



TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT

Tipy
pro správné
saunování

STR. 10–11



KATALOG 2026

Novinky
z katalogu
pobytů 2026

STR. 16–18



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

LÁZEŇSKÁ POHODA

1–2

LEDEN/ÚNOR 2026
ROČNÍK XIX.



PF 2026

SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ PŘEJÍ SVÝM KLIENTŮM
A PŘÍZNIVCŮM POHODOVÝ ROK PLNÝ ZDRAVÍ

📷 Roman Růžička

NOVOROČNÍ SLOVO

Prof. JUDr. Viléma
Kahouna, Ph.D.,
jednatel lázní

STR. 4–5

ROZHOVOR

Náš host: bývalý
dlouholetý kapelník
Metroklubu Ivan Ott

STR. 12–13

GASTRONOMIE

Novinky v nabídce
lázeňských
restaurací a barů

STR. 22–23, 28

SPECIÁLNÍ POBYTY

Valentýnské,
velikonoční a jarní
pobyty v lázních

STR. 19–21

AKTUÁLNĚ

Pravidelná odstávka bazénového komplexu



Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku bazénového komplexu Lázeňského domu Aurora v termínu od 14. do 18. června 2026.

Pravidelná odstávka bazénového komplexu v Lázeňském domě Berta je naplánována od 6. do 10. června 2026. <

Plavecký výcvik

Od 2. března do 7. dubna proběhne ve vnitřním bazénu Lázeňského domu Aurora tradiční plavecký výcvik žáků ze Základní školy Sokolská. 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. <

DĚDA ROKU V JIHOČESKÉM KRAJI

Přijede k nám Super děda

Mezi naše klienty patří celá řada mužů, kteří jsou pro svá vnoučata a celé rodiny skvělými dědečky. Každému z nich se však nepoštětí mít na to ještě potvrzení a titul. Na stránkách prosincové Lázeňské pohody jste se měli příležitost seznámit se Zdenou Hružovou, babičkou roku 2025 pro Jihočeský kraj. Od začátku prosince známe na jihu Čech i Super dědu. V rámci slavnostního soutěžního klání, které proběhlo 10. prosince 2025 v Prachaticích, se jím stal pan Miloslav Penc. Role moderátorky akce se ujala nám již známá Zdena Hružová. Pan Penc ve volné disciplíně zaujal hrou na harmoniku. V porovnání se soutěží Babička roku je disciplína „promenáda ve společenských šatech“ nahrazena „proménádou v libovolném kostýmu“. O titul Super děda se „utkalo“ šest mužů, kteří jsou svými



aktivitami a umem inspirací pro své rodiny i pro společnost. Na vítěze Miloslava Pence se již nyní těší personál Lázeňského domu Berta, až přijede na pobyt Víkend v Bertě, který byl v soutěži hlavní cenou pro vítěze. <

Zapište si do diáře: 30. května a 1. srpna

Plánujete pobyt v třeboňských slatinných lázních? Spojte jej s některou z celodenních kulturních akcí, které pro vás lázně opět připravily. Tradičně v poslední květnovou sobotu, která v roce 2026 připadá na **30. květen**, se v prostoru u jižního vchodu do Lázeňského domu Aurora bude opět konat slavnostní **Otevírání lázeňské sezony** v Třeboni. Čekají na vás koncerty, nebude chybět skákací hrad pro děti, prodejní trhy či žehnání slatině.

Vstupné je samozřejmě zdarma. Podobnou kulturní akci třeboňské lázně připravují na polovinu letních prázdnin. Tentokrát v centru města na Masarykově náměstí a nese název **Lázeňská Třeboň**. Během první srpnové soboty (**1. srpna**) se na pódiu vystřídají kapely s různými hudebními žánry, pro děti budou připraveny soutěže a promítání filmu v kině Světozor. I v tomto případě je celodenní program zdarma. <

PUBLIKACE

50 let Lázeňského domu Aurora

Slatinné lázně Třeboň u příležitosti 50. výročí otevření Lázeňského domu Aurora připravily exkluzivní 48stránkovou publikaci, v níž jsou zaznamenány například zajímavosti z historie o vzniku lázní, samotného lázeňského domu, o přírodním léčebném fenoménu slatině a jejích účincích, ale také se dovíte o nových technologiích, možnostech ubytování, stravování či pobytech. Zajímavá je časová osa znázorňující investice během poslední dekády, ze které je patrné, jak moc třeboňským lázním záleží na průběžné modernizaci a vytváření komfortu pro své klienty.

V publikaci jsou představeny nové moderní provozy, jako je fyziocentrum, saunový a vodní svět s vyhřívanými bazény ve venkovním areálu, čtyřhvězdičkové ubytování, stravování v moderních jídelnách. Nechybí ani oblíbené porovnání některých

provozů ve fotografiích, jak vypadaly dříve a dnes. Současností však informace o Lázeňském domě Aurora nekončí, neboť přináší i vize a plánované cíle do roku 2032.

Publikace je v tištěné podobě k volnému odběru na recepcích v obou lázeňských domech, a rovněž v elektronické podobě na webových stránkách Slatinných lázní Třeboň. Těší nás, že o publikaci je velký zájem, a tak připravujeme případný dotisk. <



OCENĚNÍ

Získali jsme ocenění za společenskou odpovědnost

MARTINA HERCHOVÁ,
SPECIALISTKA OBCHODU LÁZNÍ

Na začátku prosince se uskutečnilo vyhlášení pátého ročníku Ceny hejtmána Jihočeského kraje za společenskou odpovědnost za aktivity realizované v letech 2023 a 2024. Jedná se o ocenění firem i neziskových organizací v sedmi kategoriích, které svou hlavní činnost doplňují aktivitami s pozitivním dopadem na celou společnost v ekonomické, sociální a environmentální oblasti. Ocenění na národní úrovni zastřešuje Rada kvality ČR při Ministerstvu průmyslu a obchodu, která také zajišťuje hodnocení dotazníků. Regionálními part-



nery pak jsou Jihočeská agentura pro podporu inovací o.p.s., Jihočeská hospodářská komora a CzechInvest – regionální kancelář pro Jihočeský kraj.

Naše lázně se svými více než 550 zaměstnanci obdržely čestné uznání v kategorii Velké organizace. Jedná se o společnosti, jejichž hlavní náplní činnosti je podnikání. Toto ocenění nás velmi těší a zároveň nás utvrzuje v tom, že naše dlouhodobá strategie se zaměřením na kvalitu, odpovědnost vůči klientům, zaměstnancům i partnerům, udržitelný rozvoj a podporu regionu jde správným směrem. <

Ing. Martina Herchová (vlevo) přebírá čestné uznání z rukou Pavla Vinklera z Ministerstva průmyslu a obchodu a Michaely Novotné z Jihočeské agentury pro podporu inovací

PODPORUJEME DOBROČINNOST

Navštívily nás inspirativní ženy

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

V regionu Českokrumlovsko a Českokobudějovicka má již několikaleto tradici vyhlášení žen, které kromě svojí profese a plnění rodinných povinností investují svoji energii ještě do různých dobročinných a společensky přínosných projektů nebo úspěšně podnikají. Jejich znamením není věk do 25 let, míry 90–60–90, a ocenění nezískají po promenádě v plavkách, přesto je soutěžní klání pravidelně s krásou spojeno.

Vítězky nominuje veřejnost a slavnostní vyhlášení nové Ženy Českokobudějovicka a Českokrumlovsko je spojeno s pompézním galavečerem, kterého se zúčastní významné osobnosti a většinou se zde představují oděvní značky a vyhlášení návrhářů české módní scény. Při prozatím posledním galavečeru, který proběhl 20. září na Výstavišti České Budějovice, se mimo jiné jihočeskému publiku představili sourozenci Ponerovi a vítězné vavříny Ženy Českokobudějovicka 2025 připadly Růžene Ballákové, starostce obce Sv. Jan nad Malší. Ženou pro Českokrumlovsko roku 2025 se sta-

la mladá podnikatelka z Kájova Klára Marková. Soutěž už má za sebou delší tradici, proto je vítězek i různě zainteresovaných zájemců žen do projektu zapojeno více. Vše zastřešuje zakladatelka iniciativy Mnoho podob krásy, z.s., Lenka Vlachová. Ta společně se skupinou vítězek z aktuálního ročníku i těch minulých přijala pozvání jednatele našich lázní, prof. JUDr. Viléma Kahouna, Ph.D., pro-

hlédnout si areál Lázeňského domu Aurora s návštěvou balneoprovozu lázní, fyziocentra a saunového světa. Máme velkou radost, že se u nás všem účastnicím líbilo, a již nyní se těšíme, až k nám zavítají na některou z procedur nebo na pobyt. I když se jedná převážně o Jihočesky, shodly se na tom, že lázeňská péče, celková úroveň a doprovodné služby pro klienty lázní jsou u nás bezkonkurenční. <



NOVOROČNÍ SLOVO PROF. JUDr. VILÉMA KAHOUNA, Ph.D., JEDNATELE LÁZNÍ

Ohlédnutí za uplynulým rokem 2025

Vážení a milí čtenáři Lázeňské pohody, vážení klienti a partneři našich lázní, vážení obyvatelé města Třeboně, vážené kolegyně, vážení kolegové, jsme na prahu nového kalendářního roku a sluší se nezapomenout na krátké ohlédnutí i za rokem minulým.

Jsem pyšný, že se celé Slatinné lázně Třeboň těšily přízni Vás všech, a věřím, že se k nám budete rádi vracet i po celý rok 2026. Portfolio našich služeb je tak široké, že si u nás přijde na své každý bez závislosti na ročním období. Všem se u nás dostane té nejlepší pozornosti a péče. Držíme si prvenství mezi pracovišti, kde jsou klientům k dispozici přístroje Imoove Neurotrénink. V obou domech se povedlo navýšit počet extremiterů. Jedná se o přístroje, které pracují na bázi vakuumpresní terapie. Více než rok je v Lázeňském domě Aurora k dispozici pracoviště ambulantní lymfologie a s ohledem na jeho využitelnost ho plánujeme rozšířit. Zaměstnanci lázní napříč všemi úseky vynakládali denně nemalé úsilí, aby se každý klient cítil komfortně, prostě jako v bavlence. Před koncem roku 2025 došlo k zahájení stavebních prací na výstavbě dalších šesti slatinných pracovišť. V této části bych rád reagoval na obavy, které jsem zaregistroval v souvislosti s osudem jednoho z atrií. Ano, jeho část pokryje stavba se slatinnými pracovišti, ale část se zachová. Věřte mi, že ke každé úpravě v rámci areálu lázní přistupujeme s pokorou k původnímu rázu budov i k přírodě. Mohu Vás ubezpečit, že naše plány rozvoje a úprav zahrnují i rozšíření a vylepšení ze-



Prof. JUDr. Vilém
Kahoun, Ph.D.,
jednatel lázní

lených ploch v bezprostředním okolí obou našich lázeňských domů. Udržení kvality a konkurenceschopnosti našich lázní závisí na jejich rozvoji, který je v mnoha případech otázkou řady kompromisů. Veškerým rozhodnutím předchází množství analýz a porovnávání pro a proti s cílem vše naplánovat co nejlépe ekonomicky i co nejšetrněji k prostředí.

Posledních pár let se u nás v lázních mění mnohé. Když se zaměřím pouze na rok 2025, tak se jedná o modernizovanou rezervační kancelář v Lázeňském domě Aurora, rozvoj oboru ergoterapie a vybavení příslušných pracovišť v obou lázeňských domech, nový lázeňský informační systém (LIS), který úspěšně používáme celý kalendářní rok, proběhla také instalace a zprovoznění fotovoltaických elektráren na střechách obou lázeňských do-



Pracoviště ergoterapie



Motodlaha dolní končetiny

mů, Lázeňský dům Aurora oslavil padesát let provozu a rok 2025 přinesl i nespočet úspěchů našich zaměstnanců napříč úseky lázní. Provozní úsek vyrobil za celý rok kromě statisíců jídel i občerstvení k příležitosti výjimečných událostí a akcí, obchodní úsek tradičně organizačně zastřešil velké akce, jako je Otevírání lázeňské sezony, Lázeňská Třeboň

Nová rezervační
kancelář v LD Aurora
po modernizaci



a ve spolupráci s ostatními úseky se postaral o realizaci několika velkých konferencí. V říjnu 2025 se u nás uskutečnila celorepubliková konference Venkov 2025. S organizací kongresů mají naše týmy bohaté zkušenosti a v kalendáři akcí tohoto typu u nás mají pevné místo i naši dlouhodobí partneři. Pravidelně se u nás setkávají například imunologové a členové bioplynové asociace. Srdce našich lázní tvoří procedury a léčba. Velmi vítám úspěchy i v této oblasti.

Od roku 2021 jsou naše lázně akreditovaným pracovištěm rehabilitační a fyzikální medicíny. Jsme tedy vhodným místem pro mladé lékaře a zdravotníky se zájmem o specializaci v uvedené oblasti. Jedna z kolegyně je čerstvě atestovanou lékařkou právě v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny. Naši fyzioterapeuti jsou vítanými hosty na odborných konferencích. Úspěšně pokračuje také program

„Po TEP z nemocnice rovnou do lázní“, kde je naším oficiálním partnerem Nemocnice Jindřichův Hradec, ale díky skvělým referencím od klientů si u nás překladem z nemocničního lůžka přejí rehabilitovat lidé, kteří zákrok absolvují nejen v nemocnicích situovaných v Jihočeském kraji.

Zajisté znáte náš slogan „Slatinné lázně Třeboň, místo, kde pohladíme Vaše tělo i duši...“. K dobré psychické pohodě přispívají i příjemné kulturní zážitky, které klientům i veřejnosti zajišťujeme programem dvou našich kin – kina Světozor na Masarykově náměstí a kinosálu ve společenském sále Lázeňského domu Aurora. V průběhu roku se u nás odehraje vystoupení různých žánrů, množství besed, odborných přednášek i divadelních představení. Od roku 2024 má pevné místo v kulturním programu lázní cyklus s názvem Třeboňská lázeňská matiné, který si našel množství

Imoove Neurotrénink
v LD Berta



Instalace fotovoltaiky na střeše LD Aurora

Významné události roku 2025

LEDEN

- v Lázeňském domě Berta se otevírá pracoviště s Imoove Neurotrénink

JARO

- posílení a obnova přístrojového vybavení v obou lázeňských domech

KVĚTEN

- otevření modernizované rezervační kanceláře v Lázeňském domě Aurora

LÉTO

- příprava povrchů střech obou lázeňských domů na instalaci fotovoltaických elektráren
- dokončení konceptu ergoterapeutických pracovišť v obou lázeňských domech

ŘÍJEN

- dokončení instalace fotovoltaických elektráren

LISTOPAD

- oslavy 50 let provozu Lázeňského domu Aurora
- zahájení stavebních prací na rozšíření balneoprovozu Lázeňského domu Aurora (6 nových slatinných pracovišť)

příznivců a pravidelných návštěvníků. Rok 2026 přináší také několik nových pobytových balíčků. Věřím tedy, že nám zachováte přízeň a věrnost i v roce 2026.

Závěrem si dovoluji poděkovat všem zaměstnancům lázní a společně nám všem popřát úspěšný a šťastný celý nový rok. S Vámi, milí čtenáři, se těším na viděnou při lázeňském pobytu nebo v rámci návštěvy našich lázní a jejich provozoven.

Své řádky zakončím osobním pozváním na Společenský večer, který se uskuteční v pátek 13. března 2026, a na tradiční otevření nové lázeňské sezony, která bude v pořadí již 143. Slavnostně ji společně zahájíme v sobotu 30. května 2026.

S úctou a přáním všeho dobrého
prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D., jednatel



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.

TERMÍN:

2. 1.–28. 2. 2026

LD Aurora + LD Berta

TYP UBYTOVÁNÍ: penzion (mimo hotel Garni)

- volný vstup do bazénového komplexu po celou dobu pobytu
- zvýhodněný rezervační poplatek 500 Kč/osoba

budova F (LD Aurora)

- volný vstup do bazénového komplexu po celou dobu pobytu
- zvýhodněný rezervační poplatek 500 Kč/osoba

Nabídka se vztahuje na všechny rezervace uskutečněné od 1. ledna 2026.

Rezervace, prosíme, zasílejte písemně:

rezervace-aurora@laznetrebon.cz

rezervace-berta@laznetrebon.cz



Připravujeme nový věrnostní program

Chystáme změnu systému odměňování za vaši věrnost od 1. ledna 2027.

- Přijedte do treboňských lázní a za odbydlené noci v letech 2025–2026 získáte další bonusové body.
- Tři úrovně a výše připsání bonusových bodů/korun zůstávají.
- Bonusové body budou po ukončení pobytu připsány do vaší lázeňské peněženky.
- Po dobu 24 měsíců s nimi můžete nakládat dle svého – uplatníte je při nákupu následujícího pobytu, uhradíte s nimi další procedury či s nimi uhradíte restaurační účet a další doprovodné služby.
- Kontrolu nad účtem budete mít neustále, přístup z webu laznetrebon.cz je samozřejmostí.

Velmi si vážíme vaší věrnosti a přejeme si, abyste u nás byli spokojeni a trávili u nás příjemné chvíle pohody. Kompletní pravidla a výjimky stávajícího věrnostního programu naleznete na www.laznetrebon.cz.



MODERNIZACE LÁZNÍ

Stropní chlazení v pokojích přístavby budovy B

Před výstavbou nové ubytovací kapacity za stávající budovou B byl jedním z důležitých bodů návrh systému chlazení a vytápění místností pro klienty. U chlazení se rozhodovalo mezi již dlouho vyzkoušenými klimatizačními jednotkami a v našich lázních zatím neprovozovaným novějším způsobem chlazení ve stropích.

Mezi těmito principy existuje několik zásadních rozdílů. Klimatizace do pokojů většinou ochlazuje chladicí médium ve venkovní jednotce, odkud je poté toto chladné médium (zkapalněný plyn) tlačeno kompresorem do vnitřní jednotky umístěné většinou pod stropem na pokoji, ve které pomocí ventilátoru prochází vzduch přes chladicí registr a tím ochlazuje vzduch v místnosti. V současnosti je obecně více rozšířený tento způsob chlazení místností, ale stále více vystupuje do popředí energetická náročnost tohoto provozu, kde má systém stropního chlazení navrch.

Stropní chlazení je velkoplošné pomocí chladicí vody cirkulující v potrubí uloženém nad stropními deskami místnosti. Součástí vstupu chladicí vody do potrubí každé jednotlivé místnosti jsou ovládací ventily, které otevírají a zavírají vstup chladicí/topné vody podle klientem požadované nastavené teploty v místnosti a aktuální měřené teploty v místnosti. Stejný princip platí v zimním období pro stropní vytápění. Pro ovládání chlazení/topení je v prostoru nad podhledem umístěna řídicí jednotka, v hlavním obytném prostoru je pro klienty na stěně ovládací jednotka s displejem, kde se zobrazuje aktuální teplota a klient si může nastavit požadovanou teplotu.

Samozřejmě, stropní chlazení má i některé nevýhody, k těm se dostaneme později. Nejprve si něco řekneme o výhodách, které rozhodly o instalaci systému do nových ubytovacích kapacit v Lázeňském domě Aurora.

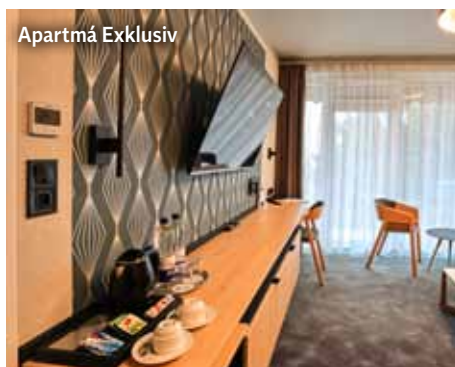
Zdravotní výhody – stropní chlazení/topení nefouká vzduch a nevzniká tedy průvan, zároveň nedochází k víření jemného prachu z koberců, což by u některých klientů znamenalo problémy s respiračními onemocněními a alergiemi. Nedochází k náhlým teplotním výkyvům, což je na jedné straně dobře, na druhé straně je ale na dosažení požadovaných teplot třeba delší čas. Stropní chlazení lze jednoznačně definovat jako vhodné pro alergiky s respiračními potížemi.

Hluk a estetika – stropní chlazení je zabudováno do podhledu, z interiéru není vůbec vidět. Neruší tedy klienta, strop je jednoduchý a hladký. Důležitější ale je, že zde odpadá problém s hlučností, což bývá často problém u klimatizací.

Energetická úspornost – provozní náklady jsou nižší díky vyšší teplotě chladicího média, tj. je menší rozdíl mezi teplotou prostředí a teplotou chladicího média.

Údržba – je jednodušší, není nutné provádět pravidelné čištění a výměnu filtrů. Jediná nutná výměna filtrů je na vstupu sání vzduchu do hlavní strojovny na střeše budovy.

Nyní si řekneme něco o nevýhodách stropního chlazení. První nevýhodou je pomalý náběh požadované teploty v pokoji. Klienti někdy očekávají, že po přenastavení teploty na displeji ovládací jednotky dojde během hodiny k rychlé změně, tato však trvá podobně jako u podlahového vytápění několik hodin – záleží na velikosti úpravy teploty. Protože chlazení neprobíhá přímým foukáním ochlazeného vzduchu, ale přenosem z ochlazeného vzduchu z hadicových rozvodů s chladnou vodou přes sádrokartonový podhled, nelze při vysokých letních teplotách dosáhnout zejména v nejvyšším patře budovy požadovaných teplot. Ochlazení oproti okolnímu venkovnímu prostředí je o cca 6 °C, v nižších patrech je to více. Tato diference odpovídá doporučení zdravotníků, kteří doporučují rozdíl cca 4 °C.



Apartmá Exklusiv



Ovládací panel chlazení/vytápění

Protože hadicové rozvody s ventily jsou umístěny nad podhledovými deskami ze sádrokartonu, musí se hlídat teplota rosného bodu chladicí vody. Pro naše podmínky by neměla teplota v rozvodech klesnout pod 16 °C. Jinak vzniká nebezpečí, že by mohlo dojít k poškození stropu kondenzující kapající vodou.

Co se týče konkrétních specifik systému provozovaného v Lázeňském domě Aurora, upozorňujeme zejména na následující zásady:

Standardně lze nastavit teplotu mezi 20 až 24 °C. I když si klient nastaví na displeji ovládací jednotky v pokoji teplotu mimo tento rozsah, při dosažení hraniční teploty ventily přívodu chladicí (nebo při topení ohřáté) vody uzavírají. Při otevření oken včetně malých ventilačních nebo dveří na balkon rovněž dochází k blokování chlazení či topení. Obnovení funkce proběhne až po uzavření oken či dveří. Vzhledem k výše popsané pomalejší změně teplot je doporučeno krátké intenzivní vyvětrání a při odchodu z pokoje raději například zatáhnout závěsy.

Nově přichozí klienty žádáme, aby si přečetli jednoduchý návod na obsluhu ovládací jednotky a při nejasnostech se raději zeptali paní pokojské. Při nevhodném ovládání může dojít ke ztrátě komunikace mezi ovládací a řídicí jednotkou, takže chlazení/topení přestane správně fungovat a musí se provést opětovné správné nastavení ovládací jednotky přímo na pokoji odborným pracovníkem. ◀

WELLNESSCENTRUM SLATINNÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ

Lázeňské fitnesscentrum je pro každého

Fitnesscentrum v Lázeňském domě Aurora (LD Aurora) je místem, které nabízí prostor pro aktivní odpočinek, zlepšení fyzické kondice i celkové duševní pohody. Je navrženo tak, aby vyhovovalo širokému spektru návštěvníků – od pravidelných návštěvníků až po ty, kteří se k pohybu teprve odhodlávají. Máme zde fitness trenéry, kteří se o vás a vaše potřeby postarají.



Bc. STELA KOLÁŘOVÁ,
VEDOUČÍ FYZIOCENTRA LD AURORA

Naše lázeňské fitness není vnímáno jako prostředí určené pouze pro vrcholové sportovce, přestože je vybaveno na velmi vysoké úrovni, ale jako přirozená součást zdravého životního stylu dostupná každému.



Pro koho je fitness určeno?

Fitnesscentrum je otevřené jak široké veřejnosti, tak klientům lázní. Z veřejnosti nejčastěji fitness navštěvuje mládež, ale také lidé v produktivním věku. Lázeňští hosté zde často objevují nové možnosti pohybu, které jim mohou pomoci nejen během pobytu, ale také jako inspirace do běžného života. Pro řadu z nich je fitness příjemnou změnou oproti klasickým procedurám, pro jiné navazuje na jejich dosavadní pohybové návyky. Ačkoli někteří klienti mají předsudky, zjišťují zde, že pohyb může být přirozený, bezpečný a přizpůsobený individuálním možnostem.

Vybavení fitnesscentra

Prostor fitness je vybaven kvalitními posilovacími a kardio stroji, které umožňují bezpečné a efektivní cvičení bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Důraz je kladen na přehlednost, snadné ovládání a komfort při cvičení. Vybavení je takové, aby podporovalo jak kondiční trénink, tak i šetrné formy pohybu.



Vyškolení trenéři vám pomohou s nastavením přístrojů, poradí, na jaké partie se zaměřit a jak dosáhnout požadovaných výsledků, ať už je to život bez bolesti či nabrání svalové hmoty.

Rotopedy

Součástí fitnesscentra jsou také nové rotopedy, které patří mezi oblíbené stroje zejména u lázeňských klientů na komplexní léčbě po operacích totálních endoprotéz. Umožňují individuální nastavení zátěže a jsou vhodné jak pro kondiční trénink, tak pro postupné rozhýbání těla a podporu kardiovaskulárního systému.

Běžecské pásy

Běžecské pásy jsou umístěny v samostatném prostoru, který poskytuje dostatek

klidu a soukromí při cvičení. Dříve v tomto prostoru byl přístroj a procedura Imoove, jež je nyní přesunuta do prostor k elektro-
léčbě.

Otevírací a provozní doba

VEŘEJNOST:

pondělí–pátek 13.00–20.00
sobota–neděle 8.00–20.00
Cena za 90 minut: 120 Kč

KOMPLEXNÍ LÉČBA A PŘÍSPĚVKOVÁ LÉČBA (PROCEDURA)

pondělí–sobota 8.00–16.00

Fitness jako součást lázeňské péče

Fitnesscentrum je pohybovým doplňkem lázeňské péče. Klienti lázní jej mohou využívat dle svých individuálních zvyklostí a doporučení, ať už jako součást denního režimu (procedura) nebo jako doplněk léčebných procedur (možnost dokoupení). Mnozí z nich fitness využívají pravidelně, jiní jej vnímají jako zpestření lázeňského programu nebo příležitost vyzkoušet něco, na co doma nemají čas, prostor či odvahu. <

Cvičení a plavání se slevou

Na hlavní recepci LD Aurora i v recepci wellnesscentra si můžete zakoupit jednotlivé vstupenky jak do fitnesscentra, tak do vnitřních bazénů. Při zakoupení 10 až 19 vstupů získáte oproti ceníkové ceně slevu 10 %, při zakoupení 20 a více vstupů dokonce 20 %.

FITNESSCENTRUM

1 vstup/90 min.	120 Kč
5 vstupů/450 min.	600 Kč
10 vstupů/900 min.	1080 Kč
20 vstupů/1800 min.	1920 Kč

VNITŘNÍ BAZÉNY

1 vstup/60 min.	160 Kč
5 vstupů/300 min.	800 Kč
10 vstupů/600 min.	1440 Kč
20 vstupů/1200 min.	2560 Kč

TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT

Pár tipů pro správné saunování

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



ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

JAK DLOUHO?

Jak dlouho má být člověk v sauně a kolik času věnovat saunování? Jde o individuální záležitost, ale je třeba si udělat na saunování čas. Pobyt v sauně jednu hodinu prakticky nemá požadovaný efekt. Dvuhodinový pobyt má uvolňující charakter a navozuje pocit pohody. Ideální je minimálně tříhodinový pobyt se třemi fázemi – adaptační, aktivní a relaxační, spojenými s aktivním odpočinkem.

OČISTNÁ SPRCHA

Je až zarážející, kolik návštěvníků sauny vynechává či ani nezná očištnou sprchu a z potírny jde rovnou do ochlazovacího bazénku, v lepším případě pod ochlazovací sprchu. Očištná sprcha, jak už sám název napovídá, slouží k očištění těla. Vše, co ze sebe tělo vyplaví, by se mělo spláchnout, omýt, vyčistit póry. Sprcha by měla být příjemně teplá.

Saunová noc: Láska v plamenech

V předvečer sv. Valentýna se v Třeboňském saunovém světě bude konat letošní první saunová noc, tentokrát pod názvem Láska v plamenech.

Pátek, 13. února / 18.00–23.00 hodin
Cena: 650 Kč

Očekávat můžete přibližně osm ceremonií, jejichž program bude propojen hudbou a vůněmi na téma láska.

Rezervujte si
včas svůj pobyt:
www.laznetrebon.cz



POZOR NA JÍDLA

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 nejrůznější druhy nápojů, ale také 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, k doplnění iontů velmi dobře poslouží polévky, čaje nebo nealkoholické pivo.

V POTÍRNĚ/PROHRŘÍVÁNĚ

- celé tělo podložte prostěradlem
- uvolněte se
- dýchejte hluboce, ideálně nosem
- nemluvte, šeptání zatěžuje ostatní
- nezářejte na ostatní
- nepoužívejte drbátka a škrabátka v potírně (nechte si je až nad sprchový kanálek)
- teplotu volíme podle pozice lavice
- pokud je vám teplota nepříjemná, změňte polohu
- neškrťte tělo prostěradlem
- zakrýváme minimum těla





KDY OPUSTIT POTÍRNU?

Na to je jednoduchá odpověď: když je mi hor-ko. Jde o individuální čas, protože záleží na věku, pohlaví, fyzické kondici, zdravotním stavu. Obecně platí, že potírnu je třeba opus-tit nejpozději při dosažení 80 % své maximál-ní tepové frekvence.

OČISTNÉ SPRCHOVÁNÍ

Z potírny jdeme rovnou do očistné sprchy, abychom tělo zbavili potu a zbytků odumřelé kůže. Teplotu volíme vyšší.

OCHLAZOVÁNÍ

Při ochlazování je ideální ruční sprcha. Postu-pujeme takto: levá ruka, levá noha, pravá ru-ka, pravá noha, břicho, záda. Hlava není nut-ná. Kyblík se studenou vodou je vhodný pou-ze pro silnou osobnost.

OCHLAZOVAČÍ BAZÉNEK

Do ochlazovacího bazénku vstupujeme po-malu, uvážlivě, tělo ponořujeme postupně, vždy s výdechem. Překonáme prvotní šok. V bazénku se uvolníme a myslíme pozitivně. Úroveň ponoření závisí na kondici: boky – prsa – ramena – hlava. Ochlazovací bazének opouštíme při nástupu pocitu chladu a opět pomalu, pozvolna.



ODPOČÍVÁRNA

Po ochlazovacím bazénku dopřejeme tělu tep-lotní komfort a pohodu. Zabalíme se do pro-stěradla, doplníme tekutiny, případně zaplaší-me 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 autoimunitních onemocnění
- zpomaluje proces stárnutí

- prevence Alzheimerovy choroby
- prevence Parkinsonovy choroby
- příjemně a účelně strávený čas

SAUNOVÁNÍ JE O POHODĚ

Základní vstupné sice začíná na 60 minu-tách, ale pro pobyt v sauně jsou doporučo-vány minimálně dvě hodiny, aby si lidé opravdu odpočinuli, aby dodržovali i rela-xační složku, která je stejně důležitá jako pobyt v potírně. Saunováním se mimo jiné uvedou v činnost mechanismy odplavování minerálních látek, a když tělu nedáme čas na zregenerování, tělo neví, jak si s tím má poradit. Při saunování je odpočinek velmi důležitý, proto je v Třeboňském saunovém světě tolik odpočíváren (v prvním patře tři, v přízemí je čtvrtá a pátá v původní finské sauně).

První pobyt v potírně je vždy nejdelší, poz-ději se jednotlivé procesy zkracují a naopak se prodlužuje odpočinek, relaxace. Člověk musí ze saunování odcházet odpočatý, zre-generovaný, nikoli unavený. Navíc po sauno-vání by neměl mít žádnou další fyzickou zá-těž, ale je doporučována krátká procházka. Začátečníkům stačí dvě hodiny, aby si „okou-kali“ a vyzkoušeli jednotlivé druhy saun, růz-né procesy. Pro opravdové užítí si Třeboň-ského saunového světa jsou vhodné tři hodi-ny. Pokud možno pravidelně.

Provozní doba

pondělí–neděle: 12.00–22.00 hodin ◀

JEDNORÁZOVÉ VSTUPNÉ SAUNOVÝ SVĚT				Doplatky +15 min./ /osoba/Kč
	60 min.	120 min.	180 min.	
Dospělí	250 Kč	390 Kč	580 Kč	50 Kč
Děti (10–15 let)	250 Kč	240 Kč	360 Kč	25 Kč
Senioři (nad 65 let)	250 Kč	340 Kč	510 Kč	50 Kč
Studenti (15–26 let)	250 Kč	360 Kč	540 Kč	50 Kč
ZTP, ZTP/P	250 Kč	320 Kč	480 Kč	25 Kč

PRIVÁTNÍ ZÓNA	150 min.	210 min.
1–2 osoby	1 900 Kč	2 800 Kč
3–4 osoby	3 600 Kč	4 700 Kč

OSTATNÍ SLUŽBY/PŮJČOVNÉ		Záloha
Župan – zapůjčení	100 Kč	100 Kč
Osuška – zapůjčení	50 Kč	100 Kč
Silikonový náramek s programy Start, Relax, Sport – zakoupení	50 Kč	



Online rezervace a aktuální otevírací doba na www.laznetrebon.cz.
Změny vyhrazeny.

HOST LÁZEŇSKÉHO DOMU AURORA – HUDEBNÍK IVAN OTT

Nejvíce mi pomohlo plavání

Plesová a společenská sezona je po Novém roce v plném proudu. Své želízko v ohni mezi společenskými událostmi mají i naše lázně. V pátek 13. března 2026 proběhne další ročník Společenského večera. O hudbu se stejně jako v uplynulém ročníku postará oblíbená hudební formace, českobudějovický Metroklub Big Band. Když jsem se dozvěděla, že je u nás na komplexní lázeňské péči hudebník a **bývalý dlouholetý kapelník Metroklubu Ivan Ott**, bylo o rozhovoru do aktuálního čísla Lázeňské pohody jasno.

HELENA NEKOLOVÁ,
PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Jste u nás v lázních poprvé?

Poprvé rozhodně ne. Mokrát jsme tady u vás s Metroklubem hráli. Než ve městě vyrostl Roháč (pozn.: Kulturní centrum Roháč ve městě slouží od roku 2002), pořádaly se plesy a společenské události ve společenském sále nynějšího Lázeňského domu Aurora. Hrávali jsme i v Besedě, ale tam je to pro tak početné hudební těleso malé. Orchester má 17 členů a kolikrát jsme se museli rozdělit na dvě části v rámci prostoru jejího sálu. Prostory tady v Auroře jsou vyhovující.

Je hezké, že s obnovenými společenskými večery ve Slatinných lázních Třeboň navazujeme na tradici i co se týče zajištění hudby. Jedná se totiž o náhodu. První otázku jsem vám pokládala s cílem dozvědět se, co vy a lázeňská péče?

Jako klient na léčbě v lázních jsem skutečně poprvé. Vždycky jsem si myslel, že mi zdraví slouží dobře. Se zády mám tedy



Bývalý dlouholetý kapelník Metroklubu Ivan Ott

problémy delší dobu, ale lázně jsem tvrdošíjně odmítal. Říkal jsem si totiž, že jsou pro starší lidi. Po třech týdnech pobytu mohu pouze konstatovat, že tady rozhodně nejmladší nejsem (smích).

Žijete v Českých Budějovicích. Podle čeho jste vybíral lázeňské zařízení?

Třeboň pro mě byla jasná volba. Hodně mi pomohl bazén. V Budějovicích do bazénu nechodím, protože je tam zima. Tady je bazén teploučký. Když jsem šel v rámci pobytu na plavání poprvé, nebyl jsem úplně v kondici. Udělal jsem pár temp a měl jsem toho dost. Nyní, po třech týdnech pobytu, suverénně přeplavu jako nic celý bazén a mám z toho radost. Rozhodl jsem se, že sem budu jezdit si zaplavat i mimo pobyt. Nějaké bazény jsem si tedy i připlatil již nyní.

Co ostatní procedury?

Všechny jsou fajn a mám pocit, že to tady člověku pomáhá, i když úplně nechce. Slatinné procedury a i ty ostatní si užívám, ale pro mě je prostě TOP bazén.



Metroklub Big Band – rok 1941



Ivan Ott doprovází Jitku Zelenkovou a Metroklub Big Band hrou na kytaru



Metroklub Big Band na Společenském večeru lázní – 2025



Metroklub Big Band na Společenském večeru lázní – 2025

Ubytovaní jste v některé z hlavních budov Lázeňského domu Aurora?

Ano. Zvolil jsem si možnost být za příplatek na pokoji sám. Čím je člověk starší, tím více ocení komfort. V době koncertování jsem byl zvyklý na ubytování spíše nižších kategorií a vůbec mi nevadilo, když nás bylo více-ro na pokoji. Je tedy pravda, že v případě cest na koncerty se jednalo o známé a kamarády. Teď už je pro mě jednou z priorit soukromí.

Pojďme se vrátit ještě k vaší hudební kariéře a působení v Metroklubu. Kdy jste začal s orchestrem vystupovat?

Hrál jsem s nimi od roku 1971 na elektrickou kytaru a od roku 1998 jsem zároveň fungoval jako kapelník. Moje pozice spočívala v roli manažera. Snažil jsem se, aby měl orchestr hodně zakázek a vystoupení. Před Metroklubem jsem hrál big beat

a svým hudebním nástrojem bylo i banjo.

Přijde mi, že v posledních letech nebývají vystoupení živých kapel na plesech, hlavně těch maturitních, úplnou samozřejmostí. Má to podle vás nějaký důvod?

Díky rádiím a různým aplikacím mají lidé, tzv. v uchu, elektronicky zpracovanou hudbu, která se od té živé docela liší. Při živých vystoupeních to pak návštěvníkům zní jinak. V sedmdesátých letech se říkalo, že éra velkých bandů se vrací, ale není to pravda. Návštěvníci akcí jsou trochu jinak nastavení. Bydlím nedaleko DK Metropol v Českých Budějovicích, a když jdu kolem a zeptám se lidí, které potkám v okolí Metropolu a jsou účastníky dané události, kolikrát ani netuší, kdo tam vystupuje. Z mého pohledu ubývají lidé, které muzika zajímá. ◀

Metroklub Big Band

– zahraje na Společenském večeru lázní 13. března 2026

(od 19 hod. ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora).

PÁR ÚDAJŮ Z HISTORIE:

Metroklub byl původně založený jako Taneční orchestr již v roce 1940. Již dlouhodobě se jedná o značku a tradici. Původně hrál orchestr v restauraci Metropol (odtud pochází i jeho název). Délkou působení se jedná o nejstarší hudební uskupení podobného typu v České republice, ale i v Evropě. V čele Metroklubu Big Band se vystřídali Josef Hořčic, Vladimír Mitiska (1921–1999), Vladimír Krček (1936–2017) v letech 1972–1992, Bohumil Voborník (*1934) v letech 1992–1998, Ivan Ott (*1948) v letech 1998–2012 a Jiří Prajer (*1983) od roku 2012. Orchestr měl většinou 10–12 členů, od začátku 60. let 17. Účinkoval na plesech, tanečních čajích, zábavách konaných především v sokolovně a v Domě kultury Slavie, od 90. let 20. století zejména v Domě kultury Metropol. Repertoár byl sestaven ze swingové hudby (do začátku 70. let swing v repertoáru dominoval) a z vlastních úprav dobové taneční hudby. V 90. letech 20. století narůstal podíl jazzové orientovaného repertoáru. Orchestr účinkoval i mimo České Budějovice a v zahraničí (Německá demokratická republika, Polsko, Rakousko, Sovětský svaz, Spolková republika Německo, Švýcarsko). Dvakrát byl oceněn v celostátní soutěži tanečních orchestrů (1947: 2. místo; 1963: 3. místo; 2016: stříbrné pásmo na mezinárodním hudebním festivalu Česká Kamenice), účastní se i jazzových festivalů.

JAK NA BOLAVÁ ZÁDA – NOVINKA V LÁZEŇSKÉM DOMĚ BERTA

„Pošťouchnout“ klienty, aby se vrátili na přirozenou cestu

Jednou z novinek, kterou pro letošní rok svým klientům připravily Slatinné lázně Třeboň, je pobytový léčebně-rehabilitační balíček s názvem Jak na bolavá záda. Respektive staronový. Loni byl zaveden v Lázeňském domě Aurora, kde se setkal s velmi příznivým ohlasem. Nyní také nově v nabídce i pro klienty, kteří preferují pobyt Lázeňském domě Berta.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

O jeho zdravotním přínosu jsme si povídali s Mgr. Janou Vonešovou, LL.M., vedoucí odboru fyzioterapie a odborným garantem Slatinných lázní Třeboň, která je zároveň jeho spoluautorkou.

Úvodem zkuste balíček stručně charakterizovat.

Pobyt je zaměřen na zmírnění až odstranění bolesti zad, respektive na odstranění příčin bolesti zad, která je velmi často způsobena špatným držením těla.

Pro jaké skupiny lidí je tento pobyt určen primárně?

Nemáme nastavenou žádnou cílovou skupinu, jako například pro úředníky nebo horníky. Pobyt je určen pro každého, kdo chce zůstat aktivní. Třeba pro pracující ve věku 50–60 let, kteří chtějí svůj aktivní stav udržet. Vhodný je i jako prevence, kdy člověka zatím nic nebolí nebo bolesti přicházejí pouze občas. Takže jej ocení i čtyřicátníci, a když ne oni sami, tak jejich tělo rozhodně. Při tomto pobytu se totiž všichni učí se svým tělem zacházet správně, než bude pozdě a z funkčních problémů se stanou strukturální.

Je tento pobyt opravdu pro každého?

Pravdou je, že je skutečně aktivní, takže pro některé osoby ve vyšším věku, například nad 80 let, nemusí být nejideálnější, protože v tomto balíčku je opravdu hodně cvičení, vlastně je zaměřen především na pohyb. Na správný pohyb. Během pobytu se klient naučí lepší pohybové vzorce. Ano, lidé cvičí



doma, u videa, což je super, ale nemá je kdo kontrolovat, opravit. U nás každý cvičí pod dozorem, pod odborným dohledem.

Každý rok vznikají nové pobytové balíčky, které jsou různě namíchané z procedur, které mají lázně k dispozici. V tomto případě mám pocit, že vznikl jinak.

Na základě čeho jste jej sestavili?

Na základě našich léčebných poznatků. V těle máme určité svalové skupiny, které mají přirozeně tendenci ochabovat a mechanicky vzato, když svaly kolem páteře, pánevního dna a podobně nejsou dostatečně pevné, tak záda ani nosné klouby nebudou zpevněné, páteř klesá, „drhne“ sama o sebe a při jakémkoli pohybu či minimální zátěži se může stát, že se například „vychýlí“ ploténka, protože páteř je dlouhodobě a jednostranně namáhaná a nemůže se opřít o svalový korzet. Počítáme s tím, že k nám jezdí klienti, kteří již mají

ve svém životě něco za sebou, takže i záda budou nějakým způsobem již ochopená a na určité stereotypy navyklá a některé svaly třeba zatuhlé. Proto jsou v balíčku také slatinné koupele, masáže, tedy procedury na uvolnění a relaxaci, aby ztuhlé svaly změkly, zvláčněly, uvolnily se, mimo jiné i z toho důvodu, aby mohli pracovat na dalším a dostat se k hlubšímu svalstvu. Vynikajícím pomocníkem pro tuto činnost je přístroj Imoove, což je vlastně nestabilní nastavitelná plošina, na které se musí hodně zapojovat mimo jiné právě střed těla a vnitřní svaly. V rámci skupinového cvičení pak chceme, aby se klienti naučili určité penzum cviků, které si mohou odvézt domů a doma cvičit, pokud možno třeba před zrcadlem, aby měli alespoň částečnou kontrolu správného držení těla.

Na vyžádání máme také prospekty se cviky na posilování zádového svalstva, pánevního dna, cvičení s míčem, tyčemi, overballem,



Mgr. Jana Vonešová, LL.M.

dokonce i vhodné sexuální polohy pro „tepkaře“ (klienty po endoprotézách kyčlí/kolen).

Znamená to, že když absolvuji váš pobyt Jak na bolavá záda, mám po problému?

V první řadě musí člověk sám chtít pro sebe něco udělat. My můžeme procedurami, ať již relaxačního typu nebo aktivními, klienty „pošťouchnout“, aby se vrátili zpět na cestu, která je pro člověka přirozená. Naše tělo je vyvinuté tak, abychom chodili po dvou a ne po čtyřech, seděli vzpřímeně, nikoli zkroucení a podobně. My se snažíme různými úkony vrátit klienta na cestu, ale jít po ní už musí sám. Sám musí se svým zdravím a pro své zdraví něco dělat.

Pokud v lázních budeme na klientovi intenzivně pracovat v rámci masáže, koupelí, společného cvičení, dáme jej částečně dohromady, ale když sám nebude pokračovat doma, nebude mít náš efekt dlouhého trvání.

Stačí tedy přijet jednou do lázní a pak doma maximálně a svědomitě dodržovat naučené cviky, nebo je nutné jezdit do lázní opakovaně?

Opakování má výhodu v tom, že člověk přijede do stejného, známého prostředí, bude se opakovat stejná metodika. I když například u společného cvičení nemusejí být ty cviky stoprocentně stejné, naše metodika má jednotnou režii a zároveň člověk opět bude pod odbornou kontrolou. Možná zjistí, že to, co dělal doma, nedělal úplně správně, že na něco zapomněl a podobně.

Záleží na zdravotních problémech a okolnostech. Za mě osobně je lepší jet dvakrát na „bolavá záda“, kde se řeší konkrétní problém s bolavými zády. Ale zároveň může klient přijet na jiný balíček, více relaxační, a k tomu si

dokoupit například skupinové cvičení, aby si vše zopakoval. Je to důležité zejména z hlediska kontroly cviků a návyků, zda je dělá správně.

Zmínila jste skupinové cvičení. Tuto proceduru lze tedy dokoupit?

Ano. Navíc v obou lázeňských domech máme skupinové cvičení vždy zaměřeno tematicky. Pro méně zdatné například na židličkách, které by opravdu měl zvládnout každý. Navíc se také cvičí s různým náčiním, jednou u žebřin, jednou s overbally, jednou s tyčkami, jednou to je senzomotorika. Prostě klient si může vybrat. Zároveň si pak i doma může zvolit, co bude cvičit, a nemusí si nakupovat nějaké drahé přístroje, aby cviky doma mohl zvládnout.

Abych řekl pravdu, nějak si nedovedu představit, že jako samoplátce si budu dokupovat proceduru skupinové cvičení.

Mezi laiky je tato procedura leckdy podceňovaná, ale můžu vás ujistit, že patří mezi neefektivnější, pod vedením zkušených fyzioterapeutů, odborníků, kteří poradí, vysvětlí. Záleží na každém jednotlivci, jestli chce jen relaxovat, nebo udělat něco pro své zdraví s dlouhodobějším efektem.

Když někdo sedí 20–30 let v kanceláři nebo za volantem, má své tělo do jisté míry zformováno. Lze se i tak dostat zpět na správnou cestu, jak říkáte?

Určitě člověka neomládneme a z artrózy trojky neuděláme artrózu jedničku. V takovém případě je cílem uvést tělo do takového stavu, aby se problémy nezhoršovaly, aby třeba nemusela následovat operace, aby problémy s pohybem, potažmo s bolestí, byly co nejmenší a dotýčný se udržoval v lepší kondici. Aby byl soběstačný a „provozuschopný“. Možná se to někomu bude zdát banální, ale klient by si měl domů odvézt mimo jiné i vědomí, jak má správně sedět, že nebude tolik ohnutý u umyvadla při čistění zubů, jak zvedat různé těžké předměty. Snažíme se lidi naučit třeba – teď se nadechněte, teď zpevněte tělo a teprve pak udělejte nějaký pohyb, ale také teď svaly povolte, protáhněte, zrelaxujte. Je dobré naučit se vnímat své tělo.

Je pravdou, že mnoho lidí neumí správně dýchat a nechtějí si to přiznat.

Správné držení těla, správné dýchání, správná chůze, to je základ. Velkým problémem jsou návyky – nošení tašky přes rameno, chození s jednou holí, a další. Například když si budu v příliš ohnuté a zkroucené pozici čistit zuby, tak jsem schopna mít ve dvaceti letech skoliotické držení těla, a to jenom proto, že jsem každý den tři minuty ráno a tři minuty večer stála špatně u umyvadla s kartáčkem na zuby.

Přitom jde pouze o návyk, který když změníme, tak naprosto kompletně pomohu celému tělu. Bohužel často slyším, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“. Ale je to jenom o vůli, o chtění.

Zároveň je dobré mít zpětnou vazbu. Když ji nemáte, tak se ve svých špatných návycích pouze utvrzujete. Já říkám, že je dobré se podívat ve sněhu na své stopy nebo v nestřežené chvíli do výlohy, jak stojíme nebo jdeme. Proto je dobré jezdit pravidelně do lázní, kde se lidem snažíme pomoci a dát zpětnou vazbu. Ze zkušenosti vím, že tyto a podobné problémy většinou přicházejí plíživě. Člověk si leckdy ani nevšimne, že začíná kulhat nebo se více uklání na jednu stranu nebo že začíná jednou rukou více „máchat“, protože je zvyklý nosit tašku staticky, a už tím si může vyrobět nějaký problém. Naštěstí řada lidí už pochopila, že do lázní nejedí pouze starší lidé po operacích, ale také kvůli regeneraci těla i myslí, z preventivních důvodů, aby si člověk udržoval především zdraví.

Každý lázeňský dům má řadu svých pobytových balíčků. Proč jste loňskou novinku „Jak na bolavá záda“ od 1. ledna zavedli i v Lázeňském domě Berta?

Přestože jsme této novince nedělali příliš velkou reklamu, klienti si ji našli a o balíček byl poměrně velký zájem. Možná tomu pomohl i název – Jak na bolavá záda, což zní příznačně, a je to tak. Zároveň jsme chtěli, aby jim byly pokryty oba lázeňské domy. Navíc LD Berta má trochu jinou klientelu a léčebný balíček cílí na jinou skupinu klientů. Také jsme chtěli, aby si klienti mohli vybrat z obou lázeňských domů ten, který budou v danou chvíli více preferovat. ◀

MUDr. Karel Bajer, MBA, LL.M.

vedoucí zdravotního úseku Slatinných lázní Třeboň, primář Lázeňského domu Aurora



„Balíček Jak na bolavá záda je vhodnou volbou pro ty, kdo mají občas potíže se zády a chtějí vědět, co dělat, aby se z malých potíží nestaly velké, trvalé a zásadní. Obsah balíčku je pečlivě připravený tak, aby působil preventivně a komplexně. Součástí je zdravotní vyšetření, aby lékař veškeré postupy posoudil ve vztahu k aktuálnímu stavu daného klienta. V průběhu pobytu navíc získáte spoustu užitečných rad a tipů do svého běžného života.“

NOVINKY MEZI POBYTY

Novinky a katalog pobytů pro rok 2026

Nový katalog pobytů Slatinných lázní Třeboň pro rok 2026 bude během měsíce ledna pro každého k dispozici na recepcích obou lázeňských domů, v recepci wellnesscentra i v ostatních prostorách lázní.

Na úvodních stránkách se dozvíte pár zajímavostí o krajíně dvojího nebe i o černém zlatu – třeboňské slatině. Na dalších stránkách zjistíte, jak výhodné je mít svoji vlastní věrnostní kartu a co všechno nabízí věrnostní program Slatinných lázní Třeboň. Následují obecné, přesto důležité informace o možnostech ubytování, stravování, parkování a doplňkových službách.

Po stručném představení Lázeňského domu Aurora následuje přehled všech 19 pobytů, ceník procedur, seznámení s Třeboňským vodním světem, a to jak areálem s vnitřními, tak venkovními vyhřívanými bazény, s Třeboňským saunovým světem a moderním fyziocentrem i s jeho poskytovanými terapiemi, masážemi a rituály.

Druhá část je věnována Lázeňskému domu Berta, který se nachází prakticky v centru historického centra krásné Třeboně, na pravém břehu Zlaté stoky, kam se klienti jezdí léčit a relaxovat od roku 1883. Bertiny lázně nabízejí 16 různých pobytů, léčebné a wellness procedury.

V novém katalogu pro rok 2026, v němž Slatinné lázně Třeboň představují celkem pětadvacet pobytů včetně šesti novinek, je také nabídka všech lázeňských gastronomických provozů (restaurace Adéla, Beseda a Harmonie, dále Bowling Bar a Zimní zahrada v LD Aurora, Sport Bar Top-Spin i Terasa Bar v LD Berta), nechybí pozvánka do vyhlášeného kina Světozor, které promítá dvakrát denně plus třikrát týdně ve Společenském sále LD Aurora.

Katalog až domů

Máte rádi nabídku našich lázní pěkně pohromadě a na papíru? Katalog relaxačních pobytů a služeb pro rok 2026 je tu pro vás.

Stačí napsat e-mail na adresu: katalog@laznetrebon.cz, do předmětu uveďte KATALOG 2026, dále vaši poštovní adresu a my vám jej zdarma zašleme.



Novinky pro rok 2026

Lázeňský dům Aurora

ČAS PRO SEBE

6 dní/5 nocí

Cena wellness pobytu zahrnuje:

- 5× ubytování s polopenzí
- 2× tělové ošetření Icoone (40 minut)
- 1× celotělová klasická masáž na lůžku Nuvo-la a Soffio (80 minut)
- 1× slatinná koupel
- 1× konopná masáž zad a šíje (25 minut)
- 1× perličková koupel s bylinkami – hydromasážní vana
- vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 2× vstup do Třeboňského saunového světa (2x 120 minut)

Cena na osobu od: 14 540 Kč

ZAŽIJ TŘEBOŇ

6 dní/5 nocí

Cena wellness pobytu zahrnuje:

- 5× ubytování s polopenzí
- 1× slatinná koupel

- 1× klasická masáž celotělová
- 1× suchá uhličitá koupel – plynová obálka
- 1× oxygenoterapie
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa (1x 120 minut)

Cena na osobu od: 10 990 Kč

NA SKOK DO TŘEBONĚ

3 dny/2 noci

Cena wellness pobytu zahrnuje:

- 2× ubytování s polopenzí
- 1× perličková koupel s bylinkami
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa (1x 120 minut)
- vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness

Cena na osobu od: 4 530 Kč

Cena je závislá na kategorii ubytování a na tom, zda se jedná o pobyt v hlavní sezóně (od 1. dubna do 31. října) či v mimosezóně (od 2. ledna do 31. března a od 1. listopadu do 22. prosince).



Lázeňský dům Berta

JAK NA BOLAVÁ ZÁDA

7 dní/6 nocí

Cena léčebně rehabilitačního pobytu zahrnuje:

- 6× ubytování s polopenzí
- vstupní zdravotní vyšetření
- 3× slatinná koupel
- 3× klasická masáž částečná
- 3× léčebná tělesná výchova skupinová – tělocvična
- 2× elektroléčba – VAS-07
- 1× iMOOVE – individuální senzomotorické cvičení
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu
- vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby
- 2× vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 2x 120 minut)
- ! tento pobyt lze absolvovat pouze ve dnech pondělí až neděle

Cena na osobu od: 14 460 Kč

ZAŽIJ TŘEBOŇ

6 dní/5 nocí

Cena wellness pobytu zahrnuje:

- 5× ubytování s polopenzí
- 1× slatinná koupel
- 1× klasická masáž částečná
- 1× masáž vonnými oleji Berta (25 minut)
- 1× koupel s minerální soli z Mrtvého moře

1× mechanická masáž Hydrojet

- vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu
- vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby

1× vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 1x 120 minut)

Cena na osobu od: 10 140 Kč

NA SKOK DO TŘEBOŇ

3 dny/2 noci

Cena wellness pobytu zahrnuje:

- 2× ubytování s polopenzí
- 1× perličková koupel s bylinkami
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu

- vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby

1× vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 1x 120 minut)

Cena na osobu od: 4 070 Kč

Cena je závislá na kategorii ubytování a na tom, zda se jedná o pobyt v hlavní sezóně (od 1. dubna do 31. října) či v mimosezóně (od 2. ledna do 31. března a od 1. listopadu do 22. prosince).

Své pobyty v třeboňských lázních můžete objednávat také on-line na našich webových stránkách:

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



Přijed'te si odpočinout do centra historické Třeboně



Lázeňský dům Berta, který se nachází na pravém břehu Zlaté stoky za městskými hradbami a pouze pár desítek metrů od historického centra nádherné Třeboně, nabízí jak wellnessové, tak léčebně rehabilitační lázeňské pobyty. Vybrat si můžete ze 16 možností, od krátkodobých třídních (Prima last moment od 4 406 Kč) po desetidenní (Rekondice 10 od 20 367 Kč). A pokud jste držiteli věrnostní karty Sphere card, nezapomeňte ji doma. Sleva vám bude odečtena při příjezdu, po předložení této platné karty.

K pobytu v Lázeňském domě Berta pro vás dnes máme například tyto typy:

7DENNÍ LÉČEBNĚ REHABILITAČNÍ POBYT

Lázeňské uvolnění

Sleva pro držitele
Sphere

- 6× ubytování dle vybrané kategorie
- 6× polopenze formou bufetu
- vstupní zdravotní vyšetření
- 2× slatinná koupel
- 2× klasická masáž částečná
- 1× masáž vonnými oleji Berta
- 1× perličková koupel
- 1× podvodní masáž
- 1× peloidokinezioterapie
- 1× lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- volný vstup do bazénu s whirlpoolem a parní kabiny a sauny (LD Berta)
- volný vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa v rámci provozní doby (Wellnesscentrum LD Aurora)
- 2× vstup do Třeboňského saunového světa (Wellnesscentrum LD Aurora)

AKCE 500 Kč:

Přivezte si z domova
od svého lékaře potvrzení
o absolvování povinné
lékařské konzultace
a získáte od nás
500 Kč/osoba.

Cena pobyt/osoba **od 14 490 Kč**

4DENNÍ WELLNESS POBYT

Třeboňské osvěžení

Sleva pro držitele
Sphere

- 3× ubytování dle vybrané kategorie
- 3× polopenze formou bufetu
- 1× slatinná koupel
- 1× klasická masáž částečná
- 1× bylinná koupel s konopím
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- volný vstup do bazénu s whirlpoolem a parní kabiny a sauny (LD Berta)
- volný vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa v rámci provozní doby (Wellnesscentrum LD Aurora)
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa (Wellnesscentrum LD Aurora)

Cena pobyt/osoba **od 6 651 Kč**

INFORMACE A REZERVACE POBYTŮ:

☎ 384 754 555

✉ rezervace-berta@laznetrebon.cz

Objednávat můžete on-line na [www.laznetrebon.cz /cz/pobyty](http://www.laznetrebon.cz/cz/pobyty)

Valentýn v Auroře



4denní wellness pobyt zahrnuje:

- 3x** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- lahev sektu na pokoj
- 1x** slatinná koupel
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** rituál pro páry na lůžku Nuvola a Soffio
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa (1x 120 minut)
- + vstup do vnitřních bazénů Třeboňského vodního světa a do fitness po celou dobu pobytu
- !** místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

INFORMACE A REZERVACE:

☎ bezplatná linka 800 611 009, 384 750 555

✉ rezervace-aurora@laznetrebon.cz

Objednávejte online na www.laznetrebon.cz

3☾ | 4☀

v termínu 9.-19. února 2026

Cena za pobyt/pár v Kč

Dvoulůžkový Superior + balkon	15 540 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe	15 756 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + terasa	16 296 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + balkon	16 404 Kč
Apartmá Klasik + balkon	16 512 Kč
Apartmá Prezident + balkon	16 944 Kč
Apartmá DeLuxe	17 700 Kč
Apartmá DeLuxe + balkon	18 402 Kč
Apartmá Exklusiv + terasa	19 752 Kč
Apartmá Exklusiv + balkon	20 130 Kč

Valentýn v Bertě

3☾ | 4☀

v termínu 9.-19. února 2026

Cena za pobyt/pár v Kč

Dvoulůžkový Zahradní Superior + terasa	13 992 Kč
Dvoulůžkový Superior	14 154 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	14 910 Kč
Apartmá Klasik + balkon	15 882 Kč
Apartmá DeLuxe	16 422 Kč

INFORMACE A REZERVACE:

☎ 384 754 555

✉ rezervace-berta@laznetrebon.cz

Online na www.laznetrebon.cz



4denní wellness pobyt zahrnuje:

- 3x** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- lahev sektu na pokoj
- 1x** slatinná koupel
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** masáž vonnými oleji Berta
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 1x 120 minut)
- + vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu
- !** místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

Velikonoce v Auroře



5denní wellness pobyt zahrnuje:

- 4× ubytování dle vybrané kategorie
- 4× snídaně bufetovou formou
- 3× večeře bufetovou formou
- 1× slavnostní velikonoční menu s nápojem dle výběru
- 1× slatinná koupel
- 1× klasická částečná masáž
- 1× jarní masáž (50 minut)
- 1× lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1× perličková koupel s bylinkami
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa (1x 120 minut)
- + vstup do vnitřních bazénů Třeboňského vodního světa a do fitness po celou dobu pobytu
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

4 ☺ | 5 ☀

2.–6. dubna 2026

Cena za pobyt/osoba v Kč

Jednolůžkový Superior + balkon	13 956 Kč
Jednolůžkový DeLuxe	13 876 Kč
Jednolůžkový DeLuxe + terasa	14 636 Kč
Jednolůžkový DeLuxe + balkon	14 796 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	11 356 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe	11 756 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + terasa	12 156 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + balkon	12 356 Kč
Apartmá Klasik + balkon	12 556 Kč
Apartmá Prezident + balkon	12 956 Kč
Apartmá DeLuxe	13 356 Kč
Apartmá DeLuxe + balkon	13 956 Kč
Apartmá Exklusiv + terasa	14 756 Kč
Apartmá Exklusiv + balkon	15 156 Kč

INFORMACE A REZERVACE:

- ☎ bezplatná linka 800 611 009, 384 750 555
- ✉ rezervace-aurora@laznetrebon.cz
- Objednávejte online na www.laznetrebon.cz

4 ☺ | 5 ☀

2.–6. dubna 2026

Cena za pobyt/osoba v Kč

Jednolůžkový Prim	11 460 Kč
Jednolůžkový Prim + balkon nebo terasa	12 380 Kč
Jednolůžkový Superior + terasa	13 860 Kč
Dvoulůžkový Prim	9 820 Kč
Dvoulůžkový Prim + balkon nebo terasa	10 020 Kč
Dvoulůžkový Zahradní Superior + terasa	10 660 Kč
Dvoulůžkový Superior	10 860 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	11 260 Kč
Apartmá Klasik + balkon	12 460 Kč
Apartmá DeLuxe	12 860 Kč

INFORMACE A REZERVACE:

- ☎ 384 754 555
- ✉ rezervace-bera@laznetrebon.cz
- Online na www.laznetrebon.cz

Velikonoce v Bertě



5denní wellness pobyt zahrnuje:

- 4× ubytování dle vybrané kategorie
- 4× snídaně bufetovou formou
- 3× večeře bufetovou formou
- 1× slavnostní velikonoční menu s nápojem dle výběru
- 1× slatinná koupel
- 1× klasická částečná masáž
- 1× masáž Čtvero ročních období (50 minut)
- 1× lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 1x 120 minut)
- + vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

Vitání jara v Auroře



4denní wellness pobyt zahrnuje:

- 3x** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- 1x** slatinná koupel
- 1x** jarní masáž (50 minut)
- 1x** lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa (1x 120 minut)
- +** vstup do vnitřních bazénů Třeboňského vodního světa a do fitness po celou dobu pobytu
- !** místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

INFORMACE A REZERVACE:

☎ bezplatná linka 800 611 009, 384 750 555
✉ rezervace-aurora@laznetrebon.cz
Objednávejte online na www.laznetrebon.cz

3 ☾ | 4 ☀

v termínu 1.–30. dubna 2026

Cena za pobyt/osoba v Kč

Jednolůžkový Superior + balkon	10 326 Kč
Jednolůžkový DeLuxe	10 266 Kč
Jednolůžkový DeLuxe + terasa	10 836 Kč
Jednolůžkový DeLuxe + balkon	10 956 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	8 376 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe	8 676 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + terasa	8 976 Kč
Dvoulůžkový DeLuxe + balkon	9 126 Kč
Apartmá Klasik + balkon	9 276 Kč
Apartmá Prezident + balkon	9 576 Kč
Apartmá DeLuxe	9 876 Kč
Apartmá DeLuxe + balkon	10 326 Kč
Apartmá Exklusiv + terasa	10 926 Kč
Apartmá Exklusiv + balkon	11 226 Kč

Vitání jara v Bertě

3 ☾ | 4 ☀

v termínu 1.–30. dubna 2026

Cena za pobyt/osoba v Kč

Jednolůžkový Prim	8 004 Kč
Jednolůžkový Prim + balkon nebo terasa	8 694 Kč
Jednolůžkový Superior + terasa	9 804 Kč
Dvoulůžkový Prim	6 774 Kč
Dvoulůžkový Prim + balkon nebo terasa	6 924 Kč
Dvoulůžkový Zahradní Superior + terasa	7 404 Kč
Dvoulůžkový Superior	7 554 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	7 854 Kč
Apartmá Klasik + balkon	8 754 Kč
Apartmá DeLuxe	9 054 Kč



4denní wellness pobyt zahrnuje:

- 3x** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- 1x** slatinná koupel
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora, 1x 120 minut)
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu
- !** místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

INFORMACE A REZERVACE:

☎ 384 754 555
✉ rezervace-berta@laznetrebon.cz
Online na www.laznetrebon.cz

LD AURORA

Restaurace Harmonie

Zveme vás do nekuřácké restaurace s celkovou kapacitou 100 míst. Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu lázní, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu.

Otevírací doba:

pondělí–sobota 11.00–22.00
neděle 11.00–20.00

Salonky Harmonie:

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.
Rezervace na tel.: 384 750 677

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°
- Plzeňský ležák 12°
- nealko pivo

Rezervace:

☎ +420 384 750 677
🌐 www.laznetrebon.cz

TANEČNÍ VEČÍRKY

Od 15. ledna každé úterý a čtvrtek
taneční večírky od 19.00 do 22.00 hodin.



Lednová nabídka – Zabijačka ve dnech od 23. do 25. ledna

POLÉVKA

- zabijačková polévka „Prdeláčka“

PŘEDKRM

- světlá nebo tmavá tlačěnka s octem a cibulí, pečivo

HLAVNÍ CHOD

- opečená jitrnice, jihočeský kočičák
- opečené jelito, jihočeský kočičák
- ovarové koleno, jablečný křen, pečivo

DEZERT

- bavorské vdolečky

Únorová nabídka – Valentýn ve dnech 14. a 15. února

PŘEDKRM

- tartar z čerstvého lososa, bagetka
- pečené kachní prso s brusinkovým dresinkem, bagetka

POLÉVKA

- hráškový krém se smetanou a krutony

HLAVNÍ CHOD

- vepřová panenka plněná bylinkovou nádivkou s mandlemi, celerové hranolky
- pečený filet z candáta, hořčicová omáčka, bramborový gratin

DEZERT

- ovocný dezert



LD AURORA

Bowling Bar

Přijďte se bavit

Možnost pořádání oslav s občerstvením

OTEVÍRACÍ DOBA

Po–Čt	16.00–23.00
Pá	16.00–24.00
So	14.00–24.00
Ne	14.00–23.00

2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 260 Kč/hod./dráha



ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°

Tel.: 384 750 331

Rezervace viz QR kód →

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°
- Plzeňský ležák 12°

V nabídce máme různé druhy dezertů od naší cukrářky.



LD BERTA

Restaurace Adéla

Restaurace se nachází u Zlaté stoky v areálu Lázeňského domu Berta. V nabídce kromě stálého jídelního lístku připravuje kolektiv kuchařů různě zaměřené speciality.



Otevírací doba:

denně 11.00–22.00

HUDEBNÍ VEČERY

Od 19. 1. každé pondělí a středu
19.00–22.00 hudební večer
s poslechem a tancem.

Na leden pro vás připravujeme
NOVÝ JÍDELNÍ LÍSTEK.

Na víkend 13.–15. února budeme
připravovat **VALENTÝNSKÉ MENU**
pro zamilované – a nejen pro ně

Na víkend 20.–22. února připravujeme
HAMBURGEROVÉ SPECIALITY

Na čepu:

- Plzeňský ležák 12°
- Pivo Petra Voka 13°
- Třeboňské pivo 11°
- Nealkoholická piva

Pro děti je otevřen dětský koutek.
Možnost pořádání svateb, rodinných oslav,
abituriantských setkání, firemních akcí, školení.

☎ +420 384 754 436

🌐 www.adelatrebzon.cz



LD BERTA

Sport bar Top-Spin



Provozní doba

po-pá 16.00–24.00
so-ne 14.00–24.00

2 bowlingové dráhy

Cena 260 Kč/hodina/dráha

Oneplay – sportovní programy

Na čepu:

- Radegast Ryze hořká 12°
- Plzeňský ležák 12°

Možnost pořádání oslav – narozeniny, rautové
občerstvení, dětské oslavy, připravíme dorty
od naší cukrářky Věry Chatové.

☎ +420 384 754 400

🌐 www.laznetrebzon.cz/cz/restaurace/restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2



KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor: leden

KAREL FICAL,
VEDOUCÍ KINA SVĚTOZOR



Premiéry

Komédie se v lednu nabízí. Počasí nic moc, rok je zase pryč, a tak co taková komedie **ŠVIHÁCI**. No prostě něco jako Světáci ☺.

Tři kamarádi, Dan (Martin Pechlát), Ondřej (Tomáš Jeřábek) a Filip (Daniel Fischer), se pravidelně setkávají ve vyhlášených lázních, kde jejich kapela Šviháci baví místní hosty a oni si zároveň užívají společnou pánskou jízdu. Všechno by šlo podle plánu, kdyby se najednou neprovalilo, že jeden z nich má v lázních sedmiletého utajeného syna, o kterého se musí neplánovaně postarat. Místo užívání si se ze šviháků během okamžiku stávají otcové na plný úvazek. O tom, co se právě děje v lázních, nic netuší Danova milující manželka ani Ondřejova žárlivá partnerka. Zatím...

Další komedie se jmenuje **DREAM TEAM** a premiéru má začátkem ledna.

Rázný a svérázný basketbalový trenér Marek (Martin Hofmann) selže při pokusu dostat svůj tým do druhé ligy. Nejráději by s trénováním úplně seknul. Jenže jeho syn Šimon, který má mentální postižení, sní o tom, že jednou bude

hrát basketbal za národní tým na paralympiádě. Marek, který svého syna miluje, se rozhodne mu tento sen splnit. Narazí ovšem na zásadní problém. Nedaří se mu totiž sestavit dostatečně početný tým vhodných hráčů, kteří by zá-



roveň splňovali paralympijské parametry. V tom okamžiku zasáhne jeho soused a neúspěšný divadelní režisér Daniel (Jakub Prachař) s kuriózním plánem. Ten spočívá v tom, že mu pomůže sestavit tým ze zdravých basketbalistů, kteří budou mentální postižení předstírat. Je to sice šíleně neetické, ale Marek myslí jen na to, aby byl jeho Šimon šťastný. A tak basketbalová výprava plná falešných hendikepovaných sportovců brzy nabírá směr Rio. Až pod horkým brazilským sluncem si Marek uvědomí, do jak velkého průšvihů se řítí.

Tvůrci se inspirovali skutečným příběhem, který se stal na paralympiádě v Sydney v roce 2000.

NORIMBERK

Podzim 1945, válkou zdevastovaný Norimberk hostí tribunál s nacistickými válečnými zločinci v čele s Hermannem Göringem (Russell Crowe), jehož ve vězeňské cele vyslýchá americký vojenský psychiatr Douglas Kelley (Rami Malek). Během procesu při-



tomné neděsí pouze odhalované skutečnosti kolem dosud utajovaného rozsahu nacistických zvěstev, nýbrž i nenápadný lidský rozměr souzených bestii, který Kelleyho přiměje konfrontovat samotnou podstatu zla a jeho roli v dějinách, a to nejen v těch dosavadních.

REPRÍZY

A protože úspěšné filmy reprizujeme, tak i v lednu uvidíte:

- **NA HORÁCH**
- **AVATAR: OHEŇ A POPEL**
- **MILION**
- **NEPORAZITELNÍ**

Tradiční levné pondělky

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

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 5. LEDNA | Franz |
| 12. LEDNA | Neporazitelní |
| 19. LEDNA | Řepka: Hříšník |
| 26. LEDNA | Na horách |

Vše ostatní najdete na webových stránkách:

➤ www.kinotrebon.cz

Program kinosálu v LD Aurora



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



11. LEDNA, vstupné 150 Kč
Neporazitelní – drama, ČR

12. LEDNA, vstupné 150 Kč
Dream Team – komedie, ČR

14. LEDNA, vstupné 130 Kč
Polibek pavoučí ženy – drama, USA

18. LEDNA, vstupné 150 Kč
Milion – komedie, ČR

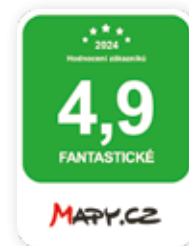
19. LEDNA, vstupné 170 Kč
Avatar: Oheň a popel – sci-fi, USA

25. LEDNA, vstupné 150 Kč
Šviháci – komedie, ČR

26. LEDNA, vstupné 150 Kč
Na horách – dobrodružný, ČR

28. LEDNA, vstupné 150 Kč
Neporazitelní – drama, ČR

Po repríze české komedie **MILION**, která je na programu v neděli 18. ledna, bude v kinosále Lázeňského domu Aurora následovat beseda s tvůrci a protagonisty filmu.



Únor v kině Světozor

KAREL FICAL,
VEDOUcí KINA SVĚTOZOR

Uzávěrka Lázeňské pohody, kterou nyní držíte v ruce, byla koncem prosince, a v tu dobu jsme od distributorů ještě neměli přesný seznam filmů a data premiér. Nicméně začátkem února se můžete těšit na americký horor s názvem **PRIMÁT** z dílny režiséra Johanne Robertse. Distributor

uvádí, že film dělá zdánlivě roztomilým šimpanzům stejnou reklamu, jakou udělaly Spielbergovy Čelisti žralokům. Budete se jich bát. A hodně.

Samozřejmě nemůže chybět česká komedie. Film **KDYŽ SE ZHASNE** diváka zavede do restauračního prostředí, ale především do komplikovaného vztahu mezi ambiciózní šéfkuchařkou a jejího manžela gynecologa. V danou chvíli je od rozvodu dělí jediná věc – smlouva, kterou kdysi v opilosti sepsali na papírový ubrousek.

Ve druhé polovině února pak uvedeme animovaný film **VELRYBÍ PÍSEŇ**. Jde o příběh mladého keporakaka, který s pomocí několika přátel musí překonat řadu překážek a postupně v sobě objevuje vlastní

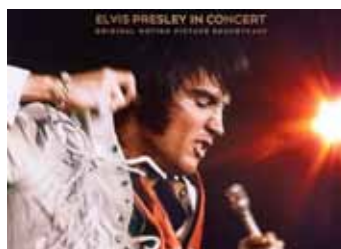
magickou píseň, s jejíž pomocí může zachránit oceán a život v něm.

Milovníci a znalci hudby by si rozhodně neměli nechat ujít koncertní film **EPIC: ELVIS PRESLEY IN CONCERT**. Na sklonku 60. let vyrazil Elvis Presley do Las Vegas, aby tu odehrál pár koncertů, ale několik týdnů se protáhlo na sedm let. Režisér Baz Luhrmann nalezené záběry z tohoto období využil k natočení působivého hudebního zá-

žitku, v němž se ty největší Elvisovy hity střídají s unikátními záběry ze zákulisí, v nichž umělce poznáte nejen jako muzikanta, ale především jako lidskou bytost.

Během února nebude chybět ani dokument, který je tentokrát věnován geniálnímu italskému malíři z 16. století. Dokument **CARAVAGGIO** byl připravován pět let a jedná se o nejrozsáhlejší snímek, který kdy byl o tomto umělci, vlastním jménem Michelangelo Merisi, natočen. Díky osobnímu svědectví, které zanechal těsně před svým záhadným zmizením, jej odhaluje jako nikdy před tím. Film poodhaluje příběh jedné z nejbrilantnějších a zároveň nejkontroverznějších postav historie umění.

➤ www.kinotrebon.cz



2026

**TŘEBOŇSKÁ
LÁZEŇSKÁ
MATINÉ**

18. ledna	Třeboňští pišci
15. února	Felix Slovácěk, jr. – soprán saxofon, zpěv, klarinet, Vjačeslav Grochovskij – klavír
15. března	Milan Bátor – kytara
19. dubna	Totál Vokál – recesistická vokální kapela
17. května	Jazzové a swingové melodie (altán LD Berta)
21. června	Mňau mňau band (altán LD Berta)
19. července	Charles Bridge Swing Band (altán LD Berta)
16. srpna	Třeboňská letní setkávání (altán LD Berta)
20. září	Cimbálová muzika – pocta vlnu (altán LD Berta)
18. října	Jihočeští trubači a jejich přátelé
15. listopadu	Epoque Quartet – hudba bez fraku
6. prosince	Swingové Vánoce 2026

Koncerty se konají vždy třetí neděle v měsíci od 11.00 hodin ve Společenském sále LD Aurora. V letních měsících a za příznivého počasí v altánu u LD Berta.

KULTURNÍ TIP:

Balet a opera v kině Světozor



řeny titulky, včetně úvodního slova a přestávkového programu, který vždy dovolí nahlédnout do zákulisí jednoho z nejprestižnějších operních domů světa. Zbývající představení letošní sezony:

25. ÚNORA, 20.00 hodin

Opera – **La Traviata**

18. BŘEZNA, 20.00 hodin

Balet – **Wolf works**

15. DUBNA, 20.00 hodin

Balet – **Giselle**

13. KVĚTNA, 20.00 hodin

Opera – **Siegfried**

3. ČERVNA, 20.00 hodin

Opera – **Kouzelná flétna**

Na sklonku loňského roku byla v třeboňském kině Světozor zahájena třetí sezona baletů a oper z londýnského divadla Royal Opera House. Toto divadlo přenáší záznamy svých děl do celého světa a kino Světozor je jedním z nich. Za světovým operním nebo baletním zážitkem tak není nutné cestovat stovky kilometrů daleko, stačí navštívit třeboňské kino. Všechny opery a balety jsou opat-



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

Společenský večer

13. března 2026 | 19.00–1.00

Společenský sál LD Aurora

Hraje: Metroklub Big Band | Moderuje: Zdeněk Sklenář

Přijměte srdečné pozvání na další Společenský večer Slatinných lázní Třeboň. Počítejte s dobrou společností, se skvělým jídlem i pitím, s kvalitní hudební produkcí, pohotovým moderátorem, soutěží, bohatou tombolou, tanečním a sportovním vystoupením i s překvapením.

Cena vstupenky: 550 Kč (sál), 500 Kč (předsálí),
cena zahrnuje rautové občerstvení, tombolu a bohatý program.

Vstupenky zakoupíte online na www.itrebon.cz,
v recepcích obou lázeňských domů nebo
v Třeboňském informačním centru na Masarykově náměstí.



Kulturní tipy na leden a únor

LENKA KORANDOVÁ, VEDOUcí RECEPCE LDB,
KULTURNÍ REFERENT SLT

Třeboňská lázeňská matiné (TLM) pokračují i v roce 2026 a můžeme se opět setkávat každou třetí neděli v měsíci ve Společenském sále LD Aurora v 11.00 hodin při poslechu hudby rozmanitých žánrů. TLM 2026 již tradičně zahájí **Třeboňští pištcí** svým koncertem v neděli **18. ledna**. Jsem velice ráda, že jsou to právě oni, kteří svou úžasnou hudbou zahájí i třetí ročník TLM. Třeboňští pištcí je hudební soubor zobcových fléten, který založili v Třeboni v roce 1974 učitelé Mgr. Milena Šimečková a Mgr. Václav Šimeček. Soubor hraje na všechny druhy zobcových fléten s doprovodem violoncella, kytary, klavíru, zvonkohry a bicích nástrojů. Základem repertoáru je česká a evropská renesanční a barokní hudba, ale i světové evergreeny a latinsko-americký folklór.

Únorové Třeboňské lázeňské matiné v neděli **15. února** nabídne divákům úžasný hudební zážitek v podání **Felixe Slováčka jr.** (soprán saxofon, klarinet, zpěv) a klavíristy Vjačeslava Grochovského. Felix Slováček jr. je především dirigentem v Hudebním divadle Karlín v Praze, řídí první Big Band na Pražské konzervatoři, hraje v činohře i v muzikálech v několika pražských divadlech. Vjačeslav Grochovskij vyučuje hru na klavír a vede aktivní koncertní činnost.

TLM 2026 nabídnou např. koncerty kytaristy Milana Bátora, Charles Bridge Swing Bandu, cimbálové muziky, Jihočeských trubačů a již potřetí v listopadu koncert Epoque Quarteta a mnoha dalších známých i méně známých interpretů. Těšíme se na setkání s vámi, a to jak ve Společenském sále LD Aurora, tak v letních měsících v krásném prostředí altánu LD Berta, pokud nám počasí bude přát, a to vždy třetí neděli v měsíci od 11.00 hodin.

Další kulturní pozvánkou je koncert bluegrassové skupiny **Poutníci** v pátek **30. ledna** od 19.30 hodin, se kterou se ve Společenském sále LD Aurora setkáváme již pravidelně. Program koncertu je tvořen z poutnických hitů, jako jsou skladby Panenka, Pojďme se napít či Hotel Hillary, ale i z méně známých skladeb z vlastní tvorby. Vstupné je 230 Kč.

A nakonec bych velice ráda pozvala všechny příznivce krásných, libozvučných italských písní na koncert tria **CANTO LIBERO** („svobodný zpěv“) ve složení sopranistky Martiny Stecherové a třeboňského rodáka, tenora Petra Horáka (absolvent bratislavské konzervatoře a maastrichtské akademie hudby v oboru klasický zpěv) s klavírním doprovodem Jitky Nestřebové. Koncert se uskuteční v pátek **6. února** od 19.30 hodin ve Společenském sále LD Aurora. Vstupné je 180 Kč, předprodej vstupenek na oba koncerty v obou LD a TIC Třeboň. Těšíme se na vás. <

Koncerty ve Společenském sále LD Aurora

18. LEDNA, 11.00 hodin
Třeboňská lázeňská matiné
Třeboňští pištcí
Vstupné zdarma

27. LEDNA, 19.00 hodin
Koncert
Konzervatoř České Budějovice, akordeony
Vstupné 180 Kč

30. LEDNA, 19.30 hodin
Koncert
Poutníci – 55 let na country scéně
Vstupné 230 Kč

6. ÚNORA, 19.30 hodin
Koncert
CANTO LIBERO – italská píseň
Vstupné 180 Kč

12. ÚNORA, 19.30 hodin
Koncert
ZUŠ Třeboň
Vstupné dobrovolné

15. ÚNORA, 19.30 hodin
Třeboňská lázeňská matiné
Felix Slováček, jr. – soprán, saxofon, klarinet
Vjačeslav Grochovskij – klavír

3. BŘEZNA, 19.30 hodin
Koncert
Třeboňský lázeňský symfonický orchestr
Vstupné 180 Kč

Máte rádi kvízy?

Během února se v programu třeboňského kina Světozor objeví pozvánka do kinokavárny na veřejný kvíz s filmovou tematikou. Pracovní název projektu, který připravují gymnazisté z Třeboně a Jindřichova Hradce, je „101 filmů“. Přesné datum, hodina a další podrobnosti o prvním kvízu budou zveřejněny na webu kina www.kinotrebon.cz a v únorovém programu.

 **tiráž**



LÁZEŇSKÁ POHODA

01–02/2026

VYDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská
1001, 379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896
pohoda@laznetrebon.cz
Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,
379 01 Třeboň

REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktorka: Mgr. Helena Nekolová
Členové: prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,
Ing. Soňa Nováková, Mgr. Bc. Zdeněk
Kadlec, Daniel Hamr, Ing. Mgr. Alena
Tománková, Roman Růžička, Jan Plch
Náklad: 9000 ks
Design a DTP: MEUM, s.r.o.
Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovská 617,
370 01 České Budějovice
Vychází měsíčně jako informační
materiál. Toto číslo vyšlo 9. 1. 2026.
MK ČR E 17981 Neprodejné.
Pokud máte zájem o zaslání e-mailem,
pište na adresu: pr@laznetrebon.cz.



RESTAURACE BESEDA

NA HISTORICKÉM TŘEBOŇSKÉM NÁMĚSTÍ

NA LEDEN PRO VÁS PŘIPRAVUJEME

31. LEDNA (DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB)

Na nádvoří před restaurací Beseda (vchod z náměstí) pečení prasete, zabijačkové speciality, živá hudba

POLÉVKA

- zabijačková polévka „Prdelačka“

PEČENÉ PRASÁTKO

- čerstvě odříznutá porce pečeného prasátka s hořčicí, křenem a chlebem

NABÍDKA ZABIJAČKOVÝCH SPECIALIT

- jitrnice
- jelita
- ovar
- tlačenka světlá a tmavá
- prejt s kočičákem
- ovar s chlebem a hořčicí

A NĚCO SLADKÉHO NAKONEC

- smažené koblížky s domácí marmeládou a šlehačkou

NA ÚNOR PRO VÁS PŘIPRAVUJEME

OD PÁTKU 13. ÚNORA ZVĚŘINOVÉ SPECIALITY (DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB)

- bažantí kaldoun s masovými knedlíčky
- jelení guláš s karlovarským knedlíkem
- dančí řízečky s bramborovým salátem
- jelení hřbet s krupetem s liškami
- srnčí ragú s houbami, bramborové krokety

Přijďte ochutnat širokou nabídku míchaných nápojů a kávových specialit. Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

Rezervace: 384 721 222, beseda@laznetrebon.cz

www.besedatrebon.cz

PROVOZNÍ DOBA

ne-čt	11.00–22.00
pá-so	11.00–23.00



DENNĚ OD 16.00 HOD. V NABÍDCE POKRMY K PIVU A VÍNU:

- klobása, hořčice, kmínový chléb
- utopenec, kmínový chléb
- nakládaný hermelín s feferonkou, kmínový chléb
- topinka s pikantní masovou směsí
- buřty na pivo, kmínový chléb
- míchaný hovězí tatarák z květové špičky, česnek, topinky fritované nebo grilované

K TÉTO NABÍDCE DOPORUČUJEME:

- Řemeslné pivo Krumlov Prémium světlý ležák 12° nefiltrované, spodně kvašené
- Plzeňský ležák 12°
- Petra Voka 13°
- Třeboňské pivo 11°

