

Lázeňská POHODA

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ

VYNIKAJÍCÍ ÚSPĚCH LÁZEŇSKÉHO MĚSTA TŘEBOŇ

Třeboň – 3. nejatraktivnější místo v ČR

V rámci doprovodného programu veletrhu Holiday World v pražském divadle Pyramida Goja Music Hall došlo začátkem února ke slavnostnímu vyhlášení výsledků ankety o Nejatraktivnější místo v ČR. Zástupci prvních dvaceti měst si převzali oficiální certifikáty a ceny od společnosti Mladá fronta, a. s. Město Třeboň skončilo třetí. Při této příležitosti jsme požádali o rozhovor starostu města PaedDr. Jana Váňu.



I areál zámku s přilehlými parky pomáhá městu Třeboň kromě mnoha dalších kulturních a přírodních památek zvýšit turistickou atraktivnost města.

Děláme rozhovor do Lázeňské POHODY, tak musím začít lázněmi, které v turistickém ruchu v Třeboni určitě hrají prim. Uvědomíme-li si, že našimi lázněmi ročně projde více jak 25 000 klientů, musí se to někde odrazit.

Důležitou roli v hodnocení jistě hrají samotné město svojí malebností a polohou uprostřed rybníků v Třeboňské pánvi. Proto se stala Třeboň rájem cyklistů. V neposlední řadě je také důležitá nabídka a úroveň služeb, které může návštěvník Třeboně využívat. Jedná se o nabídku ubytování, stravování, sportovní i kulturní vyžití včetně památek, zámku i Schwarzenberské hrobky. Všechny tyto služby jsou u nás díky aktivitě podnikatelů na velmi slušné úrovni a turisté to, zdá se, oceňují.

Třeboň je také dějištěm významných kulturních a společenských akcí, o nich jste nemluvil.

Je to jenom proto, že všechno asi nemohu vyjmenovat. Je ale jisté, že i jednorázové akce velmi významně zájem o Třeboň zvyšují. Ať se jedná o Festival animovaných filmů – Anifest, Třeboňská nocturna, festival Okolo Třeboně či Divadelní festival. Přitažlivé jsou v sezóně i trhy na náměstí, expozice Třeboňsko a lidé, nově otevřené muzeum atd.

Loňský rok byl pro Třeboň z pohledu anket úspěšný – narážím na anketu „Město pro byznys“, kterou vyhlásil časopis Ekonom.

Máte pravdu, v této anketě se Třeboň v rámci Jihočeského kraje umístila na prvním místě a v rámci republiky na místě sedmém. Také to považuji za obrovský úspěch. Možná obě témata, atraktivita místa a místo pro podnikání, spolu úzce souvisí, ani si to neuvědomujeme.

Pane starosto, troufnete si tipovat výsledek ankety o nejatraktivnější místo v ČR v příštím roce – jak dopadnete?

To si skutečně netroufnu odhadovat. Kdybyste se zeptal, co bych si přál, to by byla jiná...

Nemyslím si, že je možné 3. místo udržet nebo dokonce postoupit výš, ale věřím, že zůstaneme v první desítku.

-red-



Pane starosto, můžete nám tuto anketu přiblížit?

Časopis Travel in the Czech Republic uspořádal třetí ročník ankety Nejatraktivnější místo České republiky v roce 2008. Čtenáři tohoto magazínu měli možnost hlasovat pro jednotlivá města od září do ledna letošního roku. Na anketních lístcích se objevilo celkem 396 obcí a měst z celé České republiky a Třeboň v této nebyvalé konkurenci obsadila 3. místo.

Jak jste spokojený? Asi máte radost.

Je to obrovský úspěch pro Třeboň. V roce 2006 jsme se ve vyhlášené dvacítky měst neumístili, loni jsme byli desátí a letos třetí, mám z toho velkou radost. Ke skutečnosti, že jsou před námi jenom dvě města v republice – Litomyšl první a druhá Praha – za námi skončil Český Krumlov, Kutná Hora, Polička, Telč a další, již asi není co dodávat.

Výsledek svědčí o rostoucí oblíbenosti Třeboně. Čím si to vysvětlujete?

ZAHÁJENÍ CYKLU LÁZEŇSKÝCH KONCERTŮ V REŽII KARLA VÁGNERA



Ve čtvrtek 5. února byl v Lázních Aurora slavnostně zahájen cyklus lázeňských koncertů v režii Karla Vágnera. Jako první přišel na pořad exkluzivní koncert Hany Zagorové a Štefana Margity, po kterém následovalo setkání umělců s pozvanými hosty, odkud je také náš snímek (zleva vpředu: ředitel lázní MUDr. Jaroslav Bican, Hana Zagorová, Štefan Margita, starosta Třeboně PaedDr. Jan Váňa a Karel Vágnér). O 14 dní později se ve stejném sále představil Josef Vágnér & Vágnér family se Standou Hložkem a 19. března cyklus stylově uzavře Jožka Černý.

„Pro lázně jsme udělali výjimku“

říká o svém vystoupení v exkluzivním rozhovoru pro naše noviny Hana Zagorová se Štefanem Margitou

Ve čtvrtek 5. února praskal společenský sál v Lázních Aurora ve švech. Během třicetileté existence lázní se sem doposud tolik lidí ani jednou nevměstnalo. A není divu. Všichni přišli na koncert devítinásobné zlaté slavičky Hanky Zagorové a jejího manžela, úžasného světově známého tenoristy Štefana Margity.

Rozhovor s oběma umělci, který dnes přinášíme, vznikl o pár dní dříve, kdy si lázně užívali coby pacienti. A to poprvé v životě.

Zmiňovanou operaci zad jste absolvoval začátkem dubna loňského roku. Proč jste se dostal do lázní až nyní?

Š. M.: Hanka krátce, ta zítra bohužel odjíždí, ale já tu budu do příštího čtvrtku.

Takže si budete lázně užívat?

Š. M.: Paní Eva se o nás vzorně stará, takže tu jsme jak v bavlnce. Ale vůbec všichni – kamkoli přijdem, tak jsou strašně milí.

Máme za sebou pár procedur a zrovna jsme říkali, že jsme spali jak medvědi. Ani jednou jsem se v noci neprobudil, až ráno, a koukám, že je půl devátý, což je pro nás nezvyklé, protože doma vstáváme podstatně dřív. Je vidět, že procedury začínají zabírat.

H. Z.: Já bych to ještě upřesnila. Nejen že jsme v noci spali jak medvědi, ale večera jsme přišli po procedurách, koukali se na sebe a říkali: Taky jsi tak utahaný? Jo, a šup a už jsme byli v posteli.

Jsem prvně v lázních a musím říct, že je to velmi dobrý. Já jsem

Za pár dní vás čeká lázeňský koncert. Bude mít nějaké zvláštní složení?

Š. M.: V jedné půlce budu zpívat já, v druhé Hanka.

A společně na pódiu budete zpívat? Třeba nějaký duet?

Oba: Ne, ne, to nebude.

H. Z.: Vůbec, ani náhodou. My spolu koncerty nikdy neděláme. Tady to je výjimečná situace.

Takže na společném koncertě vás ještě nikdy nikdo neslyšel?

Š. M.: Nikdy. A já si myslím, že to je dobře. Za „totáče“ existoval jeden pořad – zpívá celá rodina. A mně z toho bylo s prominutím na zvracení, opravdu.

H. Z.: Já vás prosím, abyste to tam nena-psal...

Š. M.: To byl příšerný program a my se držíme hesla: NEzpívá celá rodina. Opravdu, zpívá téměř celá rodina, ale spolu nezpívá. Hanka má dobrou teorii na to, že lidi, kteří mají rádi ji, nemusejí mít rádi mne a naopak. Ta část publika, která má ráda pop, proč by měla poslouchat operu?

H. Z.: Není to nic osobního, jde o žánry. Myslím si, že by se neměly míchat rohlíky s houskama. Může se stát, že jedna polovina lidí se bude nudit, když budu zpívat já, a obráceně. Takže si opravdu myslím, že některé věci se nemají míchat dohromady. Nehledě na to, že technicky jde o úplně něco jiného. Štefan zpívá bez mikrofonu pro 4000 lidí, a my jsme zvyklí na elektriku, na mikrofon.

Nicméně nyní jste udělali velkou výjimku. Proč?

Š. M.: V lázních je výjimka.

H. Z.: Já si myslím, že v tomto případě nejde o koncert v pravém slova smyslu. Jde o vystoupení pro lidi, kteří se ve stejný okamžik dostali na stejné místo jako my. Ale není to tak, že bychom předtím řekli ano, bude koncert Zagorová – Margita.

Š. M.: Je pravdou, že tomuto vystoupení je přizpůsoben i program. Víím, že musím udělat ty nejpůvodnější a největší slágy. Lidi, jak jsou v Lázních, tak se chtějí od-reagovat, chtějí mít relax, pohodu, a to doufám, že jim ve čtvrtek splníme.

Š. M.: Už jsem měl podepsané smlouvy na další vystoupení, takže to nebylo tak jednoduché, ale domluvil jsem se s panem docentem Bojarem v Praze, že v tomto termínu (přelom ledna a února) je volnější, takže bych mohl do lázní, a on mi říkal, že do roku po operaci se opravdu musí alespoň na pár týdnů.

Kromě toho, že se zde léčíte, budete tu mít společně vystoupení. Už jste se byli podívat ve zdejšímu sále?

Š. M.: Zatím ne, ale tady paní Eva (Eva Götzová – vedoucí Infocentra a Lázeňské cestovní agentury) nám sál určitě ukáže. Dnes jsme to tu procházeli a potěšilo nás, že na plakátě je přelepka VYPRODÁNO, takže to je úžasné.

Jak dlouho v lázních budete?



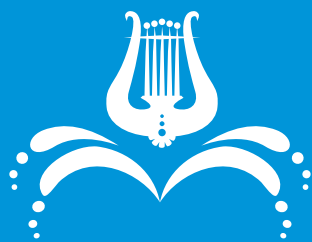
Je pravdou, že za váš pobyt v lázních „může“ Karel Vágner?

Š. M.: Je to tak.

H. Z.: Je to tak, ale na druhou stranu, Štefan je po operaci páteře, takže to je ten základní motiv. Ale když Karel Vágner, což je můj báječný kamarád a spolupracovník, slyšel, že Štefan musí do lázní, tak říkal: „To musíš do Třeboně, jediné do Třeboně.“ Pak už to vzal do svých rukou a jen říkal: „O nic se, Štefane, nestarej, já to všechno zařídím.“ My jsme si doma říkali, že to je dobrý, ale myslil to ten Karel vážně? Tak jsme mu volali a on nás ujišťoval, že všechno je pořádku, všechno je zařízený. Víte, on je velmi spolehlivý, a my jsme udělali velmi dobře, že jsme ho poslechli.



se sem vlastně dostala jen na dva dny, nepředpokládám, protože, bohužel nebo bohudík, pracuju. Musím však říct, že po prvních procedurách jsem měla pocit, že dělám něco pro své tělo, což je zásadní a moc fajn, a ještě vzhledem k servisu, který tady je, a k lázeňskému personálu, jak je milý a slušný, jak se chová, je to výborný, opravdu výborný. Každému to mohu jen doporučit.



CYKLUS
TŘEBOŇSKÝCH
LÁZEŇSKÝCH
HUDEBNÍCH VEČERŮ
V REŽII
KARLA VÁGNERA

Myslíte si, že do třeboňských lázní ještě někdy přijedete?

Š. M.: My už jsme se dokonce domlouvali na termínech pro příští rok. Vypadá to na 10–14 dní v lednu.

H. Z.: Určitě je dobré pro vlastní tělo něco udělat a tohle je bezvadná příležitost.

Š. M.: Je opravdu velmi příjemné přijít po procedurách do apartmá, které je úžasné, takže vůbec nemáte pocit, že jste někde v lázních. To je jak kdybyste byl v nádherném hotelovém ubytování, kde je naprosté ticho a klid a člověk ani nemá chuť odejít z toho pokoje. A to je dobré, protože někdy je člověk chvíli na pokoji a řekne si, tak pryč odtud, já chci někam pryč. A tady se nám vůbec nikam nechce.

Ale v Třeboni, ve městě, jste už byli, ne?

Š. M.: Nebyli a myslím, že se nikam ani nedostanem. Navíc těch procedur je každým dnem víc a víc, takže... Já tady mám s sebou učení a zatím jsem se vůbec do ničeho nepustil a zřejmě ani nepustím. Právě jsem dnes Hance říkal, že mám proceduru i ve čtvrtek – v den koncertu – ale budu se muset domluvit, že to asi nepůjde. Já bych nic nezaspíval, možná bych na jevišti i usnul.

První den jsem slyšel, jak jedna paní s někým telefonovala a oni se jí určitě ptali, jak se má, a ona odpovídala: Mám se báječně, nic nedělám a jsem vyřízená. Tak to my máme podobné.

Už máte za sebou několik procedur. Která z nich na vás nejvíce zapůsobila?

Š. M.: Asi slatina. Já jsem ji nikdy neměl a je to takový zvláštní pocit. Ale hlavně lidi, a to musím říct – nakecaj takový nesmysly, že je tam horko a tohle a támdleto. Vůbec to není pravda. Paní primárka se vás zeptá, jestli máte raději větší teplotu, aby vám to vyhovovalo.

H. Z.: Ona ji vlastně doporučí podle zdravotního stavu.

Š. M.: Přesně. Je to velice příjemný. Já jsem si totiž představoval, že jde o takové bahno, která vám dávají na tělo, což není pravda. Ponoříte se do slatiny a za chvíli má člověk pocit, jako by ležel v hořké čokoládě – čehož se bojím, že až tam Hanka vlezte, tak aby po deseti minutách nezačala ochutnávat. Ona totiž miluje hořkou čokoládu, takže aby si nespletla hořkou čokoládu se slatinou. Už jen jahody v tom máčet. Je to úžasný.

Vy jste ještě slatinu neměla?

H. Z.: Ještě ne, až za chvíli. Už se těším.

Š. M.: Já se taky těším, ale na to, jak bude Hanka unavená. Ona má zítra v Praze zkoušky, tak já už se těším, jak na nich bude unavená a bude mi volat, že chce domů.



A co květinová koupel? Byla?

H. Z.: Byla. To je takové princeznovské.

Š. M.: Tři oříšky pro Popelku.

H. Z.: To máte pocit, že jste v pohádce tisíce a jedné noci. Vana plná voňavých květů a k tomu svítí svíčky... Opravdu moc příjemný. Je to hodně ženský, přesně to, co si každá přejeme – abychom byly dnes a denně opečovávány – tak tady to je splněno. ~

Připravil: Roman Růžička

Haně Zagorové se Štefanem Margitou se při závěrečném poděkování dostalo poklony i od „režiséra“ večera, Karla Vágnera.



CVIČÍME S BERTOU

Pánevní dno

Svaly pánevního dna (PD) jsou nejnižším místem, kam dopadá tlak všech orgánů dutiny břišní. Jejich zatížení je tedy obrovské, přestože se jedná spíše o drobné svaly.

Představte si tyto svaly (PD) jako zavěšenou rohožku, upevněnou na kostech pánve. Nad touto rohožkou leží močový měchýř, děloha, močová trubice, vagina a tlusté střevo.

Hlavní faktory způsobující oslabení či přetížení PD:

- ◆ Obezita
- ◆ Těhotenství a porod
- ◆ Dlouhé sezení
- ◆ Nedostatek pohybu

- ◆ Statická námaha
- ◆ Vedlejší chirurgické zákroky

Důsledky nedostatečné funkce PD:

- ◆ Svalová nerovnováha, bolesti zad v oblasti pánve a kostrče
- ◆ Močová inkontinence
- ◆ Sestup či výhřez pochvy či dělohy
- ◆ Funkční sterilita, spontánní potraty
- ◆ Zhoršená kvalita sexuálního života

Prevence a terapie poruch PD:

Pro diagnostiku a terapii je důležitá spolupráce s odborným pracovníkem – fyzioterapeutem, který určí, zda se jedná o pře-

tížené či oslabené pánevní dno. Dalším krokem u oslabeného PD je naučit se vnímat a ovládat tuto důležitou složku těla. Snažme se integrovat aktivitu pánevního dna do denních činností (v autě, při nákupu, v MHD...), lehkým stažením svěračů močové trubice, konečníku a pochvy. Plynule dýcháme a vydržíme aktivitu stažených svalů co nejdéle, ne křečovitě! Pokud je PD přetížené, neobjedme se bez zásahu fyzioterapeuta.

A pro ty méně zaneprázdněné nabízíme níže na stránce něco málo cviků. ~

Miroslava Špíchalová, DIS.,
fyzioterapeutka, Bertiny lázně Třeboň

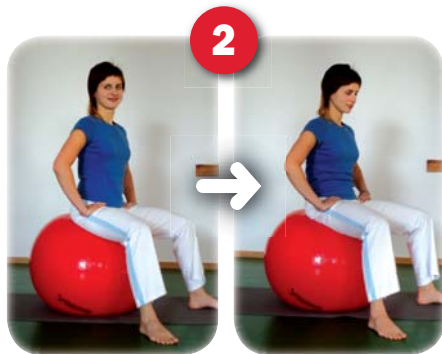
Problematické pánevní dno se týká žen i mužů!

Posilování pánevního dna s velkým míčem

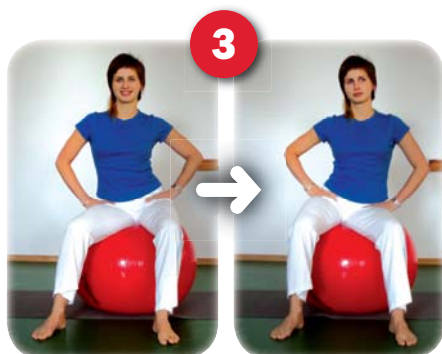
Počet opakování přizpůsobíme stavu jedince, dbejme poloh znázorněných na fotografiích, případné nejasnosti konzultujte se svým fyzioterapeutem.



Vnímání svalů PD – lehce stahujeme svěrače směrem dovnitř a nahoru (k pupíku). Plynule dýcháme, zadržování dechu je nepřipustné. Svaly stehna a hýždě jsou uvolněné. Stažení svalů PD držíme co nejdéle.



Podsazujeme pánev.



Pohupujeme pánvi ze strany na stranu.



Zvedáme křížem končetiny a vytahujeme je do dálky.



Přitahujeme kolena k břichu a vracíme zpět do výchozí polohy.



Zvedáme pánev a záda nad podložku a pak plynule pokládáme zpět.



Viz předchozí obr. č. 6 – střídavě přitahujeme kolena.

Přehled kulturních akcí v městských lázních na březen 2009

LÁZNĚ AURORA

2. 3. po	19.00	KONCERT – Pěslav, vstupné dobrovolné	S
3. 3. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – Krystal, vstupné 30 Kč	H
4. 3. st	19.00	KONCERT – Procházka světovou operetou – Z. Jehličková, L. Havlák, I. Havláková, vstupné 100 Kč	S
5. 3. čt	14.30	PŘEDNÁŠKA – Stavy po endoprotézách nosných kloubů – MUDr. Hana Haisová	PM
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. M. Hule	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	S
10. 3. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – Face, vstupné 30 Kč	H
11. 3. st	16.00	PŘEDNÁŠKA – Vydra říční – symbol CHKO – Soňa Francová	PM
12. 3. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – Zenit, vstupné 30 Kč	S
16. 3. po	16.00	PŘEDNÁŠKA – Detoxikace, výživa a harmonizace organismu - Dr. Z. Topolářová	PM
17. 3. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	H
18. 3. st	17.30	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	PM
19. 3. čt	16.00	PŘEDNÁŠKA – Archeologické výzkumy v Třeboni – Mgr. Vladislav Burian	PM
	19.00	KONCERT – Kamarádi trochu jinak – Jožka Černý a Karel Vágner, vstupné 150 Kč	S
23. 3. po	16.00	PŘEDNÁŠKA – Detoxikace, výživa a harmonizace organismu - Dr. Z. Topolářová	PM
24. 3. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	H
25. 3. st	19.30	KONCERT – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr, vstupné 70 Kč	S
26. 3. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – Face, vstupné 30 Kč	S
30. 3. po	16.00	PŘEDNÁŠKA – Lázeňské procedury – Mgr. Marek Zeman, DiS.	PM
	19.00	KONCERT – ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné	S
31. 3. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – Zenit, vstupné 30 Kč	H
31. 3. út	19.00	DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ – Vrah zvoní dvakrát – Dana Homolová, Tomáš Krejčíř, Ivan Vyskočil, vstupné 200 Kč	S

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

BERTINY LÁZNĚ

1. 3. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – Zenit, vstupné 30 Kč	A
2. 3. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Krystal, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
4. 3. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Relax, vstupné 30 Kč	A
	15.30	PŘEDNÁŠKA – Vydra říční – přednáší paní Francová	DB
8. 3. ne	19.00	DISKOTÉKOVÝ VEČER – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
9. 3. po	19.00	Hašlerovy písničky v podání p. Šedivého, vstupné 30 Kč	A
	15.30	PŘEDNÁŠKA – Třeboňsko – ptačí ráj – Matouš Šimek	DB
10. 3. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Písmo, nástroj sebepoznání – Vladimíra Studničková	DB
11. 3. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Obzor, vstupné 30 Kč	A
12. 3. čt	19.00	SWINGOVÝ VEČER – Kvintet swingového orchestru Č. Budějovice, vstupné 30 Kč	A
15. 3. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – Relax, vstupné 30 Kč	A
16. 3. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Rosa, vstupné 30 Kč	A
	15.00	PŘEDNÁŠKA – Lázeňské procedury odborně i prakticky – Mgr. Marek Zeman	MJ
18. 3. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	A
	15.30	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	DB
20. 3. pá	19.00	PŘEDNÁŠKA – Aloe vera a zdraví – paní Němečková	DB
22. 3. ne	19.00	DISKOTÉKOVÝ VEČER – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
23. 3. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Pohoda Česká, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
24. 3. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Když vám to skřípe s vašimi nejbližšími – Ludmila Maršíková	DB
25. 3. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	A
29. 3. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – Zenit, vstupné 30 Kč	A
30. 3. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Face, vstupné 30 Kč	A

A – restaurace Adéla v areálu Bertiných lázní; DB – denní bar v 1. poschodí lázní (denně 7.00–15.00 hod., tel.: 384 754 480); MJ – malá jídelna v Bertiných lázních

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

otevřeno: pondělí až pátek 8.00–16.00 hod.
tel.: 384 750 127, e-mail: infocentrum@aurora.cz
www.aurora.cz



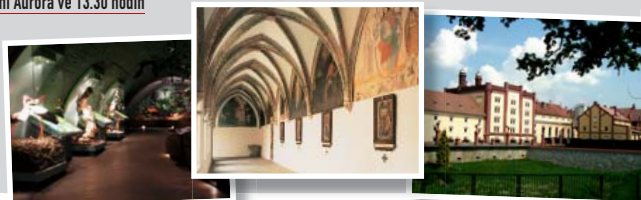
PROVOZNÍ DOBA KULTURNÍHO ODDĚLENÍ:

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



SPOLEČNÉ PROHLÍDKY LÁZNÍ AURORA A BERTINÝCH LÁZNÍ

TŘEBOŇSKÝ ZÁMEK	– každé úterý – organizovaná prohlídka – Schwarzenberská apartmá – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hodin
TŘEBOŇSKO – KRAJINA A LIDÉ	– každou středu organizovaná prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hodin
KOSTEL SV. JILJÍ	– prohlídka každý čtvrtek od 13.45 hodin
AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM	– otevřeno čtvrtek – neděle 10.00–17.00 hod.
SCHWARZENBERSKÁ HROBKA	– každý pátek – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hodin
TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– každý pátek od 15.00 hodin – exkurze s výkladem a ochutnávkou třeboňského piva

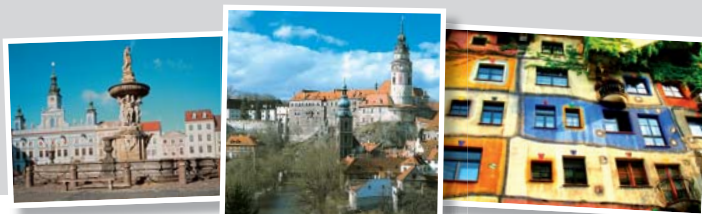


ZÁJEZDY

1. 3. ne	ČESKÉ BUDĚJOVICE – návštěva výstavy ŠUMAVA K. KLOSTERMANNA, prohlídka historické části města, pivnice Masné krámy, návštěva ALŠOVY JIHOČESKÉ GALERIE	CPZ	230 Kč
8. 3. ne	JARNÍ VÍDEŇ – prohlídka historické části města a Hunderwasserhaus	CPZ	550 Kč
15. 3. ne	ČESKÝ KRUMLOV – prohlídka historické části města, návštěva muzea EGONA SCHIELEHO nebo FOTOATELIÉRU SEIDL	CPZ	300 Kč
22. 3. ne	ČESKÉ BUDĚJOVICE – návštěva výstavy ŠUMAVA K. KLOSTERMANNA, prohlídka historické části města, pivnice Masné krámy, návštěva ALŠOVY JIHOČESKÉ GALERIE	CPZ	230 Kč
29. 3. ne	VÍDEŇ – prohlídka histor. části města, výstava ALFONSE MUCHY, vstupné 9,50 EUR	CPZ	550 Kč

*CPZ CELODENNÍ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

odjezd od lázní Aurora – 8.00 hod.
odjezd od Bertiných lázní – Tyršův stadion – 8.10 hod.



Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

Restaurace **ADÉLA**



ve dnech 10.–22. BŘEZNA

KUCHYNĚ TĚSTOVINOVÝCH SPECIALIT

a dále nabízíme...

- možnost nákupu poukázek do restaurace Adéla
- možnost rezervace salonku
- polední menu za 70 Kč
- nekuřácká restaurace
- tel.: 384 754 436, e-mail: ziegler@berta.cz

Připravujeme
stálou možnost
výběru čerstvých
mořských ryb



PIZZA RESTAURANT BOWLING BAR



- každý den **ŠTĚSTNÁ HODINKA** (happy hour) od 17.00 hod. do 18.00 hod.
- od 6. března akce **JAMESON** – za tři pánáky tričko zdarma (do doby než nám dojdou trička)
- za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA (10 + 1)**
- kuchyně otevřena do 2.00 hodin
- MOŽNOST ON-LINE SÁZENÍ**

Novinka!

od 2. do 5. března budou
Pizza restaurant Top-Spin
a Bowling bar Top-Spin
z důvodu rekonstrukce
a oprav uzavřeny.
Děkujeme za pochopení.

- BOWLING** od 14.00 do 19.00 hod. (170 Kč/hod.)
od 19.00 do 2.00 hod. (200 Kč/hod.)

- Bertiny lázně Třeboň, tel.: 384 754 400, e-mail: ziegler@berta.cz

Rozvoz pizzy, těstovin a salátů

od 14.00 hod. do 1.00 hod.

- Možnost objednávky na tel.: 384 754 400
- Jídelní lístek na www.berta.cz

CENA ROZVOZU:

- Objednávka do 150 Kč cena rozvozu 50 Kč
- Objednávka od 151 Kč do 300 Kč
cena rozvozu 25 Kč
- Objednávka od 301 Kč rozvoz zdarma



MEZINÁRODNÍ FESTIVAL ANIMOVANÝCH FILMŮ

Třeboň 1.-4. 5. | Teplice 7.-10. 5. 2009

ANIFEST 09

Již poosmé zavítá do Třeboň svátek animovaného filmu AniFest, na který Vás srdečně zveme. Zahájení i zakončení pod širým nebem na třeboňském náměstí.

MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽ – výběr 250 nejlepších animovaných filmů z celého světa

UNIKÁTNÍ SOUTĚŽNÍ PŘEHLEDKA NEJNOVĚJŠÍ ČESKÉ TVORBY

DIVÁČKÁ SOUTĚŽ, SOUTĚŽ INTERNETOVÉ ANIMACE

SVOBODA ANIMACE – dramatické osudy filmů vytvořených za „železnou oponou“ režisérů B. Pojara, J. Švankmajera, P. Koutského, J. Barty a dalších

ITALSKÁ RETROSPEKTIVA – výběr prezidenta festivalu, významného teoretika animované tvorby Giannalberta Bendazziho

POCTA EDUARDU HOFMANOVI, legendárnímu zakladateli studia Bratři v triku a tvůrci animovaných filmů (Povídání o pejskovi a kočičce, Pohádky o mašinkách, Stvoření světa)

Během festivalu ožije Třeboň bohatým doprovodným programem, příznivcům animace nabídneme i kvalitní hudební program, výstavy... **a další překvapení**

VYDEJTE SE S NÁMI PO NOVÝCH CESTÁCH PESTRÉHO SVĚTA ANIMACE

AniFest s.r.o. | Jindřicha Plachty 28 | 150 00 Praha 5
www.anifest.cz | info@anifest.cz



WWW.ANIFEST.CZ INTERNATIONAL FESTIVAL OF ANIMATED FILMS
SVOBODA ANIMACE

NAŠE SPOLUPRÁCE S UZNÁVANÝM DIETOLOGEM MGR. RADKEM NĚMCEM

Dietologické a redukční programy

Od letošního března zařadily Bertiny lázně do svého už tak bohatého programu nový projekt, tzv. dietologické a redukční pobyty, které jsou připravovány ve spolupráci s uznávaným dietologem Mgr. Radkem Němcem.

Dietní programy na míru

Dietní programy na míru jsou specifický název pro ověřenou lékařskou metodu, kterou lze spíše chápat jako přijatelnou formu změny životního stylu s cílem nastartovat metabolismus a dostat kilogramy klienta dlouhodobě pod kontrolu. Vznikla z dlouholetého výzkumu jedno-

Nutno poznamenat, že kromě přesného jídelníčku dostanou klienti od dietologa návrh pohybové aktivity, která věrně dietní program doprovází a zasazuje se o celkové zpevnění postavy a posílení kardiovaskulárního systému.

Individuální dietní, posilovací a kondiční programy na míru

Jedná se o ojedinělou, velmi úspěšnou lékařskou metodu, zpracovanou zkušeným dietologem a trenérem, který ji úspěšně ordinuje již několik let vrcholovým sportovcům, kulturistům, sportov-



Dietolog Mgr. Radek Němec



ho z největších institutů pro životosprávu a tělovýchovu v USA, kdy některé prvky úspěšně fungovaly a používaly se i u nás dlouho před něžnou revolucí. Tato metoda vychází z individuálního přístupu dietologa ke klientovi. Nejprve se u klienta zjistí fyzická zdatnost, poté životní styl a metabolismus. Potom je zařazen do několikastupňové škály lidí, u níž se zohledňuje jejich somatotyp, genetika, výška, věk a pohlaví. Dietolog zmapuje jeho životní styl (zjistí aktuální energetický příjem a výdej během průměrného dne, typ zaměstnání) a navrhne mu jídelníček dle jeho chutností, zdravotního stavu a finančních možností. Dietolog stanoví několik nabídek dietních programů a jeden doporučí. Na každý vypracovaný dietní nebo posilovací program je vystavena záruka.



ním klubům, osobnostem televizních médií, modelingu a stovkám dalších lidí bez jakékoli reklamace ze strany klientů. Tato lékařská metoda vychází z 50letého výzkumu fyziologie lidského organismu, jeho adaptace na vnější a vnitřní podněty, je ojedinělá v zahraničí a jediná v ČR.

Ojedinělost a jedinečnost programů je dána skutečností, že u každého klienta je individuálně přezkoumán jeho současný i minulý životní styl s ohledem na jeho představy, vezmou se v úvahu kritéria níže uvedená a odhadne stav jeho metabolismu. Tato mapa znaků je potom porovnávána k výsledkům výzkumu, kterým prošlo v průběhu 50 let 100 milionů respondentů. Následuje vyhledání fyziologicky podobného jedince srovnatelného s našim klientem. Tato metoda zajistí dostatečné informace pro sestavení individuálního plánu a nezatěžuje klienty dlouhým vyšetřením, často nákladným na čas i finanční prostředky. Přitom se zohledňuje věk, pohlaví, výška, současná a požadovaná hmotnost, somatotyp, genetika, fyzická zdatnost, metabolické poruchy nebo nemoci, typ zaměstnání, možnosti pohybové aktivity, denní energetický příjem a výdej. Metoda má díky skutečnému individuálnímu přístupu

stoprocentní výsledky s dlouhodobým účinkem programů v rozmezí 15–20 let. Úspěšně čelí problémům s tzv. „jo-jo efektem“ a je jedinou a neúčinnější přírodní zbraní proti počátečním i rozvinutým stadiím celulitidy.

V současné době je tento projekt zahájen alternativním způsobem, tedy možností při zakoupeném pobytu v Bertiných lázních. Další informace rádi poskytneme na e-mailové adrese: sales@berta.cz.

-red-

KONTAKT:

Bližší informace o dietologických a redukčních programech získáte na webových stránkách:

www.dietologicke-centrum.cz

e-mail: info@dietologicke-centrum.cz



KONGRESOVÁ TURISTIKA

Třeboňské revmatologické dny 2009

V široké nabídce nerůznějších druhů služeb Lázní Aurora figuruje i tzv. kongresová turistika, která je relativně často využívána, jako například během druhého lednového týdne, respektive od 7. do 9. ledna. V tu dobu se zde konaly Třeboňské revmatologické dny 2009.



Na toto významné odborné sympozium, jež pořádala Česká revmatologická společnost ČLS J. E. Purkyně a Interní oddělení Nemocnice Č. Budějovice, a. s., ve spolupráci s Lázněmi Aurora, přijelo přes 350 revmatologů a zdravotníků z celé České republiky, pro něž bylo během pouhých tří dnů připraveno 63 přednášek. Paralelní program byl

připraven i pro střední zdravotnický personál v podobě 22 přednášek.

Prostory před recepcí a v přízemí budovy se na zmiňované dny proměnily v malý veletrh. Byla zde instalována doprovodná výstava a desítky stánků velkých revmatologických společností a farmaceutických firem, jež tu představovaly nejen zajímavé přístroje. Všichni pak měli

k dispozici své konzultanty, kteří se zájemci probírali různá témata. Není bez zajímavosti, že první Třeboňské revmatologické dny tu proběhly v roce otevření Lázní Aurora, tedy 1975, a až na výjimek se toto sympozium pravidelně po dvou letech do Lázní Aurora vrací.

Do lázní se však nejezdí školit pouze revmatologové. O necelý týden později (12.–14. ledna) se zde konal imunologický kongres a na konec března (27.–28. 3.) je zde naplánován další, tentokrát diabetologický kongres. Vzdělávací konference, semináře či sympozia tu nepořádají pouze lékařské instituce, nýbrž i jiné společnosti, a není divu. V Auroře totiž nabízejí veškeré potřebné služby pod jednou střechou, to znamená, že je zde velká ubytovací kapacita (450 vlastních lůžek a dalších 250 v penzionech), sál pro 250 až 300 účastníků a několik menších salonků, dostatečná stravovací kapacita a navíc možnost



ODPOLEDNÍ PROCEDURY V LÁZNÍCH AURORA



ČTVRTEK – SOBOTA

16.00 – 20.00

Procedura	Cena (Kč)
Koupeľ ve slatiněm extraktu 30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)	270
Květinová koupeľ 30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)	380
Kombinovaná koupeľ (perlička s bylinkami) 30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)	240
Pivní koupeľ 30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)	270
Relaxační masáž částea 30 min. celkový čas (25 min. čistý čas masáže)	290
Relaxační masáž celková 60 min. celkový čas (50 min. čistý čas masáže)	550
Podvodní masáž 30 min. celkový čas (20 min. čistý čas masáže)	270

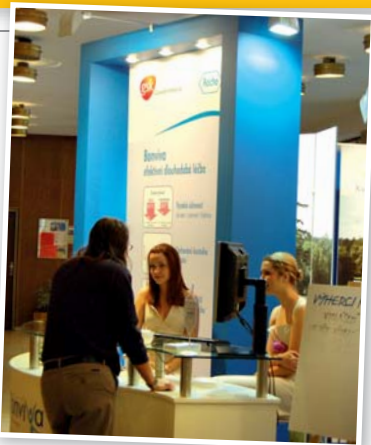
Objednávkový formulář na: www.aurora.cz



INFORMACE A OBJEDNÁVKY V LÁZNÍCH AURORA:

Infocentrum – tel.: 384 750 127
Recepce – tel.: 384 750 333

Lázně Aurora
TŘEBOŇ



využití relaxačního programu. V letních měsících lze odbornou konferenci zpestřit o cykloturistiku v nádherném prostředí kraje rybníků (v lázních se nachází i půjčovna a úschovna kol) nebo o rybaření.

Popravdě řečeno, takovýchto zařízení, na úrovni tří hvězdiček, je v republice skutečně málo. ~

Připravil: Roman Růžička

KRÁTCE Z LÁZNÍ

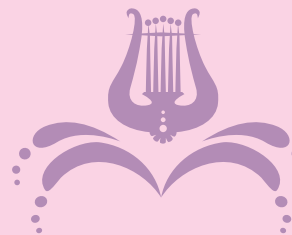
Josef Vágnér & Vágnér Family se Standou Hložkem

Čtvrtek 19. února byl pro Lázně Aurora ve znamení druhého z koncertů v režii Karla Vágnera.

Znovu naplněný sál tentokrát přivítal mladého zpěváka Josefa Vágnera & Vágnér Family ve složení Tereza, Anička a Barborka Vágnerovy a také Standu Hložka. Všechny děti slavného otce Karla třeboňskému publiku dokázaly, že jablko skutečně nepadá daleko od stromu, že hudbu prostě mají v krvi. Ovace za své vystoupení sklídl i nestárnoucí Standa Hložek. V závěru jeho vystoupení samozřejmě nemohly chybět Holky z naší školky, které si tentokrát střihl s Josefem Vágnerem. Bouřlivý potlesk

sklidila i známá písnička Hej mistře basů, kde Hanu Zagorovou vedle Karla Vágnera vystřídal jeho dcera Anička.

Už nyní se nejen Třeboňáci těší na zatím poslední z cyklu lázeňských koncertů s názvem Kamarádi trochu jinak, který se bude konat na Josefa, tedy 19. března. Ve společenském sále Lázní Aurora spolu s Karlem Vágnerem vystoupí Jožka Černý. ~ -red-



Tereza, Barbora a Anna Vágnerovy, Standa Hložek, Karel a Josef Vágnerovi při závěrečném vystoupení.

BertaUsers



Možná, že kdejaký škarohlíd bude pod tímto názvem hledat určitou dvojsmyslnost, ale chyba lávky. Jde o název lokální bezdrátové sítě, jejímž prostřednictvím se od března letošního roku mohou všichni hosté Bertiných lázní bezplatně připojit k internetu.

Každý, kdo si s sebou do lázní přiveze svůj notebook s wi-fi kartou, se může prakticky kdekoli v objektu, především však na

svojem pokoji, připojit k internetu. „Nejprve se objeví uvítací stránka a pak se podle pokynů zaregistrujete. S údaji se zastavíte nebo zavoláte na recepci, kde vám připojení aktivují, a to na celou dobu vašeho pobytu,“ vysvětluje jeden z autorů „BertaUsers“, počítačový technik Bertiných lázní Jiří Kašpar, a dodává, že přijede-li host do lázní třeba za půl roku, musí si připojení znovu zaregistrovat. ~ -rr-

Uzavření bazénového komplexu

Vážení čtenáři, chtěli bychom vás informovat o pravidelně plánované odstávce bazénového komplexu ve Wellnesscentru Lázní Aurora, ke které dojde ve dnech od 30. března do 2. dubna a od 24. do 27. srpna včetně.

Hosté, kteří nebudou moci v rámci relaxačních programů bazénů v těchto termínech vůbec využít, dostanou



náhradou některou z vodoléčebných procedur.

Děkujeme za pochopení. -red-

BERTINY LÁZNĚ TŘEBOŇ



Pohladí tělo i duši...

Odpolední nabídka procedur

Každý čtvrtek, pátek a sobotu 16–20 hodin

Procedura	Kč/min.
<ul style="list-style-type: none"> • Koupel ve slatiném extraktu RosenSPA 270/30 léčivý účinek rašeliny, uvolnění stresu, regenerace sil	
<ul style="list-style-type: none"> • Citrusová koupel 300/30 - obohacena o sůl z Mrtvého moře a o přírodní silici - stahují póry, odstraňuje celulitidu	
<ul style="list-style-type: none"> • Perličková koupel 230/30	
<ul style="list-style-type: none"> • Bylinná koupel 230/30	
<ul style="list-style-type: none"> • Květinová koupel 380/30	
<ul style="list-style-type: none"> • Podvodní masáž 270/30	
<ul style="list-style-type: none"> • Ruční masáž 290/30	
<ul style="list-style-type: none"> • Hydro-jet 90/8	
<ul style="list-style-type: none"> • Sigoroll 50/20	



Novinka!



Informace na tel.: 384 754 462, e-mail: sestra@berta.cz
Nabídka platí i pro lázeňské hosty.

www.berta.cz

Restaurace Harmonie

Josefovské hody na Auroře

Od 19. března, kdy se na pódiu společenského sálu Lázní Aurora objeví Jožka Černý s Karlem Vágnerem, do 22. března pro vás kuchaři z Harmonie připraví Josefovské hody. A když na Josefa, tak v podobě nejvybranějších lahůdek nefalšované jihočeské zabijačky, jako je např. ovarové koleno, polévka ovarová tmavá zvaná „prdlačka“, jitrnice, jelita, tlačenka, křen, ale i domácí koláče, paštičky apod.

Josefovské hody budou zahájeny ve čtvrtek 19. března v rámci cyklu lázeňských koncertů, ale pouze pro uzavřenou společnost.

Ve dnech 20.-22. BŘEZNA si na vybraných zabijačkových specialitách může pochutnat kdokoli.

SRDEČNĚ ZVEME!

Otevřeno denně 12.00 – 23.00 hodin

Restaurace Harmonie, Lázně Aurora Třeboň, tel.: 384 750 677, www.aurora.cz



Lázně Aurora a Karel Vágner pořádají

KONCERT „KAMARÁDI TROCHU JINAK“ JOŽKA ČERNÝ A KAREL VÁGNER

který se koná ve čtvrtek 19. března 2009 od 19.00 hodin ve společenském sále Lázní Aurora. Srdečně zveme.

Vstupné 150 Kč.

Vstupenky jsou k dostání v Infocentru Lázní Aurora, tel.: 384 750 127, a v kulturním oddělení Bertiných lázní, tel.: 384 754 455.



Chcete náš nový katalog relaxačních pobytů na rok 2009?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty nový katalog svých služeb na rok 2009. Každý si o něj může nyní napsat na adresu:

Infocentrum - Lázně Aurora, Lázně Aurora, s. r. o., Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň

Spolu se žádostí do obálky vložte vystřižený odpovědní kupon (níže na této stránce) se svou adresou a katalog obdržíte zdarma. Zároveň se odesláním níže uvedeného kuponu stanete pravidelnými odběrateli měsíčníku Lázeňská POHODA, který vám bude také zdarma doručován na uvedenou adresu. Odpovídat můžete i zasláním svých údajů e-mailem na adresu:

infocentrum@aurora.cz

Měsíčník vám pak může chodit elektronicky přímo do vaší e-mailové schránky.

ODPOVĚDNÍ KUPON:

objednávám katalog Lázní Třeboň _____ ks

titul: _____

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

jméno: _____

POŠTOU na níže uvedenou adresu ano ne

příjmení: _____

e-mail/tel.*: _____

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

ulice, č. p.: _____

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

obec: _____

PSC: _____ podpis: _____

* nepovinný údaj

VYDÁVÁ:

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

REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová
MUDr. Jaroslav Bican, Ing. Martin Blažek,
Ing. Bc. Zdeněk Chaloupka, Roman Růžička

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

Neprodejné.