

Lázeňská POHODA

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBONĚ

ROZHOVOR S HERCEM ALEXEJEM PYŠKEM

Snažíme se lidi bavit a přinášet jim zážitky



Pane Pyško, vidíme se opět po roce, jak se vám u nás líbí, jak se máte?

Pamatuji, že jsme v lázních byli koncem ledna, ale také v březnu, kdy už tady bylo sluníčko a pučely stromy. Už se těším, jak Třeboň rozkvetne, protože nikdy jsem tady na jaře ani v létě nebyl a nechci si to nechat ujít. Jinak se mám výborně, protože mám tolik starostí, že nevím, kam dřív skočit. Divadlo Palace je běh na dlouhou trať. Zatím už dva roky vychytáváme různé věci, ale musím svůj tým pochválit, že i beze mě divadlo pořád dobře funguje, nemusím nic řešit, když jsem pryč. Pochopitelně po deseti dnech, které strávím tady v lázních, přijde ten nával, ale nemusím mít strach, že přijdu do rozbořeného divadla.

Jak odpocíváte?

Odpocíváme úplně klasicky. Máme to štěstí, že veškerý personál se o nás s manželkou Janou strašně dobře stará, lázeňské nám věnují veškerou péči. Skvělé vedení, výborná vrchní sestra, pan ředitel se o nás také stará... Prostě je to tady úžasné. Hlavně je zde obrovský klid. A já osobně mám kontaktu s lidmi tolik, že naopak vyhledáváme spolu s manželkou hodně klidu.

Co můžou diváci u vaší společnosti AP-prosper nyní v divadlech vidět?

Je to například kulturní představení Do

pyžam, kterým jsme naši společnost rozproudili. Hrajeme ji už šest let a má na kontě asi 270 repríz. A nevypadá to, že by měla končit. Je to opravdu povedená hříčka, ve které excelují Jiří Langmajer, David Suchařípa, Kateřina Brožová, Kateřina Herčíková. V tuto chvíli máme v repertoáru deset věcí, přizval jsem ke spolupráci pod jednu střechu Studio 2, Míchala Hrubého – mimochodem, teď v dubnu hráli Milan Lasica s Danielou Kolářovou hru tady v Třeboni. Dneska ale spolupracujeme v našem Divadle Palace a hrajeme takových 20–22 večerů a k tomu dvacet zájezdů měsíčně. Takže to je velká porce.

Proč nemůžou vidět diváci Alexeje Pyška ve svém vlastním divadle?

Je to jednoduché, já to říkám pořád, když se mě někdo zeptá. Já jsem nikdy nedokázal sedět na dvou židlích. Jeden čas jsem dělal spoustu věcí. Šéfoval jsem libereckému divadlu, měl jsem na starosti Letní shakespearovské slavnosti, měl jsem na starost už svou agenturu AP-prosper, hrál jsem v Národním divadle. A v tom okamžiku jsem dostal velkou virózu, našťastí první diagnóza byla dementována. V ten moment jsem si uvědomil, že ten shon nemá smysl. Nedovedu si představit, že bych každý den do pěti šesti hodin seděl za židli, rozhodoval o všem možném a od sedmi hrál diva-

dlo. To se prostě nedá, dneska mám na repertoáru jeden takový kousek a v ten hrací den končím v poledne, vypínám mobil a soustředím se na večer.

Co váš pořad Pyškunthalie?

Je to výjimečný pořad, myslím si, že se moc povedl. Nicméně každý takhle velký projekt potřebuje svého partnera. Pyškunthalie nejsou klasická talk show, a proto potřebuji svého partnera, který jim finančně vypomůže, zajistí mediální stránku, zvukovou, obrazovou. Proběhly tři naprosto úžasné večery a my teď jednáme s různými partnery, jestli pořad obnovíme a bude mít pravidelný cyklus. Má to jednu obrovskou výhodu. Ten pořad je premiéra a deníra zároveň. Nikdy už se nebude konat něco podobného, hosté nebudou jezdit nikam na zájezdy nebo podobně. Genius loci tohoto pořadu je to, že je to momentálně, v tuto chvíli. Přijdou dva lidé, kteří se mají svým způsobem rádi, jsou to velké osobnosti, není to o jejich osobních úspěších, ale o jejich životě. Řeknu vám zážitek: když jsem měl první pořad, kde byli mými hosty Jan Kačer a Richard Krajčo, byli pánové docela vtipní, půvabní, ale něco tomu chybělo. V tu chvíli ale vešla, jako překvapení, ale jako opravdové překvapení, o kterém nikdo kromě mě nevěděl, Eva Vejmelková. Měli jste je vidět. Najednou Honza Kačer začal vyprávět příběhy, které se snad ani nikdy nestaly, Richard Krajčo místo dvou zahrál asi deset písniček. A Evička byla moc krásná. Skvělý zážitek. A o těch to celé je.

Alexej Pyško jako herec. V čem vás můžeme v těchto dnech vidět v Národním divadle?

V tuto chvíli tam mám čtyři role, a to v Lucerně, Richardu III., Donu Juanovi a Cyranu z Bergeracu. Takže je toho hodně, ale dá se to zvládnout. Přeci jen už dělám herectví nějaký ten pátek, a já jsem rád, že jsem se dostal do situace, kdy si nepotřebuji dokazovat něco za každou cenu.

Je Alexej Pyško spokojený?

Já jsem spokojený, jsem šťastný člověk. Ale pořád mám v sobě takový ten drápek, tu zdravou nespokojenost, kdy pořád člověk hledá nové podněty, a když se něco vyklube, narodí, je to skvělý pocit. Když si zpětně vybavím dobu před třemi lety, kdy jsme poprvé přišli do našeho divadla, tak se od té doby udělala spousta práce. V divadle se střídá hodně skvělých herců, např. Jiří Langmajer, Daniela Kolářová, Milan Lasica, Hana Maciuchová, Jan Hartl a spousta dalších – máme jich na seznamu až osmdesát. A všichni do divadla chodí rádi. Takže to je takový malý zázrak, a z toho by se měl život skládat. Z malých zázraků, kdy je člověk spokojený, a takový ten „smrdeček“ tady po něm zůstane.

Kdo určuje repertoár vašeho divadla?

To je úkolem dramaturgie. Máme to štěstí, že můžeme externě spolupracovat s velmi kvalitní dramaturgií, paní Magdalenou Turnovskou. Já ale nejsem proti tomu, aby

Dokončení na straně 2

SVĚTOVÝ REKORD V TŘEBONI

Největší kapr na světě



Největší kapr na světě na treboňském náměstí

Jak jsme vás již informovali v minulém čísle, ve středu 22. dubna Informační a kulturní středisko města Třeboně, pod záštitou starosty města a za spolupráce všech místních škol, pořádalo pokus o světový rekord – vytvoření NEJVĚTŠÍHO KAPRA NA SVĚTĚ, přičemž vše dokumentovala

a registrovala Agentura Dobrý den z Pelhřimova. A výsledek? Na Masarykově náměstí se sešlo 1865 žáků, studentů a pedagogů ze všech treboňských škol a společně vytvořili kapra o délce 40 a výšce 20 metrů. Rekord byl na světě a s ním i zápis do knihy rekordů. Blahopřejeme. **-red-**

„Švihák rozhlasový“

Dopoledne 1. dubna se návštěvníkům vstupní haly Lázní Aurora naskytl nečekaný pohled na poutače a techniku Českého rozhlasu Praha.

Společně s populárním moderátorem Pavlem Kudrnou usedly do kožených křesel osobnosti lázeňského života a postupně vstupovaly do živého vysílání Českého rozhlasu, a to aniž by byli kolemjdoucí návštěvníci a hosté nějakým způsobem omezovali. Ba právě naopak. Účelem těchto již tradičních pře-

lety. V té době šlo většinou vše jen na pojišťovny, ale já si zakoupil týdenní pobyt. Měl jsem tehdy únavu z práce a musím říci, že před těmi lety jsem tu působil poměrně exoticky, neboť nebylo zvykem, aby někdo, na kom není vidět zdravotní problém, jel na dovolenou do lázní. Velice se nám tu líbilo a od té doby

vě v Třeboni, ale letos plánujeme navštívit i slovenské lázně.

Vy pracujete pro Český rozhlas externě...

Před téměř 26 lety jsem začínal jako externista, potom jsem byl ve stálém pracovním poměru, a od rozpadu republiky pracuji pro rozhlas opět externě. Pro mě je to lepší, protože jsem si sám svým pánem a nejsem povinován stálou službou. Moderuji některé pravidelné vstupy, pořady, a vedle toho mohu tvořit své vlastní projekty, které mě napadnou.

Takže si můžete jezdit třeba zrovna po lázních?

Ono to vypadá velmi exoticky a myslím si, že i kolegové z rozhlasu se domnívají, jak podnikáme výlety za peníze rozhlasových koncesionářů. Nicméně je to řehole. Ještě se nám nepovedlo během jednoho dne vytvořit přenos a spojit ho s dovolenou. Takže i zde v Třeboni jsme po středním přenosu naplánovali víkendový pobyt do soboty, s mou partnerkou a našimi známými. Musím říci, že jsme se na to docela těšili.

Vy jste vlastně autorem projektu Výlety. Jak dlouho probíhá tento projekt?

Letos je to již šestá sezóna a vzpomínám si, že první vysílání probíhalo tehdy na Radiojournálu (dnes Radiožurnál) ze stanu v Kbelích, půjčeného od Junáků, za poměrně nehostinných podmínek – například účinkující zpěvák klečel u mikrofonu vedle klavíru, aby se vše podařilo zachytit. Dokonce se trápí, že do stanu vběhl pes, který do koncertního vystoupení štkal. Tak to bylo docela veselé. Když bylo 80. výročí rozhlasu, tak jsme pořídili podobný stan a udělali jsme rekonstrukci tohoto vysílání včetně dobových zpráv, a zde vznikla myšlenka, že taková akce je velmi dobrá propagace, protože se přišlo podívat velmi mnoho lidí, a tehdy ředitel

Radiožurnálu Alexandr Pícha řekl: „Nechtěl bys vymyslet nějaký projekt?“ Já jsem jeho výzvu přijal. Pořídili jsme velký stan, vybavení a začali po celé republice objíždět veliké akce: Flóra Olomouc, Chodské slavnosti, Země živitelka atd., což se velmi uchytilo, protože návštěvníkům a posluchačům ukazujeme, jak se vysílá a dělají se živé vstupy. Musím říci, že za těch šest sezón jsem poznal snad všechny kulturní akce v republice. Mezi ty stále zařazujeme i nově vznikající akce, letos to například budou Slavnosti česneku na zámku Buchlovice, Volarské slavnosti dřeva atd. Někdo si řekne: No jo, Výlety, to je pohoda, ale zkuste si vstát v šest hodin ráno, dojet na místo, instalovat techniku a končit ve stanu třeba v šest i v deset hodin večer, a to i při 40 stupních na slunci!

Je příjemné, že na rozdíl od většiny vašich kolegů vidíte své posluchače takřka živě?

To je pravda, ale já to takto měl vždycky. Když jsem jako voják působil v Armádním uměleckém souboru, kdy jsem stál tvář v tvář vojákům, a ono když přišli po nějakém cvičení a povinně museli jít na zábavu, tak vite, že si nebudou brát nějaké servítky. V takovém případě byl úspěch zaujmout je, a já musím říci, že jsem to nikdy nedělal nějakým politickým programem. I když to vystoupení nejdříve proběhlo před nějakou komisí, tak se později vyhodily ty věci politické a nahradily zábavou. Když jsem pracoval pro televizi, tak jsem také měl ve velkých sálech kontakt s divákem-posluchačem, proto jsem nikdy neztratil ten důležitý moment.

Poslední dobou jsme zahlceni množstvím zpráv, politikou, těmi žabomyšími spory, a je logické, že chceme žít normálními věcmi, a to je to, co se snažíme posluchačům na Praze nabídnout. ~

Připravil: Marcel Hule



S populárním moderátorem Pavlem Kudrnou hovořil pro vysílání Českého rozhlasu Praha i starosta města Třeboně PaedDr. Jan Váňa (na snímku vlevo).

nosů je umožnit vidět práci rozhlasových moderátorů a techniků na vlastní oči a přímo v akci. Autorem těchto přenosů, kterých můžeme v éteru slyšet čtyřicet ročně, je populární osobnost Českého rozhlasu Pavel Kudrna.

Pane Kudrno, vy jezdíte do Třeboně často, že?

Do Třeboně jezdím poměrně často a poprvé jsem tu byl před deseti, patnácti

jsem lázeňskou dovolenou doporučoval všem známým. Do dnešní doby, já vůbec nejedním rád k moři, jezdíme s partnerkou jedenkrát, dvakrát ročně na dovolenou do lázní. Alespoň na týden, nebo prodloužený víkend. Musím říci, že jsem opravdu „švihák lázeňský“, protože jsme projeli snad všechny lázně v republice, kde se léčí pohybové poruchy. Koupele a masáže – to je naše. Nejčastěji jsme prá-

Snažíme se lidi bavit...

Dokončení rozhovoru s Alexejem Pyškem ze strany 1

přišel někdo jiný, s vlastním nápadem. Naopak takovéto kroky vítám. V tuto chvíli máme pět věcí, které se nám líbí, a pak nastává běh na dlouhou trať, kdy je hlavním úkolem hru dobře obsadit včetně kvalitního režiséra. Dnes je takový ten seriálový trend. Hodně kvalitních herců je pracovně

vytížených, a najít si chvíli a otočit se k nám čelem je dost těžké. Musím ale říci, že se nám zatím dobře daří a nyní zkoušíme např. Divadelní komedii (do Třeboně se určitě taky podívá), a tam je závažné obsazení od Veroniky Žilkové, Dany Syslové, Vladimíra Kratiny, Ladislava Mrkvičky po Davida Matásk, Lukáše Vaculíka, Jana Bidlase, Filipa Čapku, Martinu Hudečkovou... To zaručuje velkou podívanou. My

chceme lidi bavit, což neznamená utírat si nos židlí. Bavit se dá i jinak. Pro mě je takovým cílem fakt, že divák, který odejde večer z divadla, se ráno probudí a vzpomene si na okamžiky ze hry, má zážitky, o které se podělí s dalšími. To je naše poslání.

Co rád děláte, když máte úplně volno? Sportujete?

Já sportu už moc nedávám, protože vím, kolik mi je let. Relax, který tady prožíváme už deset dní, je dost slušný sport. Takové ty historky mých kolegů a kamarádů, že nazuji brusle nebo lyže po dvaceti letech a pak leží s přetrhanými vazy, mě dost děsí. Ale

ten odpočinek je aktivní, je, řekl bych, normální. S manželkou máme takový trend, že jsme rádi v přírodě, každý rok jezdíme do Beskyd a máme chalupu u Pelhřimova. Chodím rád na houby a samozřejmě chodím i na koncerty, do divadla. Takže kdybyste se mě zeptali, jestli jsem vegetarián, odpovím, že jsem všežravec, jsem člověk. A takhle já mám postavený celý svůj život. Nemusím za určité hranice. Ale i tak je ten můj koláč dost prostorný a barevný, a všechno nejde stihnout... ~

Připravil: Daniel Hamr

NOVINKY NA BERTINÝCH LÁZNÍCH

Citrusová koupel

Od března letošního roku zavedly Bertiny lázně další novinku a rozšířily tak nabídku svých procedur. Jedná se o tzv. citrusovou koupel.

Zřejmě málokdo o ní někdy něco slyšel, a není divu, protože Bertiny lázně jsou podle neověřených informací pravděpodobně první v Evropě, které tuto lázeň nabízejí.

O představení nové lázně jsme požádali vrchní sestru Věru Vlachovou, jež se na její přípravě spolupodílela.

„Citrusová koupel vlastně vznikla v rámci našeho nového pobytového dietologického programu Do Bertiných lázní za dietní kázní, který je určen pro samoplátce a je zaměřen na zdravé stravování, pohyb, redukci nadbytečných kilogramů a získání kontroly nad svojí váhou. Tento produkt jsme sestavovali ve spolupráci se známým a zkušeným dietologem a trenérem, Mgr. Radkem Němcem. Když jsme sestavovali týdenní plán a procedury, snažili jsme se vymyslet něco nového. A během diskuse nás napadla právě citrusová koupel. Tato koupel má efekt jednak relaxační a uvolňující, jednak silice z citrusových plodů stahují pokožku, čili pozitivně působí i proti tzv. pomerančové kůži. Citrusová koupel má teplotu 38 stupňů, obsahuje šest bylinných přísad, přičemž

hlavní je lemon grass (citronová tráva) – tento produkt je již s úspěchem využíván a má ověření od „SÚKL“ – a na povrch poskládáme na plátky nakrájené citrusové plody. Ty se nedávají podle hmotnosti, ale na počty, takže nakrájíme tři grepy, pět pomerančů, tři citrony a čtyři mandarinky, což mimo jiné nádherně voní.

Samotná koupel trvá 15 minut, poté klienta zabalíme do suchého ovínu a dalších 10-15 minut relaxuje na lehátku.“

Jak již bylo řečeno, citrusová koupel je součástí týdenního programu Do Bertiných lázní za dietní kázní, ale kdo chce, může si ji objednat i samotnou. První, kdo využil novou citrusovou koupel, byla manželka známého herce Alexeje Pyška – Jana Pyšková (mimořádně zdravotní sestra), která ji při svém nedávném pobytu v Bertiných lázních vyzkoušela. Shodou okolností to byla právě Jana Pyšková, jež také jako první v ložském roce vyzkoušela i květinovou koupel, takže může porovnávat: „Citrusová koupel byla moc příjemná, úžasná relaxace a nádherně voní. Navíc blahodárně působí na pokožku, odbourává celulitidu, tělo povzbudí a osvěží.



Jana Pyšková, manželka Alexeje Pyška, si citrusovou koupel velmi pochvalovala.

Naproti tomu květinová koupel je velmi odpočinková, uklidňující. Doporučila bych vyzkoušet obě, ale záleží na každém, co jeho tělo zrovna potřebuje,“ řekla pro náš list Jana Pyšková.

Kdo má zájem o citrusovou koupel, měl by si ji objednat alespoň týden dopředu. Jednak je nutné zajistit čerstvé plody, které se ještě před použitím do koupele musí pomoci mýdla a kartáče řádně očistit. „Navíc musíme zjistit, zda ten, kdo chce citrusovou koupel, náhodou netrpí alergií právě na citrusové plody,“ připomíná vrchní sestra Věra Vlachová a dodává, že jak květinová, tak citrusová koupel se „chytly“, protože již nyní mají několik objednávek, a to jak na samotné koupele, tak i na zmiňovaný redukční pobyt.

„V současné době děláme přibližně osm až deset květinových koupelí týdně, takže již pravidelně v pondělí, ve středu a v pátek dovážíme čerstvé květiny. Je zajímavé, že květinovou koupel si objednávají i muži, ale myslím si, že právě oni přivítají tu citrusovou. I když odbourávání celulitidy je zase velkým lákadlem spíše pro ženy. Necháme se překvapit,“ uzavírá Věra Vlachová.

Připravil: Roman Růžicka

VODOLÉČEBNÉ KOUPELE V BERTINÝCH LÁZNÍCH:

- ♦ citrusová
- ♦ květinová
- ♦ perličková
- ♦ ve slatinném extraktu
- ♦ solfatanová
- ♦ bylinná
- ♦ jodová

Apartmány s masážní poduškou

Jednou z novinek, s níž od dubna disponují Bertiny lázně, je masážní poduška, která váží necelých sedm kilogramů, nechá se složit do formy tašky a je přenosná.

Poduška je na dálkové ovládání, lze na ní nastavit masáž buď celého těla, anebo pouze určitých částí zad, různá intenzita, dá se nastavit časová frekvence i rychlost masáže a také vyhřívání. Nyní je masáž nastavena na standardních 16 minut, což znamená, že po této době se automaticky vypne. V případě potřeby však lze lůžko vypnout dříve, anebo jej zapnout znovu, s jinou časovou frekvencí.

„Masážní podušku jsme měli zapůjčenu na zkušebních čtrnáct dní. Vzhledem k tomu, že se celkem osvědčila, chceme ji nakoupit sedm. Původně jsme ji chtěli využít jako wellness proceduru, jenomže to bychom ji museli

instalovat na balneo provozu někde na lehátku, což se mi nezdálo vhodné, protože to by zůstala někde volně ležet bez obsluhy. Nakonec jsme se rozhodli, že pět

z nich umístíme do našich apartmánů a dvě budou k zapůjčení pro ostatní hosty,“ říká na úvod vrchní sestra Věra Vlachová. Masážní podušky se umístí na

apartmánech, čímž se zvýší komfort ubytování, přičemž cena zůstane nezměněna. Apartmánoví hosté tak dostanou službu navíc, protože budou moci masáže na poduškách využívat i mimo své procedury. Ostatní klienti lázní si zbývající dvě podušky mohou za mírný poplatek zapůjčit.

„Obsluha je poměrně jednoduchá,“ říká Věra Vlachová a dodává: „Každý, kdo bude mít o podušku zájem, bude s její obsluhou seznámen zdravotnickým personálem. To se týká jak toho, kdo si bude chtít podušku zapůjčit, tak vlastně všech našich hostů v apartmánech. Přijeme všem hostům, kteří tuto službu využijí, příjemné zážitky.“



CVIČÍME S BERTOU

Morbus Bechtěrev

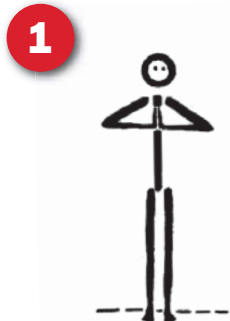
Početná skupina klientů hledajících pomoc a úlevu v třeboňských lázních jsou pacienti s Bechtěrevovou nemocí. Morbus Bechtěrev (ankylozující spondylitida) je zánětlivé onemocnění lokalizující se do kloubů páteře a přilehlých měkkých tkání, které vede postupně k jejich osifikaci.

Výsledkem je tuhnutí páteře, až ankylóza, které zanechává trvalé změny ve fyziologickém zakřivení páteře. Onemocnění se dělí do pěti klinických stadií. V léčbě se využívají analgetika, léky s protizánětlivým účinkem a nejnověji i biologická léčba. Důležitou součástí je rovněž pravidelné cvičení.

Následující soubor cvičení je vhodný spíše pro počáteční stadia choroby, ale mohou ho preventivně cvičit i zdraví lidé.

Pozdrav slunci (známý z hathajógy)

Je určen pro rozcvičení celé páteře v součinnosti s končetinami a dechem. Rozproudí krevní oběh, zvláště v mozku, působí jako protahovací a uvolňovací cvičení.

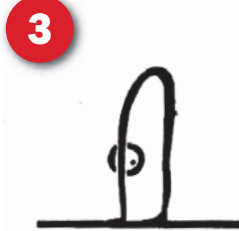


čení. Ve spojení s dýcháním procvičí polohou těla hrudní i brániční dýchání.

1. S výdechem se položí ruce na sebe, palce se přiloží na hrudní kost, lokty jsou od těla v prostoru. Hlava provede malý předklon, brada se přitiskne ke krku. Jde o protažení šíjového svalstva, aktivují se ramena a napřímí hrudní páteř.



2. S nádechem následuje záklon. Začíná posunutím boků a pánve dopředu, ruce se zvedají vzhůru, paže se lehce dotýkají uší. Jde o protažení celého těla, dále o rovnováhu a orientaci v prostoru. Velikost záklonu je dána možnostmi cvičence.



3. S výdechem se postupně sklání hlava a ramena a kulatí záda. V úplném předklonu by se ruce měly dotknout země. Komu se to nepodaří, může pokrčít kolena, přiblížit je k čelu a postupně při opakování vyrovnávat a protahovat svaly.



4. S nádechem přechod do pokleknutí tak, že pravá noha jde dozadu, kde se opře o špičku a doklekně na koleno. Levá noha zůstane ohnuta mezi pažemi, pata na zemi. Díváme se vzhůru.



5. S výdechem přecházíme do „stanu“. Zvedne se pánev, levá noha jde dozadu vedle pravé, obě paty stlačíme na zem, hlava je mezi rukama.



6. Se zadržením dechu dokleknou obě kolena na zem, vysuneme hýždě a hrudník se přiblíží k podložce.



7. S nádechem provedeme záklon v lehu na břiše. Na zemi spočívá podbřišek, zatímco horní polovina těla se vyrovnává a dle možností zaklání tak, že hlava je v plynulém oblouku, díváme se vzhůru.

8. = 5. S výdechem se zvedá pánev, opřeme se o paty a přecházíme do „stanu“.

9. = 4. S nádechem se vrací levá noha dopředu a došlápneme mezi ruce.

10. = 3. S výdechem se pravá noha přisune k levé, pánev se zvedne do předklonu.

11. = 2. S nádechem přechází tělo do záklonu.

12. = 1. S výdechem se vracíme do pozice 1.

Mlada Posíková,
fyzioterapeutka, Bertiny lázně Třeboň

NOVINKA NA LÁZNÍCH AURORA:

Dry Jet masáž

Lázně Aurora mají od poloviny dubna ve svém wellnesscentru další moderní novinku, která zlepšuje služby pro všechny návštěvníky lázní – Dry Jet. Jde o přístrojovou masáž nové generace ve speciální masážní kabině, kde je klient v relaxační poloze vleže masírován sadou počítačově řízených vodních trysek. Při zachování soukromí a komfortu, bez nutnosti svlékání či oplachování, bez přímého kontaktu s vodou, to vše pod zdánlivě nesourdým označením „suchá vodní masáž“.

Masáž probíhá ze tří stran těla teplým proudem tryskající vody s možností nastavení intenzity tlaku vody, frekvence pulzování a typu od silné, rychlé stimulující masáže, přes pomalejší vlnění až k mírnému sprchování a hlazení. Rozsah masírované části těla lze nastavit od celé délky, nebo může být naprogramován jen na určitou oblast těla. Pulzování vodního proudu lze nastavit od relaxačních dvou cyklů za sekundu až po povzbuzujících deset cyklů za sekundu, frekvenci a tlak je možné seřídit nezávisle na sobě.

Účinek na lidský organismus má tato metoda v relaxaci svalů, a to hlavně zad, šíje a ramenou, v celkovém zklidnění

a uvolnění při fyzickém i psychickém přepětí a naopak v povzbuzení a posílení těla, aktivaci lymfatického systému či osvěžení při únavě, a v neposlední řadě pomáhá při odbourávání uložených tukových zásob a projevech celulitidy. V masážní kabině Dry Jet, na rozdíl od hydrojetu, probíhá masáž shora, takže klient leží na břiše na vypoistřovaném lehátku.

Po masáži v relaxační kabině Dry Jetu budete odcházet odpočatí, svěží, se skvělým pocitem.



Dry Jet je k dispozici každý den od 7 do 22 hodin (včetně sobot a nedělí) a patnáctiminutová masáž vás přijde na 250 korun. Relaxační proceduru lze zakoupit u časování procedur nebo v recepci wellnesscentra.

MUDr. Olga Vačkářová

Přehled kulturních akcí v městských lázních na květen 2009

LÁZNĚ AURORA

5. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Krystal, vstupné 30 Kč	H
6. 5. st	16.00	PŘEDNÁŠKA – Květnové události roku 1945 na Jindřichohradecku – Vladimír Kos a Jan Fanta	PM
	19.00	KONCERT – Swingový orchestr Českého rozhlasu, vstupné 100 Kč	S
7. 5. čt	14.30	PŘEDNÁŠKA – Zdravý životní styl – MUDr. Zuzana Machulová	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Face, vstupné 30 Kč	S
8. 5. pá	19.00	TANEČNÍ VYSTOUPENÍ – Sloga, vstupné dobrovolné	S
12. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje SONO, vstupné 30 Kč	H
13. 5. st	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
	19.00	KONCERT – Lenka Lemura Vychodilová a Ti3, vstupné 100 Kč	S
14. 5. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA – Tajuplné Novohradské hory – Milan Koželuh	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Krystal, vstupné 30 Kč	S
17. 5. ne	16.30	PŘEDNÁŠKA – Šachoví koryfeje V. díl: P. Karel Traxler – Ing. Š. Papáček, PhD	PM
19. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	H
20. 5. st	19.00	KONCERT – hrají Třeboňští píšťci, vstupné 50 Kč	S
	19.15	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	PM
21. 5. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Zenit, vstupné 30 Kč	S
25. 5. po	19.00	KONCERT – ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné	S
26. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Rondo, vstupné 30 Kč	H
27. 5. st	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ze slavné historie třeboňského rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
	19.30	KONCERT – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr, vstupné 70 Kč	S
28. 5. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA – Vydra říční – symbol CHKO – Soňa Francová	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Regent, vstupné 30 Kč	S

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

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

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



BERTINY LÁZNĚ

3. 5. ne	19.00	DISKOTÉKOVÝ VEČER – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
4. 5. po	19.00	POSLECHOVÝ VEČER – Hašlerovy písničky v podání Karla Šedivého, vstupné 30 Kč	A
5. 5. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Co narušuje naše vztahy – Jiří Beníšek	DB
6. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Obzor, vstupné 30 Kč	A
8. 5. pá	19.00	PŘEDNÁŠKA – Aloe vera a zdraví – paní Němečková	DB
10. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Zenit, vstupné 30 Kč	A
11. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Krystal, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
13. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Relax, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Ptactvo na Třeboňsku – Matouš Šimek	DB
14. 5. čt	19.00	SWINGOVÝ VEČER – Kvintet swingového orchestru Č. Budějovice, vstupné 30 Kč	A
17. 5. ne	19.00	DISKOTÉKOVÝ VEČER – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
18. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	A
19. 5. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Aby si lidé kolem nás lépe rozuměli – Ludmila Maršíková	DB
20. 5. st	18.00	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	DB
	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje SONO, vstupné 30 Kč	A
21. 5. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA – Symbolika tarotových karet a Východní mandala – M. Beranová/Faltusová	DB
24. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Relax, vstupné 30 Kč	A
25. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje Pohoda Česká, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
27. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – kapela Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
31. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – hraje 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)

PROVOZNÍ DOBA KULTURNÍHO ODDĚLENÍ

pondělí, středa, čtvrtky: 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	– denně mimo pondělí 9.00–16.00 hod. (každé úterý – organizovaná prohlídka – Schwarzenberská apartmá – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.)
TŘEBOŇSKO – KRAJINA A LIDÉ	– denně 9.00–17.00 hod. (každou středu – organizovaná prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.)
SCHWARZENBERSKÁ HROBKA	– denně mimo pondělí – 9.00–16.00 hod. (každý pátek – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.)
TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– každý pátek od 15.00 hod. – exkurze s výkladem a ochutnávkou třeboňského piva
KOSTEL SV. JILJÍ	– každý čtvrtky od 13.45 hod. – prohlídka
AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM	– denně 10.00–17.00 hod.



ZÁJEZDY

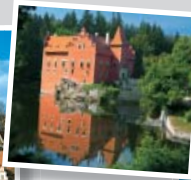
2. 5. so	ČESKÝ KRUMLOV – prohlídka hist. části města, památka UNESCO, prohlídka zámku	PPZ	390 Kč
3. 5. ne	ROMANTIKA V PODUNAJÍ – malebná část Podunají a soutěska Wachau, Krems an der Donau, Dürnstein, kláštery Götweig a Melk	CPZ	550 Kč
9. 5. so	TŘEBOŇSKÉ RYBNÍKY – Rožmberk, Velký a Malý Tisý, Nadějská rybníční soustava	PPZ	210 Kč
10. 5. ne	VÍDEŇ – historická část města, výstava malíře Alfonse Muchy, vstupné 9,50 EUR	CPZ	590 Kč
16. 5. so	HLUBOKÁ N/VLT. – prohlídka zámku a procházka po zámeckém parku	PPZ	350 Kč
17. 5. ne	LINCE, FREISTADT – historická část města, poutní místo Pöstlingberg, Freistadt	CPZ	460 Kč
23. 5. so	ČERVENÁ LHOTA – prohlídka zámku a procházka po zámeckém parku	PPZ	390 Kč
24. 5. ne	ŠUMAVA – Stachy, Kašperské Hory, naučná stezka Povydlí, návštěva Muzea Šumavy	CPZ	500 Kč
30. 5. so	STRÁŽ N/NEŽ – prohlídka zámku a procházka po zámeckém parku	PPZ	240 Kč
31. 5. ne	SOLNOHRADSKÁ JEZERA – nejkrásnější část Rakouska, Solné komory, Mondsee, Wolfgangsee, Hallstatt, Hallstattsee, Traunsee, Gmunden	CPZ	650 Kč

*PPZ POLODENNÍ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

odjezd od lázní Aurora – 12.45 hod.
odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 13.00 hod.

*CPZ CELODENNÍ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

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



MEZINÁRODNÍ FESTIVAL ANIMOVANÝCH FILMŮ

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

ANIFEST 09

srdečně zveme lázeňské hosty na 8. ročník
Mezinárodního festivalu animovaných filmů.

Festivalový program v Třeboni ve dnech 1.–4. května:

Pátek 1. května

KINO SVĚTOZOR

- 10.00 Videoklipy
- 12.00 Studentské filmy
- 14.00 Krátké filmy
- 16.00 KRIZE MASOŽRAVCŮ
- 18.00 ZÁMEK V OBLACÍCH

DIVADLO J. K. TYLA

- 9.30 ANDĚLSKÝ KABÁT, TUCET MÝCH TATÍNKŮ, ČERVENÁ AEROVKA
- 11.30 Televizní filmy a seriály
- 13.30 Krátké filmy
- 15.30 Pásma škol

ROHÁČ

- 10.00 POHÁDKY O MAŠINKÁCH
- 13.00 WALLACE & GROMIT. PROKLETÍ KRÁLIKODLAKA
- 15.00 JAK ŠTAFLÍK A ŠPAGETKA, MAXIPES FÍK, ŠKUBÁNEK a další
- 18.00 STVOŘENÍ SVĚTA

LOUTKOVÉ DIVADLO

9.00–14.30 Krátké filmy pro děti

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

20.00 SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ FESTIVALU
Bubenická show Marimba, vystoupení akrobatů

Sobota 2. května

KINO SVĚTOZOR

- 10.00 Krátké filmy
- 12.00 LUČNÍ KOBYLKY, PULCINELLA, SEXYLINIA, DEDALO a další
- 14.00 KRIZE MASOŽRAVCŮ
- 16.00 Krátké filmy
- 18.00 SITA ZPÍVÁ BLUES
- 21.00 IDIOTI A ANDĚLÉ

DIVADLO J. K. TYLA

- 9.30–14.00 Krátké filmy
- 16.00 OPOŽDĚNÁ PREMIÉRA
- 18.00 Krátké filmy
- 21.00 ZÁMEK V OBLACÍCH

SCHWARZENBERSKÝ SÁL

10.00–21.30 Pásma škol a studentské filmy

ROHÁČ

- 10.00 KUNG FU PANDA
- 13.00 LOUPEŽNICKÁ POHÁDKA, PEJSEK A KOČÍČKA
- 15.00 KRYSAŘ
- 18.00 TOKYO MARBLE CHOCOLATE

LOUTKOVÉ DIVADLO

9.00–17.00 Krátké filmy pro děti

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

21.30 VALČÍK S BAŠÍREM

Neděle 3. května

KINO SVĚTOZOR

- 10.00 Krátké filmy
- 12.00 VZPOMÍNKY NA PSA, LA FUNAMBOLA, PINOCCHIO, NEWS a další krátké filmy
- 14.00, 16.30 Krátké filmy
- 18.30 GIANNALBERTO BENDAZZI
- 21.30 IDIOTI A ANDĚLÉ

DIVADLO J. K. TYLA

- 9.30 Poklady rakouské animace
- 11.30 Krátké filmy
- 13.30 Studentské filmy
- 16.00 BAERBEL NEUBAUER
- 18.00 Krátké filmy
- 21.00 Studentské filmy

SCHWARZENBERSKÝ SÁL

10.00, 14.00, 18.00, 21.00 Krátké filmy
12.00 Studentské filmy, Blok P

ROHÁČ

- 10.00 O CHYTRÉ KMOTŘE LIŠCE
- 13.00 ZANIKLÝ SVĚT RUKAVIC, POSLEDNÍ LUP
- 15.00 MRTVÁ NEVĚSTA
- 18.00 NAUSICAA Z ÚDOLÍ VĚTRU
- 21.30 TOKYO MARBEL CHOCOLATE

LOUTKOVÉ DIVADLO

9.00. 10.30. 13.00. 14.30 Krátké filmy pro děti

AURORA

- 16.00 BOLT – PES PRO KAŽDÝ PŘÍPAD (USA), celoveč. film
- 18.00 VALL - I (USA), celovečerní film

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

21.30 FARMA ZVÍŘAT

Pondělí 4. května

KINO SVĚTOZOR

- 10.00 Krátké filmy
- 12.00 PAUL DRIESSEN
- 14.00 SITA ZPÍVÁ BLUES
- 16.00 Krátké filmy

DIVADLO J. K. TYLA

- 9.30 Krátké filmy
- 11.30 Televizní filmy a seriály
- 14.00 Filmy vytvořené dětmi
- 16.30 PETR SÍS
- 18.30 Blok internetové animace

SCHWARZENBERSKÝ SÁL

- 10.00 Reklamní filmy
- 12.00 ANDĚLSKÝ KABÁT, TUCET MÝCH TATÍNKŮ, ČERVENÁ AEROVKA
- 14.00 Krátké filmy
- 16.00 Krátké filmy
- 18.00 Pásma škol

ROHÁČ

- 9.30 POHÁDKY O MAŠINKÁCH
- 11.00 ZANIKLÝ SVĚT RUKAVIC, POSLEDNÍ LUP

LOUTKOVÉ DIVADLO

9.00, 10.30, 13.00, 15.00 Krátké filmy pro děti

VÝSTAVNÍ SÁL POD VĚŽÍ – projekce komentované tvůrci

- 9.00 EVROPSKÉ PEXESO
- 11.00 DĚTI KRESLÍ PÍSNIČKY
- 13.00 Cartoon d'Or
- 15.00 Africká animace

AURORA

- 16.00 STVOŘENÍ SVĚTA, retrospektiva E. Hofmana, celovečerní film
- 18.00 FARMA ZVÍŘAT (VB), celovečerní film

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

- 20.00 SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ TŘEBOŇSKÉ ČÁSTI ANIFESTU.
vyhlášení výsledků festivalových soutěží
- 21.30 PROJEKCE VÍTĚZNÝCH SNÍMKŮ

Podrobný program a veškeré informace o mezinárodním festivalu animovaných filmů naleznete na webových stránkách

www.anifest.cz

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



PODNIKATEL MILAN DOBROVOLNÝ SE VZORNĚ STARÁ O SVÉ ZAMĚSTNANCE

„Relaxuji každý okamžik“

Každý, kdo se jen trochu zajímá o osobní automobily a jezdí na trase Praha–Brno, zná firmu Auto-Dobrovolný z Velkého Meziříčí. Její majitel Milan Dobrovolný byl během letošního dubna v treboňských lázních už potřetí. Před pár lety, s ohledem na své zdraví, dostal od lékaře doporučení, aby jel do lázní. Poprvé tu byl v roce 2006. Poté, co poznal, že bez řízeného odpočinku to zkrátka nepůjde, je letos v Bertiných lázních znovu, a to rovnou na čtyři týdny.

Až do tohoto okamžiku není na celém příběhu nic moc zvláštního. Jenomže: Milan Dobrovolný si zde pronajal jeden apartmán pro sebe a druhý, světe div se – pro své zaměstnance!

nemohli trošinku nasát a svým způsobem to pak následně přenést i do své práce.

Využívají vaši zaměstnanci během zdejšího pobytu i nějaké procedury, anebo jde pouze o jakousi krátkou dovolenou?

Samozřejmě že mají i procedury. Spolu s vrchní sestrou, paní Vlachovou, děláme konzultace, takže pro naše lidi vždy naplánujeme dvě tři procedury na den, čímž vznikl určitý balíček služeb. Zaměstnanci tak zde mají zajištěnu kvalitní stravu a velmi kvalitní ubytování v apartmánu, který je opravdu úžasný, a mají k tomu zmíněné procedury.



Milan Dobrovolný se svým synem vyrazí na cyklistický výlet po Treboňsku

Pane Dobrovolný, co vás vedlo k takovému rozhodnutí?

Zjistil jsem, že zdejší pobyt je úžasný a velmi příjemný. Myšlenka vznikla loni při mém pobytu v lázních a společně s panem ředitelem MUDr. Jaroslavem Bicanem jsme si řekli, že by se daly služby lázní využít i pro mé zaměstnance. Takže jsem naplánoval, že po dobu tří týdnů, přibližně po třech dnech, se zde budou střídát. Plus jsou mezi nimi i někteří naši obchodní partneři. Já si to tu užívám nejen po stránce duševní a fyzické, ale také tu jsem se svými lidmi a neformálně si povídáme o práci, a je to úžasné.

Pobyt v lázních jim hradíte celý, anebo to mají místo odměn?

Jsou dána pravidla, takže si něco hradí sami. Já jsem rád, když všude fungují služby na úrovni, tedy i u nás. A protože tady v Bertiných lázních služby na úrovni jsou, tak jsem si řekl, proč by to ti naši lidé

Kolik vašich zaměstnanců se v lázních vystřídá?

Napočítali jsme devět turnusů, takže za tři týdny asi 33 lidí. Kromě toho jsem zde minulý týden zajistil třítydenní pobyt i našeho V.I.P. zákazníka, který se sem bude určitě vracet.

Slyšel jsem, že procedury jim stanovujete především vy osobně...

Jak jsem řekl – všechno vzájemně konzultujeme, i s mými lidmi. Zjišťuji, komu by mohla která procedura vyhovovat, kdo by co potřeboval. Například dnes sem přijede řidič kamionu, který v tom autě denně drncá. Jeho manželka mne sama požádala, abych nějakou proceduru místo jízdy raději dal jemu, že on to potřebuje víc. Navíc jde o 130kilového chlapa, takový pravý trucker, takže on skutečně potřebuje záda porovnat více než jeho paní. Každého, kdo projevil zájem jet do lázní, jsem předběžně informoval o pobytu a co je čeká, a pak říkám: Fajn, a ještě mi napište, jestli vás bolí



rameno, loket, koleno, záda. A opravdu pak procedury oproti standardním perličkám a plavání nějakým způsobem upravíme.

Podle vašich slov odhaduji, že zdejší lázně a váš systém odměňování zaměstnanců – nechá-li se to tak nazvat – byste doporučil i dalším manažerům?

Tak v první řadě bych doporučil, ať si treboňské lázně otestují sami. Já z nich mám velmi dobrý pocit a jsem přesvědčen, že moji lidé lázně velmi dobře přijali. Dokonce, když o tom mluvili s někým jiným, tak se všichni divili, že dneska existuje někdo, kdo zaměstnancům přispívá na pobyt v lázních. To vůbec nikdo nechápal. Není to o tom, že bychom jim zaplatili celý pobyt se vším všudy, ale i ten symbolický příspěvek velmi ocenili a ve výsledku ty dva tři dny si může dovolit každý, aby si v lázních jak fyzicky, tak psychicky odpočinul.

Bertiny lázně pořádily nové přenosné masážní lehátko a vy jako vůbec první lázeňský host jej máte ve svém apartmánu. Už jste ho využili?

Včera. Byly zprávy, já si to rozbalil, lehl a pustil naplno. Ono to tak vrní a vrní, já usnul a vůbec nevím, že skončily zprávy. Nejsem zvyklý spát na zádech, těšil jsem se na sport, a nejednou byl pryč.

Letos tu jste i se synem Milanem...

Syn tu se mnou byl pokaždé, ale nyní už je školák, tak jsme to naplánovali, že tu se mnou byl pět dnů, ale jen čtyři zameškal, minulý týden byl ve škole a nyní, protože mají velikonoční prázdniny, tak zameškal jen 2,5 dne. Tady na sebe máme čas, takže si to tu spolu a sebe navzájem užíváme. Jenomže v lázních týden uteče ještě rychleji, než když jsem v práci.

A jak tobě se tu líbí? Co si tu nejvíce s tátou užíváš?

Malý Milan: Plavání a od včerejška také kolo. Otec Milan doplňuje: Na to nemáme doma moc času, navíc Velké Meziříčí je na Vysočině, takže když někde sjedeme, tak zase musíme zpátky šlapat do kopce. Kdež-

to tady člověk „dvakrát“ šlápne do pedálů a projede celý park, tak to se nám líbí.

Vy tu jste na relaxačním pobytu, ale jak vás vidím, stále pracujete, staráte se o své zaměstnance, kteří se vám tu točí. Odpočíváte vůbec?

Tohle je pro mě odpočinek, úžasný relax. Jenom když ležím těch dvacet minut ve slatině a vím, že ten telefon prostě nemůžu zvednout, tak si to strašně užívám. Pro toho, kdo je denně mezi lidmi, denně mluví telefonem, třeba dva naráz, denně odpovídá na spousty e-mailů, tak těch dvacet minut v horké vodě nebo při masáži je strašně velká relaxace. Člověk, který čas má a tu a tam si posedne, tam lehne, tak si to ani neuvedomí. Ale pro mě, když jsem fakt v té velmi extrémní zátěži od 7 od rána do 7 do večera (do desíti – upřesňuje malý Milan) a řeším příjemné věci i spoustu věcí nepříjemných, setkávám se s mnoha lidmi, řeším také průšvihy a dostávám se do stresových situací... Takže každý okamžik zde v lázních i těch dvacet minut v teplé vodě je jako celodenní relax pro někoho jiného. Alespoň já to tak na sobě vnímám. Takže mně nevádí, že jsem ve vodě a za minutu budu sedět na kole, teď jsem tady a za chvíli půjdu organizovat pobyt dalším lidem, mezitím odběhnu k e-mailu – mám tu zařízení kancelář. Dá se to zvládnout.

Když jsem jel do lázní poprvé, tak první šok jsem prožíval, když jsem se dozvěděl, že mám jet na čtyři týdny. Vůbec jsem si to nedovedl představit. Ale tady, s tou maximální vstřícností všech zaměstnanců lázní, to je maximální pohoda. Strašně moc mi zdejší pobyt pomáhá. Cítím na sobě, že problémy, které jsem před dvěma třemi roky měl, že jsem měl bolestivé stavy, kdy jsem fakt nemohl chodit – došel jsem do koupelny a říkal si, že tam asi zůstanu spát, protože nedojdu zpátky – toto mě už dva roky mívá, takže lázně určitě něco do sebe mají. ~

Připravil: Roman Růžička

OUTDOOROVÉ AKTIVITY NAŠICH LÁZNÍ

Nordic Walking

Nordic Walking je dynamická chůze se speciálními hůlkami, jež má svoji kolébku ve Finsku, kde ji denně provozuje pětina lidí. Jde o příjemný druh pohybu, který může vykonávat skutečně každý, kdo může chodit.

Tepová frekvence přitom dosáhne určité zvýšené hodnoty, kdy se člověk cítí dobře, a spotřeba energie se zvýší až o 40 %. Nordic Walking zaměstnává prakticky všechny svaly (přibližně 600, tj. zhruba 90 % všech svalů v těle), ale klouby dolních končetin jsou odlehčovány – na rozdíl od klasického běhu!

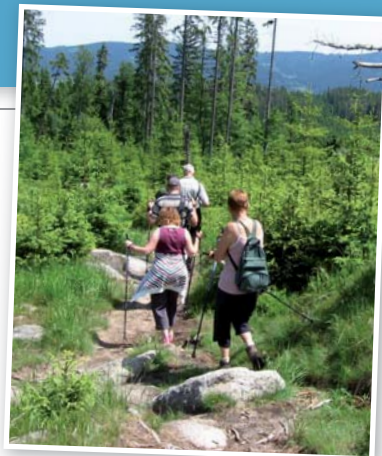
Proto není divu, že třeboňské lázně zařadily Nordic Walking do svých procedur. Lázně Aurora již v loňském roce, Bertiny lázně letos. O nové aktivitě jsme si povídali s Bc. Karolínou Hlávkovou z Bertiných lázní, která zde působí mj. i jako lektorka Nordic Walkingu.

„Jako u každé sportovní aktivity, i v tomto případě je důležitý strečink, neboli protahování svalů, a to jak před samotnou chůzí, tak je vhodné cviky zopakovat přibližně v polovině trasy. Při Nordic Walkingu je důležité především správné držení hole, nejlépe pod úhlem 90° v loketním kloubu. Na trhu jsou k dostání hole výškově nastavitelné i skládací, které se snadno vejdou do batohu. Každá hůl je zakončena hrotem s odnímatelnou gumovou botičkou pro chůzi po zpevněném terénu,“ říká Karolína Hlávková a zároveň upozorňuje, že se často nordic walkingové hole zaměňují s trekkingovými, jež jsou konstrukčně

odlišné a jsou určeny pro horské výstupy. Při Nordic Walkingu, který se provozuje spíše v méně hornatém terénu, je důležité, aby pracovala i horní část těla. Při normální chůzi jsou ruce vlastně volně podél těla, kdežto s nordic walkingovými hůlkami pracují ruce, posilují se zádové, mezilopatkové a mezižeberní svaly, svaly horních končetin a ještě se protahují flexory kyčlí, což většina lidí potřebuje. Rovněž se posilují a roztahují plíce, posiluje srdce, lépe se dýchá a spaluje se podstatně více kalorií.

„Při chůzi s holemi jsou méně zatěžovány klouby dolních končetin, proto je Nordic Walking aktivita vhodná pro každého, a to i pro ty, kdo mají problémy s pohybovým aparátem. Velkou výhodou Nordic Walkingu je, že se dá provozovat kdekoli a téměř za každého počasí,“ zdůrazňuje Karolína Hlávková.

Nad otázkou, zda se u nás lidé nestydí chodit s „holemi“, se Karolína Hlávková podivuje: „Vždyť jde o moderní celosvětový trend. V severských zemích se s holemi chodí již dávno a hodně, v německy mluvících zemích získává Nordic Walking čím



dál větší popularitu, ve Spojených státech se provozuje od začátku 90. let. U nás od roku 2003 dokonce existuje Česká asociace Nordic Walking (www.czech-nordicwalking.com), takže mě ani nepřekvapuje, že spousta pacientů si vozí své vlastní hole.“

Lekce Nordic Walkingu

V Lázních Aurora se konají každé úterý od 13.30 a pátek od 10.00 hodin. Sraz před úschovnou a půjčovnou kol (v přízemí lázní – vchod z parku). Cena 100 Kč/osoba/hodina (včetně půjčení holí). Samostatné půjčení holí přijde na 50 Kč/4 hodiny + 200 Kč vratná záloha. Zapůjčení je možné každý všední den v úschovně a půjčovně kol.

V Bertiných lázních jde především o časovanou proceduru, takže ji předepisují lékaři 2x týdně na hodinu. Pod vedením lektora se chodí v úterý a v pátek od 14.30 do 15.30 hodin, téměř za každého počasí. V případě nepříznivého počasí je stanoven náhradní termín. Ale kdo chce, může si nordic walkingové hole zapůjčit a chodit neorganizovaně.

Připravil: Roman Růžicka



Protahování ramenních kloubů a trupu



Protahování zadní strany stehů



Protahování lýtek

ODPOLEDNÍ PROCEDURY V LÁZNÍCH AURORA



ČTVRTEK – SOBOTA

16.00 – 20.00

Procedura Cena (Kč)

Koupeľ ve slatiněm extraktu 270

30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)

Květinová koupeľ 380

30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)

Kombinovaná koupeľ (perlička s bylinkami) 270

30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)

Pivní koupeľ 270

30 min. celkový čas (15 min. koupeľ, 15 min. suchý ovin)

Relaxační masáž částečná 290

30 min. celkový čas (25 min. čistý čas masáže)

Relaxační masáž celková 650

60 min. celkový čas (50 min. čistý čas masáže)

Podvodní masáž 270

30 min. celkový čas (20 min. čistý čas masáže)

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

Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

Restaurace **ADÉLA**



ve dnech 5.–17. května nabízíme

SPECIALITY AUSTRALSKÉ KUCHYNĚ

- zahajujeme stálou možnost výběru čerstvých mořských ryb
- každé pondělí, středu a neděli se přijďte pobavit na naše taneční večery
- 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

Srdečně vás
zvuče



Top-Spin
PIZZA RESTAURANT

PIZZA RESTAURANT
BOWLING BAR

- každý den **ŠTĚTNÁ HODINKA** (happy hour) od 17.00 hod. do 18.00 hod.
- zveme vás do baru na měsíc květen s vodkou Absolut na spoustu výborných drinků za super cenu
- za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA** (10 + 1)
- kuchyň otevřena do 2.00 hodin

Novinka!

- **MOŽNOST ON-LINE SÁZENÍ**

Srdečně vás
zvuče

- **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

Přijmeme huchaře

- s praxí v restauračním provozu
- možnost profesního růstu
- dobré platové podmínky

Bertiny lázně Třeboň:
střediska restaurace Adéla
a restaurace Top-Spin

Tel.: 384 754 411, 602 115 180

Restaurace Harmonie

Nekuřácká restaurace Harmonie Vás v květnu srdečně zve na:

OVOCNÉ ZÁKUSKY

Otevřeno denně: 12.00–23.00 hodin



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



18. ročník multižánrového festivalu

Třeboň 26. – 28. 6. 2009

**OKOLO
TŘEBONĚ
MUSIC FESTIVAL**

www.okolotrebone.cz prodej vstupenek v obvyklých předprodejích

Pergola
u kapličky sv. Víta

Sezona zahájena!

- příjemné posezení v přírodě
- 150 míst
- občerstvení
- nealkoholické pivo
- grilované steaky
- ryby
- gyros

BERTINY LÁZNĚ
TŘEBOŇ

**Odpolední
nabídka procedur**

Každý čtvrtek, pátek a sobotu 16–20 hodin

Procedura	Kč/min.
■ Koupel ve slatinném extraktu RosenSPA léčivý účinek rašeliny, uvolnění stresu, regenerace sil	270/30
■ Citrusová koupel - obohacena o sůl z Mrtvého moře a o přírodní silici - stahuje póry, odstraňuje celulitidu	300/30
■ Perličková koupel	230/30
■ Bylinná koupel	230/30
■ Květinová koupel	380/30
■ Podvodní masáž	270/30
■ Ruční masáž	290/30
■ Hydro-jet	90/8
■ Sigoroll	50/20



Novinka!



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

www.berta.cz

MOŽNOST CYKLOTURISTIKY NA LÁZNÍCH AURORA

Úschovna a půjčovna kol

V Lázních Aurora již byl zahájen provoz úschovny a půjčovny kol. Využijte jedinečné nabídky k poznávání třeboňské krajiny během svého lázeňského pobytu!

PROVOZNÍ DOBA:

pondělí – neděle 8.00–20.00 hodin
20.55–21.05 hodin
21.55–22.05 hodin

POLEDNÍ PŘESTÁVKA:

pondělí – pátek 12.00–12.30 hodin
so – ne, svátky 11.00–11.30 hodin

CENA ZA ÚSCHOVU KOLA:

15 Kč/den

CENA PŮJČENÍ KOL:

obyčejné: 20 Kč/hodina
60 Kč/do 6 hodin užívání
120 Kč/celý den
trekking: 25 Kč/hodina
80 Kč/do 6 hodin užívání
160 Kč/celý den



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: _____

PSČ: _____ 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.