

Lázeňská POHODA

MĚSÍČNÍ ZPRÁVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBOŇ

ZAČAL ZKUŠEBNÍ PROVOZ RENOVOVANÉHO KINA SVĚTOZOR

Světozor má nového provozovatele



V pátek 23. dubna bylo slavnostně znovuotevřeno třeboňské kino Světozor, které výrazně změnilo svoji tvář, ale také provozovatele. Nyní se jím, pro někoho možná trochu překvapivě, staly Bertiny lázně. Proč? To byla první otázka, na niž nám odpovídal vedoucí stravovacího úseku Bertiných lázní a zároveň odpovědná osoba kina Světozor – Jiří Ziegler.



Jiří Ziegler z Bertiných lázní Třeboň.

Bertiny lázně vzaly pod svá křídla třeboňské kino Světozor. Není to zvláštní?

My se tímto způsobem dostaneme k další kategorii hostů a potencionálních klientů. Díky kinu zvýšíme propagaci jak Bertiných lázní, tak Lázní Aurora, čímž se budeme snažit zvýšit tržby i v ostatních našich střediscích.

Chápu to dobře, že chcete, aby diváci šli z kina do lázní?

V podstatě ano. Mám představu, že do našeho kina přijede například rodina z Jindřichova Hradce a po představení si zajdou třeba do akvaparku nebo do některé z našich restaurací.

Jak toho chcete docílit?

Například za určitý počet vstupenek získá návštěvník kina zvýhodněný bonus do Top-Spinu, Adély či Harmonie. Nebo připravíme zvýhodněný balíček – vstupenky do kina a návštěvu akvaparku. Budeme se snažit, aby host dostal od nás něco víc než jenom film v kině. To podle mne bude jedna z částí marketingu na podporu našich zařízení.

Kolik filmů budete promítat týdně a jaké?

Zatím, což zdůrazňuji, celý květen bude ve znamení zkušebního provozu. Promí-

tat budeme každý všední den v 17 a ve 20 hodin, v pátek v 17, 20 a ve 22 hodin, v sobotu ve 14, 17, 20 a ve 22 hodin, v neděli ve 14, 17 a ve 20 hodin. K tomu přibudou art filmy anebo filmy z národního kinematografického archivu. Právě v květnu půjde o snímky s Vlastou Burianem, které budeme promítat vždy ve středu od 14 hodin.

Kolik filmů plánujete na týden?

Poběžíme ve stejném režimu jako v multikinu, ale bohužel máme jenom jeden sál. Během týdne protočíme asi deset filmů s tím, že jeden film půjde v 17 hodin a jiný ve 20 hodin, ale následující den je otočíte

Takže je možné si do sálu vzít pití i popcorn?

Bez koly a popcornu už dneska není kino. Bohužel více než polovina příjmu kina pochází právě z doplňkového prodeje.

Ceny – budou pražské, budějovické nebo třeboňské?

Budou naše. Minimální cenu lístku stanovuje distributor a pod ni se nesmíme dostat. V každém případě budou lístky levnější než v Budějovicích. Naše představa je u filmu ve 3D cena 130 korun pro dítě do 12 let a 150 korun pro dospělého, u novinek na 35mm filmu je cena pro dospělého 110 a 95 korun pro dítě do 12 let a u starších filmů to je 95 dospělý a 80

24.00 hodin s tím, že vstup do kinokavárny mají samozřejmě i hosté, kteří do kina nepůjdou. Také proto má kavárna dva samostatné vchody a i s terasou nabízí 70 míst.

Museli jste pro provoz kina přimnout nové lidi?

V kině zůstali bývalí zaměstnanci, ale protože se rozšířil provoz, přijali jsme ještě jednoho uváděče a personál do kinokavárny.

Bude možné si lístky do kina objednat přes internet?

Samozřejmě. Máme zájem o diváky nejen z Třebońska, ale také z celé spádové oblasti Jindřichohradecka, Veselska, Soběslavska, Velenicka, kteří si právě přes naše nové webové stránky (www.kinotrebon.cz) mohou vybrat své sedadlo a zarezervovat jej. Přesně jako v multikinech, a vstupenky se budou prodávat přímo v pokladně kina, městském IKS na náměstí i v obou lázních. Kdoví, třeba si k nám najdou cestu i lidé z Českobudějovicka. Nesmíme zapomenout ani na velkou skupinu našich lázeňských hostů. ~

Připravil: Roman Růžicka



proti sobě, aby si diváci mohli vybrat podle svých časových možností.

Jaká je kapacita nového sálu?

Menší než byla – 112 míst, ale připomíná multikino. V sále jsou velké pohodlné sedačky, dvoukřesla a mezi řadami je hodně místa, dokonce vzdálenost mezi řadami je větší než v multikinech, takže diváci mají velký komfort, a samozřejmě nechybí pozdrav na odkládání popcornu či nápojů v madle.

dítě. Filmy z národního filmového archivu a artové filmy budou za 70 korun. Ovšem musíme, jak jsem řekl, dodržet určité ceny, ke kterým jsme vázáni distributory.

Mluvil jste o tom, že chcete diváky z kina dostat do nějakého lázeňského střediska – bazénu, bowlingu, baru, restaurace. Ale nedovedu si představit, že všichni diváci se po kině seberou a půjdou třeba plavat...

Součástí kina je i naše kinokavárna, která bude otevřena každý den od 13.00 do

PODĚKOVÁNÍ

Ing. Bc. Zdeněk Chaloupka, který v Lázních Aurora pracoval od 1. května 1999 ve funkci prokuristy, odešel na vlastní žádost k 31. březnu 2010 do soukromé firmy, kde bude sám podnikat a kde má možnost být jejím spolumajitelem.

Po dobu činnosti v Lázních Aurora ve funkci prokuristy Ing. Bc. Zdeněk Chaloupka pracoval velmi odpovědně a úspěšně, což se projevilo i na velmi dobrých ekonomických výsledcích. I touto formou mu chceme ještě jednou poděkovat za práci pro naše lázně a popřít hodné úspěchů v jeho další činnosti. Funkci prokuristy Lázní Aurora byl Radou města Třeboň pověřen Ing. Martin Blažek.

MUDr. Jaroslav Bican, ředitel lázní



Úspěšné koncerty budou pokračovat

Máme za sebou rok a čtvrt trvající série lázeňských hudebních večerů v režii Karla Vágnera. Nutno podotknout, že velmi úspěšnou sérii, která doposud čítá devět koncertů či vystoupení a kterou zhlédlo téměř 4000 diváků. Osmkrát byl vyprodán společenský sál Lázní Aurora, jedno představení, koncert Ladi Kerndla, se konalo pod širým nebem u jezírka Růžový leknín v areálu Bertiných lázní. Nyní přišla krátká jarní pauza, kterou jsme využili k malému ohlédnutí. O koncertech, ale především o jejich zákulisí jsme si povídali s člověkem nejpovolnějším – vedoucí INFOCENTRA Lázní Aurora Evou Götzovou.

Koncerty mají obrovské ohlasy. Byli jste si takovýmto úspěchem jisti?

Viděl jste většinu koncertů a musíte uznat, že dramaturgicky byly připraveny úžasně, pokaždé jiný žánr. Přitom, dnes už to mohu říct, občas jsme se báli, že půjde o koncert, kterému se říká „propadák“. Nakonec byly všechny skvělé. Obávali jsme se „muzikálových melodii“ a vyzněly velmi dobře. Konec konců jen těžko někde uslyšíme výběr nejlepších skladeb ze čtyř muzikálů v originálním provedení. Nebyli jsme si jisti ani s Josefem Zímou, že už je „skoro zapomenutý“, a výsledek? Nadšeně tleskal a zpíval opět vyprodaný sál.

Pohybujete se hodně v zákulisí, staráte se o hosty, trávíte s nimi hodně času, takže je můžete poznat i z jiné, osobní stránky. Jaké jsou hvězdy českého hudebního nebe v zákulisí?

S každým umělcem jeho pobyt u nás skutečně prožívám, a tak vím, že každý má své radosti a starosti. Karla Vágnera jsem dříve znala po umělecké stránce jako hudebníka, skladatele, a nyní jsem jej poznala, jaký je doopravdy, energický člověk a dokonalý organizátor. Naprosto noblesní byl Štefan Margita. Helena Vondráčková dokonalá profesionálka, hlavně její příprava na vystoupení s vlastním vizážistou, opravdu profil. Miro Žbirka. Jeho příjezd vyvolal obavy, zda bude vůbec moci zpívat. To nebyl Miro, ale zlomený, nemocný člověk. Vypil několik bylinných čajů, vyšel na pódium, zazpíval po písničky a rozpoutal neskutečnou show. Přiznal, že je zrovna týden po operaci žlučníku. Bála jsem se, že nezazpívá ani Josef Zíma, teď v květnu mu bude 78 let. Přijel, zazpíval, po koncertě si dal dvě minerálky a rychle se vracel autem do Prahy na Barrandov do střížny. Sice málokdy vidím koncert, ale prožívám ho v zákulisí, což je také zajímavé. Koncerty v lázních však nemám na starosti jenom já. Kolem mne je velká parta lidí, bez kterých by žádné představení být nemohlo. Osobně se s nimi setkáváte hned při příchodu – v šatně, u vstupu do společenského sálu, pak jsou ti, které nevidíte, ale jejich podíl na přípravě koncertu



je velmi důležitý – příprava sálu na koncert.

Jak dlouho trvá, než se váš sál připraví na koncert?

Asi pět hodin. Nutné je odnést stoly, doplnit přesný počet míst k sezení, připravit osvětlení, ozvučení, vyzdobit sál. Na sestavování židlí máme v našich řadách odborníky, kteří pomocí šablony postaví hlediště tak, aby místa byla v jedné rovině.

Karel Vágner. Jak se na hudební večery dívá právě on?

Věřím, že je spokojen a chce pokračovat. Jubilejní 10. večer je na programu 1. července, tedy přesně po roce, opět u jezírka Růžový leknín v areálu Bertiných lázní. Na otevřené scéně tentokrát vystoupí Honza Vychítal se skupinou Greenhorns.



„Sice málokdy vidím koncert, ale prožívám ho v zákulisí, což je také zajímavé“, říká Eva Götzová.

Takže prach si pan Vágner nevystřílel? Kdo bude následovat?

Zatím, kromě Jana Vyčítala, máme potvrzen také koncert Petera Dvorského, a to 28. července ve společenském sále Lázní Aurora. U dalších koncertů, které jsou plánovány na podzim, stále probíhají jednání.

Už se s Karlem Vágnerem znáte delší dobu? Jak jste se vlastně potkali?

S Karlem Vágnerem mne seznámil František Hes, vedoucí stravovacího provozu Lázní Aurora. Požádala jsem ho o pracovní schůzku, kde jsme se domluvili, jak dále využít potenciál našeho společenského sálu. Karel Vágner ihned po schůzce zavolal Štefana Margitu a cyklus lázeňských hudebních večerů byl na světě. Shodou okolností byl Štefan Margita spolu s manželkou Hanou Zagorovou dva týdny hosty v Lázních Aurora a během jejich pobytu byl uspořádán první z lázeňských koncertů, na kterém oba společně vystoupili.

Měla jste možnost poznat Karla Vágnera zblízka. Jaký je?

Jak jsem již zmínila, je výborný organizátor a mám pocit, že organizování hudebních večerů v našich lázních jej zaujalo, což mne překvapilo, ale zřejmě je to pro Karla Vágnera něco trochu jiného. Těší nás to



Karel Vágner

všechny o to více, protože víme, že má celou řadu aktivit, včetně pořádání jazzových koncertů na Pražském hradě pod patronací prezidenta republiky Václava Klause.

Co se vám, v souvislosti s koncerty, nepovedlo podle vašich představ?

Mrzí mne poměrně malý zájem v médiích. Pro televizi to zřejmě není mimořádná událost, problémy jsou také s propagací koncertů v médiích. Dobře s námi však spolupracuje Týdeník Jindřichohradecký a částečně také Jindřichohradecký deník. ~

Připravil: Roman Růžička

KDO UŽ VYSTOUPIL:

Přehled uskutečněných hudebních večerů v režii Karla Vágnera:

2009

Hana Zagorová a Štefan Margita	(leden)
Josef Vágner & Vágner Family se Standou Hložkem	(únor)
Jožka Černý	(březen)
Ladá Kerndl	(červenec)
Jan Rosák a Jitka Zelenková	(říjen)
Helena Vondráčková	(listopad)

2010

Miro Žbirka	(leden)
Monika Absolonová, Linda Generová a Marián Vojtko	(únor)
Josef Vejvoda a Josef Zíma	(březen)

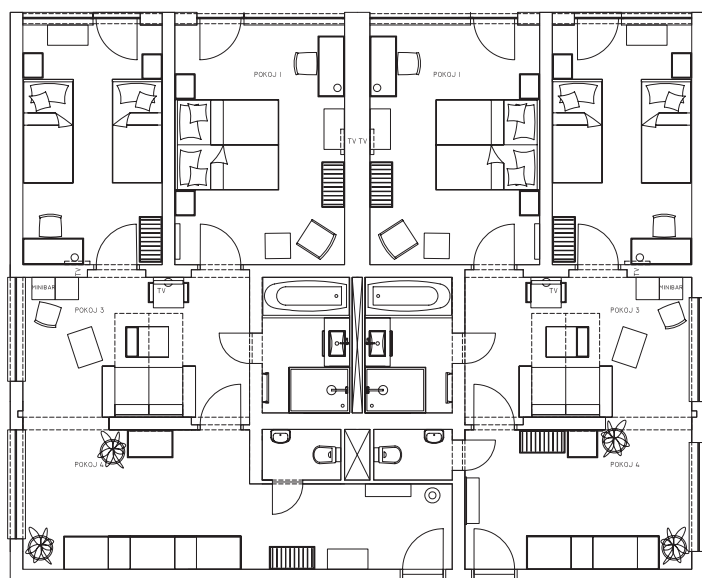
REKONSTRUKCE LÁZEŇSKÝCH APARTMÁNŮ V LÁZNÍCH AURORA

Jak se mění interiéry třeboňských lázní

V roce 2009 došlo v obou lázeňských domech k mnoha interiérovým změnám. Klientela lázní je rok od roku náročnější a také fyzická a morální opotřebenost interiéru byla znatelná. Proto vedení lázní rozhodlo o postupné výměně a modernizaci interiéru Lázní Aurora i Bertiných lázní. Také vysoká návštěvnost a fakt, že až 60% lázeňských hostů se do lázní vrací, vedla k tomu, aby změny interiéru navrhovali a prováděli lidé a firmy zabývající se profesionálně touto činností.



Půdorys nového řešení apartmánů DE LUXE a vizualizace provedení CLASSIC (foto nahoře vlevo) a MODERN (vpravo).



V Lázních Aurora bylo během letošní zimní odstavky zrekonstruováno šest apartmánů DE LUXE, proběhla výměna recepcie při vstupu do lázní, výměna podlahových krytin na některých chodbách a další změny, mimo ty již zrealizované v roce 2009, probíhají v tomto roce. Zároveň se provádějí další práce na projektové dokumentaci interiéru obou lázeňských domů k zlepšení a zpříjemnění celkového dojmu z pobytu v lázních.

Lázně Aurora a její proměny

V průběhu léta 2009 bylo vypsáno výběrové řízení na „Studii provedení výměny a návrhu nových interiéru šesti apartmánů DE LUXE Lázní Aurora v objektu B“. Vybraná firma VAXO s.r.o. pod vedením Ing. Ladislavy Havrdové zpracovala studii na provedení výše uvedených apartmánů ve dvou variantách, a to v tzv. klasice a moderně.

Na základě vizualizace z předběžných studií byla vybrána verze tzv. klasika, na kterou firma VAXO s.r.o. vytvořila „Projektovou dokumentaci interiéru na provedení výměny a návrhu nových interiéru šesti apartmánů DE LUXE v objektu B Lázní AURORA“, nutnou pro realizaci celé akce. Již v této chvíli bylo jasné, že pokud má být změna těchto apartmánů DE LUXE úspěšná, bude muset dojít k úplné výměně všech nábytkových prvků, podlahových krytin, výmalby, osvětlení, okenních dekorací. Rovněž musí být provedena výměna veškerých rozvodů vody, elektřiny, topení, televizních rozvodů, internetu a také bude nutná nová klimatizace i celková výměna koupelen a WC.

Stavební činnost, která byla velmi náročná s ohledem na krátký čas odstavky a rozsah akce, úspěšně a velmi dobře provedla firma Stavcent a.s. z Jindřichova Hradce. Řemeslníci museli při své práci mimo jiné

velice úzce spolupracovat s firmou VAXO s.r.o. a zároveň veškerou činnost konzultovat s Ing. Pavlem Kubaštou – vedoucím technického úseku, jenž byl pověřený v této věci jednat, a který se výměně a návrhu nových interiéru velmi pečlivě věnoval po celou dobu, od studie projektu až po dokončení.

Cesta k samotnému cíli byla s ohledem na množství stavebních profesí, jež se na akci v krátkém čase musely v malých prostorách pokojů vystřídat, poměrně náročná.

Konečné designové práce, jako věšení obrazů, dekorování, dolaďování celkového designového dojmu, byly dokončeny v prvním týdnu roku 2010 a předány firmou VAXO s.r.o. ke zkušebnímu provozu.

V druhém týdnu roku 2010 bylo zkušebně zprovozněno šest apartmánů DE LUXE

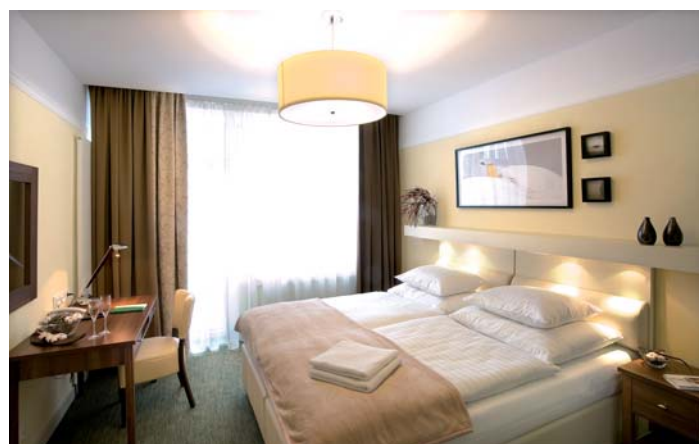


Pohled na apartmánu DE LUXE před rekonstrukcí...



a umožněno již prvním hostům, aby si mohli svůj pobyt zpříjemnit i kvalitním ubytováním na úrovni čtyřhvězdičkového hotelu. ~

-red-



...a záběry na tytéž apartmánu po provedené rekonstrukci. Rozdíl v nabízeném komfortu a pohodlí je více než zřejmý.



Tělo už rehabilitaci potřebovalo

Letošní hokejová sezona pro hráče budějovického Mountfieldu skončila v neděli 14. března na ledě Liberce debakem 9:1. Po dvou týdnech následovalo radikální rozhodnutí vedení klubu – jedenáct hráčů opustí České Budějovice. Smlouva byla obnovena pouze s Františkem Ptáčkem, Milanem Gulašem, Lukášem Květoněm a brankářem Romanem Turkem. A právě s gólmánem, který chytá v obráceném gardu a který se může pyšnit titulem mistra světa i Stanley Cupem, jsme si povídali při jeho rehabilitačním pobytu v Bertiných lázních.



Rehabilitujete v Bertiných lázních poprvé? A pomáhají vám lázně?

Já jsem nikdy v žádných lázních nebyl, ale vím, že některé týmy, například Slavia, sem do Třeboně jezdí. Tohle je moje premiéra. Samozřejmě regenerace je pro nás, po náročné sezoně, moc důležitá, protože v lázních můžeme doléčit různá zranění, o kterých třeba ani nevíme. Může jít o svalové problémy, které by se ukázaly až při zátěži. Věřím, že lázeňské procedury doléčí případná zranění, zregenerujeme a můžeme začít trénovat naplno.

V květnu vám bude čtyřicet let. Pro vás osobně je rehabilitace asi o to důležitější...

Určitě, když jsem byl mladší a moji starší spoluhráči mi říkali, že po třicítce je každý rok znát, tak jsem si z nich dělal legraci. A když to potom člověk pozná na vlastní kůži, tak zjistí, že není jednoduché se udržovat, že regenerace trvá delší dobu. Když se třeba zraníte, léčení trvá déle. Člověk nesmí nic podcenit, žádnou regeneraci, doplňková cvičení, strečink, všechno dohromady. I odpočinek po zápase je důležitý a mnohdy se cítím velmi unavený.

Celý váš tým chodí na lázeňské procedury velmi poctivě. Asi každý cítí, že po náročné sezoně rehabilitaci opravdu potřebuje.

Každý si to uvědomuje, a hlavně dělá to

sám pro sebe. Navíc když máme možnost do lázní jít, tak proč jí nevyužít.

Otázka, která zajímá všechny fanoušky HC Mountfield. Bude Roman Turek pokračovat v příští sezoně v kariéře?

Vzhledem k dnešnímu jednání představenstva klubu můžu říct, že ano. Už jsme o tom s vedením mluvili dříve, ale situace se vyjasnila až tento týden a dnes dopoledne byl vydán seznam hráčů, s nimiž se pro příští sezonu nepočítá, a moje jméno na něm chybělo. Takže já jsem rád a chci pokračovat.

Těšíte na další sezonu?

Určitě, vždycky když se domlouvám s vedením na další rok, tak si říkám, že je důležité, abych byl zdravý, měl do hokeje pořad stejnou chuť a hlavně měl pocit, že jsem pro tým něco platný.

Jak pro vás dopadla letošní sezona?

Byly momenty, kdy forma nebyla příliš vyrovnaná, pak přišlo období, kdy se mi dařilo, jenomže po čase znovu přišel pokles výkonnosti. Bylo to zkrátka jako na houpačce. Asi každý hráč prožívá v průběhu sezony různé zvraty. Nevím proč, ale pro mě osobně bylo těch výkyvů hodně, což není u gólmána zrovna nejlepší stav.

Před pátým zápasem osmifinálové série v Liberci padla velmi povzbudivá slova, hráči chtěli postoupit do čtvrtfinále play-off. Pak ale výsledek 9:1. Co se stalo?

Došlo k neuvěřitelnému výpadku jak každého hráče, tak celého týmu. Jakmile se hodila první buly, dělali jsme strašné chyby a já svůj tým také nepodržel. Naopak Liberec na co sáhl, to mu vycházelo, dával laciné góly a my jsme se z toho nedostali. Navíc měl Liberec obrovské štěstí.

To zjistila asi i Plzeň v následném čtvrtfinále.

Přesně tak, Liberec po nás vyřadil i první tým po základní části, Plzeň, která naopak do té doby neprošla žádnou krizí. Prohrála jeden nebo dva zápasy a pak přišla dlouhá vítězná šňůra. Nakonec Plzeň doplatila na to, že Liberec má hráče, kteří dokáží využít šance a dávají rozhodující góly.

Myslíte si, že to mohlo být i přemotivovaností vašeho týmu, že jste tak moc chtěli vyhrát a postoupit?

Po zvratu, kdy jsme vyrovnali z 0:2 na 2:2 na zápasy, jsme skutečně moc chtěli, ale dělali jsme chyby. Nehráli jsme to, co jsme si před zápasem řekli. Škoda.

Důležitým faktorem zřejmě byla i výhoda domácího prostředí, kterou měl Liberec.

Určitě. Liberec dokázal dokonale využít svého domácího prostředí a na svém ledě nás ve všech třech zápasech porazil. Stejně tak ani jednou na svém hřišti nezaváhal v sérii s Plzní.

Sledujete další zápasy play-off?

Sleduji. Ne, že bych neustále seděl u televize, ale výsledky play-off, play-out i play-off první ligy sleduji. Zajímá mne, jak vše dopadne.

Je tým, jemuž přejete letošní titul?

Nemám tým, kterému bych fandil, protože v extralize jsem za jiné mužstvo než za Budějovice nehrál. Samozřejmě vše sleduji, rád se na hokej dívám, ale žádnému jinému týmu nefandím.

Při vyluce NHL v sezoně 2004/2005 hráli za Budějovice hráči jako Václav Prospal, Radek Dvořák, Václav Neckář a další. Jak jste si užil tuto sezonu, kdy Budějovice navíc postoupily zpět do extraligy?

Moc. Byla to úžasná sezona, i když už před jejím začátkem si asi všichni mysleli, když četli naši soupisku, že tým musí první ligu „přeběhnout jak zamrzlelý rybník“. My jsme se přesvědčili o tom, že jak v základní části, tak potom v play-off jsme hráli zápasy, např. s Ústím, kdy soupeř byl lepší. Věděli jsme, že to nebude jednoduché, a v play-off s Chomutovem se to jen potvrdilo. Chybělo málo a všechno mohlo dopadnout úplně jinak. Ale byla to úžasná sezona, i když spousta lidí si neuvědomuje, co jsme dokázali. My hráči jsme po vítězných baráži věděli, že sezona tak jednoznačná nebyla, a postup jsme doslova vydřeli.

Jaká je pro vás motivace do další sezony?

Já vstupuji do každé sezony s tím, že se snažím udělat co nejlepší výsledek. Vždycky je důležitý začátek a start sezony. Jak jsme se letos přesvědčili, i Brno mělo špatný start, pak se vše otočilo, Brno začalo vyhrávat, ale už bylo pozdě a hrálo play-out. Každá sezona je jiná, každý má šanci se dostat do play-off, kde všechno začíná od nuly. Pak záleží i na zraněních, musí se přeházet celá sestava, nedaří se. Pro příští sezonu máme jednoznačný cíl – znovu se dostat do play-off.

Připravil: Daniel Hamr



„Samozřejmě regenerace je pro nás hokejisty, po náročné sezoně, moc důležitá, protože v lázních můžeme doléčit různá zranění, o kterých třeba ani nevíme.“ říká Roman Turek.

Základem jsou nohy

Naše kostra je pokryta více než 650 svaly, jež vytvářejí různé kontury a tvary lidského těla. Svaly jsou součástí pohybového aparátu člověka, který se skládá z již zmíněných svalů, kostí a kloubů. Kostí jsou spojeny klouby. Kloub je tedy spojení dvou a více kostí, jež do sebe zapadají a jsou drženy elastickými, a přitom pevnými vazy. Svaly se upínají na kosti pomocí šlach, zjednodušeně řečeno fungují jako táhla, která kostmi pohybují. Jejich činnost tedy umožňuje pohyb jako jeden ze základních projevů živé hmoty.

Nyní se budeme věnovat jednotlivým svalovým partiím, a to z hlediska rozdělení a metodiky kulturnistického tréninku. Z praktických důvodů rozdělujeme svalové partie na velké a malé takto:

Velké

- prsní svaly
- záďové svaly
- svalstvo nohou + hýžděové svaly

Malé

- svalstvo ramen
- svalstvo paží
- břišní svaly

Při sestavování tréninku zařazujeme tyto svalové partie většinou jako celek a takto si je budeme postupně popisovat.

NOHY JSOU ZÁKLAD

Většina sportů vyžaduje sílu a rozvoj nohou. Z pohledu tréninkového procesu rozdělujeme nohy na tři hlavní části:

- stehna (kvadricepsy) – mají za funkci natahovat dolní polovinu nohy v kolenním kloubu
- hamstringy – ohýbají nohu dozadu k tělu
- lýtko – umožňují postavit se na špičky

Při tréninku nohou je nutné dbát na přiměřenou váhu, protože procvičování je většinou značně bolestivé, zejména pro začátečníky a nepravidelně cvičící. Proto doporučuji:

Začátečníci:

- trénink 1x týdně
- velmi malé váhy
- 2 série: 15–20 opakování

Pokročilí:

- trénink 2x týdně (mezi cvičením nohou pauza minimálně 2–3 dny)
- váha okolo 60 % svého maxima
- 4 série: 8–12 opakování

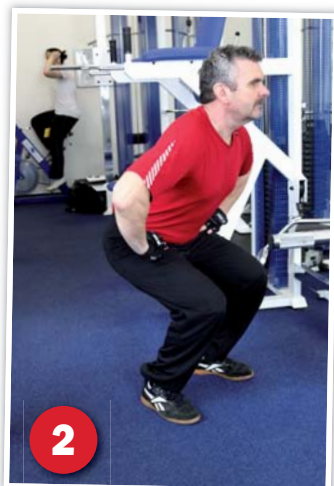
Připravil: Vladimír Pánek, kondiční trenér Sport parku Bertiných lázní



DŘEP NA MULTIPRESU

Je základní cvik (nejenom) pro svaly a sílu stehen, při kterém odpadá potřeba vyvažovat činku. Je určený spíše mužům.

Nohy jsou rozkročeny na šíři boků a předsunuty o 30–40 cm před osu tyče. Chodidla jsou celá v kontaktu s podlahou, zadržte dech a proveďte dřep do polohy, kdy jsou stehna rovnoběžná s podlahou. Začněte propínat kolena a tlačte tyč vzhůru. Vydechněte při návratu do výchozí polohy. Během celého provádění cviku zachovejte vzpřímené držení páteře.



DŘEP BEZ ZÁTĚŽE

Je vhodnější forma pro ženy.

Způsob provedení je u tohoto cviku nesmírně důležitý. Držte hlavu vzhůru, nadechněte se a ohybem kolena a kyčlí spouštějte tělo dolů a vzad. Vyhněte se tomu, aby se dolní část zad začala zakulacovat. Během celého pohybu vzhůru tlačte chodidla k zemi a kyčle vpřed. Výdech dokončete, když se postavíte. Cvik plynule opakujte.



VÝPAD S JEDNORUČKAMI

Je osvědčený cvik pro kvadricepsy, hamstringy a hýždě.

Cvik provádíte ze stoje spatného, jednoruční činku držíte v napjatých pažích. Udělejte velký krok vpřed, ale pouze takový, aby se při výpadu přední koleno nedostalo před prsty předního chodidla, a nedovolte, aby se zadní koleno dotýkalo země. K pohybu zpět zadržte dech a prudce se odrazte předním chodidlem, abyste se vrátili do stoje s nohama u sebe. Opakujte a střídáte nohy.



PŘEDKOPÁVÁNÍ

Nejlépe tvaruje celou oblast kvadricepsu.

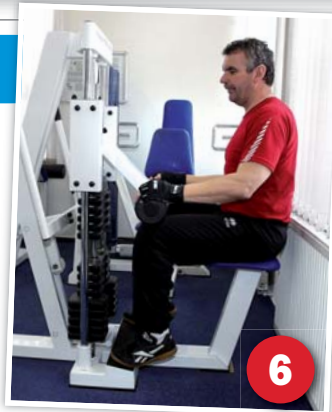
Stehna jsou opřena o sedátko a opěrka přenáší odpor je položena na dolní části bérce. Nadechněte se a natahujte dolní končetiny do úplného propnutí současně s vydechnutím. Dbejte na přiměřenou váhu – jinak nohy nepropnete. Sval zde pracuje opravdu izolovaně, čehož důkazem je většinou značná bolest při jeho procvičování.



ZAKOPÁVÁNÍ VLŽE

Je základní cvik na zadní stranu stehen.

Použijte stroj, který má část lavičky více sklopenou k zemi, zaujměte lež na břiše, odporový váleček by měl být vzadu na úrovni kotníků. Uchopte držadla po stranách lavičky, nadechněte se a zadržte dech, silným a kontrolovaným pohybem zvedněte odporový váleček tak, až se téměř dotkne hýždí. V horní poloze vydechněte. Potom spouštějte váleček kontrolovaně dolů a cvik opakujte.



VÝPONY VSEDE

Cvik je výrazně zaměřen na šikmý sval lýtkový.

Položte chodidla na stupátko tak, aby chodidla byla opřena asi jen z poloviny. Přesuňte opěrky na dolní část stehen, zachovejte sed se vzpřímeným trupem. Nadechněte se, proveďte výpon, který končí v co nejvyšší poloze, a přitom vydechněte. Pak kontrolovaně spouštějte paty dolů, aby se dostaly co nejnižší. V dolní poloze okamžitě změňte směr pohybu a proveďte další opakování. Cvik provádějte v celém rozsahu pohybu.

FITNESS CENTRUM

Sport park
BERTINÝ LÁZNĚ TŘEBONĚ

otevřeno:

pondělí–neděle 8.00–21.00

fitness s trenérem:

pondělí a středa 15.00–17.00
pátek 11.00–13.00

cena:

90 min./100 Kč
permanентní vstupenka: 540 Kč
10 vstupů/90 minut

Informace a rezervace:

Vladimír Pánek, správce Sport parku
tel.: 384 754 351, 602 476 599
e-mail: panek@berta.cz

recepce lázní

tel.: 384 754 111; e-mail: recepce@berta.cz

www.berta.cz

FITNESS CENTRUM

Lázně Aurora
TŘEBONĚ

Navštívit můžete také fitness centrum v Lázních Aurora, které je rovněž vedeno školeným instruktorem a je vybaveno novými posilovacími přístroji i velkoplošnou TV.

otevřeno:

pondělí–pátek 15.00–20.00
sobota–neděle 8.00–20.00

cena:

90 min./100 Kč

tel.: 384 750 666

www.aurora.cz

VENKOVNÍ SPORTOVIŠTĚ BERTINÝCH LÁZNÍCH OTEVÍRAJÍ PROVOZ

Od května jsou pro lázeňské hosty i pro návštěvníky a obyvatele Třeboně opět k dispozici venkovní sportoviště Sport parku Bertiných lázní. K dispozici jsou dva venkovní tenisové kurty (umělá tráva, antuka), volejbalové hřiště, hřiště na pétanque a stolní tenis.

Ceník Sport parku

platný od 26. 4. do 11. 10. 2010



Tenisová hala

po celý den cena 200 Kč/hod.

možnost zapůjčení tenisových raket a míčků (půjčovné 40 Kč za jednu tenisovou raketu)

Venkovní tenisové kurty – ANTUKA, UMĚLÁ TRÁVA

po celý den cena 120 Kč/hod.

možnost zapůjčení tenisových raket a míčků (půjčovné 40 Kč za jednu tenisovou raketu)

Squash

PONDĚLÍ–NEDĚLE

6.00–00.00 hod. 150 Kč/hod.

6.00–00.00 hod. (studenti) 100 Kč/hod.

možnost zapůjčení squashových raket a míčků (půjčovné 40 Kč za jednu squashovou raketu, od 1. 5. 2010 bude navíc vybírána jednorázová záloha 500 Kč za zapůjčení squashových raket)

Bowling

2 bowlingové dráhy

PONDĚLÍ–NEDĚLE

14.00–19.00 hod. 170 Kč/hod.

19.00–02.00 hod. 200 Kč/hod.

Fitness

100 Kč/90 min.

fitness s trenérem: po, st 5.00–17.00 hod.
pá 11.00–13.00 hod.

možnost zakoupení permanentní vstupenky do fitness centra;
10 vstupů na 90 minut za 540 Kč

Volejbal

120 Kč/hod.

v případě zakoupení permanentky na 30 hodin (hodina 100 Kč).

Celkem 3000 Kč

v případě zakoupení permanentky na 15 hodin (hodina 110 Kč).

Celkem 1650 Kč.

Stolní tenis

25 Kč/hod.

možnost zapůjčení pátky, míčků (půjčovné 25 Kč).

Pétanque

25 Kč/hod.

možnost zapůjčení sady koulí pro pétanque (půjčovné 25 Kč).



Rezervace na recepci lázní na tel.: 384 754 111 nebo na recepcie@berta.cz. Více na www.berta.cz

CENÍK SLUŽEB OUTDOOROVÝCH AKTIVIT V LÁZNÍCH AURORA

Je čas na kola a nordic walking!



Od 1. dubna 2010 zahájily Lázně Aurora provoz půjčovny a úschovny kol.
Kdo však má raději svižné procházky, určitě využije lekce nordic walkingu.

PŮJČOVNÉ JÍZDNÍCH KOL

OBYČEJNÉ:

hodina	20 Kč
polodenní (do 6 hodin užívání)	60 Kč
celodenní	120 Kč

HORSKÉ:

hodina	25 Kč
polodenní (do 6 hodin užívání)	80 Kč
celodenní	160 Kč

ÚSCHOVNA KOL

CENA:	
den	15 Kč

PROVOZNÍ DOBA PŮJČOVNY
A ÚSCHOVNY KOL

pondělí–neděle: 8.00–20.00

POLEDNÍ PŘESTÁVKA

pondělí–pátek: 12.00–12.30

sobota, neděle, svátky: 11.00–11.30

tel.: 384 750 444 – recepce

PŮJČOVNÉ HOLÍ – NORDIC WALKING

CENA:

4 hodiny 50 Kč + 200 Kč vratná záloha

LEKCE NORDIC WALKING

CENA:

1 hodina včetně půjčení holí 100 Kč

Lekce nordic walkingu se konají každé pondělí, středu a pátek od 14.30 hodin. Sraz je před úschovnou a půjčovnou kol (v přízemí lázní – vchod z parku).

Všechny uvedené ceny jsou včetně 20% DPH.

Provozovatel: Lázně Aurora, s. r. o.

Úschovna kol
v Bertiných lázních

I Bertiny lázně nabízejí svým klientům možnost úschovy kol v areálu lázní. Při příjezdu si mají možnost za jednorázovou zálohu 50 Kč zapůjčit klíč od úschovny, kterou pak mohou využívat po celou dobu pobytu. Samotná úschova kol je pak bezplatná.



DRAČÍ SVĚT • TŘEBOŇ 2010

2. ROČNÍK ZÁVODŮ DRAČÍCH LODÍ 5.-6.6.2010



KLUB TŘEBOŇSKÝCH KAPRŮ a ČESKÁ ASOCIACE DRAČÍCH LODÍ
spolu s pivovarem **Bohemia regent Třeboň**

Vás zvou na 2. ročník **závodů dračích lodí** na rybníku Svět
5. a 6. června 2010 v areálu OSTENDE.

Bližší informace na e-mail klub@trebonstikapri.cz tel. 774 232 655

www.dragonboat.cz



Kneippovy koupelové přípravky pro lázeňské i domácí použití

Sebastian Kneipp (1821–1897) je považován za osobnost, která se zapsala do lázeňských procedur přípravky s vysokou balneologickou účinností a širokými možnostmi použití. Úspěšnost přípravků je podpořena mnohaletou tradicí a každoročním aktuálním ověřováním jejich účinnosti v bavorských lázních Bad Wörishofen a dalších, které využívají Kneippovu balneologickou doktrínu již déle než století. Kneipp je právem považován za geniálního balneologa, jak se lze dočíst ve všech naučných lexikonech. Jeho věhlas byl navíc potvrzen i vydáním jubilejní známky německou poštou při stém výročí jeho úmrtí.

Kneippovy koupelové sole se vyrábějí z geologicky prastarých solných usazenin a dolují se z hlubinných solných dolů, např. u města Göttingen. Vytěžená kamenná sůl se přečistí v solivarech a v čisté, krystalické formě je základem pro výrobu koupelových

ležitých ústrojí v těle. Omezeně působí i některé koupelové sole tím, že rozšiřují cévy v pokožce, působí užitečné prokrvení a účinkují jako derivancia, tedy rozptylují pocit bolesti např. při onemocnění pohybového ústrojí.

Do této skupiny patří koupelové sole s extrakty jehličnanů, např. jalovce. Sůl s přidavkem silic z eukalyptu má příznivý vliv na dýchací cesty a vykazují baktericidní účinky tlumící záněty horních cest dýchacích. Je proto vhodná i jako prevence v období chřipek a chorob dýchacích

mají dobrý vliv na zlepšení oběhu krevního a stav žilního řečiště. Až osobně vyzkoušíte Kneippovy přípravky do koupele (v Lázních Aurora při absolvování přísadových koupelí s bylinkami), dáte nám za pravdu a rádi se k nim budete vracet. ~

PhMr. RNDr. František Starý, CSc.



solí. Koupelové sole jsou obohacovány extrakty účinných složek známých a osvědčených léčivých rostlin, především silic a jejich doprovodných látek. Ty účinkují jako aromaterapeutika těkající z koupelí přes sliznice dýchacího ústrojí. Velmi rychle se dostávají do oběhového systému a přímo ovlivňují činnost dů-



cest. Koupelové sole s obsahem silic a jejich doprovodných látek, např. z levandule nebo meduňky, zklidňují rozjitřené nervy a působí blahodárně při stavech rozrušení a psychické labilit. Naopak přidavek silice z rozmarýnu dokáže povzbudit skleslou náladu a přinést pocity aktivity a činnosti. U koupele s obsahem silice z rozmarýnu je vhodné používat ji v dopoledních hodinách, nikoliv navečer, protože účinné složky koupele vyvolávají zvýšenou aktivitu, a nejsou tedy vhodné na noc před spaním.

Koupelové sole v jakosti, kterou nám dává výrobce s více než stoletou tradicí,

PROGRAM MYSLIVECKÉHO JARA V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH



PÁTEK 7. KVĚTNA

- 15.00–15.30 Vystoupení Jihočeských mysliveckých trubců
- 16.00–17.00 Vyhlášení soutěže Zlatý kokr Jaroslava Bězy
- 17.00–18.00 Vernisáž výstavy
- 19.30–24.00 První myslivecká leč 2010, myslivecká zábava s překvapením

náměstí Třeboň
sál Lázní Aurora
kolonáda v Lázních Aurora
sál Lázní Aurora

SOBOTA 8. KVĚTNA

- 10.00–15.00 Výtvarný seminář s Ondřejem Zahradníčkem přednášková místnost Lázní Aurora
- 13.00–14.00 Setkání s autory myslivecké literatury, autorské čtení, autogramiáda sál Lázní Aurora
- 14.00–14.15 Rostislav Stach – Za zvěří s fotoaparátem sál Lázní Aurora
- 14.15–14.30 Představení tvůrců pořadu Tisíc let myslivosti sál Lázní Aurora
- 14.30–15.00 Přestávka – ukázky z pořadu Tisíc let myslivosti sál Lázní Aurora
- 15.00–15.30 Klub trubců – Lovecká hudba při honu sál Lázní Aurora
- 15.30–16.00 Hubertovy hádanky – myslivecké tradice a mluva se soutěží pro veřejnost sál Lázní Aurora
- 16.00–16.30 Za jeleny z řevnic – ukázky vábení jelenů sál Lázní Aurora
- 16.30–17.00 Přestávka – ukázky z pořadu Tisíc let myslivosti sál Lázní Aurora
- 17.00–17.30 Na šoulače s vábničkou – ukázky vábení různých druhů zvěře a hlasů savců a ptáků – Václav Svoboda sál Lázní Aurora
- 17.30–18.00 Autorské čtení myslivecké beletrie s ukázkami lovecké hudby sál Lázní Aurora
- 18.00–18.30 Promítání ukávek z pořadu Tisíc let myslivosti, promítnutí filmu Muži v rji sál Lázní Aurora

NEDĚLE 9. KVĚTNA

- 14.00–14.30 Památné stromy v myslivosti – Ing. Pavel Kyzlík sál Lázní Aurora
- 14.30–15.30 Za zvěří kolem světa – vyprávění ing. Petra Ziegrossera o loveckých zážitcích na cestách do Argentiny, Beloruska, Ruska, Rakouska, Namibie, Irska, Slovinska, Turecka a Rumunska sál Lázní Aurora

SOBOTA 15. KVĚTNA

- 15.00–15.30 Červen, měsíc myslivosti a ochrany přírody očima dětí – vyhlášení výsledků výtvarné soutěže pro děti
- 15.30–16.30 Koncert lovecké hudby – Lovecké trio Praha

sál Lázní Aurora
sál Lázní Aurora

Páteř třeboňského rybářství

O Zlaté stoce, evropském unikátu, který obtéká Bertiny lázně, jsme si povídali s dlouholetým ředitelem, velkým rybářem a velmi dobrým znalcem rybářského řemesla na Třeboňsku, Ing. Janem Hůdou, Ph.D., předsedou představenstva Rybářství Třeboň Hld. a. s.

Na začátek pár informací a zajímavostí o Zlaté stoce slovy Jana Hůdy:

„Zlatá stoka je vodohospodářský klenot třeboňské krajiny a třeboňského rybářství. S Třeboní je úzce spjata historická postava Jakuba Krčína ze 16. století. Ale je nutno říci, že části Zlaté stoky, které se říkálo Strouha (staročesky Struha), byly postaveny již ve 14. století. Tehdy to bylo rameno řeky Lužnice, které z Lužnice vycházelo a opět se do ní vracelo asi v místě dnešního rybníka Rožmberk. Štěpánek Netolický, předchůdce Jakuba Krčína a jeden z nejlepších rybářů, který na Třeboní vůbec žil a měl veliký cit pro zdejší krajinu, rybníky a okolí, pak později dílo prodloužil až do Veselí nad Lužnicí. Zlatá stoka přiváděla vodu do vesnic a zase obráceně ze zamokřených lesů vodu odváděla, v době sucha ji do lesů naopak přiváděla, a proto se kvůli svému značnému významu Struha přejmenovala na Zlatou stoku. Oficiální datum zhotovení Zlaté stoky je rok 1518, takže je stará téměř 500 let. 500 let kolem Třeboně a později i kolem Bertiných lázní protéká voda z Lužnice. Představte si, kolik generací rybářů už Zlatou stoku využívá, a využívají ji samozřejmě i ostatní lidé.

Zlatá stoka není výmyslem pouze třeboňských stavitelů, podobných stok a děl bylo na našem území více (například Opatovický kanál ve východních Čechách, který později zanikl). Přesto je ale Zlatá stoka evropským unikátem. Je 45,2 km dlouhá a její průměrný spád je 28 cm na jeden kilometr, což je velmi, velmi málo. Naše rybářství se o Zlatou stoku velmi dobře stará, mohli bychom říci, že Zlatá stoka je páteří třeboňského rybářství. Odvádí vodu z rybníků, stejně tak ale do nich vodu opět přivádí. V naší rovinaté krajině má velmi pozitivní význam. Zlatá stoka začíná svůj tok v obci Majdalena na jezu Pilař a končí na zahrádkářské kolonii na Slepčáku ve Veselí nad Lužnicí.

Kromě zásobování vodou přinesla Zlatá stoka i užitek energetický. Vodou ze Zlaté stoky bylo poháněno devatenáct mlýnů, například z Mlýnské stoky, založené v roce 1554, byly poháněny mlýny u Mlýnského a Stupského rybníka (poblíž Pergoly Bertiných lázní). Zlatá stoka má na svém dlouhém toku celkem 170 různých objektů. Osobně jsem už několikrát Zlatou stoku celou prošel, vždy mi to trvalo tři dny. Naše rybářství se snaží udělat vše pro to, aby byla

Zlatá stoka neustále funkční. Dříve se o ni starali čtyři správci a devět baštyřů a před zhruba deseti lety jsme zřídili funkci technika pro Zlatou stoku, který se o stoku sám stará, čistí ji a hlídá, aby se nepoškodila, řeší případné opravy a hlavně řeší dělení vody na Zlaté stoce. To znamená, že odběratelů vody ze stoky je více a o vodu se v době, kdy je její hladina v normálu, dělí věci odběratelů. Hlavními odběrateli jsou rybáři, kteří potřebují vodu do rybníků a na třeboňské a šalounské sádky. Dalším odběratelem je rekreace, což znamená, že rybníky musí mít neustále svou určitou hladinu, aby mohly pro rekreaci sloužit (rybníky Svět, Opatovický a další). Třetím odběratelem je pak ochrana přírody, rybníky musí být zjara včas napuštěné před hnízděním vodního ptactva, s vodou by se již nemělo hýbat. Posledním odběratelem, i když v této době už to není tak běžné, jsou pak vesnice, které vodu také potřebují. V dřívějších dobách se stoka využívala rovněž pro plavení dříví.“

Pane doktore, dá se vyčíslit plocha, kterou Zlatá stoka zásobuje svou vodou?

Zlatá stoka přivádí a odvádí vodu z třeboňských rybníků, jejichž plocha je zhruba 2500 hektarů. Hlavním zdrojem vody ve Zlaté stoce je řeka Lužnice, dalším zdrojem jsou pak rybníky Svět a Opatovický v Třeboní, obrovským zdrojem je rybník Dvořiště, který má více vody než rybník Rožmberk, což málokdo ví. Mimo rybníky Opatovický a Svět napájí i další velikány Třeboňska. Jsou to rybníky Rožmberk, Kaňov, Velký Tisý, Zábalský, Ponědražský,

Švarcenberk a Horusický. Mezi nimi se stoka vine a dodává a naopak bere jim vodu.

Co by se stalo, kdyby Zlatá stoka přestala fungovat?

Nic. Vůbec nic by se nestalo. Jsou rybářství, která nemají Zlatou stoku, a musí také žít. Naše Zlatá stoka vodu přivádí a odvádí. Části stoky by fungovaly dále. Ale nikdy by se nám bez stoky nepodařilo přivést vodu z Třeboně například do Ponědraže. Ta by pak byla závislá na tom, kolik vody nacytá z různých povodí (Sedlčického potoka, povodí Ševětína, Mazelova, Dvořiště). Do těchto povodí my jsme pomocí Zlaté stoky schopni dostat vodu až z řeky Lužnice. To je velká výhoda. Ale rybářství jako takové by žilo dále, nemělo by však takovou pružnost, jakou má nyní, nebylo by možné lovit rybníky tak často a sádky by neměly takové množství vody, kolik mají díky Zlaté stoce dnes.

Dá se říci, že je voda ze Zlaté stoky kvalitní?

Je kvalitní, zejména na jejím horním toku od Majdaleny do Třeboně, kdy je voda čistě říční. Na dolním toku už je voda ředená vodou rybníční, stále má ale svoji vysokou kvalitu.

Hrála Zlatá stoka nějakou roli při povodních v roce 2002?

Zlatá stoka hrála význam pouze místní, lokální. Normální průtok Zlaté stoky je pouze 1–2 m³/s a o povodních to bylo přibližně 3 m³/s. Pro příklad, naplno puštěný Rožmberk má průtok 33 m³/s, takže Zlatá stoka by byla pouhou desetinou! Z tohoto pohledu to tedy takový význam nesehrálo. Určitě pár obcím stoka pomohla. My jsme se hlavně báli o to, aby se Zlatá stoka nepoškodila, rozhodli jsme se tedy ji na několi-



Zlatá stoka na své trase sousedí také „velmi těsně“ s Bertinými lázněmi.

ka místech prokopat, abychom zamezili větším škodám. Takže Zlatá stoka má svůj význam, ale spíše při povodních lokálních, při větších má význam nepatrný.

Nacházejí se na toku Zlaté stoky nějaké významné stavby?

Ano. Důležitou stavbou a zajímavostí je tzv. akvadukt. To je křížení vodních cest, kdy je jedna stoka uměle vedena pod stokou druhou, aniž by se jejich vody setkaly. První takový akvadukt se nachází v lese pod obcí Majdalena a druhý poblíž Bertiných lázní na Tyršově stadionu. Tam se kříží Zlatá stoka se Světskou stokou, která teče do Rožmberku. Kdybychom potřebovali dovést vodu ze Zlaté stoky přímo do Rožmberka, umožňujeme nám to, mimo jiné, právě tento akvadukt.

Jak často probíhají opravy Zlaté stoky?

Každý rok se do oprav a údržby Zlaté stoky investuje půl milionu až milion korun. To zahrnuje čištění, opravu mostků, neustálé navážení hrází, kácení starých porostů, vysazování nových dubů atd. Neustále je nutné stoku udržívat, aby dobře plnila svou funkci.

Je Zlatá stoka splavná pro rekreanty?

Není. Vody teče ve Zlaté stoce málo, rekreanty na ni nepouštíme. S vodou se také neustále manipuluje, navíc jsou na stoce nízké mosty a hrozilo by nebezpečí úrazů. Takže toto možné není.

Jak je stoka rybářsky využívána? Jsou v ní ryby?

Jsou. Ale pouze ryby, které do ní vplují z řeky Lužnice, a pak jsou tam ryby, které nám utečou z našich rybníků. My jako rybáři Zlatou stoku nevyužíváme, pouze na její části rybářsky „hospodaří“ místní organizace Českého rybářského svazu.

Děkuji za příjemné povídání a přeji Petruv zdar!

Připravil: Daniel Hamr



Křížení Zlaté a Světské stoky pomocí akvaduktu poblíž Bertiných lázní.

Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

NEKUŘÁCKÁ

restaurace



- přijďte se pobavit na naše taneční večery každé pondělí, středu a v neděli
- možnost nákupu poukázek do restaurace Adela
- polední menu za 70 Kč
- tel.: 384 754 436, e-mail: ziegler@berta.cz



Srdečně vás zveme!

3.–16. května
SPECIALITY AUSTRALSKÉ KUCHYNĚ



Svatba bez starostí

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

PIZZA RESTAURANT BOWLING BAR



- víkend s Tuzemákem: 7.–9. KVĚTNA
- víkend s Tequilou: 14.–16. KVĚTNA
- víkend s Jägermeisterem: 21.–23. KVĚTNA
- víkend s Absolutkou: 28.–30. KVĚTNA



NOVĚ:

- každý víkend jiné AKČNÍ TOČENÉ PIVO
- připravili jsme pro vás VÝBĚR Z NOVÉHO JÍDELNÍHO LÍSTKU
- možnost vlastního výběru ze 44 500 PÍSENIČEK NA JUKEBOXU
- každý den ŠTĚSTNÁ HODINKA (happy hour) 17.00–18.00 hod.
- možnost on-line sázení
- za každou desátou pizzu s sebou: JEDNA PIZZA ZDARMA (10 + 1)
- kuchyň otevřena do 2.00 hodin
- Bertiny lázně Třeboň, tel.: 384 754 400



**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



Pergola
u kapličky sv. Víta

- v květnu každý pátek a sobotu taneční večery
- 160 míst k sezení
- občerstvení: grilování, gyros, ryby, teplé nápoje, nealko pivo aj.
- dětské hřiště
- otevřeno denně 11–22 hodin



Dětský den na Pergole

NEDĚLE 30. KVĚTNA OD 14.00 HODIN

- soutěže pro děti i rodiče s odměnou
- táborák s opékáním vuitů
- dětská diskoteka

Srdečně vás zveme

Tip na dárek
z třeboňských lázní

Třeboňské lázně nabízejí svým hostům i návštěvníkům tři vlastní likéry, které nekoupíte nikde jinde než v Třeboni. Kromě známého likéru Aubertovka a Černého zlata je to také místní lázeňská specialita, likér Brusinka.

„BRUSINKA“ je sladký likér, který je vyroben (jak název napovídá) z brusinek z místních rašelinišť, skrývá v sobě 40 % alkoholu a vznikl při příležitosti 120 let lázeňství v Třeboni. Likér pro lázně vyrábí firma Fruko-Schulz Jindřichův Hradec.

Ochutnat ji můžete v restauracích a barech obou lázní, zakoupit celé balení lze v Lázních Aurora v Infocentru a v lázeňské prodejně, v Bertiných lázních pak v denním baru.



Přehled kulturních akcí v městských lázních na měsíc květen 2010

BERTINY LÁZNĚ

2. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné 30 Kč	A
3. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	A
5. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Krystal, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Poselství velké arkány tarotových karet – paní Faltusová	DB
8. 5. so	15.30	PÍSENIČKY S KYTAROU – Hudba je lék – Madam Mici a Pedro	DB
9. 5. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
10. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Pohoda Česká, vstupné 30 Kč	A
	15.30	PŘEDNÁŠKA – Čílená výživa kloubů – Ing. Prokšan, pí Svodobodová	DB
	17.30	PŘEDNÁŠKA – Jarní očista organismu – Ing. Cuřín	DB
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
12. 5. st	15.30	PŘEDNÁŠKA – Síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	DB
13. 5. čt	19.00	SWINGOVÝ VEČER – Kvintet swingového orchestru Č. Budějovice, vstupné 30 Kč	A
16. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné 30 Kč	A
17. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
19. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Vydra – symbol Třebońska – paní Kadlecíková	DB
23. 5. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
24. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
26. 5. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Face, vstupné 30 Kč	A
30. 5. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – Falko Melodi, vstupné 30 Kč	A
31. 5. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – OBZOR, 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)

LÁZNĚ AURORA

1. 5. so	19.00	XII. TRADIČNÍ KVĚTINKOVÝ BÁL, vstupné 110 Kč	S
3. 5. po	19.00	KONCERT – Operetní a muzikálové melodie, vstupné 100 Kč	S
4. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – FALKO MELODI, vstupné zdarma	H
6. 5. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné 30 Kč	S
7. 5. pá	16.00	Zahájení MYSLIVECKÉHO JARA V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH	S
	19.30	I. MYSLIVECKÁ LEČ, vstupné 70 Kč	S
8. 5. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné zdarma	H
11. 5. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
	19.00	TANEČNÍ VEČER – DJ ZVÁNOVEC, vstupné zdarma	H
	19.30	Swingový orchestr Českého rozhlasu Č. Budějovice, vstupné 100 Kč	S
12. 5. st	18.00	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.	PM
	19.00	KONCERT – Třeboňští píšťci, vstupné 50 Kč	S
13. 5. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – DIXIE, vstupné 30 Kč	S
14. 5. pá	19.00	KONCERT – Chorvatský soubor, vstupné dobrovolné	S
15. 5. so	15.30	KONCERT – Lovecká hudba, vstupné zdarma	S
	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné zdarma	H
17. 5. po	19.00	KONCERT – ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné	S
18. 5. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL, vstupné zdarma	H
19. 5. st	19.30	DIVADLO – UDĚLÁTE MNĚ TO ZNOVA? – Div. spolek Kajetán, vstupné 70 Kč	S
20. 5. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – POHODA ČESKÁ, vstupné 30 Kč	S
22. 5. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FALKO MELODI, vstupné zdarma	H
25. 5. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
	19.00	DISKOTÉKA – DJ ZVÁNOVEC, vstupné zdarma	H
26. 5. st	19.30	KONCERT – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr, vstupné 70 Kč	S
27. 5. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné zdarma	H
29. 5. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL, vstupné zdarma	H
31. 5. po	19.00	KONCERT – ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné	S

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

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



INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

pondělí, středa, pátek: 9.00–16.00, úterý, čtvrtek: 9.00–12.00 hod.

tel.: 384 750 127, e-mail: iks@aurora.cz

www.aurora.cz



SPOLEČNÉ PROHLÍDKY LÁZNÍ AURORA A BERTINÝCH LÁZNÍ

TŘEBOŇSKÝ ZÁMEK – každé úterý – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.

EXPOZICE TŘEBOŇSKO – KRAJINA A LIDÉ – každá středa – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.

SCHWARZENBERSKÁ HROBKA – každý čtvrtek – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.

Individuální prohlídky:

KOSTEL SV. JILJÍ – denně od 15.00 hod.

AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM – denně mimo pondělí 10.00–17.00 hod.

TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR – každý pátek od 15.00 hodin – exkurze s výkladem a ochutnávkou třeboňského piva



ZÁJEZDY KVĚTEN 2010

1. 5. so	HLUBOKÁ n/Vlt.	– návštěva zámku s prohlídkou Schwarzenber. apartmá	PZ	320 Kč / senior 280 Kč
2. 5. ne	ROMANTIKA V PODUNAJÍ	– Podunaj, soutěska Wachau – Krems a další	CZ	** 550 Kč
8. 5. so	ČESKÝ KRUMLOV	– návštěva zámku, historická část města	PZ	390 Kč / senior 340 Kč
9. 5. ne	SALCBURK	– prohlídka historické části města	CZ	** 650 Kč
16. 5. so	TŘEBOŇSKÉ RYBNÍKY	– Rožmberk, Velký a Malý Tisý a další	PZ	220 Kč
17. 5. ne	JARNÍ VÍDEŇ	– prohlídka historické části města, vstupné cca 10 eur	CZ	** 590 Kč
22. 5. so	ČERVENÁ LHOTA	– prohlídka zámku a parku, zastávka v Soběslavi	PZ	390 Kč
23. 5. ne	SOLNOHRADSKÁ JEZERA	– nejkrásnější část Rakouska	CZ	** 650 Kč
30. 5. so	NOVÉ HRADY a TERČINO ÚDOLÍ		PZ	300 Kč
31. 5. ne	RAKOUSKÉ ALPY – HINTERSTODER	– nejbližší alpské středisko	CZ	** 1100 Kč

*CZ CELODENNÍ ZÁJEZDY

odjezd od Lázní Aurora – 8.00 hod.

odjezd od Bertiných lázní – Tyršův stadion – 8.10 hod.

*PZ POLODENNÍ ZÁJEZDY

odjezd od Lázní Aurora – 13.00 hod.

odjezd od Bertiných lázní – Tyršův stadion – 13.10 hod.

** BALÍČEK OBĚD I VEČEŘE



CYKLUS TŘEBOŇSKÝCH LÁZEŇSKÝCH HUDEBNÍCH VEČERŮ V REŽII KARLA VÁGNERA

Honza Vyčítal a Greenhorns v Třeboni

Pokračováním cyklu Třeboňských lázeňských hudebních večerů v režii Karla Vágnera bude koncert Honzy Vyčítala se skupinou Greenhorns, a to ve čtvrtek 1. července.

Honza Vyčítal

(*8. března 1942 v Praze) je český zpěvák, textař, karikaturista a autor kreslených vtipů. Je zakládajícím členem, hlavním textařem a vedoucím skupiny Greenhorns.

Greenhorns

V roce 1965 se v Praze rozhodli kamarádi z tramské osady Hejkalů založit kapelu ve stylu Country & Western. Těmi kamarády byli Jan Vyčítal, Josef Šimek a Marko Čermák. K nim se přidali Jirka Fallada a Petr Bryndač a v říjnu toho roku měla

první oficiální vystoupení skupina Greenhorns. Od té doby skupinou prošlo mnoho muzikantů – vzpomeňme alespoň Michala Tučného, Tomáše Linku nebo Mirka Hoffmanna, jejichž songy se staly zlatým fondem české country music.

V současném repertoáru Greenhornů najdeme nejen písně, které zlidověly u táboráků – jako Blízko Little Big Hornu, Když náš táta hrál, Honzův song – ale i mnoho pozdějších, jako To tenkrát v čtyřicátém pátém.

Současná sestava Greenhorns:

Honza Vyčítal, Milan Černý, Vašek Šváb, Jiří Zima, Jiří Panschab, Medard Konopník.



Honza Vyčítal a skupina Greenhorns v současné sestavě.

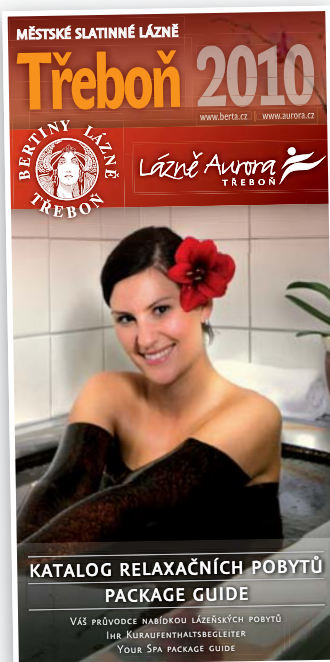
Máme se tedy na co těšit, koncert začíná v 19.00 hodin na venkovní scéně u jezírka Růžový leknín v areálu Bertiných lázní.

Přijďte si poslechnout, zatančit a zapívat ve stylovém prostředí. Připraveno bude speciální občerstvení pro tuto akci, které je

zahrnuto v ceně vstupného. Předprodej bude zahájen 1. 5. v Infocentru Lázní Aurora a v kulturním oddělení Bertiných lázní.

Cena vstupenky: 290 Kč

Připravila: Eva Götzová



Chcete náš katalog relaxačních pobytů na rok 2010?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty nový katalog svých služeb na rok 2010. 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 relaxačních pobytů 2010 _____ 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,
Daniel Hamr, Roman Růžicka

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

Neprodejné.