

**TIP SEZONY:**

Dovolená v třeboňských lázních

str. 5 a 9

**SERIÁL:**

Třeboňská zastavení -
Dům přírody Třeboňska

str. 10

Lázeňská

Pohoda

MĚSTSKÉ
SLATINNÉ
LÁZNĚ



Třeboň

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ

č. 4 | duben | 2014

Manuální lymfodrenáž

Rozhovor s masérem Radkem Čechtickým na stranách 6-8.

- ▶ 3 Rozhovor s novou starostkou Třeboně
- ▶ 12 Do lázní za golfem: přehled golfových hřišť
- ▶ 20 Pozvánka na Otevírání lázeňské sezony

Foto: Petr Zikmund

Omezení provozu bazénového komplexu



LÁZNĚ AURORA Bazénový komplex Wellnesscentra Aqua Viva bude z důvodu plavecké výuky ZŠ Třeboň každé pondělí až čtvrtek v termínu od 10. března do 10. dubna 2014 vždy od 8.00 do 10.00 uzavřen.

Z provozních důvodů bude bazénový komplex zcela uzavřen i v termínu 15.-19. června 2014.

Děkujeme za pochopení. **-rh-**

Naši hosté

LÁZNĚ TŘEBOŇ

Během března jste mezi lázeňskými hosty mohli potkat významného českého archeologa a egyptologa

prof. PhDr. Miroslava Verner, Dr.Sc. (na snímku), přední českou vědkyni, imunoložku specializující se

na výzkum směřovaných léčiv v rámci terapie nádorových onemocnění, mikrobioložku a bývalou ředitelku Mikrobiologického ústavu Akademie věd České republiky prof. RNDr. Blanku Říhovou, Dr.Sc. Dále pak Ladislava Jakla, tajemníka bývalého prezidenta Václava Klause, či skladatele, zpěváka a kapelníka Karla Vágnera. **■**



Aktuální nabídky:

Sledujte nabídku pobytů na internetu

Daniel Hamr,

obchodní oddělení lázní

TŘEBOŇSKÉ LÁZNĚ

Nadále platí nabídka velikonočních týdenních a víkendových pobytů: Vítání jara a Velikonoční elixír (Lázně Aurora), Jarní uvolnění a Lázeňské Velikonoce (Bertiny lázně). Sledujte naši aktuální nabídku na internetových stránkách:

www.laznetrebon.cz. ■

Lázeňské Velikonoce
18. - 21. dubna 2014
Oslava Velikonoce v Bertiných lázních a nocet se hyčkat.

Cena za 7denní lázeň-rekondiční pobyt zahrnuje:

- 3x ubytování s polpenzí (z toho 1x slavnostní velikonoční večeře)
- 1x starožitná koupel
- 1x klasická masáž čarobná
- 1x citrusová koupel
- výlet vespo do lázní po celou dobu pobytu
- velikonoční přehrávání na pokoji
- lázeňská taxa

Bonus:

- parkování v cíli pobytu zdarma

Převzaté vstupní lázeňské koncepty

Jarní uvolnění
18. - 24. dubna 2014
Před začátkem jara uvolněte svaly v Bertiných lázních Třebon.

CENA ZA OSOBU A POBYT S UBYTOVÁNÍM:

Jednolůžkový pokoj Klasik ****	8 050 Kč
Dvoulůžkový pokoj Klasik ***	7 186 Kč
Rekondiční pokoj ****	9 076 Kč

Velikonoční elixír
18. - 24. dubna 2014
Oslava velikonoce v Bertiných lázních Aurora, zapomenete na smutné dny a užijete si dny plné nekomerční relaxace.

Cena za 7denní lázeň-rekondiční pobyt zahrnuje:

- 6x ubytování s polpenzí (z toho 1x slavnostní velikonoční večeře)
- 1x starožitná koupel
- 1x klasická masáž čarobná
- 1x perličková koupel
- 1x indická antistresová masáž hruť
- 1x citrusová koupel
- 1x masáž vonnými oleji „Aurora“
- výlet vespo do lázní po celou dobu pobytu
- 1x fitness po celou dobu pobytu
- velikonoční přehrávání na pokoji
- lázeňská taxa

Bonus:

- parkování v cíli pobytu zdarma

Převzaté vstupní lázeňské koncepty

CENA ZA OSOBU A POBYT S UBYTOVÁNÍM:

Jednolůžkový pokoj Superior ****	9 581 Kč
Jednolůžkový pokoj Superior s balkonem ****	10 121 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior ****	8 261 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior s balkonem ****	8 771 Kč

Bonusy k pobytům v Bertě

BERTINY LÁZNĚ Získejte **BONUSY** již nyní! Parkování v rámci pobytu, 2x káva a zákusky, vstupenka na 2D film do kina Světozor a k tomu ještě popcorn a Coca Cola 0,3l. To vše zcela zdarma. Tato jedinečná nabídka se vztahuje na všechny nové rezervace týdenních relaxačních pobytů (s výjimkou velikonočních) provedené od středy 19. března, a tyto pobyty se uskuteční v termínu od 1. do 30. dubna 2014. Přijďte

do Bertiných lázní, prožijte pohodové dny a načerpejte nové síly. Více informací na **www.berta.cz** nebo na **tel.: 384 754 420**. Těšíme se na vás! **■ -hd-**



K pobytům v Bertiných lázních nyní jako bonus obdržíte například kávu se zákusky či lístek do kina Světozor.

Paralympionici v Soči

TŘEBOŇ/SOČI Po olympijských hrách skončily v Soči také zimní paralympijské hry. Tam byla česká výprava podstatně chudší.

Zimní paralympiády se zúčastnilo 40 Čechů, z toho 19 sportovců včetně traséra. Domů se však vrátili poprvé bez medaile, a pochlubit se mohou se dvěma pátými místy. Ty vybojovali sledge hokejisté a snowboardista Tomáš Vavěrka, kteří přeci jen v nějaký kov

doufali. K tomu sjezdář Patrik Hetner přivezl sedmé a osmé místo.

Všem českým reprezentantům treboňské lázně gratulují a přejí mnoho sil do dalších bojů na sportovních kolbištích. Více na **www.paralympic.cz**

■ -rr-

Přejeme všem našim čtenářům, jakož i hostům našich lázní krásné a klidné prožití velikonočních svátků.

Redakce Lázeňské Pohody



Třeboň vede nová starostka

TŘEBOŇ 26. února byla Mgr. Terezie Jenisová na mimořádném jednání Zastupitelstva města Třeboně zvolena do funkce starostky.

T F Mgr. Jitka Bednářová,
tisková mluvčí města a lázní

Od začátku současného volebního období jste byla místostarostkou, nyní jste starostkou. Do jaké míry jste se ještě předtím angažovala v politice?

Vůbec. Byla jsem absolutně nedotčená politikou. Jako věřícímu člověku mi byla vždy blízká KDU-ČSL, a když mě zástupci lidovců oslovili, abych doplnila jejich kandidátku, cítila jsem to jako občanskou povinnost. Povolební jednání tehdy přinesla návrh na moji kandidaturu na pozici místostarostky. Bylo to velmi rychlé a teprve za chodu jsem zjišťovala, co tato funkce obnáší a jak moc je Třeboň exponované město ve všech oblastech svého života. Musím říct, že mi toto období hodně dalo. Nesmírně se mi rozšířily obzory, hodně věcí jsem se naučila. Na druhou stranu jsem si musela zvyknout na skutečnost, že denně budu nosit svou kůži na trh a že má práce je spojená s velkou odpovědností.

Co vás při současném působení ve vedení města nejvíce překvapilo - příjemně i nepříjemně?

Příjemně určitě ohromný záběr činnosti města, pestrost práce, rozmanitost aktivit, v nichž se město angažuje. V neposlední řadě také to, kolik významných lidí sem přijíždí a vnímá Třeboň jako výjimečné město.

A nepříjemně? Třeba skutečnost, že se v našem malém městě odehrávají takové boje mezi zastupiteli, stranami, lidmi... Přičemž prostředky boje jsou nekorektní a spíš bych řekla, že připomínají politiku na parlamentní úrovni, která možná skýtá prostor pro takovéto praktiky. Na městě jde o dennodenní práci, od níž jakékoli šarvátky zbytečně odvádějí pozornost. Zaskočil mě i fakt, že ty nejtvrdší rány většinou člověk dostane z vlastních řad. Ale jak jsem už zmínila - před rokem 2010 jsem neměla politické zkušenosti, a tudíž jsem byla do jisté míry i naivní, co se politického prostředí týká.

Měla jste někdy ambice stát v samotném čele městské samosprávy?

Ne. Od chvíle, kdy jsem se stala místostarostkou, mi tato pozice vyhovovala. Dělať jsem svou práci ráda. Nejsem typ, který by chtěl být stále na očích, „první na ráně“.

Žena v čele radnice je, obecně vzato, spíše ojedinělý jev...

Tak to nevnímám. Znam starostky, které už dlouho působí na tomto postu. Nicméně je to



„Přeji třeboňským lázním, aby o nich vždy rozhodovali lidé, kteří jsou si vědomi toho, že lázně jsou naším rodinným stříbrem, a právě v tomto duchu budou činit veškerá zásadní rozhodnutí,“ říká nová starostka Třeboně Mgr. Terezie Jenisová.

jistě obtížnější. Politika, ať už vrcholná či komunální, je přece jenom více mužský svět. A obecně vzato v něm často chybí základní gentlemanství. Pozice ženy ve veřejné funkci je také poněkud náročnější proto, že skloubit rodinný a pracovní život a dávat obojímu tolik, kolik si zaslouží a kolik potřebuje, je v ní poměrně obtížné.

Jak vnímáte úlohu starosty, který do této pozice nastoupí pár měsíců před komunálními volbami?

Do komunálních voleb zbývá už „jen“ sedm měsíců. (Po tu dobu ale město nemohlo zůstat bez starosty.) Přirozeně je prioritou stabilizovat situaci na radnici a dotáhnout do úspěšného konce zahájené projekty, snažit se naplnit co nejlépe schválený rozpočet. Osobně vidím jako důležité dobře připravit a do finálních smluv dovést investici, kterou chystáme v Bertiných lázních. Voličům chceme ukázat, že i když odešel starosta a jedna radní, koalice se nerozpádla a nadále funguje jako tým, který je schopen smysluplné spolupráce.

Třeboň není příliš velké město, nicméně je vnímáno jako město bohaté, a to především díky městskému majetku. Každý majetek je zároveň závazkem. Jak vnímáte „bohatství“ města a závazek s ním spojený vy?

Majetek je radost i starost. Díky majetku máme rozpočet, který městu umožňuje realizovat projekty, na něž jiné obce naší velikosti nedosáhnou. Podstatné je majetek udržovat, rozvíjet a především vracet do něj zpět v podo-

bě účelně vynaložených investičních prostředků. Příkladem je výše zmíněná plánovaná investice do Bertiných lázní, která se nyní intenzivně připravuje a o níž i čtenáři Lázeňské Pohody budou brzy informováni.

Lázeňství si v loňském roce prošlo zemětřesením. Doznívá jistě na mnoha místech ještě teď. Třeboňské lázně jsou ve vlastnictví města, což je výjimečné. Jaký měl podle vás tento fakt vliv na poslední vývoj situace v lázních?

Zásadní. Právě díky tomu, že jsou lázně ve vlastnictví města, mohli jsme realizovat na přelomu roku 2011/2012 velkou investici do ubytovacích kapacit Lázní Aurora, a tudíž jsme se stali i v době krize konkurenceschopnějšími. Také musíme zmínit, že pro roky 2013 a 2014 jsme kvůli velmi rozbourané situaci českého lázeňství snížili nájemné Bertiným lázním - dohromady o 30 milionů, což není v rozpočtu města zrovna málo, a pomohli jsme tak lázním vyrovnat se se ztrátami způsobenými krizí.

Co je vaším přáním v souvislosti s výkonem funkce starosty směrem k lázním?

Městským slatinným lázním přeji dostatek spokojených klientů, kteří si zdejší pobyt užijí přesně v duchu motto „Třeboňské lázně pohladí tělo i duši“. Přeji jim, aby o nich vždy rozhodovali lidé, kteří jsou si vědomi toho, že lázně jsou naším rodinným stříbrem, a právě v tomto duchu budou činit veškerá zásadní rozhodnutí. ■

Půjčovna a úschovna kol

SLEVA PRO DRŽITELE

Sphere
card

LÁZNĚ AURORA

Od pondělí 17. března zahájila svůj provoz i půjčovna a úschovna kol v Lázních Aurora.

Otevřeno bude do konce dubna denně od 8.00 do 19.00 hodin s tím, že kolo je po 19. hodině možné také uschovat, a to ve 20.00 a 21.00 hodin. Od května pak ve 21.00 a ve 22.00 hodin, kdy do úschovny přijde noční hlídač, který převezme půjčená kola. Převezme pouze kola, jež už byla v úschovně registrována, nové registrace neprovádí.

Úschovna a půjčovna kol se nachází v prostorách u administrativní budovy Lázní Aurora poblíž Wellness parkoviště. Podrobné informace získáte při svém příjezdu na hlavní recepci či v Infocentru Lázní Aurora.

Provozní doba:

17. března-30. dubna

otevřeno denně 8.00-19.00 hod.

1. května-31. října

otevřeno denně 8.00-20.00 hod.

Polední přestávka:

pondělí-pátek: 12.00-12.30 hod.

sobota, neděle, svátky: 11.00-11.30 hod.

Půjčovné:

Obyčejné kolo:

1 hodina	20 Kč
polodenní (6 hodin užívání)	60 Kč
celodenní	150 Kč

Trekkingové kolo:

1 hodina	30 Kč
polodenní (6 hodin užívání)	100 Kč
celodenní	200 Kč

Elektrokolo:

1 hodina	100 Kč
celodenní	400 Kč

Elektrokolo má dojezd až 50 km, snadné ovládní, jízda bez řidičského oprávnění, funguje jako klasické jízdní kolo (bez podpory elektromotoru).

AKCE na měsíc duben: 1+1 zdarma

zapůjčení elektrokola na dvě hodiny za cenu jedné, tj. za 100 Kč

Úschovna kol

cena za 1 den: 20 Kč

Více informací na tel.: 384 750 333

- hlavní recepce lázní

Telefon do úschovny kol: 722136538

Tip na cyklovýlet:
Schwarzenberská hrobka



Třeboňská chlorella

BERTINY LÁZNĚ

Lázeň v řasách Třeboňská chlorella je loňskou novinkou v Bertiných

Má výrazné hydratační účinky, protože přibližně 10 procent její hmotnosti tvoří oleje, díky nimž bude i suchá pokožka příjemně ošetřená, nikoli však mastná. Dále je bohatým zdrojem chlorofylu, který koupeli dodává charakteristickou trávovou vůni a má detoxikační účinky. Řasa také obsahuje CGF, neboli růstový faktor, známý svými regeneračními a hojivými účinky. Kompletní spektrum výživných látek vám dodá energii všech přírodních živin, především pak ze sluníčka, které načerpalo přímo při kontrolované produkci v Třeboni, kde se chlorella pěstuje již více než 30 let.



Chlorellová koupel je v současné době volně prodejnou procedurou pouze v Bertiných lázních, které ji mají patentovanou. Pro velký zájem a na základě poptávky byla koupel koncem loňského roku uvedena do prodeje i pro domácí použití v obou třeboňských lázeňských domech. Dárkovou krabičku chlorellové koupele si můžete zakoupit v Infocentru Lázní Aurora (naproti recepci), v Aqua infu u vstupu do bazénu nebo v Bertiných lázních v denním baru v 1. poschodí za super cenu 150 Kč. -pb-



Dovolená v Auroře

SLEVA PRO DRŽITELE

Speciální nabídka platí v termínu 1.–30. dubna 2014

Léčebně-rekondiční pobyt zahrnuje:

- 6x ubytování dle vybrané kategorie
- 6x snídani bufetem
- 5x večeři bufetem
- 1x večeři při svíčkách v restauraci Harmonie
- 1x welcome drink
- 1x slatinná koupel
- 1x pivní koupel
- 1x perličková koupel s bylinkami
- 1x klasická ruční masáž částečná
- 1x mechanická masáž
- 1x masáž vonnými oleji Aurora
- volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness
- 1x kostýmní průvodcovaná prohlídka Třeboně

BONUS

- Parkování a zapůjčení županu zdarma

Povinná vstupní lékařská konzultace

Těšíme se na vás!

Cena dle kategorie za pobyt/osoba:

jednolůžkový Superior + balkon ****	10 230 Kč
dvoulůžkový Superior + balkon****	9 150 Kč
apartmá Klasik****	10 770 Kč
apartmá Prezident****	11 310 Kč
apartmá DeLuxe****	11 850 Kč



Více informací na bezplatné lince **800 611 009**
nebo na tel.: **384 750 555**
nebo na e-mailu: sales@aurora.cz
www.aurora.cz

Lázně Aurora
TŘEBOŇ 

Manuální lymfodrenáž

TŘEBOŇSKÉ LÁZNĚ Jednou z mnoha wellness masáží, které nabízejí oba treboňské lázeňské domy, je manuální lymfodrenáž, nebo chcete-li, lymfatická masáž, jež v posledních několika letech zažívá celosvětový boom a patří mezi nejvyhledávanější masáže vůbec.

✚ Roman Růžička,
redaktor Lázeňské Pohody

Jde o speciální ruční masážní techniku, která aktivuje lymfatický systém. Zlepšuje tok lymfy a výrazně podporuje odstraňování metabolických produktů a toxických látek z těla. Má vynikající detoxikační, regenerační a relaxační účinek, mírní pocit napětí, je výrazně účinná při lymfatických a žilních otocích, migrénách, zadržování vody v těle, celulitidě, akné, zpomaluje stárnutí pokožky, atd. Navíc zvyšuje imunitu organismu a zlepšuje metabolismus. Provádí se bez masážních olejů, emulzí či jiných přípravků, je velice jemná a bezbolestná.

Jedním z renomovaných lázeňských masérů Lázní Aurora, který se na lymfatickou masáž specializuje, je Radek Čechtický, jenž působí i v pražském Konzultačním a terapeutickém institutu AKTIP. A právě s ním jsme si o lymfě povídali.

Lymfatická masáž je celkem specifická, má jiný charakter, možná i účel a účinek než ostatní wellness masáže. Jak jste se k ní dostal?

Kdysi jsem byl vrcholový sportovec, kulturista, a zvládal jsem anatomii. Časem jsem se začal věnovat rekondičním masážím. K lymfě jsem se dostal skrze svého syna, který měl ve svých šesti letech akutní lymfoblastickou leukémii. Proto jsem se o lymfatický systém začal více zajímat a uvědomil si, že mohu po-

moci dalším lidem. Dnes ke mně přicházejí lidé, o kterých bych si nikdy nemyslel, že se pod mé ruce mohou dostat. Než mě oslovil Jan Makovička, šéf wellnesscentra a balneoprovozu Lázní Aurora, měl jsem za sebou zkušenosti týkající se lymfatických masáží s klientelou po celé republice a obračejí se na mě i klienti od uznávaného profesora Pavla Koláře.

Přibližte nám lymfu a její význam.

Během své praxe jsem zjistil, že o lymfu se málokdo zajímá a řada lidí jí nevěnuje patřičnou pozornost, přitom lymfatický systém má nezastupitelnou roli v udržování optimálních podmínek v mezibuněčném prostoru. Každá naše buňka je obklopena mezibuněčnou tekutinou, ze které během látkové výměny přijímá

” Lymfatická masáž pomůže každému. I ten, kdo si myslí, že je zdravý, tak v sobě toxiny má. Díky této masáži se z těla dostává škodlivý odpad, který by se jinak v těle hromadil a škodil. U někoho víc, u někoho méně.

Masér Radek Čechtický

kyslík a živiny, cukry, tuky, aminokyseliny, resp. bílkoviny, a naopak, odvádí oxid uhlíku a produkty látkové výměny. Ty mohou mít charakter vysloveného odpadu, nebo sehrávat důležitou roli v ovlivňování buněk, tkání i celých orgánů. Za 24 hodin takto vznikne přibližně 20 litrů mezibuněčné tekutiny, ale do kapilárního řečiště se dostane pouze 18 litrů, zbývající dva litry musí být odvedeny lymfatickým řečištěm spolu s obsaženými bílkoviny a buněčnými elementy.

Bílkoviny proniklé do intersticia (vymezená tkáň, řídké pojivo tkání a orgánů, v němž probíhají cévy a nervy – pozn. redakce), jednak filtrací z kapilár, jednak vzniklé vlastním metabolismem buněk, mohou být transportovány z tohoto prostoru prakticky pouze lymfatickým systémem. Stejně jako viry, bakterie, nádorové buňky, tuky, cholesterol, vitamíny rozpustné v tucích, vápník, železo, měď, steroidní hormony i další látky. S transportní funkcí lymfatického systému úzce souvisí funkce imunologická, spojená s obranyschopností našeho organismu. Lymfa přitékající do uzliny omývá v kůře a dření přítomné bílé krvinky a předává jim skrze jiné specializované buňky informace o stavu obrany v místě, odkud přitéká. S lymfou mohou do uzliny přicestovat i bakterie, viry nebo nádorové buňky, které se zde, jako ve filtru, zachytí. Bílé krvinky se v uzlině začnou množit a specializovat. Některé zahájí výrobu obranných protilátek, jiné odcestují do místa porušené obrany, kde napadnou a pohltnou bakterie, viry, ale i nádorové buňky. Pokud se nepodaří včas zlikvidovat nádorové buňky, které vcestovaly do lymfatické uzliny, začnou tyto buňky v uzlině růst, prorazí mechanický filtr a dalším proudem lymfy jsou zaneseny do vzdálených míst a orgánů.

Podobně jako žilní systém je lymfatický systém tvořen povrchovými cévami, které odvádějí lymfu z kůže a podkoží i z hlubokých cév, jež na končetinách provázejí velké cévy a odvádějí lymfu ze svalů, kostí a podobně. Povrchový lymfatický systém odvádí 80 procent lymfy. Povrchový i hluboký lymfatický systém se z dolních končetin vlévá do tříselných a pánevních lymfatických uzlin, z horních končetin do podpažních uzlin. Mezi hlubokým a povrchovým lymfatickým systémem je velké množství spojek, které se mohou uplatnit při zhoršení funkce povrchového nebo hlubokého lymfatického systému.

V čem je hlavní význam lymfatických masáží?

Především obnovuje a urychluje oběh lymfy. Lymfatický systém totiž nemá svoji pumpu. Jestliže nepracuje, nebo je jeho činnost zpomalena, zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních. Tukové buňky pak zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštáře, pomerančová kůže a otoky. Pomocí cíleného masážního

tlaku a směru je možné lymfu aktivovat a dosáhnout odpavení škodlivin z těla ven. Odstranit celulitidu, ulevit oteklým nohám, zrychlit metabolické procesy v těle, vyplavit toxické látky. To vše dokáže lymfatická masáž, která se provádí hranou dlaně, ne tlakem celé dlaně.

Znamená to, že jde i o jinou techniku samotného masírování?

Tuto masáž by měl provádět lymfoterapeut, který jemnou a přesně určenou technikou manuální lymfodrenáže odblokuje hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven. Tato metoda je přirozená a lékařsky zdůvodněná. Je nejen účelná, ale navíc velice příjemná a relaxační.

Pro koho je lymfatická masáž vhodná?

Lymfatická masáž je vhodná jako preventivní opatření pro lidi, kteří v práci stojí, pomáhá při regeneraci po fyzické zátěži, léčí otoky, zlepšuje stav pokožky, urychluje metabolické procesy, podporuje detoxikaci těla, je preventivním opatřením vzniku křečových žil i celulitidy.

Provádíte celotělové masáže, nebo pouze horních či dolních končetin. Které jsou nejžádanější?

Nežádanějšími lymfatickými masážemi jsou masáže dolních končetin, kdy bezprostředně dochází k okamžité úlevě od těžkých nohou, a také masáže hýždí. Dobrých výsledků se pomocí lymfatických masáží dosahuje i při odstraňování celulitidy, kdy je hlavní příčinou zanášení těla toxiny a škodlivými látkami. Často je to vinou špatného životního stylu, který zpomaluje tok lymfy. Při léčbě celulitidy je důležité především aktivovat lymfu, aby rychleji proudila a odváděla z těla toxické látky. Tady opravdu platí: více se hýbat, dbát na pitný režim a naordinovat lymfatickou masáž.

Kdo lymfatickou masáž vyhledává častěji? Muži nebo ženy?

Jasně že ženy. Většinou říkají, že o masáži slyšely od kamarádky, které masáž pomohla na NĚCO. Řeknou, jaký mají problém, a já se na něj zaměřím. Ale většinou chtějí shodit nějaké kilko. Zatím mým nejlepším dosaženým výsledkem v této oblasti je klientka, která po devíti masážích (cca 1,5 hodiny) ubrala na obvodu v pase 16 cm. Je důležité dodržovat po dobu kúry pitný režim, přibližně dva litry tekutiny denně.

Ženy chtějí ubrat centimetry hlavně na bocích a stehnech. Masér však musí podle hmatu poznat, zda nemají širokou pánev. Můžete naslibovat co chcete, ale když jsou geneticky široké boky, tak se s tím prostě nic neudělá. Můžu ji

změlit, aby se dostala do riflí. Nacpe se do nich, bude vypadat nádherně, ale když je sundá, bude povolena. Což není příliš estetické, takže já po lymfatické masáži a sundání nějakého kila doporučuji cviky na zpevnění svalové hmoty.

Laicky se zeptám – díky lymfatické masáži se nechá shodit, protože se z těla odplaví přebytečná voda a tuky?

Je to složitější. Nejdříve se musí vyčistit lymfatický systém. Vše se ukládá od kotníků nahoru a od kosti ke kůži. Takže tuky a celulitida jsou poslední, ale automaticky celá noha jakoby splaskne. Ale než se dostaneme nahoru těsně pod kůži, tak je třeba tři, čtyři masáže. U lymfatické masáže je však dobré i to, že u ní automaticky čistím žilní stěny, takže okysličená krev jde do svalové hmoty a spaluje tuky, aniž by člověk chodil cvičit.

Lymfa však nemá své čerpadlo, tak by člověk měl cvičit, aby lymfu rozpumpoval. Jaké cvičení je ideální?

Ideálním pumpováním a podpora čištění lymfy je nordic walking, tedy svižná chůze s pomocí hůlek, kdy se zapojuje téměř 98 procent svalů, což zvládne opravdu každý. Mimo chodem, nordic walking naše lázně mají zařazen i mezi procedurami, ale také si můžete hůlky půjčit na Aqua infu a chodit sami, nebo dokonce si vyžádat lektora, abyste chůzi nordic walking dělali opravdu správně a efektivně.

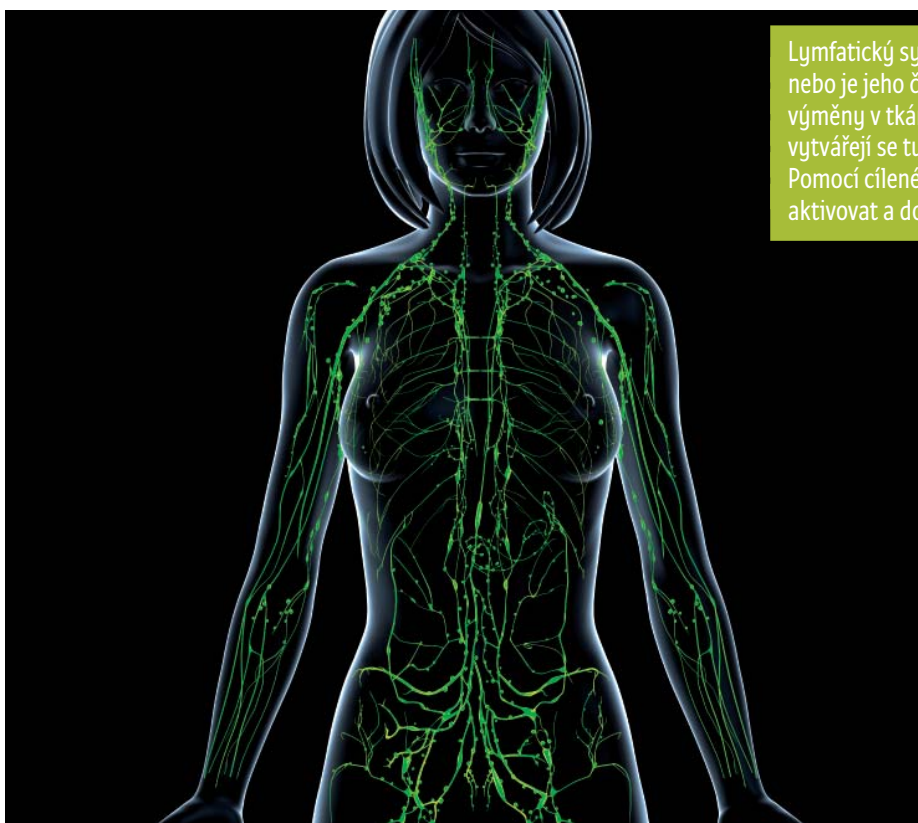
Co byste ještě doporučil?

Mám spoustu dotazů týkajících se výživy, a jestli je vhodné po dobu kúry pít alkohol. Nikdo není absolutně zdravý a s potravou se do těla dostává velké množství škodlivých látek, tedy – malé množství bílého vína neuškodí. Bílé víno zvyšuje kyselinu citronovou v žaludku, a jídlo se tak rychleji tráví. Nezůstává ve střevních stěnách, jde ven.

Štíhlé modelky z časopisů asi lymfatickou masáž nevyhledávají.

Možná se budete divit, ale i modelky ke mně občas zajdou, že potřebují před předváděčkou sundat nějaké kilo z hýždí. Některé dívky mívají otoky víček na obličeji a k odstranění otoků pomáhá lymfatická masáž. Perfektně by ji měly umět i kosmetičky. Když se dělá masáž obličeje, měly by projet přes krk až na dekolť, protože hlavní lymfatická žláza vede mezi prsy a končí pod rtem. Hodně masáží končí na krku, takže se vše zase vrací zpět a k odstranění otoku, k odvodnění prakticky nedojde.

Ale lymfatická masáž není pouze na zbavení se přebytečných tuků, na zkrášlení. Objednávají si ji i mladé krásné ženy, protože lymfa je určena na detoxikaci těla, na odpavení



Lymfatický systém nemá svoji pumpu. Jestliže nepracuje, nebo je jeho činnost zpomalena, zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních. Tukové buňky pak zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštáře, pomerančová kůže a otoky. Pomocí cíleného masážního tlaku a směru je možné lymfu aktivovat a dosáhnout odplavení škodlivin z těla ven.

mízního obvodního toku a k lepší pohyblivosti, což je zejména u starších lidí hodně důležité.

Když je někdo zdravý, nemá téměř žádné problémy, optimální postavu, optimální věk, přesto by měl chodit na lymfatickou masáž?

Určitě. A to neříkám kvůli nějaké reklamě. Lymfatická masáž pomůže každému. I ten, kdo si myslí, že je zdravý, tak v sobě toxiny má. Díky této masáži se z těla dostává škodlivý odpad, který by se jinak v těle hromadil a škodil. U někoho víc, u někoho méně.

Co vše lze lymfodrenáží masírovat?

O dolních končetinách a hýždích jsme mluvili. Dále kromě příznaků celulitidy umí odstranit otoky, pocit těžkých nohou, ulevit od svalové bolesti, atd. Je dobré masáž spojit s pravidelným pohybem, např. jízdou na kole, plaváním či s delšími procházkami. Oblíbené jsou i lymfatické masáže k odstranění otoků v obličejové části, otoků očních víček, k redukci váčků pod očima a druhé brady. Využít je lze i při léčbě akné či v boji proti vráskám. Při potížích s častými migrénami a bolestmi hlavy, otoky rukou a prstů, bolestmi svalů je možné využít lymfatickou masáž také. Lymfatická masáž není vhodná pro osoby s implantáty, těžší srdeční vadou, velmi vysokým krevním tlakem a nedoporučuje se ani v těhotenství. Po prvních ošetřeních je cítit výrazné uvolnění, dostavit se může i zvýšené vyměšování sliznic, někdy se dostaví větší žízeň, zdravý pocit hladu.

Znamená to, že tato masáž lidskému tělu pomůže více než jakákoliv jiná?

Takhle se to říct nedá. Každá masáž je určena k něčemu jinému a každá je důležitá. I když při lymfatické masáži musíte trochu projet i svalovou hmotu. Například jezdím podél páteře, křížkuji ji a různými hmaty zjišťuji, co které tělo dál potřebuje, a to také doporučím.

Nezakrývám, že mám radost z toho, když se za mnou vracejí lidé, které jsem již masíroval, že jim lymfatická masáž pomohla.

Jak často chodit na lymfatickou masáž?

To je individuální a záleží na tom, co si kdo od ní slibuje, co potřebuje. Aby se dosáhlo co nejlepších výsledků a efekt byl vidět, doporučuje se na ni docházet alespoň dvakrát v týdnu, minimálně však jednou týdně. Doporučený počet je deset masáží. Poté by měla následovat jednou měsíčně udržovací kúra. ■

Manuální lymfodrenáž

Je speciální ruční masážní technika, která aktivuje lymfatický systém, zlepšuje tok lymfy a výrazně podporuje odstraňování metabolických produktů a toxických látek z těla. Má vynikající detoxikační, regenerační a relaxační účinek. Mírní a zlepšuje pocit napětí, je výrazně účinná při lymfatických a žilních otocích, migrénách, zadržování vody v těle, celulitidě, akné, zpomaluje stárnutí pokožky, atd. Zvyšuje imunitu organismu a zlepšuje metabolismus. Provádí se bez masážních olejů, emulzí či jiných přípravků, je velice jemná a bezbolestná.

Rozsah masáže:
částečná / celková

Doba aplikace:
50 min. / 110 min.

Cena:
750 Kč / 1200 Kč

Manuální lymfodrenáž si v Lázních Aurora můžete objednat na Časování procedur, na Aqua infu nebo rezervovat na webových stránkách lázní:

<http://www.aurora.cz/cz/rezervace-procedur>

veškerých škodlivin a nečistot v těle. Zároveň jde o prevenci na stáří, proti otokům, zánětům, vředům.

A co muži?

Většinou chodí pouze ti, kteří v práci stojí a otékají jim nohy. A bohužel, když už mají nějaké problémy. Strašně důležitá je prevence, je třeba všem nemocem a problémům předcházet. Většina mužů prevenci neřeší. Oni přijdou až s obrovským problémem.

V nemocnici udělají zákrok, odoperují na nohách, co je třeba, jemu pak otečou nohy, zalijí se vodou. Jenomže on s tím chodí, protože to je měkké a může s nohama hýbat. Jenže jakmile se z vody stane rosol, ztuhne, je problém a je pozdě. Pro mě je to pak strašná práce. Rosol musím nejdříve roztlačit, změlnit, změkčit. A znovu a znovu až do vyčistění. Z lidí pak vytékají neskutečné tekutiny. Na druhou stranu to je dobře, protože tak vlastně odcházejí z těla právě ty usazené škodlivé látky.

V jakém věku lidé nejčastěji vyhledávají lymfatickou masáž?

Přibližně ve věku 50, 55 až 70 let. Mladí lidé kolem 18-20 let, těch mám asi pět procent. Na druhou stranu, doposud nejstarší dáma bylo 83 let. Na věku vůbec nezáleží. Tělo lze čistit a potřebuje to v každém věku, stejně tak odstraňovat tuk. Pouze u starších lidí nad 70 let, kdy už se neobnovují tkáně, je to trochu složitější a je třeba při masáži dávat pozor. Tím, že 70leté paní vyčistím lymfy, jí nastartuji novou energii. Otevřená lymfa dopomáhá k cirkulaci

Dovolená v Bertě

SLEVA PRO DRŽITELE

Nabídka platí od 1. do 30. dubna 2014
Týdenní relaxační pobyt zahrnuje:

- 6x ubytování dle vybrané kategorie
- 6x snídani biffé
- 5x večeři servírovanou
- 1x večeři při svíčkách v restauraci Adéla
- 1x welcome drink
- 1x slatinná koupel
- 1x koupel v soli z Mrtvého moře
- 1x lázeň Třeboňská chlorella
- 1x klasická ruční masáž částečná
- 1x mechanická masáž Hydrojet
- 1x indická antistresová masáž
- vstup do bazénu s whirlpoolem
- 1x kostýmní průvodcovaná prohlídka Třeboně

BONUS

- parkování zdarma
- 2x káva a zákusek
- 1x koktejl
- vstupenka do kina Světozor na 2D film, popcorn + nápoj Coca-Cola 0,3 l

Povinná vstupní lékařská konzultace


Po týdnu, po dvou, nám bude líp.
Necháme se hýčkat kvalitní péčí.
Mmmm, bude příjemná a navíc léčiv.
Lázně, ty prostě každému sluší.
Třeboňské pohladí tělo i duši...

Cena dle kategorie za pobyt/osoba:

jednolůžkový pokoj v penzionu	8 379 Kč
dvoulůžkový pokoj v penzionu	6 579 Kč
dvoulůžkový Klasik	7 611 Kč
dvoulůžkový Klasik + balkon	7 881 Kč
dvoulůžkový Superior	8 151 Kč
apartmá Klasik	9 501 Kč
apartmá Superior	10 581 Kč

NOVINKA!
BONUSY ZDARMA

Více informací na

tel.: **384 754 555**

nebo na e-mailu: **info@berta.cz**
www.berta.cz

Těšíme se na vás!



Dům přírody Třeboňska

TŘEBOŇ Kdesi v jižních Čechách, obestřena mlžným oparem mokřých luk, leží krajina rybníků a v jejím srdci starobylá Třeboň, snoubící dávnou historii se současným moderním světem.



www.dumprrody-trebonska.cz
Roman Růžička

Tuto definici můžeme směle použít i v případě Domu přírody Třeboňska s trvalou expozicí „Krajina a lidé“. Expozice se nachází v prostorách Státního zámku Třeboň. Vchod nelze přehlédnout díky důmyslně umístěnému vodopádu, který je tvořen původními, 200 let starými výpustními troubami z proslulého rybníka Rožmberk.

Samotnou expozici tvoří šest tematicky zaměřených místností, vybavených tzv. videokiosky – obrazovkami s krátkými poutavými filmy. Poté, co vyjdeme z dutiny obřího dubu, který stojí v místnosti věnované historii rybníkářství, zjeví se před námi

schwarzenberská lednice z počátku 20. století v původní kuchyni třeboňského zámku. Přes místnost věnovanou příběhu třeboňských lázní se dostáváme do největší části expozice, a to do sekce přírody Třeboňska. Zde za zvuků lesa a rybníku procházíme podél mokřadů, mlází a tůň s vydří norou, ve které starostlivá máma pečuje o malá vydřata. Poslední místnost dá odpočinout našim nohám i smyslům. Videosál vybavený špičkovou technikou umožňuje promítnutí dvou filmů. První představí třeboňskou krajinu v průběhu jednoho roku a při druhém strávíme jeden den s rybáři při výlovu rybníka. Zkrátka, je na co se těšit! ■



Expozice Krajina a lidé v Domě přírody Třeboňska v areálu třeboňského zámku nabízí jedinečnou možnost poznat zdejší krajinu opravdu zblízka.

► Otevírací doba

duben

denně kromě pondělí
9.00–17.00 hodin

květen až září

denně 9.00–17.00 hodin

říjen

denně kromě pondělí
9.00–17.00 hodin

listopad až březen

každou středu 14.00–15.00 hodin

► Vstupné

dospělí 50 Kč

děti, studenti, osoby ZTP 25 Kč

rodinné vstupné
(2 dospělí, 2 děti) 100 Kč

skupinové vstupné
20 a více osob 20 Kč/os.

Aprílové cvičení jógy

Vážení čtenáři, v dnešním vydání vám přinášíme exkluzivní tipy na cvičení jógy. Co vše vám správné cvičení jógy přinese? Například:



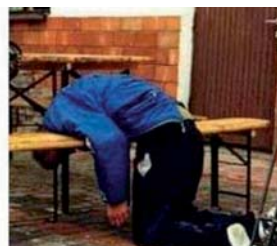
► Totální relax

Chlapík, jehož tělo prošlo v několika hodinách intenzivním alkoholovým „zavlažováním“, si ustlal ve vlaku na zemi. Aby si důkladně odpočinul, zvolil jogínskou relaxační pozici **Savasana**. Kéž v ní brzy vystřízliví!



► Jogínská kúra pro nespavce

A hopla! Mužik v ošoupaných ponožkách zaparkoval na lavičce a rovnou hlavou dolů. Ať už mu běží hlavou cokoli, jeho poloha – v józe známá jako **Halasana** – mu pěkně protáhne záda a navíc ho obrní proti nespavosti...



► Balzám pro záda a bránici

Mírný předklon a nohy v pokleku jako při modlitbě... Muž v šustákových teplácích ani netuší, že si právě stříhl jogínskou pozici **Marjayasana**, která má pozitivní vliv na bránici. Navíc v této poloze se mu bude dobře pročišťovat obsah žaludku.



► „Natahovačka“ bederní páteře

Pil, pil a pil... až se opil. Pak se dopotácel domů. Jeho drahá polovička nechala v zámku klíč a usnul přímo na prahu.... Bělovlasý vyznavač alkoholu spočinul v jogínské poloze zvané **Salambhasana**, která stimuluje bederní páteř, nohy a ramena.



► Regenerace mozku a nohou

V tomto případě udělal náš cvičitel „padací most“. Ačkoliv tato poloha vypadá trochu drasticky a určitě nepohodlně, jogíni ji mají rádi. Říkají jí láskyplně. **Setu Bandha Sarvangasana**. A k čemu je dobrá? Zklidňuje mysl a regeneruje unavené nohy...

Vážení čtenáři, doufáme, že naše tipy jste tentokrát nebrali příliš vážně, protože měly posloužit spíše k vašemu pobavení. Proto jsme je nazvali Aprílové cvičení. V Česku je aprílem označován 1., někdy i 30. dubnový den a již od 16. století je spojen s různými žertíky, vtípkami i drobnými zlomyslnostmi, jež si mezi sebou provádějí kamarádi, příbuzní, ale také novináři, kteří překračují rámec serióznosti a tradice jim povoluje vypustit tzv. „kachnu“.

Prameny uvádějí, že se nejedná o původní český svátek, ale díky naší povaze u nás brzy zdomácněl. První písemná zmínka o aprílu v Čechách pochází z roku 1690, ale například Francouzi se povedenými žertíky baví již od roku 1564.

Mezi a nejznámější aprílové žertíky patřilo poslat někoho na nákup věcí, které neexistují, jako například pro bublinku do vodováhy, komáří sádlo, zaječí peří, hodinářskou motyku, mezery do žebříku či červené hřebíky.

Doufáme, že jste se alespoň trochu pobavili, a jestli jste si při našich tipech neprotáhli tělo, tak alespoň bránici a na vaší tváři zazářil úsměv. A o tom to je. Vaše redakce Lázeňské Pohody. ► <http://magazin.libimseti.cz>

Do lázní za golfem

Třeboňské lázně nyní v dubnu nabízejí velice výhodné týdenní rekondiční pobyty Dovolená v lázních, o kterých podrobněji píšeme na jiných stránkách tohoto vydání Lázeňské Pohody. Již tak zajímavou nabídku k pobytu či dovolené v třeboňských slatinových lázních si ještě můžete zpestřit například golfovou hrou a návštěvou některých golfových rezortů, které se v regionu nacházejí.

■ **Roman Růžicka**

■ **Roman Růžicka, archiv**

Během března již byla otevřena všechna golfová hřiště na jihu Čech a tento měsíc začíná nová golfová sezona prvními turnaji. V okruhu do 77 kilometrů si můžete vybrat některé z jedenácti hřišť. Z pohledu golfisty je tak relaxační či rekondiční pobyt v třeboňských lázních malým rájem na zemi. Těsně u lázní je veřejné cvičiště, 35 kilometrů od lázní najdete Golfresort Monachus, kde jsou dvě hřiště s možností využití slevových kupónů. Navíc se odtud dá za deset minut v golfovém autíčku přejet do sousedního Rakouska na další golfový resort u vesničky Haugschlag. Zde se nacházejí dvě osmnáctijamková hřiště s profesionální údržbou, která dokonce byla dějištěm dvou turnajů evropské PGA Tour.

Veřejné golfové cvičiště u Lázní Aurora



Veřejné golfové cvičiště, které se nachází v bezprostřední blízkosti lázeňského parku, poskytuje možnost bezplatného tréninku pro golfisty i širokou veřejnost. Součástí cvičiště je odpaliště a louka s šesti jamkami s délkou 81 až 315 metrů. Na veřejné cvičiště, které je otevřeno nonstop, je vstup zdarma!

PŮJČOVNA GOLFOVÉHO VYBAVENÍ:

– v Aqua infu u Wellnesscentra
(denně 8.00–20.00 hodin)

CENÍK:

drivingové míče (20 kusů).....50 Kč/4 hod.
golfová hůl50 Kč/4 hod.
poloviční sada golf. holí (6 ks)300 Kč/4 hod.

Směrem na západ od Třeboně je golfové hřiště Hluboká nad Vltavou, na jihozápad pak další hřiště v Českém Krumlově, a když se hráč vydá na severoseverozápad, přijede na golfové hřiště u Bechyně. Takže v poloměru 77 kilometrů mají hosté třeboňských lázní k dispozici jedno cvičiště a více než deset velmi kvalitních a rozličných hřišť, přičemž každé z nich má jinou atmosféru, jiné prostředí, jiné ferveje, jiné greeny, jinou rychlost.

Pro toho, kdo si chce jen tak zatrénovat či zahrát s kamarády a nechce nikam jezdit, je za parkem u Lázní Aurora otevřeno veřejné golfové cvičiště s odpalištěm (driving range) a pomyslnými šesti jamkami. Je pravdou, že jamky jako takové a greeny zde nenajdete, ale praporky, dobře strážené ferveje a roughy ano. Na tomto cvičišti je užasné hned několik věcí. Má šest jamek se vzdálenostmi od 81 do 315 metrů, takže celé hřiště můžete obejít v paru třeba s jedinou holí, či plným bagem, dle libosti. Rozhodně si hřiště užijete. Hned na jedničku se budete obávat, aby vám první drive neskončil v lese, který zblízka lemuje celou první jamku. Krásný pocit vám pak nabídne čtvrtá jam-

ka, kde pálíte na otevřený rybník Svět. A nechybí ani odpaliště, kde můžete trénovat jak drivy, tak chipy, loby či jiné rány s jakýmikoli železy.

Golfová hra k lázním patří a je dobře, že se v Třeboni podařilo před třemi lety položit základní kámen pro tento sport, který během posledních let nejen v Evropě, ale především v Čechách zaznamenává obrovský rozmach. Třeboňské lázně však svým klientům nenabízejí pouze užívání veřejného golfového cvičiště zdarma, ale také slevy na green fee na některých jihočeských hřištích.

Pro hosty Lázní Aurora platí v golfresortu Monachus 20% sleva na green fee na 18jamkovém mistrovském hřišti Mnich i 9jamkovém veřejném hřišti Nová Bystřice. Slevové vouchery získáte v hlavní recepci lázní.

Stejná sleva na green fee, tedy 20%, platí i pro 18jamkové hřiště Golf Clubu Český Krumlov, přičemž slevové vouchery získáte rovněž v hlavní recepci lázní.

Po předložení platného ubytovacího poukazu přímo v rezortu Golf Clubu Hluboká nad Vltavou obdržíte 10% slevu na green fee na hřišti pod jedním z nejkrásnějších českých zámků. ■



Mistrovské hřiště Mnich u Nové Bystřice díky své poloze v překrásné přírodě nabízí dokonalý golfový zážitek.

► Kde můžete při svém pobytu v třeboňských lázních hrát:

Golfresort Monachus - 35 km

Nachází se blízko Nové Bystřice, v malebné krajině jižních Čech s rozsáhlými lesními komplexy, početnými rybníky, skalnatými remízky s velkými žulovými balvany. Právě pro přírodní charakter krajiny, ale i pro poněkud sychravější podnební ráz je tato oblast nazývána Českou Kanadou. Golfresort Monachus disponuje dvěma hřišti - Nová Bystřice a Mnich.



Spolupráce mezi Láznemi Aurora a golfovým resortem Monachus však nenabízí pouze 20% slevu na green fee na dvou hřištích, ale také možnost získat relaxační pobyt pro dvě osoby (na tři noci) v Lázních Aurora v termínu dle vlastního výběru. Stačí na jamce číslo 10 zahrát hole in one.



Mistrovské hřiště Mnich

Veřejné hřiště Nová Bystřice

Devítijamkové hřiště Nová Bystřice bylo prvním veřejným hřištěm v České republice. Není příliš náročné a patří mezi oblíbená hřiště pro začínající golfisty. Je zasazeno do mírně zvlněné krajiny a nabízí hráčům ideální podmínky nejen pro trénink.

Mistrovské hřiště Mnich

Osmnáctijamkové hřiště Mnich dnes patří k nejvyhledávanějším hřištím v České republice. Každoročně se zde pořádají nejen prestižní komerční akce, ale také republikové a mezinárodní profesionální turnaje. Hřiště je dokonale přizpůsobené místní krajině, která je pro tento sport jako stvořená. Právě příroda nadělila tomuto místu nezapomenutelnou atmosféru.



Golf Club Český Krumlov

Golf Club Český Krumlov - 56 km

Českokrumlovská 18 nabízí originální jihočeskou kombinaci rovnějších i více zvlněných greenů, kratších, ale i dlouhých čtyřparů a několik tříparových jamek, z nichž dvě nejznámější - 8 a 18 - nedají na toto hřiště zapomenout. Zajímavostí je, že z greenu jamky číslo 16 je to do centra města pouhých pět kilometrů. V Krumlově také hráči nemusí z tyčka pálit 250 metrů, poněvadž rozhodujícím úderem na tomto hřišti je rána do greenu, protože celé hřiště bylo postaveno tak, aby i hráči s vyšším handicapem si zde zahráli par častěji než jinde.



Golfový klub Hluboká nad Vltavou

Golfový klub Hluboká nad Vltavou - 35 km

Hřiště se rozprostírá v nádherném přírodním prostředí na jihu Čech pod zámek Hluboká na ploše 68 ha a zahrnuje dvě golfová hřiště - mistrovskou 18- a devítijamkovou akademii a velký driving range. Najdete zde klubovnu s restaurací a pro-shopem. Klub má partnerství s řadou klubů i v ostatních krajích a blízkém Rakousku.

Golf Resort Písek - 77 km

Golfový areál s 18jamkovým hřištěm, jehož zázemí bylo před šesti lety výrazně rozšířeno. Najdete tu nadstandardní klubovnu, velký pro-shop a restauraci. Pro trénink je k dispozici krytý driving range, putting green a bunker play.

Golf Club Čertovo břemeno - 77 km

Jihočeský klub nacházející se 20 km od Táboru. Uprostřed vesničky Alenina Lhota najdete 18jamkové veřejné hřiště, designově zajímavě řešenou klubovnu, driving range i s chip-ping a putting greenem a velmi přátelskou atmosférou.

1. Jihočeský golfový klub Bechyně - 53 km

První golfové hřiště v jižních Čechách vyrostlo nedaleko Bechyně pod Černickou tvrzí. Najdete tady devítijamkové hřiště, driving range, klubovnu s restaurací a proi shopem. Resort nabízí i ubytování v rekonstruovaném penzionu.

Další golfové areály:

- Haagschlag Golfresort - 27 km
- Golf Club Weitra - 48 km
- GolfResort Waidhofen - 61 km
- Golf Resort Telč - 72 km

Hole in one GOLFRESORT MONACHUS

„Víme, že je to o štěstí, a samotný pocit při tomto úderu je nezapomenutelný. Chtěli bychom vám tuto překrásnou chvíli ještě více zpříjemnit, a proto jsme pro vás připravili speciální cenu k vašemu hole in one.“

Jamka číslo 10 na golfovém hřišti Mnich

**ZAHRAJTE PŘI GOLFOVÉM TURNAJI NA GOLFOVÉM
HŘIŠTI MNICH HOLE IN ONE A VYHRAJTE:**

**POBYT PRO DVĚ OSOBY
V LÁZNÍCH AURORA**



NEKUŘÁCKÁ RESTAURACE



Srdečně vás zveme!

☐ polední a večerní menu (od 17 hod.): 85 Kč

☐ široký výběr zákusků

☐ možnost nákupu poukázek do restaurace

NOVÁ OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí	11.00-22.00 hod.
úterý	11.00-22.00 hod.
středa	11.00-23.00 hod.
čtvrtek	11.00-22.00 hod.
pátek	11.00-23.00 hod.
sobota	11.00-23.00 hod.
neděle	11.00-22.00 hod.

AKCE V DUBNU:
18.-21. DUBNA
VELIKONOČNÍ MENU



Svatba bez starostí

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

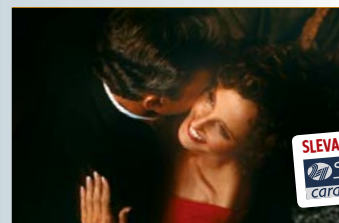


Restaurace Adela – Bertiny lázně, Tylova 171,
379 15 Třeboň, tel.: 384 754 436

www.adelatrebon.cz

Taneční večírky v restauraci Adela

Od března k pravidelným tanečním středám v restauraci Adela přibýly i pondělky, takže nejen lázeňští hosté sem mohou chodit tančit dvakrát týdně, vždy od 19.00 hodin.



- ☐ **2. 4. středa** od 19.00 hodin
JAZZ BAND
- ☐ **7. 4. pondělí** od 19.00 hodin
SATELIT BAND
- ☐ **9. 4. středa** od 19.00 hodin
SONO
- ☐ **14. 4. pondělí** od 19.00 hodin
FACE
- ☐ **16. 4. středa** od 19.00 hodin
UNORGANIZED BAND
- ☐ **21. 4. pondělí** od 19.00 hodin
SONO
- ☐ **23. 4. středa** od 19.00 hodin
ALLEGRO BAND
- ☐ **28. 4. pondělí** od 19.00 hodin
KRYSTAL
- ☐ **30. 4. středa** od 19.00 hodin
JAZZ BAND
- Vstupné: 30 Kč, držitelé Sphere Card mají vstup zdarma.
Info na tel.: 384 754 436

Top-Spin PIZZA RESTAURANT BOWLING BAR



NOVĚ: Od 1. dubna celoroční otevírací doba:

pondělí-neděle 17.00-2.00 hodin

- ☐ **ŠTASTNÁ HODINKA:**
na vybrané míchané nápoje (pá-so od 18.00 do 19.00 hod.)
- ☐ **VAŘÍME DO 1.30 HODINY**
- ☐ rozvoz pizzy, těstovin a salátů
- ☐ za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA (10 + 1)**
- ☐ rezervace na tel.: 384 754 400



Rozvoz pizzy, těstovin a salátů

- ☐ Možnost objednávky na tel.: **384 754 400**
- CENA ROZVOZU:**
- ☐ objednávka do 150 Kč / 50 Kč
- ☐ objednávka od 151 do 300 Kč / 25 Kč
- ☐ objednávka od 301 Kč / rozvoz zdarma

Pizza restaurant TOP-SPIN, Bertiny lázně
Tylova 171, 379 15 Třeboň, tel.: 384 754 400

aktuální jídelní lístek na
www.topspintrebon.cz

KINO kavárna

Provozní doba kinokavárny s pokladnou kina během dubna:

- ☐ **PO-NE: 16.00-22.00 hod.**
- ☐ možnost pronájmu prostor kina pro konferenční účely
- ☐ free wi-fi



Kino Světozor, Masaryk. nám. 1, Třeboň
www.kinotrebon.cz



Restaurace Harmonie

NEKUŘÁČKÁ RESTAURACE V PŘÍZEMÍ LÁZNÍ AURORA

POLEDNÍ MENU za 80 Kč

AKCE: Velikonoční menu 18. - 21.4.2014

Každé úterý a sobotu od 19.00 do 22.00 hodin

TANEČNÍ VEČÍRKY:
**Novinka:
Oldies disco!**

- | | | |
|-----------|--------|--------------------------------------|
| 1. dubna | úterý | OLDIES DISCO (s DJ Zvánovcem) |
| 5. dubna | sobota | KRYSTAL |
| 8. dubna | úterý | UNORGANIZED BAND |
| 12. dubna | sobota | SATELIT BAND |
| 15. dubna | úterý | ALLEGRO BAND |
| 19. dubna | sobota | SONO |
| 22. dubna | úterý | FACE |
| 26. dubna | sobota | SATELIT BAND |
| 29. dubna | úterý | OLDIES DISCO (s DJ Zvánovcem) |

Vstupné 30 Kč, držitelé Sphere card mají vstup zdarma.

PŘIJĎTE SI NEJEN ZATANCOVAT.

SLEVA PRO DRŽITELE

OTEVÍRACÍ DOBA: denně 12.00–22.00 hod.

Lázně Aurora, Třeboň | Lázeňská 1001, tel.: 384 750 677

www.aurora.cz

DUBNOVÉ KONCERTY A AKCE V LÁZNÍCH AURORA

středa 2. dubna / od 19.30 hodin / vstupné: 70 Kč
TŘEBOŇSKÝ SYMFONICKÝ ORCHESTR
středa 9. dubna / od 19.00 hodin / vstupné: 70 Kč
PĚSLAV OZVĚNA tradiční třeboňský pěvecký sbor

čtvrtek 10. dubna / od 18.30 hodin / vstupné: zdarma
ZUŠ TŘEBOŇ, koncert

středa 16. dubna / od 19.00 hodin / vstupné: 120 Kč
OPERNÍ KONCERT v třeboňských Lázních Aurora

Operní a operetní árie v podání klavíristy prof. Miloše Schnierera, sopranistky Marty Reichelové a tenoristy Lukáše Hacka.

pátek 18. dubna / od 19.00 hodin / vstupné: zdarma
KOMORNÍ KONCERT

Christiane Engel (Švýcarsko) se smyčcovým kvartetem ze Sternu.

středa 23. dubna / od 19.00 hodin / vstupné: 70 Kč
KONCERT DAVIDA ŠKOLOUDÍKA
30. dubna / středa od 19.00 hodin / vstupné: 50 Kč
GAMA - THE SHADOWS SOUND, KONCERT

Všechny koncerty se konají ve společenském sále Lázní Aurora. Předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora a na recepci Bertiných lázní. Bližší informace na tel.: 384 750 127.



Dubnová nabídka kina Světozor

Karel Fical, vedoucí kina
F archiv (www.kinotrebon.cz)



Líbánky

senioři nad 60 let za 60 Kč
 v pondělí 7. a 21. dubna
 od 17:00 hodin

Tip pro seniory

Líbánky se odehrávají v čase dvou dnů svatební oslavy. Nevěsta a ženich – Tereza (Anna Geislerová) a Radim (Stanislav Majer) – tvoří půvabný pár, navzdory tomu, že oba již prošli manželskou zkušeností a odnesli si z ní své šrámy. Jsou však odhodláni zkusit to znovu, jsou přesvědčeni, že tentokrát to vyjde. A zdá se, že svatební oslava budou skutečně nejkrásnějším začátkem společného života. Ovšem, kdyby se na svatební hostině náhle neobjevil nezvaný host.

Kdo to vůbec je? A odkud se vzal? Toho chláпка je třeba dostat co nejrychleji pryč. Některá tajemství by prostě neměla být prozrazena!

Režie: Jan Hřebejk

Hrají: Aňa Geislerová, Stanislav Majer, Kristýna Nováková-Fuitová, Jiří Černý, Jiří Šesták, David Máj, Lenka Šilhánová a další.

Doporučené premiéry:

HOŘÍCÍ KEŘ

Promítáme: 3. dubna

Vstupné: 120 Kč

Oceněný 11 Českými lvy



Původním projektem pro HBO, který vznikl v režii světoznámé Agnieszky Hollandové, je trídílné retro Hořící keř, inspirované skutečnými událostmi i reálnými postavami. Děj začíná Palachovým sebeupálením v lednu 1969 a líčením rozjitřené atmosféry v tehdejší společnosti. Události se

zdrmatizují po skandálním nařčení od poslance Viléma Nového, který Palachovo sebeobětování zlehčoval na stranickém mítinku v České Lípě lživým prohlášením o takzvaném studeném ohni. Hlavní postavou vyprávění je skutečně existující advokátka Dagmar Burešová, která jménem Palachových příbuzných podala na Viléma Nového žalobu na ochranu osobnosti.

Režie: Agnieszka Holland

Hrají: Táňa Pauhofová, Jaroslava Pokorná, Petr Stach, Igor Bareš, Vojtěch Kotek, Ivan Trojan, Jeno-věfa Boková, Ivana Uhlířová, Jan Budař, Stanislav Zindulka, Martin Huba, David Novotný, Alois Švehlík, Miroslav Krobot, Tatjana Medvecká a další.

POJEDEME K MOŘI

Promítáme: 17., 19., 25.

a 30. dubna

Vstupné: 150 Kč

Jedenáctiletý Tomáš se chce stát filmařem, a když dostane k narozeninám kameru, rozhodne se natočit svůj první film – o své rodině a kamarádovi. Postupně tak poznáváme jeho tatínka, maminku, babičku, ale i kamaráda Harise, který mu pomáhá s natáčením. Kluci blbnou a užívají si natáčení, ale jen do chvíle, než zjistí, že kamera dokáže odhalit i věci, které jsou nepříjemné – například prav-



du o jejich spolužačce, kterou Tomáš miluje, anebo že mu jeho táta lže.

Režie: Jiří Mádrl

Hrají: Ondřej Vetchý, Jaroslava Pokorná, Michaela Majerníková, Zdeněk Bařinka a další.

JUSTIN BIEBER'S BELIEVE

Promítáme: 10. a 12. dubna

Vstupné: 140 Kč

Jedinečný film, který nám poskytne intimní pohled na Justino-vu vyprodané celosvětové turné „Believe“. Exkluzivně uvidíme vizuálně ohromující show a uslyšíme jeho největší hity. Odhalíme zákulisí Justinových koncertů a nahlédneme do jeho života mimo jeviště.

Režie: Jon Chu

Hrají: Justin Bieber

www.kinotrebon.cz
 tel.: 384 722 850

Hodnocení

Kino Světozor v Lázních Aurora

LÁZNĚ AURORA V pátek 21. března zakončilo kino Světozor první sezonu svého druhého sálu v Lázních Aurora.

Karel Fical, vedoucí kina

Promítalo se zde od 1. listopadu každý pátek od 19.00 hodin. Poslední projekce proběhla 21. března, a tak trochu stylově filmem Líbánky, který se točil převážně

právě na Třeboňsku. Za uplynulých pět měsíců kino navštívilo téměř 700 diváků. Myslím, že kino obohatilo kulturní vyžití v zimních měsících lázeňským hostům i ostatním občanům z blízkého okolí. Podle ohlasu diváků kino uspělo, a tak mohu

slíbit, že se na podzim lázeňský kinosál opět bude přeměňovat v kinosál. Do té doby vás zvú do kina Světozor na třeboňském Masarykově náměstí a doufám, že letošní filmová sezona bude bohatá na dobré filmy, a že splní očekávání diváků. ■



► **Pozvánka na přednášku**

Pěstování rostlin v nádobách

aneb Co vše si můžeme vypěstovat na balkoně či terase

TŘEBOŇ Městský úřad Třeboň, odbor životního prostředí a Zdravé město Třeboň pořádají ke Dni Země přednášku zahradnického fotografa a publicisty, nezávislého novináře, cestovatele a zahradníka Ing. Pavla Chlouby.



Přednáška se koná **v úterý 22. dubna od 17.00 hodin** v Domě přírody Třeboňska.

Rostoucí zájem o pěstování nejen okrasných rostlin, ale také zeleniny, ovoce a bylinek vede ty, kteří nevlastní zahradu nebo chtějí pěstovat i doma na balkonech a terasách, k pěstování rostlin v nádobách. Tato činnost má svá specifika, některá jsou logická, jiná utajená. Tato přednáška Vám poskytne rady, abyste nástrahy pěstování rostlin v nádobách úspěšně překonali. ■



Ing. Pavel Chlouba



Karmína
Velikonoční mystérium



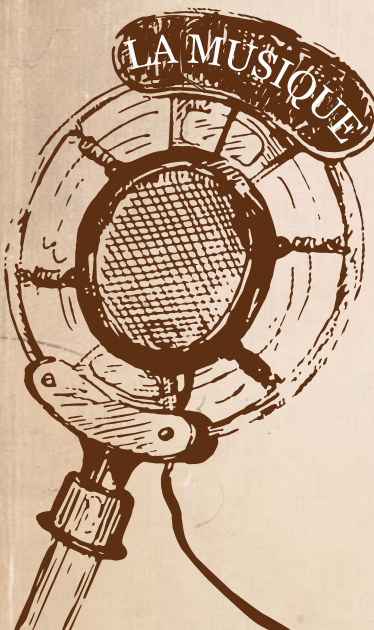
25. 4. v 19.30 hod.
Kostel sv. Jiljí a Panny Marie Královny

Duchovní velikonoční tradice v písni

vstupenky.itrebon.cz
rezervace míst: 384 721 169



**Chanson?
Šanson!**



Divadelní spolek Kašpar
divadlo v předplatném

**10/4/2014
v 19.30 hodin**

Divadlo J. K. Tyla
vstupenky.itrebon.cz | rezervace míst: 384 721 169



Individuální prohlídky



STÁTNÍ ZÁMEK TŘEBOŇ

Otevřeno každý den mimo pondělí
od 9.00 do 16.00 hodin.
Začátek poslední prohlídky je
v 15.15 hodin.

SCHWARZENBERSKÁ HROBKA

Otevřeno každý den mimo pondělí
od 9.00 do 16.00 hodin.
Začátek poslední prohlídky je
v 15.30 hodin. Telefon:
384 721 193.

AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM

Otevřeno každý den mimo pondělí
od 10.00 do 17.00 hodin.
Telefon: 775 218 182.

DŮM PŘÍRODY TŘEBOŇSKA

Otevřeno každý den mimo pondělí
od 9.00 do 17.00 hodin.
Telefon: 384 724 912.

RADNIČNÍ VĚŽ

Zpřístupněna od pondělí do pátku
od 9.00 do 16.45 hodin a v sobotu
od 9.00 do 11.45 hodin.
Telefon: 724 064 504.

KOSTEL PANNY MARIE KRÁLOVNY A SV. JILJÍ

Každý den v 15.00 hodin
komentovaná prohlídka.
Telefon: 732 251 103.



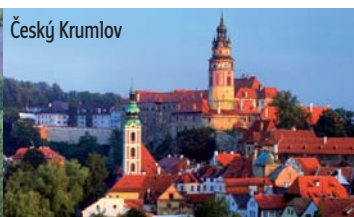
Zájezdy duben 2014

nejen pro hosty lázní

* **Baliček místo oběda i večere** (pouze pro klienty, kteří mají polopenzí či plnou penzi zahrnutou v pobytu v lázních – nutno vyzvednout u snídaně). Zájezdy se uskuteční při 30 platících účastnících. CK GEOTOURIST je pojištěna ve smyslu zákona 159/1999 Sb. u GENERALI POJIŠŤOVNY, a. s.



Třeboňské rybníky



Český Krumlov



Solná komora



Víděň

5. **so TŘEBOŇSKÉ RYBNÍKY PZ** **260 Kč**
Zlatá stoka: dílo Štěpánka Netolického, rybník Rožmberk: dílo Jakuba Krčína, přírodní rezervace Velký a Malý Tisý, Nadějská rybníční soustava
6. **ne DOLNÍ RAKOUSKO CZ** ***640 Kč**
malebná část Podunají a soutěska Wachau, Krems an der Donau, středověká obec Dürnstein, kláštery Götweig a Melk
12. **so ČESKÝ KRUMLOV PZ** **420 Kč / senior 370 Kč**
prohlídka historické části města – památka UNESCO, návštěva zámku, který patří k největším ve střední Evropě
13. **ne SOLNÁ KOMORA – nejkrásnější část Rakouska CZ** ***760 Kč**
jezera: Mondsee, Wolfgangsee, Hallstättersee a Traunsee, prohlídka městeček Mondsee, Sv. Wolfgang a Hallstadt, zastávka v Gmundenu

26. **so NOVÉ HRADY – TERČINO ÚDOLÍ PZ** **350 Kč**
prohlídka hradu založeného ve 13. st. Vítkovci, návštěva rezidence, kostela sv. Petra a Pavla včetně přílehlého kláštera, procházka Terčíným údolím nazvaným podle hraběnky Terezie Buguoyové
27. **ne VÍDEŇ CZ** ***590 Kč**
prohlídka historické části města s ukázkou moderní architektury, (Hundertwasserhaus, Hofburg, radnice, parlament, univerzita, kostel sv. Petra, katedrála sv. Štěpána, opera, sacher)

- | | | |
|----|-------------------|--|
| CZ | CELODENNÍ ZÁJEZDY | odjezd od Lázní Aurora – 8.00 hod.
odjezd od Bertiných lázní – Tyršův stadion – 8.10 hod. |
| PZ | POLODENNÍ ZÁJEZDY | odjezd od Lázní Aurora – 13.00 hod.
odjezd od Bertiných lázní – Tyršův stadion – 13.10 hod. |

Přihlášky a platby zájezdů v Infocentru Lázní Aurora a na recepci Bertiných lázní ve čtvrtek do 16.00 hod. před každým zájezdem.

KULTURNÍ ODDĚLENÍ BERTINÝCH LÁZNÍ

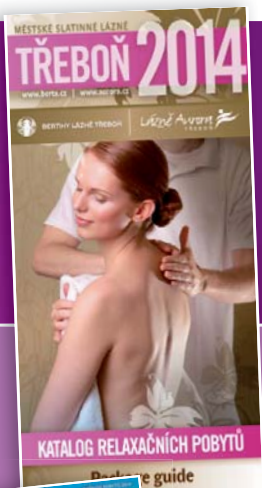
Služby kulturního centra jsou
k dispozici na recepci
Bertiných lázní.

otevřeno: nonstop
tel.: 384 754 111
e-mail: recepcie@berta.cz
www.berta.cz

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

pondělí: 9.00–15.00 hod.
úterý: 13.00–15.00 hod.
středa: 9.00–15.00 hod.
čtvrtek: 9.00–15.00 hod.
pátek: 9.00–14.00 hod.

tel.: 384 750 127
iks@aurora.cz; brabcova@aurora.cz
www.aurora.cz



ZDARMA do vaší schránky

Nový katalog relaxačních pobytů na rok 2014

- kompletní nabídka služeb Bertiných lázní a Lázní Aurora
- široký výběr relaxačních a wellness pobytů
- nabídka léčebných i relaxačních procedur
- fakultativní služby
- termíny pobytů
- ceník služeb



Lázeňská Pohoda

- zdarma do vaší (možno i e-mailové) schránky
- měsíčník nejen pro lázeňské hosty
- aktuální a pravidelné informace z lázní
- rozhovory se zajímavými hosty
- aktuální akční nabídky lázní
- představování procedur a služeb
- přehled kulturních akcí
- tipy na dárky a výlety
- soutěže o zajímavé ceny



TIP NA DÁREK Z LÁZNÍ



U příležitosti 130. výročí založení Bertiných lázní vydaly Městské slatinné lázně Třeboň knihu Hvězdy v „Pohodě“ 2. Jde o druhou část publikace, v níž jsou zveřejněny rozhovory s významnými lidmi, kteří v uplynulých letech využili pohostinnosti třeboňských lázní, ať již jako pacienti, nebo přijeli na relaxační pobyt. Na téměř dvou set stranách si tak můžete přečíst exkluzivní rozhovory s českými osobnostmi, které jen tak v běžném životě nepotkáte.

Publikaci Hvězdy v „Pohodě“ 2, která může posloužit stejně dobře jako vzpomínka na lázeňský pobyt či dárek, si můžete zakoupit pouze v třeboňských lázeňských domech.

cena 149 Kč + 89 Kč poštovné
(pro nákup na e-shopu)

Zakoupit knihu můžete i v e-shopu Lázní Aurora na adrese: **www.aurora.cz**. Zde najdete také první díl publikace.

cena rovněž 149 Kč + 89 Kč poštovné



ODPOVĚDNÍ KUPON:

KATALOG RELAXAČNÍCH POBYTŮ 2014

Objednávám zaslání poštou na níže uvedenou adresu ☐ ks

Objednávám zaslání el. poštou na níže uvedený e-mail ☐

MĚSÍČNÍK LÁZEŇSKÁ POHODA

Objednávám zaslání poštou na níže uvedenou adresu ☐

Objednávám zaslání el. poštou na níže uvedený e-mail ☐

titul: _____

jméno: _____

příjmení: _____

e-mail/tel.*: _____

ulice, č. p.: _____

obec: _____

PSČ: _____ podpis: _____

* nepovinný údaj, pro zaslání el. pošty e-mail nutný

Lázeňská Pohoda 4/2014

VYDAVATEL:

Lázně Aurora, s. r. o. Bertiny lázně Třeboň, s. r. o.
Lázeňská 1001 Tylova 171
379 13 Třeboň 379 15 Třeboň
IČ: 25179896 IČ: 60067837
pohoda@aurora.cz pohoda@berta.cz

REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová, JUDr. Jiří Kolban,
Ing. Martin Blažek, Daniel Hamr, Roman Růžička,
Ing. Martina Vrchotová, Mgr. Jitka Bednářová,
PhDr. Luděk Švejcár

Náklad: 9000 ks; **tisk:** Tiskárna Protisk,
Rudolfovská 617, 370 01 České Budějovice.
Vychází měsíčně. Toto číslo vyšlo 3. 4. 2014.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

Otevírání lázeňské sezony 2014

Třeboň / sobota 24. května

Masarykovo náměstí

- 9.00 Třeboňské trhy
- 10.30 přivítání nové lázeňské sezony 2014
- 10.45 kostýmovaný průvod městem:
Masarykovo náměstí –
Jindřichohradecká brána – altán
u Bertiných lázní – Jiráskova ulice
– Sokolská ulice – Budoucová ulice
– ulice U Světa – hotel Bohemia &
Regent – lázeňský park – Lázně
Aurora

Bertiny lázně /altán/

- 9.00–12.30 Kvintet Swingového orchestru Českého rozhlasu
České Budějovice
- 11.00 slavnostní slavení slatiny

Lázně Aurora /lázeňský park/

- 9.00 řemeslné trhy
- 10.00 hrají Gama – The Shadows Sound
- 12.00 příchod kostýmovaného průvodu – oficiální
zahájení nové lázeňské sezony a oslava 10. výročí
likéru Třeboňská Lázeňská Brusinka
- 12.30–13.30 proměnný koncert Třeboňského lázeňského
symfonického orchestru
- 13.45–14.00 vystoupení taneční skupiny Lentilky
- 14.00–15.00 Jihočeský violoncellový orchestr
- 15.00–16.00 loutková pohádka „Princezna Solimánská“
- 16.00–19.00 koncert orchestru opery Jihočeského divadla

Učerní program u lázeňském parku

- 20.00 koncert Petru Janů se skupinou Golem
- 21.30 vypouštění balonků štěstí – možnost zakoupení na místě
- 21.45 skupina Ilusias – ohňová show
- 22.00 slavnostní ohňostroj k Otevírání lázeňské sezony
2014 u Třeboni

Změna programu vyhrazena

Doprovodný program

- průvodcované prohlídky Lázní Aurora
a Bertiných lázní (12.00–15.00 hodin)
- volný vstup do bazénu Bertiných lázní
(14.00–21.30 hodin)
- volný vstup do bazénového komplexu Lázní
Aurora (9.00–22.00 hodin)
- skákací hrad pro děti
- soutěže pro děti s Hírádiem Faktor
- jízda uláčkem Třeboňáčkem



Třeboň

Lázně Aurora
TŘEBONĚ



BERTINY LÁZNĚ TŘEBONĚ



DNES