru vydechněte a plně propněte paže. Jednoručky spouštějte kontrolovaně zpět po stejné dráze a poté pokračujte v dalším opakování.



ROZPAŽOVÁNÍ NAD HLAVOU

— pro větší kontrakci deltových svalů a také ostatních svalů je účinnější zvedat paže úplně nad hlavu

Zaujměte mírný stoj rozkročně, přibližně na šířku ramen. Uchopte jednoručky neutrálním způsobem (prsty směřují k tělu) a paže spusťte podél těla. Nadechněte se, zadržte dech a zvedněte činky stranou a vzhůru do polohy nad hlavu. Přibližně ve vodorovné poloze začněte rotovat pažemi tak, že při dokončení pohybu nahoru budou směřovat ruce k sobě. Během celého cvičení držte trup vzpřímeně a zatněte dolní část svalů zad. Jakmile se paže vrátí kontrolovaně do výchozí polohy, vydechněte. Rychlost cvičení je střední.



PŘEDPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI

— cvik, který aktivizuje přední hlavu deltového svalu

Stoupněte si do stabilní polohy s jednoručkami v každé ruce, přičemž paže jsou spuštěny před tělem dolů a dlaně směřují ke stehnům. Nadechněte se a při zadrženém dechu vedte pohyb přesně do předpažení. Paže jsou sice natažené, ale v lokti nesmí dojít k hyperextenzi. Nehoupejte tělem s cílem pomoci si při zvednutí zátěže. Po dosažení horní polohy vydechněte a kontrolovaně vraťte jednoručky do startovní polohy. Po krátké pauze pokračujte v dalším opakování.



PŘÍTAHY K BRADĚ

— cvik s kombinovaným účinkem na ramena a trapéz

Postavte se vzpřímeně a uchopte tyč pronačním způsobem (prsty směřují dolů). Úchop je o něco užší než na šířku ramen, natahněte horní končetiny, takže ruce jsou před stehny. Nadechněte se a během pohybu vzhůru zadržte dech. Pohyb by měl vést lokty, ne ruce. Činka se celou dráhu pohybuje těsně podél těla, celou dobu stůjte vzpřímeně. V konečné pozici jsou lokty nad úrovní rukou a směřují do stran. Vydechněte a vraťte se do výchozí polohy, proveďte další opakování.



ZVEDÁNÍ RAMEN S VELKOU ČINKOU

Stoupněte si rozkročně na šíři ramen, ramena držte vzad a hrudník vpřed. Uchopte činku nadhmatem v šíři ramen, paže jsou nataženy a činka spočívá na stehnech. Nadechněte se a zvedněte ramena co nejvýše, jakmile dosáhnete nejvyššího bodu, vydechněte. Nepokrčíte v loktech při zvedání ramen. V nejvyšší poloze je na 1–2 sekundy vydrž, pak kontrolovaně spusťte ramena do počáteční polohy. Cvik opakujte.

TRÉNINK:

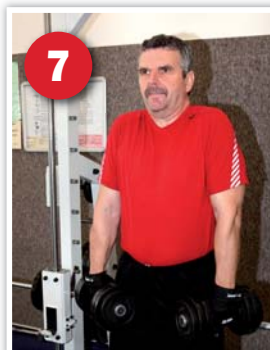
Deltové svaly:

- začátečníci: malé váhy, 3 série po 12–15 opakováních
- pokročilí: větší váhy, 4 série po 8–10 opakováních

Trapézy

- začátečníci: střední váhy, 3 série po 10–12 opakováních
- pokročilí: větší váhy, 4 série po 10–15 opakováních

**Připravil: Vladimír Pánek,
kondiční trenér Sport parku
Bertiných lázní**



ZVEDÁNÍ RAMEN S JEDNORUČKAMI

Stůjte s chodidly od sebe na šířku ramen, hlavu držte rovně, ramena vzad a hrudník vzpřímeně. Jednoručky spočívají těsně po stranách stehů s dlaněmi k tělu. Nadechněte se, zadržte dech a zvedněte ramena co nejvýše. Po dosažení maximální výše se zpevněte, setrvejte 1–2 sekundy a vydechněte. Pomalu a kontrolovaně spouštějte ramena do původní polohy. Krátce odpočívajte a cvik opakujte.

Předplacené karty do Wellnesscentra

Chodíte pravidelně do bazénu, sauny či fitness a chtěli byste získat nějaké výhody? Lázně Aurora právě pro vás připravily novinku.

- Předplacená karta funguje podobně jako u mobilních telefonů – vložíte si na ni kredit minimálně 500 Kč, který pak můžete čerpat za služby bazénu, sauny nebo fitnessu, ale zároveň může sloužit jako „elektronická peněženka“.
- Výhodou předplacených karet je přímý vstup přes turnikety do bazénu, sauny a fitnessu bez nutnosti zastavit se na pokladně a u některých kreditů sleva z ceny.
- Držitelům těchto předplacených karet je částka za pobyt v bazénu, fitnessu nebo sauně odečítána po 15 minutách, takže se mohou pohybovat v jakékoli části Wellnesscentra i méně než hodinu (na rozdíl od standardní vstupenky) nebo kombinovat v rámci jedné návštěvy pobyt v bazénu, fitness či sauně, a to až do výše finančního kreditu.
- Pokud držitel přečerpal vložený kredit, nedostane se přes hlavní turniket z Wellnesscentra, ale bude muset buď doplatit přečerpanou částku a vrátit předplacenou kartu (dostane zpět vratnou zálohu 150 Kč), anebo si může opět koupit kredit za 500, 1000, 1500, 2000 Kč a přečerpaná částka se okamžitě odečte z kreditu.

- Na předplacenou kartu si také může klient vložit libovolný vklad – elektronická peněženka – nezávislý na zakoupeném kreditu, kterým potom lze hradit ostatní služby, jako například floating, squash, vibrosaunu nebo Dry Jet. Na takto zakoupené služby obdrží slevu 10 %. Tímto způsobem lze zakoupit i vstupenky pro další



Služba	Délka trvání (minut)	V hotovosti Kč	Předplacená karta – kredit				Vklad Kč
			500 Kč	1000 Kč	1500 Kč	2000 Kč	
Bazén	60	100	100	90	85	80	90
Fitness	90	100	100	90	85	80	90
Sauna	60	100	100	90	85	80	90
Floating	50	450					405
Vibrosauna	45	220					198
Vibrosauna	30	170					153
Squash	60	150					135
Solárium	3	30					27
Dry Jet	15	280					252

Při nákupu karty se platí vratná záloha v hodnotě 150 Kč. Pobyt v bazénu, sauně a fitnessu se s předplacenou kartou účtuje po 15 minutách.



doprovodné osoby na všechny služby Wellnesscentra, rovněž se slevou 10 % (při čerpání ostatních služeb a platby za doprovodné osoby se ale musí majitel předplacené karty zastavit na recepci Wellnesscentra a předložit tuto kartu recepcnímu).

- Vklad lze také (na rozdíl od kreditu) kdykoli z účtu vybrat na recepci Wellnesscentra. Recepcní zbyvajících částku vrátí.
- Předplacená karta je přenosná.
- Při ztrátě předplacené karty „kredit“ ani „vklad“ nelze vrátit.
- Prodej předplacených karet pouze na recepci Wellnesscentra.

WELLNESSCENTRUM

Lázně Aurora
TREBOŇ

Wellnesscentrum Aqua Viva
Lázeňská 1001
379 13 Třeboň
tel.: 384 750 666

www.aurora.cz

Léčivé silice v Kneippových koupelových přípravcích

Sebastian Kneipp (je považován za jednoho z otců zakladatelů oboru balneologie) strávil ve Wörishofenu téměř dvacet let nejen jako duchovní, nýbrž i jako vyhledávaný, velmi populární a ctěný léčitel. Rozvinul zde k dokonalosti svoje léčebné kúry a proslavil je natolik, že se rozrostl počet jeho příznivců i z řad lázeňských lékařů.



Co to jsou silice? Velmi bohaté směsi organických přírodních látek, hlavně těkavých uhlovodíků a terpenů, vyznačující se vůní rozmanitého charakteru podle složení vonných komponent a druhů obsažených rostlin. V rostlinách se silice koncentrují v různých orgánech, např. v květech, plodech, listech, kořenech, v kůře a ve speciálních žlázkách na orgánech rostlin.

Silice se často u nás označují též názvem éterické oleje nebo esenciální oleje, což je jen překlad německého názvu Aetherische Öle nebo anglického Essential Oils. Nejsou to tedy žádné jiné a specifické látky, nýbrž pouhá synonyma krásného českého názvu silice.



Silice mají pro nás význam hlavně jako suroviny kosmetického průmyslu, tedy vonné látky k výrobě parfémů, kolínských vod, krémů, emulzí a dalších forem. Značný význam mají silice i pro potravinářský průmysl jako koření. Mají tradičně rovněž význam léčebný, protože vonné látky působí na náš organismus rozmanitým způsobem. O některých takových účincích je užitečné se zmínit, protože se využívají právě v koupelových přípravcích v našich lázeňských zařízeních.

Některé silice mají například účinky pokožku výrazně prokrvující, a působí proto jako derivancia, tedy prostředky rozptylující a mírnící bolesti svalů a kloubů. Sem patří třeba jalovcová silice z plodů jalovce nebo silice z jehličí smrků a borovic, včetně silice z výhonků kleče. Také v posledních letech propagované silice z listů kajeputu a příbuzných druhů stromů, jako např. Tea tree, mají dobré, bolestivost kloubů a svalů mírnící účinky. Navíc

zmíněné silice dezinfikují a ničí choroboplodné zárodky. Velmi známá je silice z listů blahovičnicku – eukalyptu, hlavně jako prevence chorob z nachlazení v období chřipkových epidemií. Silice ze šalvěře, tymiánu a mateřídoušky mají užitečné, antibakteriální účinky. Žádané jsou silice s klidnicími, sedativními účinky. Sem patří např. levandulová, meduňková, majoránková a geraniová silice. Naproti tomu silice z rozmarýnu vykazuje aktivitu povzbuzující účinky, dokonce tak silné, že není vhodné absolvovat koupel s přidavkem rozmarýnové silice na noc, protože nedovoluje usnout.

Lázeňští balneologové mají dostatek zkušeností, jak správně kombinovat koupelové přísady z bohatého výběru, který nabízí Kneippův sortiment. Můžete se jim proto klidně svěřit do péče. Ta má jen jediný cíl – abyste se cítili co nejlépe. ~

PhM. RNDr. František Starý, CSc.

HOST LÁZNÍ AURORA: SVĚTOZNÁMÝ RYBÁŘ A LOVEC REKORDŮ JAKUB VÁGNER

Vše začalo klukovskou drzostí

Pouze na pár dní se na sklonku května v Lázních Aurora zastavil slavný rybář, držitel mnoha světových rekordů Jakub Vágnér, syn slavného hudebníka Karla Vágnera. Při svém krátkém pobytu na jihu Čech měl tak nabitý program, že na procedury ani nadošlo.

Prý jste s rybařením začal v pěti letech – jako pytlák...

Ano, tak to je pravda. Skamarádem Martinem jsme chodili do průhonického parku, kde jsme prakticky vyrůstali. Honila nás tam policie, i na koních, ale nikdy nás nechytili. Ale jednou, to nám bylo patnáct, nás jeden pán chytil třikrát během dne. Řekli jsme si, že jde o nějaké znamení a je nejvyšší čas se na to vykašlat.

V sedmnácti jste odjel do Austrálie. Proč zrovna tam, co vás k tomu vedlo?

Chtěl jsem se naučit anglicky a k tomu chytat ryby, takže byly tři možnosti – Anglie, Amerika, Austrálie. Vyhrála Austrálie, protože tam byl Rex Hunt – rybářská legenda a ikona pro celý svět. Dnes to považuji za trefu do černého.

Setkal jste se s panem Huntem?

V Sydney tehdy probíhala obrovská rybářská výstava, kde měl Rex Hunt autogramiádu. Když jsem vystál dvousetmetrovou frontu, zeptal se, jak se jmenuji, aniž by zvedl oči. Představil jsem se a řekl, že tu nejsem pro autogram, ale že chci pro něj pracovat, což jej překvapilo. Podal mi vizitku, já mu druhý den zavola, a tak to začalo. Klukovskou drzostí. Pracoval jsem na jeho rybářské lodi a učil se.

Jste stále na cestách. Jak si vybíráte lokality?

Přes deset let, 300 dní v roce jsem se v České republice věnoval chytání sumců. Náhle jsem však přišel do fáze, kdy jsem vytáhl 80kilového sumce a už mi to nic neřeklo. Rozhodl jsem se, že si od sumců dám pauzu, a vymyslel jsem si nadčasový projekt, který bude v podstatě nesplnitelný. Projekt, který by po mne zůstal. Dal jsem dohromady seznam největších sladkovodních ryb s váhou přes sto kilo a délkou kolem dvou metrů, které se pokusím zdokumentovat. Jde o sladkovodní giganty, jako máme suchozemské slony, hrochy, nosorožce, v moři velryby, žraloky, tak tady máme ryby jako arapaima, kamba, benga. To jsou názvy, které málokdo zná. Dal jsem jich dohromady 24 a z nich minimálně polovina se nadočká následujícího

století. Takže nejdříve si vyberu rybu, která je endemit, a podle ní vlastně vybírám lokaci.

Kolik ryb už máte uloveno ze svého seznamu?

Dnes jsme na šestnácti. Zdá se, že polovina je za námi, ale není to tak. Před sebou máme například veslonose čínského z řeky Jang-c'-tiang, který byl naposledy spatřen v roce 2003 a považuje se za vyhynulého. Před námi jsou těžké věci, které se nemusi podařit. Některé druhy ryb, které jsme už chytili, oficiálně už ani neexistují. Když se nám bude hodně dařit, mohli bychom se přiblížit k číslu dvacet. Závěrečná čtyřka bude o obrovském štěstí a mnoha letech lovení třeba jediné ryby.

Existuje místo, které jste nenavštívil a chtěl byste tam chytat?

Severní pól. Chtěl bych tam vyvrát díry v ledu a zkusit chytat nějaké endemity. Ale tam bych se chtěl hlavně podívat.

Byl jste někdy na výlovu jihočeského rybníka?

Mnohokrát. Dokonce jsem začal dálkově studovat rybářskou školu v Třeboni a v rámci výuky jsme také lovili.

Proč studujete v Třeboni a ne ve Vodňanech?

V Třeboni mám mnoho přátel a se zdejší rybářskou školou jsem již spolupracoval.

Navíc člověk se musí neustále vzdělávat, a pro mne bude čest zdejší školu absolvovat. V neposlední řadě se možná splní i sen mých rodičů a budu mít vysokou školu. Kdysi jsem odešel ze třetího ročníku konzervatoře a máma tím stále trpí.

Noviny a servery jsou plné vašich rekordů exotických ryb, ale jak velkého kapra jste chytil?

Kapra? Měl něco přes 26 kilo, ale kapry nechytám. Mě nebaví ta „bobkařina“, sedět a čekat, já mám raději aktivní rybaření. Na kapry budu mít čas, až budu chodit o berlich – jestli se toho dožiji.

Máte nějakou trofej vypreparovanou?

Jenom jednou jsem si ji nechal vypreparovat, to mi bylo asi 13–14. Nejhezčí vzpomínka na rybu je na fotce a když rybář rybu pouští a ona odplovává, to je ten největší zážitek pro srdce. Mít doma na zdi zaprášenou hlavu, by bylo pro mne smutné, protože s tou rybou se už nikdy nesečká, už nikdy se nevytře, nepřivede na svět jiné generace. Proto je strašně důležité alespoň část ryb pouštět.

Jíte ryby?

Ne, nejím. Nemám nic proti tomu, když si někdo jednou za čas od vody rybu odnese a chce si na rybě chutnat, ale všeho s mírou. Nesmí se to dělat z toho důvodu, že když jdu k vodě, tak musím něco přinést, aby se rybaření vyplatilo. K vodě přeci chodíme pro zážitky, ne pro večeři.

Jste rybář a nejíte ryby, jak se stravujete na svých expedicích?

Většinou se stravujeme, co dá příroda. V Africe jde o domorodé speciality, v Amazonii jíme papoušky, opice, vejce, hady nebo různé brouky. Pytlík rýže je leckdy přepych. Můžete mít pouze to, co s sebou unesete. Často máme pouze skládací kánoe (22 kg) na zádech, v jedné ruce foťák, ve druhé prut. Ale s kameramanem Jirkou Výborným vozíme jednu snickersku či marsku a když nám je nejhůř, píchne mi ji před sebe do bahu a říkáme: tak dneska ještě ne, ale už se to blíží. Když se nám povede něco výjimečného, kousek zakrojíme. Celou ji s obrovskou chutí sníme až na konci expedice, a to člověk pochopí, jak velmi málo stačí ke štěstí – kousek čokolády. Vodu většinou pijeme tu, kterou dá příroda – z vodních lián, sbíráme ji z listů. Když je nejhůř, pijeme vodu z řeky a organismus to musí vydržet. Také většinou z letiště jedeme rovnou na Bulovku na parazitologii. Je důležité neponechat nic náhodě, protože nemocí jsme si přivezli už hodně, některé i závažné.

Jste pověřivý?

Určitě. Na svých cestách jsem viděl tolik věcí mezi nebem a zemí, že bych musel být blázen, abych nebyl pověřivý.

Jste členem Českého rybářského svazu?

Jasně, platím i příspěvky.

Na brigády asi nechodíte...

Brigádu mám téměř pokaždé, když přijdu k české vodě. Bohužel břehy našich toků a přehrad jsou většinou hodně zaneřáděné, plné odpadků. Ale v porovnání se Slovenskem jsme čistotní, v porovnání s Amazonií jsme smetiště.

Nyní v lázních relaxujete, nebo máte léčebný pobyt?

Můj táta si zdejší lázně nemůže vynachválit, jezdí sem strašně rád, jezdí sem i jeho přátelé, a když jsem se zmínil, že jedu do Třeboně kvůli škole, tak prý musím do lázní, že to tu je úžasné, a dávám mu za pravdu. A skvěle tu vaří.

Připravil: Roman Růžicka

Přetaví bronz a stříbro ve zlato?

Jeden z týmu recepčních Lázní Aurora, ale také bývalý juniorský mistr Evropy a bronzový sportovec Třeboňska za rok 2009, to je Petr Gardavský. Spolu s Michalem Tobolkou, který rovněž pracuje v lázních, byl jako brigádník, již řadu let úspěšně brázdí hladiny českých i evropských vodních ploch se svým Pirátem.



Během posledních sedmi let vaše posádka patří ke špičce a pravidelně obsazujete 2., 3. místa jak při Českém poháru, tak na mistrovství republiky. Jaký krůček chybí k tomu, abyste byli ti nejlepší?

Loď. Problém je v tom, že jezdíme na lodi, která je starší než já, plachty máme nejhorší z první patnáctky. Je to pro nás materiálový, nikoli výkonnostní problém. Máme štěstí, že náš jachetní oddíl Jiskra Třeboň má vlastní kemp, kterým vydělává, a tudíž nám může platit startovné a cestovné. Jinak veškerý materiál si hradíme sami. Já jsem donedávna studoval, kormidelník Michal je povoláním učitel, takže ani nemáme moc velké možnosti investovat z našich příjmů.

Na kolik přijde váš Pirát?

Kdybych počítal nejlepší vybavení z Německa, tak kolem půl milionu. Naše loď není ani tovární, kdysi ji vyrobil někdo v Rakousku v garáži, je stará, těžká. Vybavení není špatné, ale nedá se srovnávat s konkurencí. Nejhorší je, když jsme na velké vodě a víme, že na soupeře máme hlavou, ale ne technickým stavem lodi, hlavně kvůli plachtám. Nové stojí kolem 40 tisíc, a to je momentálně asi náš největší problém.

Takže, abyste mohli stříbro a bronz přetavit ve zlato, stačilo by vám pár desítek tisíc?

Pokoušeli jsme se shánět peníze a shodou okolností jediní, kdo nám byl ochoten něco dát, byly Lázně Aurora, a to jsme tu já ani Michal ještě nedělali. Nešlo o závratnou částku, ale byla to jediná firma, která nám něco dala. Je velmi složité shánět peníze pro sport, kterému málokdo rozumí. Přiznejme si, že kdo není jachtař, tak vlastně ani neví, proč a jak lodě jezdí, na rozdíl třeba od fotbalu.

Jachting je sport, který je u nás na okraji, často v dešti, do poslední chvíle se třeba neví, jestli bude start v 11 nebo ve 12 hodin či zda se vůbec pojede. Takže pokud člověk

nevychraje MS nebo nejede na olympiádu, tak sehnat peníze je malá šance. Většinou jde o štěstí či sympatii nějakého podnikatele.

Patříte mezi českou špičku, přitom máte problém s lodí. Ani jachtařský svaz nemá loď, kterou by vám zapůjčil pro zahraniční závody, pro reprezentaci?

Náš svaz podporuje své nejúspěšnější sportovce, což jsou především 2–3 olympionici. Také máme hodně lodních tříd, některé jsou lepší, a náš Pirát mezi ně zrovna nepatří. Přitom právě tato loď byla postavena koncem 30. let jako olympijská, nicméně nikdy na olympiádě nebyla, protože tehdy to vyhrála konkurenční loď, takže s touto třídou se na OH prostě ani dostat nemůžeme. Z toho vyplývá, že s materiální pomocí ze svazu se počítat nedá.

„Hříště“ máte hodně blízko, jak často trénujete?

Aby měl trénink pro nás nějaký význam, tak je zapotřebí dvou lodí. My se s Michalem a s lodí známe už velice dobře, víme co a jak, takže potřebujeme k sobě někoho, abychom mohli porovnat, jestli loď jede nebo ne. Ať již takticky nebo na rychlost. Pokud pojedeme sami, můžeme si vyzkoušet nějaké manévry, jak dlouho nám trvá konkrétní úkon, ale to nemůžeme porovnat s konkurencí. Takže my vlastně trénujeme na menších závodech. Pokud člověk

umí loď ovládat bez nějakých problémů a je sehraný s partnerem, tak nejlepším tréninkem je závod.

Byli jste se svou lodí také na moři?

Jednou v Turecku na ME 2004, což bylo dost zajímavé. Než jsme si zvykli na vlny, závod skončil a my dojeli někde uprostřed startovního pole.

Do lázní jste přišel pracovat z důvodu, že vám kdysi pomohly při jachtingu?

Vystudoval jsem cestovní ruch, což zde částečně uplatním, také jde o práci v místě bydliště, což je dneska k nezaplacení, a práce mi přijde zajímavá. S někdejšími sponzorským darem to souvislost nemá.

Jako třeboňský jachtař jste chyběl při závodech dračích lodí, které tu byly 5. června...

Byli jsme na svém závodě na Bezdrevu, jinak bych se určitě zúčastnil.

Pod TJ Jiskra Třeboň spadají oddíly veslařů a jachtařů, které využívají jeden rybník. Jste kamarádi, nebo jak se říká „dva kohouti na jednom smetišti“? Je mezi vámi rivalita?

Někdy, i když Svět je poměrně velký rybník (215 ha), míváme problémy postavit dráhu tak, aby měla rozumné rozměry jak pro jachting, tak i pro veslování. Ale například si navzájem půjčujeme motorový člun s personálem.

Jaké máte sportovní přání?

Nadále se účastnit závodů a udržet si pozici, kterou máme, protože materiál s konkurencí jde dolů. Do republiky se dovážejí lodě čím dál kvalitnější. Před čtyřmi lety tu bylo pět lodí, které byly na špičkové úrovni, dnes jich je osm, deset. I když posádky na to často nemají, tak materiál jim velmi pomáhá. Takže máme přání být na stupních vítězů. Samozřejmě bychom měli ambice vyšší, ale to bychom museli hodně investovat a jezdit víc závodů. Před pěti lety jsme absolvovali dvacet závodů ročně, nyní polovinu, protože nám to nedovolují finanční i pracovní povinnosti. Pokud by se jednalo o cíl, tak vyhrát mistrovství republiky. Rozhodně na to máme.

Kdy vás mohou Třeboňáci a lázeňští hosté vidět na domácí vodě?

Na konci prázdnin, 28.–29. srpna při závodě Modrá stuha Světa, což je vlastně Pohár České republiky, a pak 16. a 17. října při závodě Zbytek větru. ~

Připravil: Roman Růžička



„Před pěti lety jsme jezdili dvacet závodů ročně, nyní polovinu, protože nám to nedovolují finanční i pracovní povinnosti. Pokud by se jednalo o cíl, tak vyhrát mistrovství republiky. Rozhodně na to máme,“ věří si Petr Gardavský.

Foto Martin Hrubý

Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

NEKUŘÁCKÁ

restaurace



- výběr čerstvých mořských a sladkovodních ryb
- přijďte se pobavit na naše taneční večery každé pondělí, středu a v neděli
- možnost nákupu poukázek do restaurace Adela
- polední menu za 70 Kč
- tel.: 384 754 436, e-mail: ziegler@berta.cz

Svatba bez starostí

Nabízíme vám možnost konání svatebních hostin v našich prostorách včetně pečení svatebního cukroví.

Přijmeme:

Do připravovaného nově zrekonstruovaného komplexu Beseda přijmeme zaměstnance na pozice:

- číšník/servírka
- barman/harmanka
- kuchař/kuchařka

PODMÍNKY: Na všechny pozice je nutná minimálně dvouletá praxe v oboru, samostatnost, komunikativnost, u pozic pro obsluhu znalost minimálně jednoho jazyka AJ/NJ.

Možnost nástupu: SRPEN/ZÁŘÍ 2010.

Životopisy zasílejte na: ziegler@berta.cz

tel.: 384 754 411, 602 115 180

PIZZA RESTAURANT BOWLING BAR



Pozor – změna otevírací doby v červenci a srpnu:

- po–ne 11.00–2.00 hod.



- každý víkend jiné **AKČNÍ TOČENÉ PIVO**
- 6. a 7. srpna: **VÍKEND S BECHEROVKOU**
- možnost vlastního výběru ze **44 500 PÍSNÍČEK NA JUKEBOXU**
- každý den **ŠŤASTNÁ HODINKA** (happy hour) 15.00–16.00 hod.
- možnost on-line sázení
- za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA** (10 + 1)
- kuchyň otevřena do 2.00 hodin
- Bertiny Lázně Třeboň, tel.: 384 754 400

Pergola

u kapličky sv. Víta

- každý pátek a sobotu taneční večery, oldies diskotéky, odpolední country zpívání (podle počasí)
- 160 míst k sezení
- občerstvení: grilování, gyros, ryby, teplé nápoje, nealko pivo aj.
- specialita: pstruh na grilu
- dětské hřiště
- otevřeno denně 11–22 hod.

sobota 7. 8. | 16.00 hod. | country kapela DALLAS
pátek 13. 8. | 18.00 hod. | kapela SECOND SERVICE BAND



Restaurace Harmonie – Lázně Aurora

Restaurace Harmonie | Lázně Aurora Třeboň | tel.: 384 750 677 | www.aurora.cz | Těšíme se na vaši návštěvu!



Brunch

V RESTAURACI HARMONIE LÁZNÍ AURORA

Každou sobotu a neděli
od 10.00 do 14.00 hod.

(červenec – srpen 2010)

Vyzkoušejte nový koncept spojení snídaně a obědového bufetu, který vám přináší nekuřácká restaurace Harmonie v Lázních Aurora. Každou sobotu a neděli od 10.00 do 14.00 hodin je zde, v příjemném prostředí s výhledem do parku, připraveno bohaté pohoštění. K dispozici je vám i posezení pod širým nebem na letní terase, která je součástí restaurace.

V naší bufetové nabídce naleznete výběr z několika druhů sýrů, uzenin, sladkého pečiva, džemů, corn flakes a jiných snídaněových klasik. Z teplého bufetu je připravena vždy polévka a dvě speciality dne, např. guláš, kuřecí soté či pečené ryby. Nechybějí ani různé druhy příloh a výběr ovoce i čerstvých salátů. Šálek kávy, čaj, minerální voda, džus či lehké pivo je nezbytnou samozřejmostí.

TO VŠE VÁM NABÍZÍME V NEOMEZENÉM MNOŽSTVÍ.

Cena brunchu za osobu je 170 Kč, děti do 3 let zdarma, od 3 do 12 let 110 Kč.

Swing Time

NEDĚLNÍ POSEZENÍ
NA LETNÍ TERASE RESTAURACE
HARMONIE V LÁZNÍCH AURORA

Každou neděli od 15.00 do 19.00 hodin
(červenec – srpen 2010)

- živá hudba
- příjemné posezení
- vybraná vína společnosti BOHEMIA SEKT
- zmrzlinové a ovocné poháry
- zákusky z čerstvého ovoce



Přehled kulturních akcí v lázních na měsíc srpen 2010

LÁZNĚ AURORA

1. 8. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne, vstupné zdarma	H
3. 8. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – PAVEL POKORNÝ, vstupné zdarma	H
4. 8. st	19.30	KONCERT – PETRA JANŮ, vstupné 150 Kč	S
5. 8. čt	19.00	OLEG REIF – film „...a zní vítr stříbrný“, vstupné zdarma	S
6. 8. pá	16.00	LUBA SKOŘEPOVÁ – prezentace nové knihy	S
7. 8. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – DJ Roman Zvánovec, vstupné zdarma	H
8. 8. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne – vstupné zdarma	H
	18.15	PŘEDNÁŠKA – Angličtina pro sachisty – Ing. Papáček	PM
10. 8. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné zdarma	H
11. 8. st	18.00	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, PhD.	PM
14. 8. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné zdarma	H
15. 8. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne, vstupné zdarma	H
16. 8. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
17. 8. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné zdarma	H
21. 8. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FALKO MELODI, vstupné zdarma	H
22. 8. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne, vstupné zdarma	H
24. 8. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné zdarma	H
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Vydra říční – Mgr. Francová, vstupné zdarma	PM
28. 8. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné zdarma	H
29. 8. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne, vstupné zdarma	H
31. 8. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné zdarma	H
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM

S – společenský sál; PM – přednášková místnost; H – restaurace Harmonie

BERTINY LÁZNĚ

1. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné 30 Kč	A
2. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné 30 Kč	A
3. 8. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Plachtov na Třeboňsku – Mgr. Matouš Šimek	DB
4. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Tarotové karty a princip živlů – Miroslava Faltusová	DB
8. 8. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Roman Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
9. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
11. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL, vstupné 30 Kč	A
	16.00	PŘEDNÁŠKA – Síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, PhD.	DB
15. 8. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Roman Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
16. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	A
17. 8. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
18. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Falko Melodi, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Tarotové karty a starověké báje – M. Faltusová	DB
19. 8. čt	19.00	Kvintet swingového orchestru České Budějovice, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Kneippova léčebná metoda	DB
22. 8. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné 30 Kč	A
23. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Pohoda Česká, vstupné 30 Kč	A
25. 8. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné 30 Kč	A
29. 8. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Roman Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
30. 8. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
31. 8. út	19.00	HAŠLEROVY PÍSENIČKY – Karel Šedivý, vstupné 30 Kč	A

A – restaurace Adéla v areálu Bertiných lázní;

DB – denní bar v 1. poschodí lázní (denně 7.00–15.00 hod., tel.: 384 754 480)

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

pondělí, středa, pátek: 9.00–16.00, úterý, čtvrtek: 9.00–12.00
sobota: 8.00–11.00; tel.: 384 750 127, e-mail: iks@aurora.cz
www.aurora.cz



PROVOZNÍ DOBA KULTURNÍHO ODDĚLENÍ

pondělí, středa, čtvrtek: 7.00–14.00, úterý, pátek: 7.00–13.30
tel.: 384 754 455, e-mail: kultura@berta.cz
www.berta.cz



SPOLEČNÉ PROHLÍDKY LÁZNÍ AURORA A BERTINÝCH LÁZNÍ

TŘEBOŇSKÝ ZÁMEK	– každé úterý – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.
DŮM PŘÍRODY (EXPOZICE TŘEBOŇSKO)	– každá středa – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.
SCHWARZENBERSKÁ HROBKA	– každý čtvrtek – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.
TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– každý pátek – exkurze s výkladem a ochutnávkou piva – odjezd od Lázní Aurora ve 14.30 hod.

Individuální prohlídky:

TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– denně exkurze s výkladem a ochutnávkou treboňského piva – na základě objednávky
KOSTEL SV. JILJÍ	– denně od 15.00 hod.
AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM	– denně mimo pondělí 10.00–17.00 hod.
MUZEUM	– denně 10.00–17.00 hod.



ZÁJEZDY SRPEN 2010

1. 8. ne	RAKOUSKÉ ALPY – HINTERSTODER	CZ	1100 Kč
4. 8. st	DIVADLO – ČESKÝ KRUMLOV, představení ROBIN HOOD	OH	890 Kč
7. 8. so	HLUBOKÁ NAD VLTAVOU	PZ	320 Kč/280 Kč senior
8. 8. ne	ŠUMAVA	CZ	470 Kč
14. 8. so	ČERVENÁ LHOTA	PZ	390 Kč/370 Kč senior
15. 8. ne	SALCBURK	CZ	650 Kč
18. 8. st	DIVADLO – ČESKÝ KRUMLOV, představení MACBETH	OH	800 Kč
21. 8. so	NOVÉ HRADY	PZ	300 Kč
22. 8. ne	VIDEŇ	CZ	590 Kč
26. 8. čt	DIVADLO – ČESKÝ KRUMLOV, představení ČAROSTŘelec	OH	950 Kč
28. 8. so	KRATOCHVILE	PZ	320 Kč/290 Kč senior
29. 8. ne	SOLNOHRADSKÁ JEZERA II	CZ	650 Kč

Cena zahrnuje dopravu, průvodce, vstupné a při cestách do zahraničí i pojištění.

*CZ	CELODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od Lázní Aurora – 8.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 8.10 hod.
*PZ	POLODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od Lázní Aurora – 13.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 13.10 hod.
*OH	OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ	odjezd od Lázní Aurora – 18.30 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 18.45 hod.



Příhlášky a platby zájezdu v INFOCENTRU Lázní Aurora nebo v kulturním oddělení Bertiných lázní ve čtvrtek do 12.00 hodin před každým zájezdem. Zájezd se uskuteční při 30 platících účastnících. CK GEOTOURIST je pojištěna ve smyslu zákona 159/1999 Sb. u GENERALI POJIŠTOVNY a.s.

TŘEBOŇSKÉ LÁZEŇSKÉ KULTURNÍ LÉTO

Honza Vyčítal a Greenhorns

V pozdních odpoledních hodinách letošního prvního prázdninového dne se v areálu Bertiných lázní u jezírka Růžový leknín konal jubilejní desátý hudební večer v režii Karla Vágnera.



Atmosféru koncertu skvěle doplnila i přítomnost legendárních vojenských vozidel Jeep Willis.



Honza Vyčítal (vlevo) a Karel Vágner.

To tenkrát v čtyřicátom pátom. Skvělou atmosféru podtrhovaly i dva vojenské americké džipy, speciálně přivezené z Muzea vojenských, historických a válečných vozidel v Ledenici u Českých Budějovic. Svoji troškou do mlýna přispěli i pracovníci gastronomického provozu Bertiných lázní, kteří pro všechny přítomné připravili vynikající raut. — **-red-**

Ve čtvrtek 1. července se ve stylovém venkovním prostředí představil Honza Vyčítal se skupinou Greenhorns a se svojí skvělou country muzikou.

Pod širým nebem tak zněly pecky nejen ze 60. a 70. let, jako Blízko Little Big Hornu, Když náš táta hrál či Honzův song, ale také nové greenhornácké hity, kterým kraloval



Chcete náš katalog relaxačních pobytů na rok 2010?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty katalog svých služeb na rok 2010. Každý si o něj může nyní napsat na adresu: **Infocentrum – Lázně Aurora, Lázně Aurora, s. r. o., Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň**

Spolu se žádostí do obálky vložte vystřižený odpovědní kupon (níže na této stránce) se svou adresou a katalog obdržíte zdarma. Zároveň se odesláním níže uvedeného kuponu stanete pravidelnými odběrateli měsíčníku Lázeňská POHODA, který vám bude také zdarma doručován na uvedenou adresu. Odpovídat můžete i zasláním svých údajů e-mailem na adresu: **infocentrum@aurora.cz**. Měsíčník vám pak může chodit elektronicky přímo do vaší e-mailové schránky.

ODPOVĚDNÍ KUPON:

Objednávám katalog relaxačních pobytů 2010 _____ ks

titul: _____

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

jméno: _____

POŠTOU na níže uvedenou adresu ☐ ano ☐ ne

příjmení: _____

e-mail/tel. *: _____

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

ulice, č. p.: _____

E-MAILEM na níže uvedenou e-mailovou adresu ☐ ano ☐ ne

obec: _____

PSC: _____ podpis: _____

* nepovinný údaj

Koncert Petry Janů



- středa 4. srpna od 19.30 hodin
- společenský sál Lázní Aurora
- vstupné 150 Kč
- předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora, v kulturním oddělení Bertiných lázní a v Informačním a kulturním středisku města Třeboně

Luba Skořepová – prezentace nové knihy

- pátek 6. srpna od 16.00 hodin
- společenský sál Lázní Aurora
- vstupné volné

Luba Skořepová představí svou knihu „Tajnosti herecké a historické rozvěny“ formou besedy a autogramiády. Při této příležitosti je možné zakoupit knihy.



Koncerty lovecké hudby

Srdečně Vás zveme na koncerty lovecké hudby „Léto s fanfárou“

1. SRPNA

10:00 Bertiny lázně - dopolední matiné
18:00 Masarykovo nám. Třeboň - troubení z městské věže

5. SRPNA

18:00 Kostel Sv. Jiljí - vytrubování před mší
18:30 Svatohubertská mše
19:30 Koncert spojený se seminářem „Hubertské mše v Čechách a okolních zemích“

POHODA

VYDÁVÁ:

Lázně Aurora, s. r. o.	Bertiny lázně Třeboň, s. r. o.
Lázeňská 1001	Tylova 1
379 13 Třeboň	379 15 Třeboň
pohoda@aurora.cz	pohoda@berta.cz
www.aurora.cz	www.berta.cz

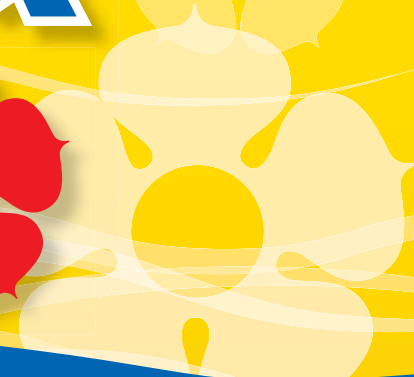
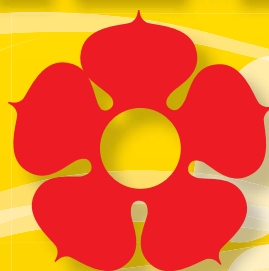
REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová
MUDr. Jaroslav Bican, Ing. Martin Blažek,
Daniel Hamr, Roman Růžicka

Náklad: 6500 ks
Tisk: Tiskárna Java
MK ČR E 17981

Neprodejné.

LÁZEŇSKÁ TŘEBOŇ



7. srpna 2010

Masarykovo náměstí

Hraje a baví: hudební skupina Ventilky a pumpičky

Moderuje: Milan Mareš

PROGRAM:

- 9.00 ŘEMESLNÉ TRHY
- 9.00 SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ (STAROSTA MĚSTA TŘEBONĚ A ŘEDITEL LÁZNÍ)
- 9.15 TŘEBOŇSKÝ LÁZEŇSKÝ SYMFONICKÝ ORCHESTR... PROMENÁDNÍ KONCERT
- 10.15 PREZENTACE LÁZNÍ AURORA (35. VÝROČÍ ZALOŽENÍ) A BERTINÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ
UKÁZKY MASÁŽÍ, ROTOPEDŮ, MÍČŮ NA CVIČENÍ, SLATINY POUŽÍVANÉ KE KOUPELÍM
- 11.00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ: LÁZNĚ AURORA A BERTINY LÁZNĚ TŘEBOŇ (DO 14.00)
- 11.30 STAROPRAŽSKÁ KAPELA TŘEHUSK + HOST PAVEL LANDOVSKÝ
- 12.30 PREZENTACE A OCHUTNÁVKA SPECIALIT RESTAURACÍ HARMONIE, ADÉLA A PIZZA RESTAURANTU TOP-SPIN
- 14.30 DIVADLO MAZEC – SOUTĚŽE PRO DĚTI
- 15.00 SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ ALTÁNU A TERASY U BERTINÝCH LÁZNÍ
- 16.30 POHÁDKA O PERNÍKOVÉ CHALOUPECE (LOUTKOVÉ DIVADLO TŘEBOŇ)
- 20.00 „POSTŘIŽINY“ – SLAVNÁ KOMEDIE BOHUMILA HRABALA – NÁDVOŘÍ PIVOVARU REGENT

DOPROVODNÉ AKCE:

- » OCHUTNÁVKA A PRODEJ LÁZEŇSKÝCH LIKÉRŮ AUBERTOVKA, BRUSINKA A ČERNÉ ZLATO
- » PRODEJ LÁZEŇSKÝCH OPLATKŮ
- » PRODEJ VZORKŮ SLATINY
- » VÝSTAVA K 35. VÝROČÍ ZALOŽENÍ LÁZNÍ AURORA V KINĚ SVĚTOZOR – SOUTĚŽ O CENY
- » EXKURZE V PIVOVARU REGENT 10.00–18.00 HOD.
- » VOLNÝ VSTUP DO BAZÉNOVÉHO KOMPLEXU LÁZNÍ AURORA 11.00–14.00 HOD.
- » PROMÍTÁNÍ PÁSEM FILMŮ PRO DĚTI V KINĚ SVĚTOZOR 10.00–13.00 HOD.

