



#### TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT

Zahajujeme třetí sezónou saunového světa

STR. 8-9



#### GASTRONOMIE

Svatomartinské menu v našich restauracích

STR. 16-17



SLATINNÉ  
LÁZNĚ  
TŘEBOŇ

# LÁZEŇSKÁ POHODA

11

LISTOPAD 2024  
ROČNÍK XVIII.



## Zdravotníci v našich lázních

VÍCE NA STR. 6-7

© Roman Růžička

#### PROCEDURY

Dopřejte si speciální sezónní proceduru –  
– Podzimní relax

STR. 3

#### ROZHOVOR

Přírodovědec,  
botanik a ekolog  
RNDr. Jan Květ

STR. 10-11

#### VOLNÝ ČAS

Kulturní akce  
v třeboňských  
lázních i ve městě

STR. 18-19

#### SPECIÁLNÍ POBYTY

Prožijte adventní  
čas v klidu v našich  
lázních

STR. 20

## AKTUÁLNĚ

## Pravidelná odstávka bazénového komplexu

Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku vnitřního bazénového komplexu Wellnesscentra Lázeňského domu Aurora, a to v termínu od 15. do 19. prosince 2024. <

## Plavecký výcvik



Od 4. listopadu do 5. prosince se koná ve vnitřním bazénu Lázeňského domu Aurora tradiční plavecký výcvik žáků ze Základní školy Na Sadech. Bude se konat ve dnech pondělí až čtvrtek vždy od 8.00 do 10.00 hodin. V tuto dobu bude bazén pro klienty lázní i veřejnost uzavřen. V tyto dny mohou zájemci o plavání vnitřní bazén využívat v době od 7.00 do 8.00, poté od 10.00 do 22.00 hodin. <

## Naši hosté

Mezi říjnové hosty Slatinných lázní Třeboň patřil například zpěvák **Milan Drobný**, ale také český fotograf a zakladatel kulturní platformy Fotograf **Pavel Baňka** (na snímku), který pravidelně vystavuje v České republice i v zahraničí. Jeho díla se stala součástí řady světových fotografických sbírek. <



## Podzimní výlovy rybníků

Podzimní výlovy rybníků na Třeboňsku jsou tradičním vyvrcholením rybářské práce. Jsou zároveň i velkou příležitostí pro návštěvníky Třeboňska vidět rybářské řemeslo při výlovu v praxi. Aktuální informace sledujte na:

[www.trebon.rybarstvi.cz](http://www.trebon.rybarstvi.cz) <

| datum             | rybník     |
|-------------------|------------|
| 11.–14. listopadu | Záblatský  |
| 18.–21. listopadu | Velký Tisý |



## Pobyt v LD Berta pro Babičku roku 2024



HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

4 října 2024 poměřilo svůj šarm a dovednosti 14 finalistek soutěže Babička roku 2024. Soutěžní klání proběhlo ve Společenském centru Univerzity Tábora. Své favoritky přijeli podpořit rodinní příslušníci i známí z celého Jihočeského kraje. Do soutěže se mohou přihlásit ženy starší 55

let. V letošním ročníku nebyly výjimkou dámy, jejichž věk začíná číslovkou osm. Svým šmrncem a ohebností by však mohly směřovat konkurovat o desítky let mladším ženám. Vítězku vybírala porota složená z představitelů jihočeských měst, zástupců organizací ze sociálního sektoru a byli zde i zástupci partnerů soutěže. Organizátorem soutěže je Krajská rada seniorů Jihočeského kraje. Naše lázně patří mezi tradiční partnery akce. Aby také ne, když naši kolegové z balneoprovozu v obou lázeňských domech umějí s nápravou a rozvojem mobility staršího i mladšího těla skutečné zázraky. Slatinné koupele, zábaly nebo peloido-kinezioterapie jsou pak pomyslnou třesinkou na dortu. Vítězka letošního ročníku soutěže, vitální paní Danuše Nováková z Tábora, která oslavila již 90. narozeniny, si jako jednu z cen odnesla poukaz na víkendový pobyt v Lázeňském domě Berta. <

## Operní a operetní diva v našich lázních



Podzimní dny u nás strávila operní a operetní pěvkyně Marcela Cerno. Samoplátecký balíček Vital si vybrala na doporučení své švagrové, která také patří mezi naše věrné klienty. Paní Cerno žije střídavě ve Vídni a v Tyrolsku. Svoji roli umělkyně a veřejně známé osobnosti přijímá včetně nezbytné péče o tělo i svoji tvář. Oblíbila si saunový svět, lcoone ve fyziocentru a užívala si i slatinné koupele. Paní Cerno by naopak přivítala v samopláteckém balíčku možnost veganské stravy, a jelikož u nás trávila dny sama, tak prý příště s sebou vezme kamarádky ☺.





SLATINNÉ  
LÁZNĚ  
TŘEBOŇ

# KOMPLEXNÍ/PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE

Přemýšlíte o tom, kdy absolvovat komplexní či příspěvkovou lázeňskou péči v našich lázních? Pokud ano, máme pro Vás speciální nabídku na zimní měsíce s ubytováním v budově F (LD Aurora) nebo v některém z našich akreditovaných penzionů. Jejich přehled najdete na našich webových stránkách [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz).

**TERMÍN:** 2. 1.–28. 2. 2025  
LD Aurora + LD Berta

**TYP UBYTOVÁNÍ:** penzion (mimo hotel Garni),  
– volný vstup do bazénového komplexu po celou dobu pobytu  
– zvýhodněný blokační poplatek 500 Kč/osoba

**budova F (LD Aurora)**  
– volný vstup do bazénového komplexu po celou dobu pobytu

Nabídka se vztahuje na všechny rezervace uskutečněné od 1. listopadu 2024.

Rezervace, prosím, zasílejte písemně:  
[rezervace@aurora.cz](mailto:rezervace@aurora.cz) | [rezervace@berta.cz](mailto:rezervace@berta.cz)



## NÁŠ TIP

## Dopřejte si Podzimní relax

**P**ro povzbuzení organismu nejen za pochmurného podzimního treboňského počasí pro vás připravili wellnessová maséři z fyziocentra sezónní proceduru s názvem **PODZIMNÍ RELAX**. Tuto proceduru, která má dvě varianty, si můžete užít ve Fyziocentru Lázeňského domu Aurora. Téměř hodinová procedura se skládá z teplého skořicového zábalu a masáže dolních končetin, zad a šíje. **Skořicový zábal** spočívá v ošetření pokožky skořicovým krémem a následném zabalení do nahřátých ručníků. V zábalu klient relaxuje 15 minut, následuje 35minutová masáž. Používaný skořicový krém je 100% přírodní výrobek, intenzivně prohřívá pokožku a stimuluje proces spalování tukových buněk. Způsobuje lokální prohřátí pokožky a rozšíření cév, čímž podporuje odbourávání nežádoucích tukových ložisek. V případě alergické reakce na skořici je v nabídce **mátový zábal** – ošetření těla mátovým olejem a následný ovin v nahřátých ručnících. Po 15minutové relaxaci a působení mátového



oleje následuje 35minutová masáž dolních končetin, zad a šíje. Olej z máty peprné je rovněž 100% přírodní olej, uvolňuje svaly, ulevuje od bolesti hlavy, zmírňuje nevolnosti, napomáhá koncentraci a pomáhá se soustředit. <

### Podzimní relax

**Doba procedury:** 50 minut  
**Cena:** 950 Kč

## WELLNESSCENTRUM

## Provozní doba wellnesscentra na přelomu roku 2024/2025

## 23. PROSINCE

|              |             |
|--------------|-------------|
| Bazén        | 7.00–22.00  |
| Saunový svět | 12.00–22.00 |
| Fitness      | 8.00–20.00  |
| Fyziocentrum | 8.30–20.30  |

## 24. PROSINCE

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Bazén, Saunový svět, Fitness | 8.00–14.00 |
| Fyziocentrum                 | 8.30–14.00 |

## 25.–30. PROSINCE

|              |            |
|--------------|------------|
| Bazén        | 8.00–20.00 |
| Saunový svět | 8.00–20.00 |
| Fitness      | 8.00–20.00 |
| Fyziocentrum | 8.30–20.00 |

## 31. PROSINCE

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Bazén, Saunový svět, Fitness | 8.00–15.00 |
| Fyziocentrum                 | 8.30–15.00 |

## 1. LEDNA

|              |            |
|--------------|------------|
| Bazén        | 8.00–20.00 |
| Saunový svět | 8.00–20.00 |
| Fitness      | 8.00–20.00 |
| Fyziocentrum | 8.30–20.00 |

## OD 2. LEDNA 2025 BĚŽNÝ PROVOZ

|              |             |
|--------------|-------------|
| Bazén        | 7.00–22.00  |
| Saunový svět | 12.00–22.00 |
| Fitness      | 8.00–20.00  |
| Fyziocentrum | 8.30–20.30  |



## Vyzkoušejte naše saunové programy

**N**evíte si rady, jak se správně saunovat, kolik času strávit v potírně a jak dlouho odpočívat? Nebo chcete dát vašemu saunování řád? Vyzkoušejte některý z našich programů, který vám nabídne recepční. Pro efektivní saunování máme pro vás připraveny tři programy: Start, Relax, Sport.

Za 50 Kč si na recepci můžete zakoupit silikonový náramek, na němž jsou piktogramy, které symbolizují jednotlivé procesy s doporučeným postupem jednotlivých saunovacích procesů včetně doporučených časů. Ideální jsou dva celé cykly během tří hodin. <



**TŘEBOŇSKÝ  
SAUNOVÝ  
SVĚT**

EXKLUZIVNĚ:

# SAUNOVÁ NOC

- > 5 hodin saunování za skvělou cenu
- > saunové ceremonie, peelingy v parní kabině
- > nutná rezervace předem

**13. PROSINCE**  
18.00–23.00

VSTUPNÉ 600 Kč



[www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)





# Bioplynařské konference v Třeboni patří k největším ve střední Evropě

Třeboň je známá nejen rybářstvím, lázeňstvím, historickými památkami a nádhernou přírodou, ale pro odbornou veřejnost je i synonymem pro bioplyn. První zemědělská bioplynová stanice v bývalém Československu byla uvedena do provozu před půl stoletím právě v Třeboni a byla v nepřetržitém provozu až do roku 2010.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

**T**ehdy se jednalo o nejdéle provozovanou zemědělskou bioplynovou stanici v Evropě. V témže roce byla v areálu původní stanice uvedena do provozu nová bioplynka. Stanice zpracovává regionální, cíleně pěstovanou a odpadní fyto-masu a z ní se vyrábí bioplyn jako palivo pro dvě treboňské kogenerační jednotky vyrábějící elektrickou energii a teplo. Jedna z kogeneračních jednotek o elektrickém výkonu 850 kW je umístěna v budově bioteplárny v areálu Lázeňského domu Aurora. Bioplyn je do ní dopravován z bioplynové stanice 4,3 kilometru dlouhým samostatným bioplynovodem. Vyrobená elektrická energie je dodávána do sítě a vyrobené teplo slouží k vytápění celého komplexu LD Aurora, včetně venkovních bazénů. Ročně bioplynová stanice dodá do lázní kolem 18 000 GJ tepla, což je energetický ekvivalent 500 000 m<sup>3</sup> zemního plynu. Technologické zázemí bioplynové stanice, cenné provozní zkušenosti, aplikované inovativní technologie a ochota, to jsou předpoklady pro spolupráci. Za 50 let provozování bioplynových stanic v Třeboni se jejich zaměstnanci podíleli na desítkách národních i mezinárodních vědeckých projektů, věnovaných problematice bioplynu od základního až

po aplikovaný výzkum. Je proto logické, že Třeboň je místem pro setkávání se v rámci workshopů, jednání, seminářů, a zároveň se zde každoročně koná mezinárodní bioplynařská konference. Této dvoudenní akce se za-



čátkem října pravidelně účastní kolem 200 lidí z celého spektra oboru, tedy od výzkumu a dodavatele technologií, přes provozovatele po státní správu atd.

Od roku 2007 konferenci pořádá Česká bioplynová asociace, která byla založena v témže roce právě v Třeboni jako odborná platforma pro podporu implementace a provozu bioplynových technologií. Letošní konference byla čtyřicetá, přičemž posledních 18, včetně

letošní, se opět konalo v Lázeňském domě Aurora. Hlavním důvodem jsou dostatečně velké prostory pro samotnou konferenci i prezentaci firem a skvělé technické zázemí. Dále zde je zajištěný veškerý servis ohledně stravování a ubytování. A pro pořadatele snad to nejpodstatnější, v treboňských lázních je odborně zdatný, ochotný a flexibilní personál, který vše zajišťuje, a to nejen během konání vlastní konference, ale i v době příprav. Nezanedbatelným prvkem úspěšnosti konferencí je také nádherné okolí lázní, park a rybník Svět. Není proto divu, že treboňské bioplynařské konference patří k největším akcím svého druhu ve střední Evropě. Za celou dobu jejich konání se jich zúčastnilo již tisíce lidí z desítek zemí. A mnoho účastníků se do Třeboně znovu a opakovaně vrací v průběhu roku jako turisté nebo lázeňští hosté. Letošní odborná konference se věnovala hlavně budoucnosti bioplynu a biometanu v České republice, včetně konkrétních kroků k jejich dlouhodobému využití. Jubilejní, již 25. ročník konference je naplánován opět do LD Aurora na 9.–10. října 2025. <

## Česká bioplynová asociace (CzBA)

Byla založena v lednu 2007 s posláním stát se národní technologickou platformou pro oblast výroby a využití bioplynu. CzBA nyní sdružuje více jak 100 členů včetně předních vědeckovýzkumných institucí, dodavatelů a výrobců technologií, provozovatelů bioplynových stanic a dalších expertů nejen z České republiky. CzBA je rovněž dlouholetým spoluorganizátorem největší odborné konference o bioplynu, které se každoročně účastní více jak 200 odborníků z celé Evropy a posledních 18 let se pravidelně koná v Třeboni.



Konference probíhala ve společenském sále LD Aurora

ZDRAVOTNÍCI SLATINNÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ

# O klienty se staráme komplexně

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

**N**aše lázně jsou zdravotnické zařízení. V minulosti jsme vám prostřednictvím stránek Lázeňské pohody přinesli příležitost poznat primáře zdravotnických úseků obou lázeňských domů. V Lázeňském domě Berta (LDB) je to MUDr. Ivana Zezulková a v Lázeňském domě Aurora (LDA) MUDr. Karel Bajer. K našemu zdravotnickému personálu patří také fyzioterapeuti, maséři a další personál. Všichni dohromady stojí za tím, že klient z našich lázní odjíždí v lepším fyzickém i psychickém stavu, než k nám přijel. Naši lékaři se starají o klienty ve spolupráci s ostatními komplexně. Lázeňský lékař tedy pouze nepředepisuje procedury, ale pomáhá klientům řešit i různé jiné zdravotní indispozice a pečlivě zvažuje, jaké z našich služeb jsou pro ně s ohledem na jejich celkový zdravotní stav vhodné a jaké nikoliv. Například u slatiny je několik možností, jak ji účinně a zároveň bezpečně aplikovat, zvolena je vždy ta nejlepší varianta. Přínosná a vysoce efektivní jsou i cvičení v tělocvičně pod vedením odborného personálu lázní. Pojďme se ale vrátit na začátek lázeňského



Primář LD Aurora, MUDr. Karel Bajer, s mladými lékaři MUDr. Lucíí Němcovou (vlevo) a MUDr. Atalem Azizi (vpravo)

Lázeňský lékař tedy pouze nepředepisuje procedury, ale pomáhá klientům řešit i různé zdravotní indispozice a pečlivě zvažuje, jaké z našich služeb jsou pro ně s ohledem na jejich celkový zdravotní stav vhodné a jaké nikoliv.

pobytu, kdy se po recepcních a zaměstnancích ubytovací kanceláře setkáte se sestřičkami a lékaři, kterými mohou mj. být MUDr. Lucie Němcová nebo MUDr. Atal Azizi (oba LDA), a v LDB se budete moci opět setkávat po návratu z mateřské dovolené s MUDr. Vendulou Benovou.

**Někdo možná může mít pocit, že praxe lékaře v lázních není úplně zajímavá. Jak vnímáte svoji práci vy?**

**MUDR. NĚMCOVÁ:** Do lázní jsem přišla téměř před rokem. Mám kmenovou zkoušku z interny a tady jsem zapojená do programu RFM (pozn.: Slatinné lázně Třeboň jsou akreditovaným pracovištěm Rehabilitační a fyzikální medicíny). Oceňuji, že mám na vyšetření klienta a zhodnocení jeho stavu čas a také to, že lázně mě podporují v dalším vzdělávání. V průběhu příštího roku mě čeká složení atestace z rehabilitační medicíny. Nastavením jsem člověk, kterému sedí více pracovní prostředí, kde není takový tlak. Klienti se mi v ordinaci střídají dle naplánovaného harmonogramu od sestřiček. Jasně že nastanou i různé akutní situace, ale není jich tolik jako v nemocnici.

**MUDR. AZIZI:** Jako lékař pracuji v lázních dva roky. Vidím budoucnost v oboru rehabilitační medicíny a jsem rád, že v tomto směru sbírám hodně zkušeností. Vyhovuje mi, že mám možnost klienta lépe poznat, a hlavně vidím výsledek odvedené práce, a to tehdy, když ukončuji pobyty klientům. Za 3–4 týdny se z větší



MUDr. Lucie Němcová



ny z nich stanou spokojenější a veselejší lidé, které už nic nebolí, nebo aspoň o dost méně.

**MUDR. BENOVA:** Lázeňská medicína má pro mě svoje kouzlo v tom, že je založena na celostním přístupu k pacientovi, nejen na léčbě konkrétního onemocnění. Zaměřuje se na prevenci, rehabilitaci a celkové zlepšení kvality života, což je podle mě velmi cenné. Na práci v lázeňství se mi líbí také to, že umožňuje mít více času na individuální péči a poznání pacientů. Největší radost mám vždy z toho, když vidím, jak se pacient, který přichází se špatnou hybností a celkově psychicky rozladěný, během pobytu postupně zlepšuje fyzicky i psychicky a z lázní odchází jako spokojený člověk. Do lázní jsem přišla v polovině roku 2018 a aktuálně jsem na mateřské dovolené.

#### Co vás vedlo k rozhodnutí stát se lékařem?

**MUDR. NĚMCOVÁ:** Dává mi smysl pomáhat lidem. Žiji v Třeboni, takže jsem víceméně vyrostla v okolí lázní. Před lety jsem tady byla i na brigádě. Tehdy v provozu kuchyně, teď pracuji jako lékařka.

**MUDR. BENOVA:** Pro studium medicíny a vykonávání práce lékařky jsem se rozhodla na základě toho, že mě ve škole nejvíce bavila biologie, zajímalo mě, jak pracuje lidské tělo, ráda

jsem pomáhala druhým a práce lékařky mi přišla jako dobrá volba. Určitou roli v tom sehrálo i to, že jsem lékaře vnímala jako důležitou autoritu ve společnosti a sama sobě jsem chtěla dokázat, že „na to mám“.

**MUDR. AZIZI:** Vyrostl jsem v rodině lékařů. Původně jsem měl v plánu se více zabývat neurologií, ale díky své praxi tady v lázních jsem se rozhodl pro dráhu rehabilitačního lékaře.

#### Jaký je váš běžný pracovní den?

**MUDR. AZIZI:** Vyšetřuji pacienty dle naplánovaného harmonogramu. Klienti přijíždějí do lázní na 21 nebo 28 dní. Prohlídku absolvuji na začátku pobytu a další následují po cca deseti dnech, pokud tedy neřešíme nějaké akutní stavy. Ukončení lázeňského pobytu je také spojeno s lékařským vyšetřením a závěrečnou zprávou. Pro klienty lázní musíme být jako lékaři k dispozici i mimo pracovní dobu formou služeb nebo „příslužeb“ na telefonu, kde se střídáme i s ostatními kolegy.

#### Lékařské týmy obou lázeňských domů jsou složené z lékařů s různou délkou praxe i odborností, jak se vám s ostatními kolegy spolupracuje?

**MUDR. NĚMCOVÁ:** Po svém nástupu do lázní jsem využívala možnost konzultace s kolegy



MUDr. Atal Azizi

celkem často. Moje zaměření je interní lékařství a mohu tak být ostatním kolegům naopak nápomocná při čtení EKG nebo jiných záležitostech, které potřebuji probrat oni. Kolektiv tady máme dobrý a mám pocit, že jsem do něj hezky zapadla. <

#### KONFERENCE

## V. jindřichohradecké ošetřovatelské dny

Nesly podtitul Radost z pohybu. Se svým příspěvkem na této jednodenní ošetřovatelské konferenci vystoupila i Mgr. Jana Vonešová, vedoucí fyzioterapie a odborný garant našich lázní. Akci pořádala Nemocnice Jindřichův Hradec.

**K**onference proběhla v rámci celoživotního vzdělávání nelékařských zdravotnických pracovníků v souladu se zákonem o nelékařských zdravotnických povoláních č. 96/2004 Sb., v platném znění. Mezi účastníky se objevili lékařští i nelékařští zdravotníci nejen z jihočeských nemocnic. Zváni byli také zástupci a personál ostatních zdravotnických a sociálních zařízení se zájmem o danou problematiku.

Pohyb je pro člověka klíčovým prvkem pro udržení zdraví a celkové pohody. Pravidelná fyzická aktivita má mnoho pozitivních vlivů na lidské tělo a mysl. Pohybem udržujeme sílu svalů a posilujeme kosti, psychickou odolnost, podporujeme kardiovaskulární systém a přispíváme k udržení zdravé váhy. Je důležité pohyb aktivně pěstovat v rámci preventivní péče o lidské tělo, ale také jako rehabilita-



Mgr. Jana Vonešová  
jako přednášející

ční prostředek v rámci onemocnění či úrazu pohybového aparátu.

Naše kolegyně Jana Vonešová přednesla svůj příspěvek na téma Protokol lázeňské péče

VII/10 a VII/11 a stavy po ortopedických operacích bez endoprotézy. Dalšími přednášejícími byli lékaři a nelékařští zdravotníci pracovníci z Nemocnice Jindřichův Hradec, z Nemocnice České Budějovice, z Fakultní nemocnice Motol, z FN Brno, z Institutu partnerských vztahů a také z Paralympijského výboru ČR a další.

Akce proběhla s cílem umožnit účastníkům získat nové znalosti, dovednosti, schopnosti a zároveň i sdílet své zkušenosti s ostatními.

**Na různé konference a odborná setkávání jsou zváni i další odborníci ze Slatinských lázní Třeboň, což potvrzuje, že díky zázemí lázní i skvělému personálu patříme mezi špičku v oblasti poskytování léčebně rehabilitačních lázeňských služeb v naší zemi.** <

TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT

# Začala třetí sezona Třeboňského saunového světa

Doby, kdy se chodilo do sauny pouze v zimních měsících, jsou dávno pryč. Dnes je saunování celoroční záležitostí. Důvodů může být několik. Lidé se začali více starat o své zdraví. Pravidelný pobyt v sauně zdraví podstatně zlepšuje a zvyšuje imunitu každého člověka. Oblíbenost saunování zvyšují nová moderní saunová centra, tzv. saunové světy, které nabízejí nadstandardní prostředí. V našem případě Třeboňský saunový svět (TSS), který v listopadu zahájil třetí sezonu.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

**T**řeboňský saunový svět je moderní dvoupatrový objekt, který se nachází v areálu Lázeňského domu Aurora a slouží jak klientům lázní, tak veřejnosti. Pět finských saun, dvě parní lázně a Caldarium, ochlazovací bazény – vnitřní a venkovní – sprchy, ledové studny či Kneippův chodník a spousta příjemných míst pro relaxaci v pěti odpočívárnách či saunový bar. Součástí Třeboňského saunového světa je také privátní zóna s vlastním vstupem, kde velkým lákadlem, vedle finské sauny, parní lázně a zážitkové sprchy, je velmi prostorná vířivka. Díky tolika druhům saun si každý návštěvník může užít takovou, která mu nejvíce vyhovuje. Někdo má rád páru s vyšší vlhkostí, jiný aromaterapii s bylinnými esencemi, další dá přednost solné finské sauně. Sauny jsou samozřejmě propojené, a tak lze využívat všechny dle libosti.

Rozdíl mezi první a druhou sezonou, respektive mezi rokem 2023 a 2024, spočíval především v návštěvnosti během letních měsíců. Letos ve stejném letním období navštívilo TSS výrazně více klientů. Zároveň stoupá poptávka po privátní sauně, stejně tak mile překvapil zájem o Saunovou noc, tedy speciální akci (letos byly dvě) s velmi zajímavým programem. Během Saunové noci sauněři vykonávají různé ceremonie a saunový svět je ve večerních hodinách propojen s venkovními vyhřívanými bazény. Dalším začínajícím trendem je, že zdejší saunový svět navštěvují klienti i ve větších skupinkách, např. zaměstnanci firem či přátelé.



Navíc do Třeboňského saunového světa nedojíždějí pouze lidé z různých koutů jižních Čech, ale také třeba z Liberce, Plzně nebo Šumperku. Ne že by přijeli do Třeboně pouze na dvě tři hodiny do sauny, ale zdejší saunový svět se stal jedním z hlavních míst, která chtějí během svého pobytu na Třeboňsku navštívit.

Třeboňský saunový svět se stal během svého krátkého života velmi známým, populárním a vyhledávaným. Mohou jej využívat, a také využívají klienti třeboňských lázní. Jak v rámci svých pobytových balíčků, tak jako službu, kterou si mohou během svého pobytu dopřát a dokoupit. A jak by možná řekl Kryštof Hádek alias Standa Pekárek: „Kde jinde to mají?“

## Pár tipů pro správné saunování

Na prahu třetí sezony Třeboňského saunového světa není od věci si připomenout některá pravidla a tipy, které samotné saunování ještě více zpříjemní a přinesou kýžený efekt.

## JAK DLOUHO?

Jak dlouho má být člověk v sauně a kolik času saunování věnovat? Jde o individuální záležitost, ale na saunování je dobré vyhradit si nějaký čas. Pobyt v sauně jednu hodinu prakticky nemá požadovaný efekt. Dvouhodinový pobyt má uvolňující účinek a navozuje pocit pohody. Ideální je minimálně tříhodinový pobyt se třemi fázemi – adaptační, aktivní a relaxační.





#### POZOR NA JÍDLO

Do sauny nechodíme po vydatném jídle, ale ani vyhládlí. Obecně platí, že jíst by se mělo naposledy maximálně hodinu před saunováním. Během vlastního pobytu v sauně je vhodné doplňovat tekutiny, nejlépe po osprchování před odpočinkem na lehátku. Proto je v prvním patře bar, kde lze zakoupit nejružnější druhy nápojů, různé sušené ovoce, oříšky či mandle pro případ, kdyby se někdo cítil hladový.

#### PITNÝ REŽIM

Před saunováním a během něj volíme málo mineralizované vody. Ideální je voda z kohoutku (vodovodního řadu). Po sauně jsou vhodné mineralizované vody, ovocné šťávy či nealkoholické pivo.

#### KDY OPUSTIT POTÍRNU?

Jednoduše: když je mi horko.

Jde o individuální čas, protože záleží na věku,



pohlaví, fyzické kondici a zdravotním stavu. Obecně platí, že potírnu je třeba opustit nejpozději při dosažení 80 % své maximální teploty frekvence.

#### OČISTNÉ SPRCHOVÁNÍ

Z potírny jdeme do očištné sprchy, abychom tělo zbavili potu a zbytků odumřelé kůže. Sprcha by měla být příjemně teplá.

#### OCHLAZOVÁNÍ

Při ochlazování je ideální ruční sprcha. Postupujeme – levá ruka, levá noha, pravá ruka, pravá noha, břicho, záda. Hlava není nutná. Kyblík se studenou vodou je vhodný pouze pro silnou osobnost.

#### OCHLAZOVACÍ BAZÉNEK

Před vstupem do ochlazovacího bazénku je nutné se osprchovat vlažnou vodou! Do ochlazovacího bazénku vstupujeme pomalu, uvážlivě, tělo ponořujeme postupně, vždy s výde-

chem. Překonáme prvotní šok. V bazénku se uvolníme a myslíme pozitivně. Úroveň ponoření je závislá na kondici: boky – prsa – ramena – hlava. Ochlazovací bazének opouštíme při nástupu pocitu chladu a opět pomalu a pozvolně.

#### ODPOČÍVÁRNA

Po ochlazovacím bazénku dopřejeme tělu teplotní komfort a pohodu. Provedeme suchý ovin, doplníme tekutiny, případně zaženeme hlad oříšky či kousky ovoce a odcházíme na lůžko. Na lůžku dáme tělu čas na relaxaci a adaptaci. V klidu zde strávíme minimálně stejně dlouhou dobu jako v potírně.

#### Důležité efekty saunování

- prevence Alzheimerovy choroby
- prevence Parkinsonovy choroby
- prevence autoimunitních onemocnění
- prevence jako taková
- zpomaluje proces stárnutí
- příjemně a účelně strávený čas

#### Provozní doba

**pondělí–neděle: 12.00–22.00 hodin** <

## Věrnostní program wellnesscentra

Veřejnost i lázeňští hosté si mohou pořídit čipové hodinky s kreditem. Díky opakovaným návštěvám saunového světa nebo vnitřních a venkovních bazénů získají výhody na vstupné. Kompletní pravidla a podmínky pro abonenty ke stažení:

[www.laznetrebon.cz/cz/lazenske-domy/lazne-aurora/wellnesscentrum/nabidka](http://www.laznetrebon.cz/cz/lazenske-domy/lazne-aurora/wellnesscentrum/nabidka)



ROZHOVOR – RNDr. JAN KVĚT, CSc., dr.h.c.

# Klienti lázní bydleli na zámku

Ráz nynější třeboňské krajiny ovlivnili v 15. a 16. století rybníkáři Štěpánek Netolický, Ruthard z Malešova a Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan. Všichni tři jsou významnými postavami historie českého rybníkářství. Je báječné, že i v současné době vedle sebe máme osobnosti, které se zásadním způsobem podílejí na obrazu nejen Třeboňska. Jednou z nich je přírodovědec, botanik, ekolog a někdejší poslanec České národní rady (první svobodně zvolené sněmovny České republiky, tehdy ještě jako součásti Československa po sametové revoluci) za jihočeské OF, RNDr. Jan Květ. Celý svůj kariérní život zasvětil botanice a ekologii a v neposlední řadě významně přispěl k rozvoji tématu ochrany životního prostředí, které odbornou veřejností rezonovalo již před řadou desítek let, a nikoliv až v pár posledních desetiletích, jak se může zdát.

**HELENA NEKOLOVÁ,**  
PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Intenzivně spolupracoval na přípravě dosud progresivního zákona č. 114/92 Sb., na ochranu přírody a krajiny. Pan doktor Květ je také držitelem celé řady českých i mezinárodních ocenění. To zatím poslední obdržel z rukou místopředsdkyně Senátu České republiky, senátorky Jitky Seitlové, letos v červnu. Je to cena Josefa Vavrouška, jež se uděluje od roku 1996. Mezi laureáty jsou vybíráni srdcaři, kteří se zasužují o životní prostředí, pečují o chráněná území a přírodu jako takovou. Doktor Květ je také skvělým společníkem a poutavě hovoří o tom, jak to v Třeboni a v našich lázních vypadalo v druhé polovině 20. století. Ústředním tématem našeho rozhovoru zůstává období komunismu, které vzdělaným a moudrým lidem rozhodně nepřálo. Je obdivuhodné, jak se dokáží na minulost dívat s nadhledem i humorem.

## Jak dlouho žijete v Třeboni?

Do Třeboně jsem poprvé přišel v létě před sedmdesáti lety jako

student Biologické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Studenti biologie na UK v minulosti i nyní musí po ukončení 3. ročníku studia absolvovat povinnou praxi. V mém případě šlo o Hydrobiologickou laboratoř Akademie věd, která se nacházela v současném sídle ENKI o.p.s., ale v letech 1953 až 1992 v ní sídlil Botanický ústav Akademie věd ČR (pozn.: Botanický ústav nyní najdete na adrese: Dukelská 135, 379 01 Třeboň). O Třeboni jsem slyšel již dříve. Věděl jsem, že jsou tady slatinné lázně. Tehdy, v 50. letech, zde bylo pouze dnešní Sanatorium Berta. Kapacita lázeňského zařízení byla malá a většina klientů bývala ubytovaná na zámku. Na procedury to

odtud přes náměstí neměli daleko. Po absolvování praxe jsem do Třeboně občas zajel. Častější cestování sem na jih mi přinesla šedesátá léta. V roce 1960 se do Prahy z Třeboně odstěhovala Hydrobiologická laboratoř Akademie věd a na její místo se přestěhovalo nově vzniklé oddělení Mikrobiologického ústavu ČSAV (nyní AV ČR) pro výzkum autotrofních mikroorganismů, tedy řas a sinic. Výzkum zde řídil RNDr. Ivan Šetlík, můj starší kolega z fakulty (pozn.: Biologická fakulta Univerzity Karlovy). Pracovali tam také moji další kolegové z fakulty, doktoři Jiří Komárek, Štěpán Kubín, Eva Bartošová a Jiří Dan Bartoš, což je významná osobnost Třeboňska. Za-

sloužil se o zachování aktivního skautingu pod hlavičkou Pionýra v době komunismu.

**V Lázeňském domě Berta je jednou z možných procedur koupel v řasách z Třeboňské chlorelly, kterou kultivují na třeboňském pracovišti Mikrobiologického ústavu AV ČR, nyní zvaném Centrum Algatech. Je umístěno v budově a areálu bývalého Opatovického mlýna. Setkal jste se s otázkou využití řas v lázeňství již dříve?**

Po působení v brněnském ekologickém oddělení Botanického ústavu ČSAV jsem v roce 1973 přešel pod třeboňský úsek téhož ústavu. V té době Botanický ústav



Foto z Mezinárodní konference o mokřadech, která v tehdejší Sanatoriu Aurora proběhla v červnu roku 1984





RNDr. Jan Květ

již třetím rokem využíval prostory na Dukelské ulici. Mikrobiologický ústav sídlil v prostorách Opatovického mlýna. Tehdy jsem se poprvé dozvěděl o požadavku na výzkum využití sladkovodních řas v lázeňství. Na výzkumu jsem se přímo nepodílel, ale zajímalo mě to. Velkým průkopníkem využití řas pro terapeutické účely byl tady v Třeboni lékárník, pan magistr Rydlo (pozn. PhMr. RNDr. Otto Rydlo. Běžně používal českou podobu svého křestního jména.). Vyrobit z řas vypěstovaných na Opatovickém mlýně poměrně hustou pastu, která se nanášela na kožní povrch. Na různé ekzémy a vyrážky přípravek z řas působil účinně. Terapeutické účinky byly prokázány, ale pasta byla schválena jen jako veterinární lék. Jako léčivo lidí nemohl být přípravek z řas schválen, protože nebyla izolovaná látka, která léčivý účinek způsobuje. Pan magistr Rydlo ji však poskytoval v okruhu svých známých. Výzkumy a procesy schvalování užití řas pro léčení lidí trvají dodnes. Kolegů z Mikrobiologického ústavu jsem se na aktuální stav delší dobu neptal, takže je dost možné, že jsou již s výzkumy u zdárného konce.

**Díky vědeckým pracovištím Akademie věd byla tedy Třeboň místem s vysokou koncentrací velmi vzdělaných lidí. Jaké vzťahy jste měli s lázněmi?**

V 80. letech spadaly Třeboňské lázně (tehdy odděleně Sanatorium 9. květen, nyní Berta, a Sanatorium Aurora) pod státní organizaci Jihočeské lázně, kam kromě Třeboně patřily ještě lázně Bechyně a Vráž u Písku. Celá organizace byla řízena ředitelem, který byl současně ředitelem Sanatoria Aurora. Třeboň tedy byla centrem lázeňství na jihu Čech i za minulého režimu. Moje manželka Radana v lázních pracovala jako kulturní referentka a byla z tamní atmosféry zpočátku dost překvapená. Z předchozího zaměstnání byla zvyklá na kolektiv, kde se všichni oslovovali jménem nebo titulem (např. „pane inženýre“). Ředitel společnosti Jihočeské lázně dbal na to, aby se všichni oslovovali „soudruhu, soudružko“. Například, když někdo oslovil lékaře „pane doktore“, hned dostal výtku, že ho neoslovil „soudruhu doktore“. Zaměstnanci to obcházeli tak, že si co nejdříve začali tykat a mohli si říkat křestním jménem. Tím se „soudruhování“ vy-

hnuli. Ten pan ředitel, byl to MUDr. Rudolf Tymel, pracoval tehdy na své kandidátské práci. V dnešní době bychom řekli, že si dělal velký doktorát. K té práci potřeboval souhrn také v angličtině. Jeho překlad z českého originálu jsem dostal za úkol jako součást spolupráce našeho ústavu s lázněmi Třeboň. Nejen na základě této výpomoci jsme s vedením lázní vycházeli dobře a bylo nám umožněno pořádat v prostorách lázní různá setkání. Nejvýznamnější z nich se stala 2. Mezinárodní konference o mokřadech, která proběhla v roce 1984 a odborná veřejnost o ní hovoří s uznáním dodnes.

**Kdy konkrétně se konference konala a kdo se jí zúčastnil?**

V červnu roku 1984. Účastníků bylo asi 150, z toho zahraničních 122. Z nich 22 přijelo z USA. Jak již bylo řečeno, tehdejší ředitel lázní neuměl dobře mluvit anglicky, ale přesto chtěl pronést v angličtině uvítací řeč. S požadavkem o překlad se obrátil na mě a pak ještě na doktora Mazáka, který pracoval jako lékař v lázních a uměl také anglicky. Výslednou řeč si pan ředitel složil dohromady z obou

překladů, podle toho, co se mu více líbilo. Jak si to ověřoval, to nevím, ale asi slovníkem. Vzpomínám si, že tam byla věta: „Sanatorium Aurora stojí jako křižník zdraví na březích rybníka Světa.“ Já jsem slovo „křižník“ přeložil volně jako „battleship“, kdežto druhý překladatel si našel přesný vojenský výraz a ten se panu řediteli líbil více.

**Pan ředitel Tymel evidentně hodně souzněl s ideologií minulého režimu. V čele společnosti Jihočeské lázně byl až do roku 1989?**

Ne. Ze své funkce byl odvolán o několik let dříve. Řekl bych, že byl při svém stranickém zapálení až moc aktivní. Před Sanatoriem Aurora nechal instalovat kopii Leninova pomníku, která byla ze sádry, ale s takovou povrchovou úpravou, že vypadala, jako by byla z bronzu. Soudruhům z krajského výboru komunistické strany se to vůbec nelíbilo. Nikdy jsem nebyl v komunistické straně, ale platilo prý nařízení, že každé veřejně zobrazení V. I. Lenina musel schvalovat Ústřední výbor komunistické strany.

**Pojďme si ještě říci něco o ochraně životního prostředí a ekologii. Oboje provázelo celou vaši profesní kariéru.**

Za minulého režimu jsem patřil mezi lidi, s nimiž nebylo doporučeno se moc o životním prostředí vybavovat. Mluvil jsem o řediteli lázní MUDr. Tymlovi, kterému jsem doporučoval, aby se lékaři a zdravotníci více zajímali o poškozování životního prostředí a brali v úvahu nutnost jeho ochrany. Označil mě tehdy za idealistu. V oblasti vědy jsem se zabýval výzkumem produkční ekologie rostlin a ekologií mokřadů (pozn.: doktor Květ stojí za českým termínem „mokřad“ jako ekvivalentem anglického termínu „wetland“, zasloužil se o vznik CHKO a biosférické rezervace Třeboňsko a v době minulého režimu se mu podařilo zajistit, že český a slovenský výzkum mokřadů byl zařazený do Mezinárodního biologického programu v letech 1965–74 a od r. 1974 též do programu UNESCO „Člověk a biosféra“). ◀

VÝZDOBA LÁZNÍ

# Adventní dostaveníčko

Venku se brzy stmívá, počasí už je sychravé a na záhonech pomalu mizí i poslední květy listopadek. Doba určená pro odpočinek. Mám toto období ráda. Počasí a tma mě zaženou ze zahrady domů, oheň v kamnech, kocour spící na klíně a vůně čaje je pro mě veliká odměna. Pomalu začínám upínat svoji mysl k adventu, který naplní naše domovy světlem a krásou. Určitě i vy už přemýšlíte, čím letos své domovy zkrášlíte. Možná vás bude inspirovat několik adventních aranžmá, které budou v době adventu na provozech Lázeňského domu Berta.

IVANA KOPAČKOVÁ, ZAHRADNICE LD BERTA

## Červené svíčky

Alternativa pro ty, kdo oželí jehličí (chvuj) a chtějí mít adventní aranžmá čerstvé a svěží až do Štědrého dne. Základ tvoří větší podmiska, ke které jsem tavnou lepicí pistolí přilepila karton do výšky květináčů. Zvenku jsem pak omotala stonky přísavníku (psiho vína) a úzkou mašlí. Vnitřní část aranžmá je tvořena mulenbekií, libavkou a hebe. Všechny najdete touto dobou v zahradnictví. Svíčky jsem umístila na aranžovací hmotu, aby byly výš nad rostlinami. Granátová jablka a plody šípku podtrhly červený tón. Jako alternativní nádoba pro toto aranžmá dobře poslouží např. dortová forma nebo plochá keramická mísa. Libavku a hebe po svátcích můžete vsadit do země na zahradě. Mulenbekii si ponechte jako pokojovou rostlinu.



## Růžové svíčky

Věneček, který můžete použít několik sezon. Slaměný korpus je ve spodní polovině polepený smrkovou kůrou, horní polovina je dotvořena barveným lišejníkem – dutohlávkou. Jemně růžové svíčky podpoří v jejich barvě úzké stužky omotané okolo věnce. Lišejník je dozdobený plody pepře, dřevěnými vločkami a skleněnými kuličkami. Lišejník a plody koupíte např. na e-shopu floristik24.cz.

## Zlaté svíčky

Toto aranžmá rovněž můžete používat opakovaně. Pokud se vám hodí do interiéru poněkud luxusnější adventní aranžmá, musíte počítat s větším obnosem na jeho zhotovení. Je tvořen z umělého, zasněženého jehličí, umělého eukalyptu, bílých a zlatých kuliček na drátku, badyánu, plodů bavlníku, pozlacených květů pivoňek a menších květů pivoňek v barvě ivory. Vše vypíchané do obdélníkové podmisky, do hmoty na suché aranžmá.







### Věnec ze šípku

Tento věnec potěší všechny, kteří o Vánocích a adventu preferují klasickou červenou barvu. Jedná se o miniaturní šípky růže mnohokvěté, která roste volně v přírodě. Šípky můžete vyvázat na slaměný korpus, nebo jako já na plotový napínací drát. Na věnec o průměru 30 cm vám postačí bezmála 2 m, je totiž nutné motat na zdvojenou základnu, protože šípky jsou v tomto množství poměrně těžké, takže jednoduchá kružnice by se pod vahou šípků deformovala. Vytvořte si v ruce malý svazek šípků a přivažte ho na základnu. Tímto způsobem pokládejte jeden svazek za druhým, až zaplníte kruh.

### Proutěné srdce

Zde nám opět pomůže napínací drát, který zformujete do tvaru srdce o velikosti, jaká vám vyhovuje. Postupně přivazujte k srdcové



základně větve tak dlouho, dokud nedocílíte žádaného objemu. Použila jsem stonky psiho vína a chmele otáčivého, ale stejně dobře poslouží i větve březové. Barevnost je v nordickém stylu: bílá, červená a šedá. I tuto dekoraci můžete použít opakovaně.

### Věnec z jehličí

Jehličí k adventu patří. Věnce určené na venkovní vchodové dveře nepodlehnu zkáze tak rychle jako indoorové věnce, proto si je dopřejme. Zvolila jsem jehličí jedle nobilis, jalovce obecného a zelené lístky barvíneku menší-

ho. Každá vrstva, kterou přivazuji na slaměný korpus, obsahuje všechny tři složky. V dalších vrstvách měním jejich pozice, takže první vrstva má barvínek na vnitřní straně věnce, druhá vrstva uprostřed a třetí vrstva má barvínek na vnější straně věnce. Tento model se pravidelně opakuje. Věnec je dozdobený pouze zlatými kuličkami. Dominantou je zvon, zavěšený ve středu.

Doufám, že vás adventní inspirace naladila na správnou, tvořivou notu. Přeji příjemný a voňavý advent, vaše zahradnice. 





## Slatinné lázně Třeboň – skvělý tip na dárek

**P**řemýšlíte o dárku pro své blízké, přátele či kolegy? Darujte zdraví a vitalitu. Darujte třeboňské lázně! V našem e-shopu můžete zakoupit e-vouchery na libovolnou částku od 200 Kč. E-vouchery je možné uplatnit na všechny služby obou lázeňských domů. Jakmile svou objednávku zaplatíte, přijde vám potvrzovací e-mail a elektronické vouchery. Vše z pohodlí domova. Icoone, lůžka Soffio a Nuvola či wellnessové masáže a rituály. Rezervujte a uhradte on-line na našich webových stránkách [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz) v sekci [wellnesscentrum/fyzio-centrum](http://wellnesscentrum/fyzio-centrum).

Pokud chcete zakoupit celý pobyt, nabídka je opravdu široká. Dárkový poukaz si samozřejmě stáhnete k tomu.

Těšíme se na vás...



### E-SHOP:

- e-vouchery na služby v libovolné hodnotě od 200 Kč
- platnost e-voucherů je jeden rok od data vystavení

### ON-LINE REZERVACE:

#### ŠIROKÝ VÝBĚR POBYTŮ

- pobyty od 3 dnů
- výpočet ceny se slevou pro držitele věrnostních karet
- e-mailem obdržíte dárkový poukaz s možností vložení vlastního věnování
- nabídku naleznete na [www.laznetrebon.cz/cz/pobyty](http://www.laznetrebon.cz/cz/pobyty)



# Vánočně-silvestrovský pobyt

- 9x ubytování dle vybrané kategorie
- 9x snídaně formou bufetu
- 7x večeře formou bufetu
- 1x slavnostní štědrovečerní menu
- 1x silvestrovský raut s novoročním přípitkem
- vstupní lékařské vyšetření
- 3x slatinná koupel
- 3x klasická masáž částečná
- 1x lázeň v řasách Třeboňská Chlorella



- 1x masáž Vánoční pohoda (50 min.)
- 1x adventní koupel
- 1x suchá uhličitá koupel – plynová obálka
- 1x masáž vonnými oleji Aurora (25 min.)
- + 3x vstup do Třeboňského saunového světa
- + vánoční film v kinosálu LD Aurora
- + vánoční dárek
- + silvestrovský večer s živou hudbou
- + silvestrovský film v kinosálu LD Aurora

**BONUS:** volný vstup do vnitřních bazénů a fitness po celou dobu pobytu



Sleva pro držitele  
**Sphere**

9 ☾ | 10 ☀

23. 12. 2024–1. 1. 2025

Cena za pobyt/osoba v Kč

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Jednolůžkový Superior          | 28 620 |
| Jednolůžkový Superior + balkon | 30 690 |
| Jednolůžkový DeLuxe            | 30 510 |
| Jednolůžkový DeLuxe + terasa   | 32 220 |
| Jednolůžkový DeLuxe + balkon   | 32 580 |
| Dvoulůžkový Superior           | 24 390 |
| Dvoulůžkový Superior + balkon  | 25 560 |
| Dvoulůžkový DeLuxe             | 25 920 |
| Dvoulůžkový DeLuxe + terasa    | 26 820 |
| Dvoulůžkový DeLuxe + balkon    | 27 000 |
| Apartmá Klasik + balkon        | 27 180 |
| Apartmá President + balkon     | 27 900 |
| Apartmá DeLuxe                 | 29 160 |
| Apartmá DeLuxe + balkon        | 30 240 |
| Apartmá Exklusiv + terasa      | 32 490 |
| Apartmá Exklusiv + balkon      | 33 120 |
| Přistýlka                      | 21 150 |

3 ☾ | 4 ☀

29. 12. 2024–1. 1. 2025

Cena za pobyt/osoba v Kč

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Jednolůžkový Superior          | 11 380 |
| Jednolůžkový Superior + balkon | 12 370 |
| Jednolůžkový DeLuxe            | 12 220 |
| Jednolůžkový DeLuxe + terasa   | 12 880 |
| Jednolůžkový DeLuxe + balkon   | 13 030 |
| Dvoulůžkový Superior           | 9 670  |
| Dvoulůžkový Superior + balkon  | 10 090 |
| Dvoulůžkový DeLuxe             | 10 540 |
| Dvoulůžkový DeLuxe + terasa    | 10 990 |
| Dvoulůžkový DeLuxe + balkon    | 11 110 |
| Apartmá Klasik + balkon        | 11 320 |
| Apartmá President + balkon     | 11 680 |
| Apartmá DeLuxe                 | 11 950 |
| Apartmá DeLuxe + balkon        | 12 340 |
| Apartmá Exklusiv + terasa      | 13 240 |
| Apartmá Exklusiv + balkon      | 13 480 |
| Přistýlka                      | 7 690  |

## Silvestr v Auroře

- 3x ubytování dle vybrané kategorie
- 3x snídaně formou bufetu
- 2x večeře formou bufetu
- 1x silvestrovský raut s novoročním přípitkem
- 1x slatinná koupel
- 1x klasická masáž částečná
- 1x perličková koupel s bylinkami
- 1x mechanická masáž
- + 1x vstup do Třeboňského saunového světa
- + silvestrovský večer s živou hudbou
- + silvestrovský film v kinosálu LD Aurora

**BONUS:** volný vstup do vnitřních bazénů a fitness po celou dobu pobytu



Sleva pro držitele  
**Sphere**

### INFORMACE O POBYTECH A REZERVACE:

☎ 800 611 009, 384 750 555  
(po-pá: 8–18 hodin, so-ne: 8–16 hodin)  
✉ rezervace@aurora.cz 🌐 www.laznetrebon.cz

Místní poplatek z pobytu 35 Kč/den není součástí ceny pobytu.

### V NABÍDCE TAKÉ:

#### Vánoce v Auroře

7 dní/6 nocí (22. 12.–28. 12. 2024)

#### PF 2025

6 dní/5 nocí (27. 12. 2024–1. 1. 2025)

[www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)

LD AURORA

# Restaurace Harmonie

Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu lázní, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu.

## Otevírací doba:

denně ..... 11.00–22.00

## Taneční večery:

Každé úterý a čtvrtek ..... 19.00–22.00

Od 9. do 11. listopadu budeme podávat **svatomartinské menu:**

### PŘEDKRM:

- husí pěna s brusinkovo-jablečným čatní

### HLAVNÍ CHOD:

- konfitované husí stehno, jihočeský drbák, červené zelí



## Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- pivo Petra Voka 13°
- Pilsner Urquell 12°
- nealko pivo

## Salonky Harmonie:

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

☎ +420 384 750 677 🌐 [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)

LD AURORA

# Bowling Bar

## OTEVÍRACÍ DOBA:

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| pondělí–čtvrtek | 16.00–23.00 |
| pátek           | 16.00–24.00 |
| sobota          | 14.00–24.00 |
| neděle          | 14.00–23.00 |

## 2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 230 Kč/hod./dráha



## ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°

Tel.: 384 750 331

[www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu](http://www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu)

LD AURORA

# Denní bar Zimní zahrada

## PROVOZNÍ DOBA:

pondělí–neděle ..... 10.00–20.00 hodin

Možnost celodenního sledování sportovních přenosů v samoobslužné části baru.

Čepujeme Třeboňský ležák 12° a Pilsner Urquell 12°.

LD BERTA

# Bowling Bar Top-Spin

Od 11. října jsme nově otevřeli Top-Spin s novou nabídkou jídel, kterou jsme připravili ve spolupráci s italským kuchařem.



## OTEVÍRACÍ DOBA

Denně ..... 16.00–24.00

## 2 BOWLINGOVÉ DRÁHY

Cena 230 Kč/hodina/dráha

## ČEPUJEME

- Radegast Ryze Hořká 12°
- Pilsner Urquell 12°

☎ +420 384 754 400

[www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2](http://www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2)

LD BERTA

# Restaurace Adéla

Restaurace v nabídce kromě stálého jídelního lístku připravuje kolektiv kuchařů různě zaměřené speciality.

## Otevírací doba:

denně ..... 11.00–22.00

Od 8. do 11. listopadu jsme pro vás připravili **svatomartinské menu:**

### PŘEDKRM:

- restovaná husí játra na bylinkách, slaninový chips, bramborové lokše

### POLÉVKA:

- husí vývar s drobky, zahradní zelenina, vlasové nudle

### HLAVNÍ CHOD:

- konfitované husí stehno, brusinkové bavorské zelí, bramborové noky

### DEZERT:

- kynuté lívance, jablečný kompot, zakysaná smetana

## Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°
- Pilsner Urquell 12°
- nealko pivo

## Salonky Adéla:

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

☎ +420 384 754 436 🌐 [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)





# BESEDA



## restaurace

NA HISTORICKÉM TŘEBOŇSKÉM NÁMĚSTÍ

Od 8. do 11. listopadu jsme pro vás připravili

### SVATOMARTINSKÉ MENU.

V pondělí 11. listopadu je restaurace otevřena a přivítáme vás výborným koblížkem.

#### PŘEDKRM

- husí paštika s játry a praženými ořechy, cibulové chutney, jeřabinový coulis, chléb
- restovaná husí játra na bylinkách, slaninový chips, bramborové lokše

#### POLÉVKA

- husí kaldoun s droby, masové knedlíčky, vlasové nudle

#### HLAVNÍ CHOD

- husí roláda s kaštanovou nádivkou, sušené ovoce, jablka, bavorské zelí, bylinkové noky
- konfitované husí stehno, majoránková omáčka, povidlové zelí, bramborové knedlíky
- pečená porce svatomartinské husy s jablky, variace knedlíků a zelí
- pečená celá svatomartinská husa s jablky, variace knedlíků a lokše, dva druhy zelí

#### DEZERT

- lokše, švestkový rozvar, mák, cukr
- kynuté lívance, malinová omáčka, zakysaná smetana

#### SPECIÁLNÍ NABÍDKA

- svatomartinská klobása s bavorským zelím, opečené brambory, kapusta, hořčice, křen a k tomu tmavý nakouřený ležák 12° (tmavé silné spodně kvašené pivo, nepasterované, nefiltrované)

#### ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°
- Pilsner Urquell 12°

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

Rezervace na tel.:

384 721 222, [beseda@laznetrebon.cz](mailto:beseda@laznetrebon.cz)

[www.besedatrebon.cz](http://www.besedatrebon.cz)

#### VÁNOČNÍ PROVOZNÍ DOBA

24.-26. prosince ..... 11.00-17.00

31. prosince ..... zavřeno

1. ledna ..... 11.00-17.00

#### ČEPOVAT SE BUDE SVÁTEČNÍ VÍDEŇSKÁ 15°

(světlé spodně kvašené silné pivo)

Skladba speciálních sladů charakterizuje vídeňský styl. Vídeňská 15° je vhodným doplňkem pro sváteční stůl a sametové pohlázení v podzimním a zimním období. Spodně kvašené světlé silné pivo, nepasterizované a nefiltrované.



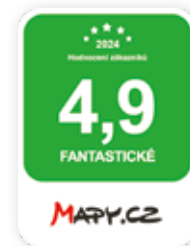
#### PROVOZNÍ DOBA

|         |             |
|---------|-------------|
| pondělí | zavřeno     |
| úterý   | 11.00-22.00 |
| středa  | 11.00-22.00 |
| čtvrtek | 11.00-22.00 |
| pátek   | 11.00-23.00 |
| sobota  | 11.00-23.00 |
| neděle  | 11.00-18.00 |



TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

# Listopad v kině Světozor



KAREL FICAL, VEDOUcí KINA

## Premiéry

### GLADIÁTOR II

Určitě jste slyšeli o natáčení „dvojky“ Gladiátora, která má veliké očekávání. Zaměřuje se na příběh Luciusa (Paul Mescal), syna Lucilly (Connie Nielsen) a synovce Commoda, prohnatého syna římského vůdce Marka Aurelia, který zavraždil svého otce, zmocnil se trůnu a skončil v gladiátorské aréně s Maximusem, který, ač smrtelně zraněn, císaře probodl a pak se odebral do podsvětí, aby se shledal se svou mrtvou ženou a synem. Maximus zachránil chlapce i jeho matku a zároveň pomstil svou vlastní rodinu, což na mladého Lucia silně zapůsobilo.



čívá v jeho schopnosti komunikovat s kýmkoliv. Tento dokumentární film dává prostor těm, jejichž životů se galerie dotkla – od ochranky přes ředitele i každodenní návštěvníky po celebrity a členy královské rodiny.



### PYŠNÁ PRINCEZNA

Čeští tvůrci natočili moderní pojetí jedné z nejmilovanějších pohádek všech dob. Na plátna kin přichází animovaný film Pyšná princezna inspirovaný předlohou Boženy Němcové a kultovní hrou verzi Bořivoje Zemana. Režiséri Radek Beran a David Lisý vytvořili výpravnou pohádku, která vzdává hold české klasice, dává jí všechny barvy a zároveň obohacuje o nové postavy a moderní techniky vyprávění. Animace čerpá z krásy české krajiny, která sloužila jako hlavní vizuální inspirace. Detailně propracované scenerie a pestrobarevné přírodní prostředí zaručují velký zážitek pro malé i velké diváky.

### THE APPRENTICE: PŘÍBĚH TRUMPA

Příběh o vzestupu mladého Donalda Trumpa k moci díky dohodě s vlivným právníkem a politickým manipulátorem Royem Cohnem. New York, 70. léta. Donald J. Trump se snaží vymanit ze stínu svého mocného otce a prosadit se na realitním trhu na Manhattanu. Na začátku své kariéry potkává

politického стратега Roye Cohna, který se stane jedním z nejdůležitějších lidí jeho života. Cohn, jenž se proslavil odsouzením manželů Rosenbergových za špionáž a vyšetřováním podezřelých komunistů z okruhu senátora McCarthyho, rozpozná v mladém Donaldovi potenciál. Naučí ho, jak získat moc a bohatství. Od iránsko-dánského režiséra Aliho Abbasiho.

### Divadlo, dokument a balet

Současná kina nejsou jenom filmy, ale i divadla, koncerty, opery či výstavy. V listopadu uvedeme záznam divadelního představení

#### ZKROCENÍ ZLÉ ŽENY

Nechte se strhnout výbušnou Shakespearovou komedií o Petruchiuvi a Kateřině, mezi kterými to pořádně jiskří. Skvěle napsaná Shakespearova klasika v novém pojetí s nemalou dávkou ironie. Rozkošnou verzi známé komedie plné emocí a vzrušení uvedl kanadský Stratford Festival, věnovaný známému dramatikovi, v roce 2015.

#### MOJE NÁRODNÍ GALERIE V LONDÝNĚ

Národní galerie v Londýně patří mezi nejprestižnější světové galerie umění. Je plná mistrovských děl a představuje nekonečný zdroj historie a příběhů. Či příběhy ale vypráví? Síla velkého umění spo-

### ALENKA V ŘÍŠÍ DIVŮ

Skočte do králičí nory v této baletní adaptaci slavného rodinného příběhu Lewise Carrolla. Putujte s Alenkou fantastickou říší divů a setkejte se s řadou netradičních postav v jedinečném, vizuálně pestrém baletu choreografa Christophera Wheeldona. Záznam baletu z londýnské Royal Opera House.

### Levné pondělky

Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 70 Kč. V listopadu uvidíte:

**4. LISTOPADU** Zahradníkův rok

**11. LISTOPADU** Zápisník alkoholičky

**18. LISTOPADU** Vlny

**25. LISTOPADU** Janžurka

[www.kinotrebon.cz](http://www.kinotrebon.cz)

## KINO V AUROŘE



## Listopad v kinosálu Lázeňského domu Aurora

Každé pondělí, středu a neděli vás zveme na promítání filmů ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora. **Promítání začíná vždy v 19.30 hodin.**

**3. LISTOPADU**, vstupné 140 Kč  
**Zápisník alkoholičky** – drama, ČR

**4. LISTOPADU**, vstupné 130 Kč  
**Amerikánka** – drama, ČR

**6. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Vlny** – drama, ČR

**10. LISTOPADU**, vstupné 140 Kč  
**The Apprentice: Příběh Trumpa** – drama, USA, Kanada, Dánsko

**11. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Poklad** – komedie, ČR

**13. LISTOPADU**, vstupné 140 Kč  
**Aristokratka ve varu** – komedie, ČR

**17. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Výjimečný stav** – komedie, ČR

**18. LISTOPADU**, vstupné 160 Kč  
**Gladiátor II** – akční, VB, USA

**20. LISTOPADU**, vstupné 140 Kč  
**Zápisník alkoholičky** – drama, ČR

**24. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Vlny** – drama, ČR

**25. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Poklad** – komedie, ČR

**27. LISTOPADU**, vstupné 150 Kč  
**Výjimečný stav** – komedie, ČR



LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

Listopadové akce  
v sále LD Aurora

- 5. LISTOPADU**, 19.00 hodin  
Divadelní představení  
**„LEŽ ... aneb komedie o pravdě“**  
Jak byste se zachovali, kdybyste přistihli ženatého kamaráda při nevěře?  
Účinkuje: Divadlo Verze Praha  
Vstupné 390 Kč
- 16. LISTOPADU**, 19.30 hodin  
Divadelní představení  
**„Na dovolenou“** – komedie  
Účinkuje: Divadelní spolek Kajetán  
Vstupné 100 Kč
- 17. LISTOPADU**, 11.00 hodin  
**Třeboňská lázeňská matiné**  
– Výběr toho nejlepšího z pestré škály hudebních žánrů a epoch  
Účinkuje: Epoque quartet  
Vstupné zdarma
- 21. LISTOPADU**  
19.30 hodin  
Koncert  
**„Canto libero“**  
– italské písně a dueta  
Účinkují:  
Petr Horák – tenor,  
Martina Stecherová – soprán,  
Jitka Nestřebová – klavír  
Vstupné 180 Kč
- 29. LISTOPADU**  
19.30 hodin  
Koncert  
**„Odkaz Ivetty Bartošové“**  
Účinkují:  
Anna Polcarová,  
Petr Toman  
Vstupné 150 Kč



**Třeboňská lázeňská matiné**

**Epoque Quartet**

17. 11. 2024  
11:00 hod

Společenský sál Lázeňského domu Aurora  
Lázeňská 1001,  
379 01 Třeboň

Vstup zdarma

Nejen Stardance!  
Výběr toho nejlepšího z velmi pestré škály hudebních žánrů a epoch.

Třeboňská lázeňská matiné vždy třetí neděli v měsíci od 11 hod.  
Více na [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz) a [www.okolotrebone.cz](http://www.okolotrebone.cz)



Kulturní tip

LENKA KORANDOVÁ, VEDOUČÍ RECEPCE LDB,  
KULTURNÍ REFERENT SLT



Velice ráda bych pozvala všechny příznivce krásných, li-bozvučných italských písní na koncert tria **Canto Libero** (svobodný zpěv) ve složení so-pranistky Martiny Stecherové, třeboňského rodáka, tenora Petra Ho-ráka s klavírním doprovodem Jitky Nestřebové. Koncert se uskuteční ve čtvrtek 21. listopadu od 19.30 hodin ve Společenském sále LD Aurora. A co více si přát, než se vydat na cestu objevování širokého spektra hlasových barev právě skrze italské písně, plné moře, hvězd, lásky, zármutku, ale především neochvějně vůle žít – a prožít.

Posledním Třeboňským lázeňským matiné v roce 2024 je vystoupení **Epoque Quartet** v neděli 17. lis-topadu v 11.00 hodin ve Společenském sále LD Au-rora. Multižánrový Epoque Quartet hraje hudbu, která má jediný limit – musí je bavit, a pak baví i jejich posluchače. Je zván ke spolupráci celou řadou skvě-lých hudebníků, jako např. Danem Bártoou, Dashou, Ondřejem Brzobohatým, Tomášem Klusem, Dagmar Peckovou, Adamem Plachetkou a dalšími.

Kulturní akce  
na čas adventu  
a Vánoc

- 30. LISTOPADU**, 9.00–17.30  
**Třeboň plná andělů** s adventním trhem  
a rozsvícením vánočního stromu  
Masarykovo náměstí
- 5. PROSINCE**, 19.30  
**Vánoční koncert Nezmarů**  
Společenský sál LD Aurora
- 10. PROSINCE**, 19.30  
**Česká mše vánoční** – hraje TLSO  
Společenský sál LD Aurora
- 11. PROSINCE**, 18.00  
**Česko zpívá koledy**  
Masarykovo náměstí
- 12. PROSINCE**, 19.30  
**Vánoční koncert** sboru Pěslav-Ozvěna  
Společenský sál LD Aurora
- 30. PROSINCE**, 19.00  
**Růžové svatby** (činohra)  
hrají: V. Cibulková, M. Dolinová  
Divadlo J. K. Tyla

tiráž



LÁZEŇSKÁ  
POHODA

11/2024

**VYDAVATEL:**  
Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská  
1001, 379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896  
[pohoda@laznetrebon.cz](mailto:pohoda@laznetrebon.cz)  
Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,  
379 01 Třeboň

**REDAKČNÍ RADA:**  
prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,  
Mgr. Helena Nekolová, Ing. Jan Leskovec,  
Ing. Mgr. Alena Tománková, Daniel Hamr,  
Roman Růžička, Jan Plch  
Náklad: 7000 ks  
Design a DTP: MEUM, s.r.o.  
Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovska 617,  
370 01 České Budějovice  
Vychází měsíčně jako informační  
materiál. Toto číslo vyšlo 5. 11. 2024.  
MK ČR E 17981. Neprodejné.  
Pokud máte zájem o zaslání e-mailem,  
pište na adresu: [pr@laznetrebon.cz](mailto:pr@laznetrebon.cz).

# LÁZEŇSKÝ ADVENT 2024

Speciální nabídka adventních pobytů je tady. Přijďte do krásné předvánoční Třeboně, načerpejte síly a energii...

Platí v termínu od 28. listopadu do 22. prosince.

**4denní wellness pobyt/osoba zahrnuje:**

- 3x** ubytování dle vybrané kategorie
- 3x** polopenze formou bufetu
- 1x** slatinná koupel
- 1x** adventní koupel
- 1x** masáž vonnou svíčkou (50 minut)
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa v LD Aurora
- + vstup do vnitřních bazénů po celou dobu pobytu
- + poukázka na svačák či punč v lázeňské restauraci

**LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA**

**ceny od 6 193 Kč/osoba**

[rezervace@aurora.cz](mailto:rezervace@aurora.cz)

tel.: 384 750 555

**LÁZEŇSKÝ DŮM BERTA**

**ceny od 5 437 Kč/osoba**

[rezervace@berta.cz](mailto:rezervace@berta.cz)

tel.: 384 754 555



SLATINNÉ  
LÁZNĚ  
TŘEBOŇ

[www.laznetrebon.cz/pobyty](http://www.laznetrebon.cz/pobyty)

Sphere