

POHODA

Lázeňská

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBOŇ

MÍSTOSTAROSTA TŘEBOŇ ZDENĚK MRÁZ MÁ PŘÁNÍ:

Aby zed' zářila novotou!

Lázeňská sezóna už dávno běží na plné obrátky, letní prázdniny klepou na dveře a Třeboní se, jako každý rok touto dobou, proměňuje v město turistů. Kromě návštěvy kulturních památek se treboňští hosté rádi věnují i procházkám po nádherných parcích či kolem Zlaté stoky. Aby se zde cítili příjemně, je třeba se o zeleň pečlivě starat. Každý, kdo má nějakou zahrádku, mi určitě dá za pravdu, že letošní jaro zelení skutečně přeje. V minulosti relativně oblíbené sečení trávy se díky letošnímu počasí stává doslova otročinou.



„Tato dřevěná soška z kapličky u Pergoly sv. Víta bude předána k restaurování.“ říká místostarosta Třeboně Zdeněk Mráz.

A jak zvládá město Třeboň péči o veřejnou zeleň?

To byla první otázka pro místostarostu města Zdeňka Mráze, který je i jednatelem městských společností Technických služeb Třeboně a Třeboňských lesů a rybníků.

„Letos po dlouhotrvajících deštích se nám nedařilo udržovat zeleň tak, jak bychom si představovali. Díky vodě a slunečnému počasí tráva roste závratným tempem, proto některé seče probíhají i ve dnech pracovního klidu. V několika případech jsme byli veřejností kritizováni,

že jsme neposekli určité plochy, jenomže ne všechny pozemky v Třeboní jsou majetkem města. Pozemky zde vlastní také jak fyzické, tak i právnické osoby, Pozemkový fond a Úřad pro zastupování státu, a ty samozřejmě naše Technické služby neudržují. Ke změně by došlo v případech, že by s TS Třeboň sepsali vlastníci pozemků smlouvu na údržbu.“

Pane místostarosto, lázeňská i turistická sezóna je v plném proudu, ale hradební zed' u promenády před Bertinými lázněmi je v dost špatném stavu a doslova kazí dojem z jinak krásného prostředí. Proč s tím město něco neudělá?

„Stav hradební zdi před Bertinými lázněmi je skutečně tristní a je dlouhodobě kritizován jak lázeňskými hosty, tak občany našeho města. Bohužel majetkově je většina této plochy ve vlastnictví státu. Vzhledem k tomu, že nemůžeme investovat do cizího majetku, není možné provést její kompletní opravu. Přesto mohu ujistit lázeňské hosty, turisty i Třeboňáky, že hledáme cestu, aby již v příštím roce tato zed' zářila novotou.“

V úvodu jsme se zmínili, že jste jednatelem dvou

významných městských společností. Třeboňské lesy a rybníky změnily své sídlo loni. Technické služby čeká stěhování údajně nyní...

„Společnost Technické služby Třeboň, které zaměstnávají přibližně 55 pracovníků, sídlí pod hrází rybníka Svět a skutečně v současné době intenzivně pracujeme na přestěhování TS do průmyslového areálu v Rybářské ulici, do té části areálu, která bude odkoupena od Rybářství Třeboň. Souběžně žádáme o finanční prostředky z dotací EU na vznik tohoto nového areálu. Ostatní náklady spojené s přestěhováním budou hrazeny z financí této společnosti a Města Třeboně.“

Několik let po sobě jsme investovali nemalé finanční prostředky do nákupu vozového parku nutného k údržbě našeho historického a lázeňského města. Kvalita těchto vozidel a strojů je na úpravě i námi udržovaných plochách, komunikacích, zeleně, dětských hřištích atd. určitě vidět. Na druhé straně i tyto stroje, potažmo jejich obsluha a servis, také potřebují odpovídající zázemí.“

Druhá „vaše“ společnost již přes rok sídlí v nově opraveném objektu Na Kopečku u kaple sv. Víta. Jak je město spokojeno s její činností?

„V objektu, kde dnes sídlí společnost Třeboňské lesy a rybníky, bydlely začátkem minulého století společně rodiny jak městského hajného, tak městského baštyře. Každá v jednom patře. Později, v padesátých letech, došlo k razantní opravě tohoto objektu a bydleli v něm baštyři státního rybářství. Dnes jsou zde v obytné části kanceláře a v dalším objektu v bývalých stájích a stodole je zázemí firmy. Každý, kdo zavítá do nového sídla městské společnosti Třeboňské lesy a rybníky, musí ocenit krásné prostředí a nepřehlédnutelný pořádek na tomto majetku treboňských lesů. Nově vysázená lipová alej před objektem a kapličkou působí velmi příjemným

VIP HOSTÉ:

Během června jste mezi hosty Lázní Aurora mohli potkávat letošního novopečeného mistra světa v ledním hokeji **PETRA KOUKALA** (horní foto) a zpěvačku **JITKU ZELENKOVOU** (spodní foto), která zde oslavila své narozeniny. Nyní, na přelomu června a července, v Lázních Aurora relaxuje další zpěvačka – **PETRA JANŮ**.



POUŤ U SVATÉHO VÍTA

V neděli 20. června se v kapli sv. Víta u Pergoly konala tradiční svatovítká poutní mše svatá, kterou celebroidl treboňský děkan P. Josef Hugo Pítel, OPraem.



Přestože hradební zed' u Bertiných lázní není v majetku města, hledá městský úřad všechny cesty, jak dosáhnout její rekonstrukce.

Přípravil: Roman Růžicka



Je kvalita poskytovaných služeb samozřejmostí?

Přidaná hodnota služeb v lázeňském zařízení není tak snadno vyčíslitelná, jako u běžných spotřebních služeb či zboží. Služby, kterých se dostává lázeňským klientům, jsou méně uchopitelné, hůře měřitelné.

Tím samozřejmě nechci říci, že stravování nebo ubytování v lázních je něco jiného než v běžných komerčních zařízeních, hotelích, restauracích. To, proč klienti přicházejí do lázní, ve velké většině není výhradně pěkné bydlení, stravování či zdravotní procedury, ale podle mínění mnoha zasloužilých je to právě ono neuchopitelné a těžko napodobitelné klima, atmosféra, pohoda, na níž mohou mít klienti účast.

To bych identifikoval jako tu podstatnou přidanou hodnotu, kterou lázně v Třeboni plnou mírou poskytují a která je také mnohými klienty intenzivně vnímána. Tuto atmosféru, klima a pohodu si samozřejmě nelze představit bez kvalitních a odborných služeb zdravotních, ubytovacích a stravovacích.

Spokojenost klientů lázní je do značné míry dána výše zmíněným komplexem, jeho kvalitou. Je kvalita poskytovaných služeb samozřejmostí? Víme, že ne. Ze zkušenosti vyplývá, že za vším stojí člověk,

jeho ochota, inovativnost, důslednost, poctivost... Ale taky víme, že to nestačí. Rozsáhlé, složité, důmyslné věci, na kterých se podílí mnoho lidí, musí být řízené.



Josef Veselý, auditor lázní (vlevo), s prokuristou Martinem Blažkem.

Mluvíme-li o spokojenosti klientů, o kvalitě, i tyto reality musí být řízeny. Proto se vedení lázní v určitém období rozhodlo sledovat v této oblasti světový trend a zavést prvky standardizace i do tohoto svobodomyslného oboru lidské činnosti, jakou je management.

Období zavádění požadavků mezinárodního standardu ISO 9001 do systému řízení lázní vyvrcholilo certifikací v roce

2007. Při aktu certifikace se nezávislá instituce CQS Praha vyjádřila k naplňování jednotlivých požadavků standardu a shledala dobrou shodu. Podobně letos, po tříleté periodě, se auditori CQS přesvědčovali nejen o setrvalé schopnosti lázní naplňovat požadavky standardu ISO 9001, ale letos předmětem jejich zjišťování byla i schopnost zlepšování jednotlivých procesů a poskytovaných služeb. Lázně prokázaly schopnost naplňovat požadavky normy, obstály na výběrnou.

Letošní recertifikační audit a jeho pozitivní výsledek lze tedy považovat za nenápadný, ale poměrně významný milník na cestě k organizační excelenci. Je potvrzením vědomí, že atmosféra, klima a pohoda lázeňského prostředí, doprovázená kvalitními službami, není výsledek náhodného dění, ale obětavé a poctivé práce výkonného personálu a cílevědomého a promyšleného úsilí vedoucích na všech úrovních. Že zkrátka dosahovaná kvalita komplexních lázeňských služeb není samozřejmostí.

Josef Veselý, vnitřní auditor lázní

KRÁTCE Z TŘEBONĚ

Zlato pro Patrika Jiráčka



Tenisová hala v Bertiných lázních se změnila v boxerský ring.

Ve dnech 4.–5. června se tenisová hala Bertiných lázní stala dějištěm 2. Evropského turnaje mládeže v boxu. Mladí boxeři ze sedmi evropských zemí ve věku od 12 do 18 let změřili své síly ve dvaceti váhových kategoriích.

Z domácího SK Boxing Třeboň si nejlépe vedl letošní juniorský mistr ČR Patrik Jiráček, jenž ve své kategorii do 69 kg vybojoval zlatou medaili. Je jedním ze tří treboňských boxerů, kteří oblékají i reprezentační trikot. Je také zařazen do dlouhodobé přípravy olympijských nadějí pro Londýn 2012.

Stříbrné medaile pro pořadající SK Boxing Třeboň vybojovali Petr Kučera (do 75 kg) a Štěpán Janáček (do 81 kg). Bronzovou medaili získal další český reprezentant z Třeboně Petr Rozboud (do 34 kg) a Andrij Floreskul (do 32 kg).

Adéla v Palácových zahradách

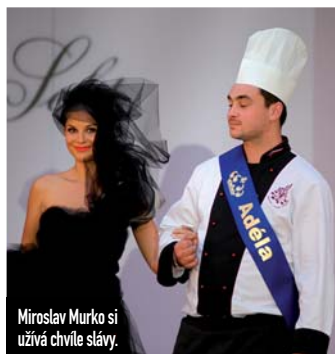


„Trophée Bohemia Sekt Sommelier ČR“, kteří byli uvedeni do „Prestížního klubu Master Sommelier ČR“. Kromě skvělých šumivých vín značky Bohemia Sekt z rukou půvabných sommelierek se hostům představily některé vyhlášené pražské restaurace a své rybí lahůdky nabídla i treboňská restaurace Adéla.

Pod světlými reflektory a za zvuku cvakajících fotoaparátů si tak svou chvíli slávy na předváděcím molu užil i starší kuchař Miroslav Murko v doprovodu půvabné

Vromantickém prostředí Palácových zahrad pod Pražským hradem se ve čtvrtek 17. června uskutečnil 14. ročník prestižního setkání s obchodními partnery společnosti BOHEMIA SEKT. Akce opět zaznamenala úspěch a přinesla hostům příjemný vstup do letní sezóny plné vůně bublinek a čerstvých jahod.

Slavnostním večerem provázal Ondřej Havelka v doprovodu svých Melody Makers, v nápaditých modelech se představily finalistky MISS ČR, potlesk sklídili vítězové mistrovství České republiky



Miroslav Murko si užívá chvíli slávy.



Michal Voldřich servíruje další rybi pochoutku.

modelky. Spolu s ním se pak u stánku lázeňské Adély o významné hosty starali kuchař Michal Voldřich, číšníci Petr Mašek, Martin Voldřich a Eliška Tisoňová. Pro hosty večera měli připraveného kapra na česneku s domácí slaninou dle receptu Petra Voka a pstruha na kmíně pečeného na sádle z divočka uloveného v lázeňské honitbě. Další delikatesou pak byl houbový závin. O úspěchu kuchařů z Adély svědčí fakt, že během čtyř hodin doslova zmizelo 1800 porcí.

-rr-

Kvalita vody ve Světě

Rok 2010 začal díky chladnému počasí poměrně vysokou průhledností – téměř jeden metr ke konci března. Poté nastal prudký pokles, což zřejmě zapříčinily splachy po silnějších deštích.

Potenciálním problémem se jevil nástup sinic. Vzhledem ke stoupající teplotě koncem května bylo možné očekávat spíše další rychlý přírůstek těchto nevtaných součástí fytoplanktonu. Ale ochlazení a „propláchnutí“ nádrže silnějšími srážkami začátkem června zcela změnilo složení fytoplanktonu, sinice ustoupily a objevily se opět druhy čistších vod, jako rozsivky, ale i všudypřítomné druhy zelených řas. Předpovídat další vývoj oživení je však problematické, vše se bude odvíjet od počasí. Živin je v rybníku stále dostatek, a pokud bude přát počasí, sinice a řasy je jistě využijí ke svému rozvoji a k malé radosti rekreantů.

redakčně kráceno

J. Lukavský, H. Strusková, A. Zajíčková, L. Prokešová
Botanický ústav AV ČR, Třeboň

HOST BERTINÝCH LÁZNÍ – ZVONÍK JOSEF ZIKA

Muž, který chytá Zikmundovo srdce

Zdravotní problémy s kyčelním kloubem zavály do Bertiných lázní i Josefa Ziku, který je zaměstnán u pražského dopravního podniku. Na první pohled jde o pacienta, kterých třeboňskými lázněmi projdou tisíce. Jenomže Josef Zika ve svém volném čase dělá zvoníka, a to dokonce v chrámu sv. Víta, Václava a Vojtěcha a dokonce zvoní na největší český zvon Zikmund, což je obrovská čest a pocta.



„Najednou se stáváte součástí historie. Zikmund visí od roku 1549 a od svého prvopočátku dával lidem na vědomí, že se událo něco významného. A když se zvon rozezní, má kouzelnou atmosféru,“ říká Josef Zika.

Jak se člověk stane zvoníkem?

Jednoduše, ale hned v počátku musím podotknout, že jde o naprosto bezpříspěvkovou činnost, volnočasovou záležitost, o koníček. Jeden můj kamarád, který již chodil zvonit do katedrály sv. Víta, mne začal brát s sebou jako hosta a jednou mě nechali s přiloženou rukou zvoníka milostivě zatáhnout. Časem mi byl provaz svěšen a od té doby, pokud mi práce a rodina dovolí, chodím také zvonit. Já zvoním asi pět let, ale někteří i dvacet.

Zvoníte jenom v katedrále sv. Víta, nebo i jinde?

Občas jedeme zvonit na Augustina v Bílé věži v Hradci Králové, kde se letos zvoní jedenáctkrát, při významných výročí a církevních svátcích. V Praze se zvoní pravidelně každou neděli na ranní mši a v poledne a rovněž při státních a církevních svátcích.

Ve vaší katedrále jsou čtyři zvony. Je určeno nějaké pořadí, kdy a na jaký zvon se zvoní?

Nejmenší zvon je Josef, říkáme mu Josífek. Je malinký a vypadá takhle (Josef Zika se otočí a ukazuje mi obrázek na zádech svého trička), dále Jan Křtitel a svatý Václav. O patro níž je umístěn sám Zikmund.

Ráno na mši se zvoní na dva zvony. Začíná Jan Křtitel a po dvou minutách se přidá jako souzvuk sv. Václav.

V poledne začíná Josífek, coby signalizační zvon, aby oznámil, že je poledne. Po minutě se přidá Jan Křtitel, po další minutě, to už Josífek zmlkne, se rozzvoní svatý Václav a zvoní do čtvrt na jednu.

Nezminil jste se o Zikmundovi. Kdy ten přichází ke slovu?

Zikmunda můžete slyšet jen několikrát za rok, například na Vánoce, Velikonoce či při jiných svátcích a významných událostech, například nedávno, když Dominik Duka přebíral úřad arcibiskupa pražského a primase českého. Také zvonil při výročí katedrály nebo při výročí založení Karlova mostu.

Kolik je potřeba zvoníků na katedrále sv. Víta?

Při malém zvonění tak tři, čtyři. Když nás přijde víc, vystřídáme se, ale někdy je nás hodně a pereme se o lana, abychom si alespoň jednou zatáhli. Ve čtyřech se nechá zvonění zvládnout, jenomže lepší je se střídát, protože zvonit 13 minut na Václava není jednoduché. Na něj se zvoní ve dvou, protože má dvě ramena a na každém rameni je závěs s lanem. Josífek má jeden závěs, Jan Křtitel rovněž. Na Zikmunda je však třeba 6–8 lidí. Ten má dvě ramena na každé straně, takže visí čtyři lana. Čtyři lidi táhnou jak burlaci na Volze, než se zvon trošku rozhoupe, pátý a šestý zvoník zase v protisměru rozhou-

pávají srdce, aby udělali ten první břínek. Pak je nutné se u lan vystřídat, protože Zikmund zvoní tak 10–12 minut, podle toho, jaké je zvonění. Na konci zvonění na Zikmunda se chytá srdce. Jeden nebo dva zvoníci skočí do zvonu a musí chytit srdce, aby již nezvonilo, ostatní brzdí zvon lany.

Jak chytáte srdce Zikmunda? Vždyť váží 380 kilo! To si nedovedu představit.

Nesmíte se mu postavit tělem, to byste letěl jako kuželka. Musíte jej chytit pěkně z boku.

Používáte nějaké špunty do uší?

Někdo ano, ale myslím, že zbytečně. Jde o tak velký a silný tón, který vámi prostoupí. Ledaže si chráníte bubínek, ale zvuk vámi naprosto prostupuje. Možná by pomohly speciální helmy, které chrání zvukovody, jako na letadlových lodích.

Co vám dává zvonění v katedrále sv. Víta?

Najednou se stáváte součástí historie. Zikmund zde visí od roku 1549 a od svého prvopočátku dával lidem na vědomí, že se událo něco významného. A když se zvon rozezní, má kouzelnou atmosféru, zvlášť když zvoní na půlnoční mši o Vánocích.

Jsou čeští zvoníci organizováni v nějakém klubu či sdružení?

Pokud vím, tak existuje sdružení pražských zvoníků, protože v Praze se ručně zvoní na hodně kostelech. Na druhé straně se také hodně zvoní elektronicky, jako například tady v Třeboni. Zvon nemá srdce, ale kladívko.

Mají zvoníci jako povinnou četbu Victora Huga?

Ano i ne. Je dobré znát historii, i historii zvonů. Například na rekviraci šly zvony postupně špatné jakosti, zvony relativně mladé, zvony, které nebyly příliš významné či vázané k onomu místu. Pak se

postupně přikračovalo k rekviraci hodnotnějších. Některé se podařilo zachránit a navrátit, některé lidi dohledali sami nebo se našel dobrák, který zvon zdokumentoval, váhu, tvar, reliéfy, a pak se udělala kopie. Na zvon se pokud možno nesáhá a nemanipuluje se s ním, leda že je potřeba jej pootočit, protože srdce v místě úderu vymlacuje zvonovinu. Otáčení je individuální a dochází k němu jednou za 100, 150 let. Když má zvon nějaký reliéf a otočením by se schoval do stolice, tak se výtluk vyvábí.

Vy ale narážíte na Quasimoda. Málokdo ví, že právě zásluhou Victora Huga byla slavná katedrála Notre Dame v Paříži zachráněna. Dlouho nebyla udržována a postupem času se z ní stala ruina. Pařížští radní rozhodli, že ji nechají strhnout, aby neohrožovala kolemjdoucí. A právě již známý V. Hugo se podílel na sepsání petice pro zachránění katedrály. Nebýt jeho a Quasimoda, Pařížané by se dnes neměli čím chlubit.

Byl jste se podívat, či dokonce zazvonit ve slavné katedrále?

Já ne, ale jeden kamarád se tam dostal, cinknul si a dostal symbolický klíč. ☺

Přípravil: Roman Růžička

ZVON ZIKMUND

Největší český zvon s dolním průměrem 256 cm, výškou 203 cm a odhadovanou hmotností 16,5 tuny. Zvon je bohatě zdoben reliéfy, některé prvky vyzdobily se v českém prostředí vyskytly na Zikmundovi vůbec poprvé. Zvon byl odlit v roce 1549 zvonařem Tomášem Jarošem a je umístěn v prvním poschodí velké jižní věže katedrály svatého Víta, Václava a Vojtěcha na Pražském hradě.



Miroslav Donutil v Auroře

30. 7. 2010 v 19.00 hodin vás zveme do společenského sálu Lázní Aurora na pořad: Miroslav Donutil – CESTOU NECESTOU.
Cena 150 Kč.

Počítačům v lázních velí kulturista

V Lázních Aurora má Jiří Kašpar na starosti počítačovou síť, veškeré počítače, telefony, lázeňský informační systém, prakticky o vše, co souvisí s jedničkami a nulami. V kanceláři má několik počítačů, klávesnic, kabelů, na nástěnce má přišpendleny certifikáty, CD s programy, procesory, na stole stohy papírů. Klasický „ajták“.

Ve volném čase se však věnuje přírodní kulturistice. Nedávno, 22. května, se poprvé zúčastnil mezinárodního mistrovství ČR v Českých Budějovicích, na němž startovali i Francouzi, Slováci a Italové. Ve své kategorii obsadil celkové sedmé místo, páté v Čechách.

Jste spokojen se svým výsledkem?

Vzhledem k tomu, že cvičím teprve dva roky a finále mi uteklo o čtyři body, tak ano. Ale příští rok se budu snažit o lepší umístění, minimálně finále. Pokud dosáhnu v rámci českého mistrovství na stupně vítězů, zlobit se samozřejmě nebudu.

V čem vlastně spočívá přírodní kulturistika?

Jde o kulturistiku bez dopingů a steroidů, svaly jsou vypracovány pomocí cvičení a stravy, kterou lze koupit v normálním obchodě – tvaroh, maso, ovoce, zelenina, vložky.



Jiří Kašpar ve svém „ajtáckém“ doupěti...

Proč jste se rozhodl pro přírodní kulturistiku?

Chtěl jsem si zlepšit fyziku. Začal jsem chodit na spinning, což mě brzy přestalo bavit, tak jsem šel vedle do fitka. Jednou si mne všiml člověk, který dělá v jižních Čechách přírodní kulturistiku, a jestli to nechci zkusit.

Kolik času denně věnujete cvičení?

Tři měsíce před soutěží jsem trénoval dvoufázově, dvakrát denně po hodinu.

Využíváte k tréninku také fitness v lázních?

Do Třeboně dojíždím z Budějovic, takže cvičím především doma, ale fitness v lázních využívám také, zejména když mám dvoufázové tréninky.

Při takovémto sportu je hodně důležitá i strava. Co obsahuje váš jídelníček?

Musím si kontrolovat příjem a výdej kalorií, podle hmotnosti příjem bílkovin a sacharidů. Bílkoviny jsou vesměs z kuřecího, hovězího a rybiho masa zpracovávaného na vodě a bez soli. Sacharidy jsou převážně z rýže a rýžových chlebiček.

Jak vypadal jeden den ve vrcholné přípravě před mistrovstvím republiky?

Vstával jsem ve 4.00, nasnídal se (rozpuštěné neochucené obyčejné ovesné vločky s vodou, poslední týden maso), cesta do práce, tady jsem před pracovní dobou hodinu cvičil ve fitku, pak další jídlo (vařené kuřecí maso bez chuti). Já, to bylo hnusné, už když jsem to vařil, tak se mi dělalo špatně. Pak normálně práce, oběd (ohrál jsem si v krabičce opět maso, ale trochu víc), práce, cesta domů, najíst se (opět maso), hodina cvičení ve fitness, najíst se, uvařit na druhý den a jít brzy spát.



...a stejný Jiří Kašpar na soutěžním molu.

Co vám přináší přírodní kulturistika, kromě hladu?

Na výživu se dá zvyknout, a pak si člověk cení toho, když se může normálně najíst. Přináší mi pílí, houževnatost, sebeovládání, dosahování cílů, pocit sebeuspokojení.

Jak dlouho se chcete přírodní kulturistice věnovat?

Dokud nezískám medaili.

A když přijde již v příští soutěži?

Tak to posunu dál. Je třeba si dávat cíle, na něž člověk dosáhne, a pak je posouvat.

Proč se před soutěží natíráte barvou?

Jde o speciální bronzovou barvu, která v záři reflektorů zvýrazňuje svaly a žíly, zlepšuje celkový dojem. Pod barvu je nutné se trochu opálit, takže jsem chodil v Auroře do solárky. K natírání používáme malířský váleček.

Natíráte se i v přípravném období, abyste viděl, jak vypadáte?

Ne, pouze na soutěž. Mám pikslíčku, která stojí 700 korun a jen tak tak vydrží na jeden závod. Pak strávím asi hodinu ve vaně a mýdlem s jelenem, které vysušuje, ji smývám. Přesto jsem barvil ještě čtyři dny, protože se dostane hluboko do všech porů.

Hodně cvičíte. Jakou máte sílu? Kolik zvednete v benčpresu?

Síla se sice nechá změřit, ale kulturistika není o síle, nýbrž o budování a velikosti svalstva. Mám svá maxima, ale rekordy nejsou cílem mého cvičení.

Kdy vás čeká další soutěž?

Na jaře nebo v létě příští rok. Takže nyní jím normálně, abych se trochu srovnal a nabral nějakou hmotu. Uvidíme, možná ještě zkusím mezinárodní mistrovství Slovenska. Přírodní kulturistika je docela nákladný sport, protože příprava na ten jeden závod, která trvala ¾ roku, mne přišla asi na 40 tisíc.

Připravil: Roman Růžička

LETNÍ OTEVÍRACÍ DOBA SAUNY V LÁZNÍCH AURORA:

Wellnesscentrum Lázní Aurora oznamuje, že v době letních prázdnin, tedy od 1. července do 31. srpna 2010, bude sauna pro veřejnost otevřena následovně:

pondělí–neděle: 14.00–22.00 hodin

Svaly zádové

V jednoduché formě je rozdělujeme na svaly horní oblasti a vzpřimovače. Nejznámějším je široký sval zádový, který vytváří tzv. „V“ tvar trupu (křídla) a jeho funkcí je pohybovat pažemi dopředu a dozadu. Mezi další patří sval rombovický velký a malý sval oblý a sval podhřebenový. Vzpřimovače trupu tvoří dolní část zad a spolu s břišními svaly udržují trup ve vzpřiměné poloze. Důležitými svaly, často neprocvičovanými, jsou rotátory páteře, které mají velký vliv na zdravotní stav páteře.



1

SHYBY NA HRAZDĚ

Jsou považovány za nejlepší cvik na záda

Máte-li potíže, požádejte partnera o pomoc. Pro obtížnost tento cvik doporučuji pouze mužům.

Uchopte tyč nadhmatem širším o 20 cm než jsou ramena, úplné propněte paže. Nadechněte se a přitahujte se nahoru až k bradě nebo hrudníku. Vydechněte a spouštějte tělo do počáteční polohy.



2

PŘÍTAHY ČINKY V PŘEDKLONU

Jsou základním cvikem tréninku zad

Předkloňte se v pase tak, aby horní polovina těla byla rovnoběžná s podlahou. Kolena držte mírně pokrčená a hlavu lehce vzhůru. Nadechněte se, zadržte dech, dokud nedotáhnete pohyb až do konce, a nahore vydechněte. Činku uchopte širokým úchopem a zvedněte ji do oblasti břicha. Při tomto cviku musíte být velmi opatrní, používejte menší váhy a cvičte striktně, jinak vytváříte nežádoucí tlak na dolní oblast páteře.

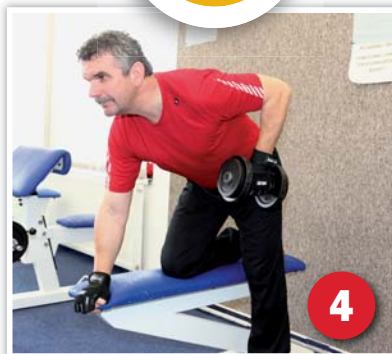


3

STAHOVÁNÍ KLDKY K HRUDNÍKU

Pokud nezvládáte shyby, získáte potřebnou silu na kladce

Uchopte zahnuté konce tyče, trup musí být vzpřiměný, paže jsou nataženy vzhůru. Nadechněte se a začněte hrazdu stahovat na prsa, lopatky se pohybují k sobě. Během pohybu držte lokty směrem stranou v rovině, v jaké je vaše tělo. Vydechněte až při dokončení pohybu dolů a kontrolovaně se vraťte do počáteční polohy.



4

PŘÍTAHY JEDNORUČKY V PŘEDKLONU

Tímto cvikem se věnujete každé straně těla zvlášť

Stoupněte si vedle lavičky, opřete se o ruku a koleno, trup je rovnoběžný s podlahou. Druhou rukou uchopte jednoručku a paže visí volně směrem k zemi. Nadechněte se a se zadrženým dechem táhněte činku vzhůru a současně vydechněte. Kontrolovaně spouštějte činku do počáteční polohy. Prostrádejte ruce po plánovaném počtu opakování.



5

VESLOVÁNÍ NA KLDCE VSEDE

Tímto cvikem zacílíte na střední a zevní část zad

Sedněte si na lavičku, chodidla opřete o stupáčky a nohy mírně pokrčte. Předkloňte se a uchopte držadlo. Pak trup táhněte vzad do vzpřiměného stavu – to je výchozí pozice. Nádech a zadržení dechu provádí přitahování držadla směrem ke středu těla. Následuje kontrolovaný návrat do výchozí polohy.

Nejčastější chybou je zanedbání vzpřiměného držení trupu. Táhněte lokty a lopatky co nejvíce směrem vzad.



6

Při cvičení zad je nutné brát zřetel na vyspělost cvičenců, všeobecně se pro kondiční kulturisty doporučují menší váhy s větším počtem opakování a s ohledem na zdravotní stav páteře.

Začátečníci:

- 2–3 série po 15–20 opakování

Pokročilí:

- 4 série po 8–12 opakování

Připravil: Vladimír Pánek, kondiční trenér Sport parku Bertiných lázní

HYPEREXTENZE

Cvik slouží k procvičení vzpřimovačů

Položte se na hyperextenzní lavičku tváří dolů a zahákněte si nohy za opory. Zkřížte ruce na prsou nebo si je dejte za hlavu a předkloňte se co nejníže. Z této pozice se plynule zvedněte nahoru. Končíte tehdy, když jsou záda s nohama v jedné přímce. Při předklánění se nadechněte, při pohybu nahoru vydechněte.

FITNESS CENTRUM

Lázně Aurora
TŘEBOŇ

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

FITNESS CENTRUM

Sport park
BERTINY LÁZNĚ TŘEBOŇ

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

MISTR SVĚTA A OLYMPIJSKÝ MEDAILISTA MARTIN KOUKAL, BRATR PETRA KOUKALA:

Byl jsem strašný flink a lenoch

Na sklonku května přijel do Lázní Aurora mistr světa a bronzový olympionik v běhu na lyžích Martin Koukal. S sebou přivezl manželku, dceru, olympijskou medaili z Vancouveru i dobrou náladu.



Vy jste v současné době spolu s bratrem Petrem nejúspěšnější česká sportovní bratrská dvojice. Jak slavní slavní bratři – mistři světa?

Ještě jsme neslavili, protože se potkáme až v neděli (30. 5.).

Vy jste také hrál hokej, ale rozhodli jste se pro lyže. Proč?

Já jsem lyžoval i hrál hokej a lyžování jsem se věnoval víc. Také se začaly dostávat úspěchy a v hokeji, kde jsem chytl, mi to tak nešlo. Brácha zase nemusí lyže a myslím, že jsme oba udělali dobře.

Máte v rodině sportovní geny? Sportovali vaši rodiče? Dva synové, oba mistři světa a každý v jiném sportu...

Maminka vůbec nesportovala, táta hrál na amatérské úrovni hokej a lyžoval, ale o nějakých velkých sportovních výsledcích nevím.

Také rád hrajete golf, zrovna včera jste byl na hřišti v Mnichu. Co vám, jako lyžaři, dává golf?

Úžasnou relaxaci. Pro mne je golf i procházkou v zeleni a nechá se hrát s rodinou. Kolikrát jsem po tréninku tak unavený, že jediné přání je zůstat celý den v posteli.

Nakonec se přemluvím a jdu na golf, kde je alespoň nějaká fyzická aktivita. Ohromně se mi líbí na vymodelovaných krásných zelených plochách, kolem příroda, připadá si jako v pohádce. Brácha také hraje golf, ale má na něj více času a je podstatně lepší než já.

V čem vlastně spočívá vaše letní příprava? Slyšel jsem, že budete běhat za Trutnov extraligu.

Závodil jsem v X-teře, v triatlonech, běhal krosy, jezdím na kolečkových lyžích a atletika je další impuls. Budu běhat v terénu, jednou týdně na dráze a k tomu občas nějaký závod. Každý ze sportovců má nějaký doplňkový sport, při kterém potřebuje závodit. Jenom trénovat by člověka nebavilo, to je na zbláznění. Někteří lyžaři závodí na kole, já si pro zpestření vybral atletiku. Jakmile mi to podle kalendáře vyjde, zkusím nějaké extraligové závody na 3, 5 a 10 km.

Nyní jste v lázních. Patří lázeňský pobyt k vašim pravidelným rehabilitacím po každé sezoně?

Zatím jediné lázně, kde jsem měl procedury a také bydlel, byly v Bohdanči, ale to už je hodně dávno. Celou dobu jsem pak hřešil, že to člověku jde, a že tělesná

schránka nějak drží. Letos jsem jezdil obden během 14 dní do bahna do Kunratic, ale pak jsem se rozhodl, že využiji třeboňské lázně se vším všudy. Když jste na jednom místě, tak vás zklidní i prostředí. Jakmile odjedete do lázní, odpadnou vnější vlivy, vjemy a stresy, které byste jinak musel řešit. Tady ne. Když mi někdo zavolá, řeknu: promiň, nemůžu, jsem v lázních, zavolej za týden. To je obrovská výhoda – udělat si čas, odjet a o nic se nestarat. Naopak tady se starají o mne.

Vy máte zlatou medaili z mistrovství světa a bronz z letošní olympiády. Která z medailí má pro vás větší hodnotu?

Být mistrem světa je vrchol, víc už je jen olympijský vítěz. Individuální vítězství je obrovské, ale co se týče prožitku a zážitku, tak týmový úspěch je neopakovatelný. V tomhle jsem vždy záviděl bráchovi, hokejistům. Na lyžích stojíte sám, vedle se raduje trenér, možná někdo ze servisu, ale na olympiádě jsme byli čtyři a celý servis, celý tým byl absolutně šťastný. Když člověk vyhraje individuálně, ať já nebo Lukáš (Bauer), tak se s ním raduje jeho trenér a někdo ze servisního týmu. Jiný servisman třeba více fandí jinému závodníkovi. Trenér kluka, kterému se závod nepovedl, přemýšlí, kde se stala chyba. Sice také mají radost z vašeho vítězství, ale to štěstí

a naplnění tam není. Když vyhraje váš kolega, máte radost, protože s ním trénujete, trávíte s ním hodně času, jde o ukázkou naší školy, ale absolutním pocitem štěstí váš jeho vítězství nenaplní.

Přemýšlíte o další olympiádě – v Soči?

Limit mám mistrovství světa v Oslu příští rok. Zatím se nám daří, jsme dobrá parta, tak proč končit?

Jak se v Čechách trénuje lyžování, když tolik sněhu nemáme?

Trávíme spoustu, spoustu času v zahradě, kde sníh je.

Což je obrovská výhoda pro Nory. Švédů. Finy. Italy a další.

To je sice pravda, ale největší rozdíl spočívá v základně a v mládeži. Tam jsou děti doma a v podstatě od listopadu do března denně lyžují. Jako u nás v létě jezdí kolem baráku na kole, tak oni v zimě přijdou ze školy, hodí tašku do kouta, vezmou lyže a jdou blbnout. Denně jsou vlastně na lyžích a baví je to. Dítě chce dělat, co jej baví. Náš Sebastián (syn, narozen v říjnu 2006) chce stále jezdit na kole. Minulý týden přišlo a on přišel v 18.15 s tím, že chce na kolo. Vysvětloval jsem mu, že venku strašně prší, a on mi odpověděl: „No, prší, ale je tam i trochu hezky.“ Prostě chtěl na kolo za každou cenu.

Když bude snít a budou děti bavit běžky, bude denně s ostatními dětmi na běžkách. Když snít nebude, najde si jinou zábavu.

Byl jste v mládí jako váš Sebastián a umanul si, že jednou budete mistrem světa a olympijským medailistou?

Je zajímavé, že řada lidí vypravuje, co si pamatují z dětství, přitom já si skoro nic nepamatuji. Vím, že jsem hrál hokej, že jsem víc postával u mantinelu než hrál a raději se bavil než trénoval. V té době jsem byl na hokeji největší flink a lenoch, zašival se, ale jak jsem se propracoval k individuálnímu sportu, kde se naopak nic flinkat nedá, tak to je mi záhadné.

Připravil: Roman Růžička

Martin Koukal si užívá pohodu na lázeňském pokoji společně s rodinou.



HOKEJOVÝ MISTR SVĚTA PETR KOUKAL, BRATR MARTINA KOUKALA:

Na lyžích mi byla zima

Necelých 14 dní po svém slavném bratrovi, mistru světa a letošním bronzovém olympionikovi Martinu Koukalovi, přijel na rychlou rehabilitaci po náročné sezoně i novopečený hokejový mistr světa Petr Koukal, kapitán extraligového mistra z Pardubic. Během svého krátkého pobytu v Lázních Aurora stihl i krátkou besedu s autogramiádou, z níž vybíráme pár otázek.

Letos jste měl enormně dlouhou, náročnou, ale úspěšnou sezonu. Zopakoval byste si ji?

Zopakoval, ale byla opravdu dlouhá. V podstatě mi zmizel měsíc volna a dva měsíce letní přípravy.

Říkal jste, že nastupujete přípravu opět v Pardubicích, takže zahraniční nabídka nepřišla?

Nevím o ní.

Kdybyste si mohl vybrat – KHL nebo NHL?

Do Ruska bych šel klidně hned, ale raději do NHL. Tam je kolem hokeje obrovská show. V NHL je 32 mužstev a každé hraje 82 zápasů. Na stadionu je osm tisíc kamer, každá z nich zabere 6x gól. Akci sestřihají a hráči pak vypadají neskutečně.

A konkrétní klub?

Los Angeles. Líbilo by se mi být tahounem v L. A., to je můj sen. Kings patří už několik let ke špičce, přitom jsem jim nikdy nefandil.

Po semifinálovém zápase jste se rozhodli věnovat část své finanční odměny zaplavené obci Troubký. Jak vznikl tento nápad?

V kabině s tím přišel Petr Čáslava a byl odsouhlasen za deset vteřin.

Co si myslíte o českých omluvkách z NHL? Vždyť jde o reprezentaci.

Osobně – kdyby se neomluvili, tak bych tu dnes neseděl s medailí. Omluvili se Hudler, Průcha a Vrbata, zbytek byly rodinné důvody a zranění. Ono když si 14 dní před šampionátem přečtete v novinách, že vás asistent trenéra v žádném případě nechce, a pak vám přijde na mobil zpráva: Napiš, kdy ti můžeme zavolat, tak je to divné. Sice jde o národák, ale každý z nás má určitou hrdost.

Souhlasíte, že hlavním stavebním kamenem k získání titulu byla hra v oslabení a brankář?

Bez vynikajícího gólmana to nejde nikde. Jedině být našlapaní jako Rusové. Co se týče oslabení, tak změna nastala na Švédských hrách. Trenéři nám začali kreslit jiný systém bránění a já si říkal, co to je

za blbost, že to nikdy nemůže fungovat. A fungovalo.

Jak jste se cítil, když vás při finálovém zápase Rusové dost nevybíravě sejmuli?

Najednou byla tma. Na střídačce jsem si vzal led a trenéroví říkali, že za chvíli půjdu hrát. Jenomže jsem měl bloklá záda a nemohl se pořádně nadechnout. Dali mi prášek, pak se vyhrálo, přišla euforie a už jsem žádnou bolest necítil.

Jak vám bylo na střídačce, když Rusové hráli 6 na 3?

Říkal jsem si, že tohle nemůžeme ubránit a ať ten gól dostaneme co nejdříve. Šíleně mne zarazilo, že po inkasované brance na 2:1 byli za dvě vteřiny znovu u nás ve třetině a dostali se k zakončení. Naštěstí trefili obránce.

Co říkáte gestu, při němž si Rusové sundali stříbrné medaile z krku?

Když jsem prohrál finále v extralize, tak jsem si medaili sundal úplně stejně. Jsem hráč, kterého v tu chvíli stříbrná medaile vůbec nezajímá. Ale kdybychom my s Rusy prohráli, tak bych si stříbro na krku nechal, protože i tak by druhé místo pro mne bylo obrovský úspěch. Rusové měli mužstvo, které, jak říkal Jarda Jágr,

můžeme z deseti zápasů porazit jednou, maximálně dvakrát, a ono to vyšlo na finálový zápas. Já je chápu.

Kdo za vámi přišel do kabiny kromě prezidenta?

Premiér Fischer, kterému jsem řekl čau. Jenomže když mi podával ruku, tak jsem jej úplně přehlédl. Pak jsem se podíval před sebe – á, premiér.

Od kdy hrajete hokej a co bratr Martin?

Naši jsou z Bystřice nad Pernštejnem a když jsem se narodil, bráchovi byly čtyři roky a stěhovali jsme se do Žďáru nad Sázavou. Asi 300 metrů od paneláku byl zimák, tak Martina dali v 5–6 letech na hokej, aby se trochu vybil, protože byl aktivní dítě. Já šel v jeho šlépějích, jen o čtyři roky později. Brácha byl brankář, jenomže dělal dvojku a moc nechtal. Táta trochu lyžoval a jednou vzal Martina s sebou, a on také začal lyžovat. Jenomže závody i zápasy byly o víkend, což se křelo, a protože v hokeji nechtal, tak se začal plně věnovat lyžím. Navíc tam vznikla super parta.

Vy jste nezkoušel lyžovat?

Také se mě snažili dostat na lyže, ale byla mi strašná zima. Jeden trenér od bráchy mne kdysi dávno přemlouval, že bych mohl být lepší než brácha, ale mně byla prostě zima. Když jsme neměli zápas a já šel s tátou a bráchou na lyže, měl jsem 18 vrstev a stále mi byla zima.



Chodíte v Pardubicích na dostihy a na Zlatou přilbu?

Na dostihy občas chodím, ale na Velkou ne, protože hrajeme. Na Zlaté přilbě jsem ještě nikdy nebyl. Poprvé na koně mne vzal Tomáš Divíšek a já si říkal, co tu budu dělat tři čtvrtě hodiny mezi závody, ale pak jsem na to přišel. Nejdřív musíte podle brožury obhlédnout koně a pak to nasázet. Oni doběhnou, zkontrolují si, že jsem nevyhrál, jdu zpátky ke stájím, kde už chodí noví koně před dalším závodem. Podívám se, zjistím, že moji koně mají úplně nejhorší kurzy, takže zřejmě nevyhrají. Pak jdu sázet buď podle kurzu, nebo podle jména. Naposledy jsem vsadil na Anarchistu, a doběhl předposlední.

Ke zmiňovanému sázení – vy jste na šampionátu hodně zamotali hlavu sázkařům...

My jsme jeli podle plánu (smích), vždyť nás sponzoruje TipSport (smích).

Připravil: Roman Růžicka

Petr Koukal rozdává podpisy fanouškům při své autogramiádě v Lázních Aurora.



LETOŠNÍ ZÁVODY DRAČÍCH LODÍ NA RYBNÍKU SVĚT:

Dračí tým treboňských lázní

Během prvního červnového víkendu jsme se s posádkou „Lázně Třeboň“ zúčastnili druhého ročníku závodu dračích lodí na rybníce Svět. Bohužel z loňské sestavy zbylo pouze sedm statečných, a tak bylo potřeba posádku doplnit novými členy.

Zpočátku se mi přihlásil velký počet zájemců z řad zaměstnanců lázní, ale většinu z nich odradila fyzická náročnost tréninků a nepřízeň počasí, proto jsem byla nucena posádku doplnit převážně z řad rodinných příslušníků.

Bylo náročné časově skloubit čtyři plánované tréninky, protože většina posádky pracuje ve směnném provozu, navíc jsme letos neměli štěstí na počasí během přípravy. Na vodu jsme vyjžděli vždy v dešti a za silného větru, navíc poslední tré-

nink jsme museli zrušit, protože špatné počasí dosáhlo svého vrcholu. V den závodu se však počasí umoudřilo a přálo nám i sluníčko.

Naším cílem bylo vylepšit loňské umístění, což se nám i přes velkou konkurenci povedlo. Mezi 41 startujícími posádkami se náš lázeňský tým umístil ve střední části výsledkové listiny. Myslím si,



Před závodem je potřeba probrat taktiku.

že jsme treboňské lázně reprezentovali se ctí, a v srpnovém závodě se pokusíme své umístění ještě vylepšit a zároveň s radostí rozšíříme naši dračí partu o zájemce z řad pracovníků lázní. Za realizační tým děkujeme naší posádce za aktivní účast nejen při závodech a zároveň všem přeji hezké léto a příjemně prožité prázdniny.

V loňském i letošním roce, tedy podruhé, do dračí lodě usedli Marcela Dolejšová, která se opět ujala funkce bubeníka, dále kapitánka Helena Bednářová, Petr Samec, Jitka Kuršová, Marie Reindlová, Marek Michal a Jiří Kašpar.

Helena Bednářová, fyzioterapeutka a kapitánka týmu



Původní sestava z loňského ročníku sice značně prořídla, ale i díky rodinným příslušníkům a ostatním nadšencům se jí podařilo znovu doplnit a vyjet také letos na závodní dráhu.

CHEVROLET - BEZPEČÍ BEZ JEDINÉ VRÁSKY!



CRUZE
od
259 900 Kč*

NOVÝ SPARK
od
144 900 Kč*

CAPTIVA
od
417 900 Kč*



Když jde o bezpečnost, Chevrolet nezná hranic. To je také důvod, proč naše vozy získávají vysoké hodnocení v testech bezpečnosti Euro NCAP. S vozy Chevrolet budete vy i vaše rodina při cestování v bezpečí. A pokud jste si mysleli, že bezpečné auto musí být drahé, máme pro vás dobrou zprávu.

www.chevrolet.cz



AUTODOBROVOLNÝ

Velké Meziříčí, Jihlavská 10, tel.: 566 502 320-4
Jihlava, Okružní 3, tel.: 567 579 717-9
Znojmo, Pražská ul., tel.: 515 200 400

info@autodobrovolny.cz
www.autodobrovolny.cz

infolinka: 608 808 200



*Ceny jsou včetně DPH a platí v případě značkového financování Chevrolet Finance, cena Captivy navíc včetně fleetové slevy (firemní zákazníci).
Chevrolet – kombinovaná spotřeba 5,1-11,5 l/100 km, emise CO₂ 119-275 g/km.

Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

NEKUŘÁCKÁ

restaurace



- výběr čerstvých mořských a sladkovodních ryb
- 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

Svatba bez starostí

Nabízíme vám možnost konání svaatebních hostin v našich prostorách včetně pečení svaatebního cukroví.

Přijmeme:

Do připravovaného nově zrekonstruovaného komplexu Beseda přijmeme zaměstnance na pozice:

- číšník/servírka
- barman/barmanka
- kuchař/kuchařka
- pomocný kuchař/kuchařka

PODMÍNKY: Na všechny pozice je nutná minimálně dvouletá praxe v oboru, samostatnost, komunikativnost, u pozic pro obsluhu znalost minimálně jednoho jazyka AJ/NJ. Možnost nástupu: srpen/září 2010. Životopisy zasílejte na: ziegler@berta.cz, tel.: 384 754 411, 602 115 180

PIZZA RESTAURANT BOWLING BAR



Pozor – změna otevírací doby v červenci a srpnu:

- po–ne 11.00–2.00 hod.



- každý víkend jiné **AKČNÍ TOČENÉ PIVO**
- možnost vlastního výběru ze **44 500 PÍSNÍČEK NA JUKEBOXU**
- každý den **ŠTĚSTNÁ HODINKA** (happy hour) 17.00–18.00 hod.
- možnost on-line sázení
- za každou desátku pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA** (10 + 1)
- kuchyň otevřena do 2.00 hodin
- Bertiny Lázně Třeboň, tel.: 384 754 400

Pergola

u kapličky sv. Víta

- každý pátek a sobotu taneční večery, oldies diskotéky, odpolední country zpívání (podle počasí)
- 160 míst k sezení
- občerstvení: grilování, gyros, ryby, teplé nápoje, nealko pivo aj.
- specialita: pstruh na grilu
- dětské hřiště
- otevřeno denně 11–22 hod.

sobota 3. 7. | 16.00 hod. | country kapela DALLAS
pátek 16. 7. | 19.00 hod. | kapela SECOND SERVICE BAND



Restaurace Harmonie – Lázně Aurora

Restaurace Harmonie | Lázně Aurora Třeboň | tel.: 384 750 677 | www.aurora.cz | Těšíme se na vaši návštěvu!



Brunch

V RESTAURACI HARMONIE LÁZNÍ AURORA

**Každou sobotu a neděli
od 10.00 do 14.00 hod.**

(červenec – srpen 2010)

Vyzkoušejte nový koncept spojení snídaňového a obědového bufetu, který vám přináší nekuřácká restaurace Harmonie v Lázních Aurora. Každou sobotu a neděli od 10.00 do 14.00 hodin je zde, v příjemném prostředí s výhledem do parku, připraveno bohaté pohoštění. K dispozici je vám i posezení pod širým nebem na letní terase, která je součástí restaurace.

V naší bufetové nabídce naleznete výběr z několika druhů sýrů, uzenin, sladkého pečiva, džemů, corn flakes a jiných snídaňových klasik. Z teplého bufetu je připravena vždy polévka a dvě speciality dne, např. guláš, kuřecí soté či pečené ryby. Nechybějí ani různé druhy příloh a výběr ovoce i čerstvých salátů. Šálek kávy, čaj, minerální voda, džus či lehké pivo je nezbytnou samozřejmostí.

TO VŠE VÁM NABÍZÍME V NEOMEZENÉM MNOŽSTVÍ.

Cena brunchu za osobu je 170 Kč, děti do 3 let zdarma, od 3 do 12 let 110 Kč.

Swing Time

NEDĚLNÍ POSEZENÍ
NA LETNÍ TERASE RESTAURACE
HARMONIE V LÁZNÍCH AURORA

**Každou neděli od 15.00 do 19.00 hodin
(červenec – srpen 2010)**

- živá hudba
- příjemné posezení
- vybraná vína společnosti BOHEMIA SEKT
- zmrzlinové a ovocné poháry
- zákusky z čerstvého ovoce



Přehled kulturních akcí v lázních na měsíc červenec 2010

LÁZNĚ AURORA

3. 7. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné zdarma	H
4. 7. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne – vstupné zdarma	H
6. 7. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL, vstupné zdarma	H
10. 7. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – SVĚTÁCI, vstupné zdarma	H
11. 7. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne – vstupné zdarma	H
12. 7. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Oční diagnostika – Hana Bělohavová	PM
13. 7. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE – vstupné zdarma	H
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
14. 7. st	18.00	PŘEDNÁŠKA – Léčivá síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr PhD.	PM
17. 7. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO – vstupné zdarma	H
18. 7. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne – vstupné zdarma	H
19. 7. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Astrologie – Ing. Hrubý	PM
20. 7. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – PAVEL POKORNÝ – vstupné zdarma	H
22. 7. čt	19.00	FILM – „A řeka mu zpívala“ – Oleg Reif	S
24. 7. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL – vstupné zdarma	H
25. 7. ne	15.00	SWING TIME – hudební odpoledne – vstupné zdarma	H
27. 7. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie rybníkářství – Ing. Miroslav Hule	PM
30. 7. pá	19.00	MIROSLAV DONUTIL – CESTOU NECESTOU – vstupné 150 Kč	S

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

BERTINY LÁZNĚ

1. 7. čt	19.00	KONCERT – Honza Vyčítal se skupinou Greenhorns – v lázeňském parku Bertiných lázní u jezírka Růžový leknín, vstup: 290 Kč vč. občerstvení	
4. 7. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – ZENIT, vstupné 30 Kč	A
5. 7. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO, vstupné 30 Kč	A
7. 7. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – KRYSTAL, vstupné 30 Kč	A
11. 7. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
12. 7. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – Evergreenmusic, vstupné 30 Kč	A
	19.00	PŘEDNÁŠKA – Krčín a jiné rybníkářské kuriozity – Ing. Miroslav Hule	DB
13. 7. út	19.00	HAŠLEROVY PÍSNÍČKY v podání Karla Šedivého, vstupné 30 Kč	A
14. 7. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE, vstupné 30 Kč	A
	16.00	PŘEDNÁŠKA – Síla rašeliny a slatiny – doc. MUDr. Petr Petr, PhD.	DB
15. 7. čt	19.00	PŘEDNÁŠKA – Astrologie a tarotové karty – Miroslava Faltusová	DB
18. 7. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
19. 7. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – ROSA, vstupné 30 Kč	A
20. 7. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Vydra – symbol Třebońska – paní Kadlečíková	DB
21. 7. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Falko Melodi, vstupné 30 Kč	A
22. 7. čt	19.00	SWINGOVÝ VEČER – Kvintet swingového orchestru Č. Budějovice, vstupné 30 Kč	A
25. 7. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Zvánovec, vstupné 25 Kč	A
26. 7. 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
28. 7. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – Pohoda Česká, 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, 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
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.
SCHWARZENBERSKÁ HROBKA	– každý čtvrtek – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora i od Bertiných lázní ve 13.30 hod.
TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– každý pátek – exkurze s výkladem a ochutnávkou piva – odjezd od Lázní Aurora ve 14.30 hod.

Individuální prohlídky:

KOSTEL SV. JILJÍ	– denně od 15.00 hod.
AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM	– denně mimo pondělí 10.00–17.00 hod.



ZÁJEZDY ČERVENEC 2010

3. 7. so	HLUBOKÁ NAD VLTAVOU	PZ	320 Kč / 280 Kč senior
4. 7. ne	ROMANTIKA V PODUNAJÍ	CZ	550 Kč
6. 7. út	ŠUMAVA	CZ	470 Kč
8. 7. čt	DIVADLO – Č. KRUMLOV – představení ČAROSTŘelec	OH	950 Kč
10. 7. so	ČERVENÁ LHOTA	PZ	390 Kč / 370 Kč senior
11. 7. ne	SALCBURK	CZ	650 Kč
15. 7. čt	DIVADLO – Č. KRUMLOV – představení SEN NOCI SVATOJÁNSKÉ – balet	OH	750 Kč
17. 7. so	TŘEBOŇSKÉ RYBNÍKY	PZ	220 Kč
18. 7. ne	VIDEŇ	CZ	590 Kč
24. 7. so	KRATOCHVILE	PZ	320 Kč / 290 Kč
25. 7. ne	SOLNOHRADSKÁ JEZERA II.	CZ	650 Kč
31. 7. so	NOVÉ HRADY	PZ	300 Kč

*CZ	CELODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od lázní Aurora – 8.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 8.10 hod.
*PZ	POLODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od lázní Aurora – 13.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 13.10 hod.
*OH	OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ	odjezd od lázní Aurora – 18.30 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týršův stadion – 18.45 hod.



Přihlášky a platby zájezdu v INFOCENTRU Lázní Aurora nebo v kulturním oddělení Bertiných lázní ve čtvrtek do 12.00 hodin před každým zájezdem. Zájezd se uskuteční při 30 platících účastnících. CK GEOTOURIST je pojištěna ve smyslu zákona 159/1999 Sb. u GENERALI POJIŠTOVNY a.s.

BOHATÁ LETNÍ NABÍDKA PROGRAMU MĚSTA TŘEBONĚ LÁKÁ K VYUŽITÍ:

Třeboňská nocturna

Již posedmé se v Třeboni uskuteční Mezinárodní hudební festival Třeboňská nocturna. Stejně jako v předchozích letech čekají na posluchače díla českých i světových autorů klasické hudby.



Letní červencové noci v Třeboni budou opět patřit krásné hudbě.

K tomu nechybějí hudební bonbónky jako koncert duchovní hudby či díla žánru crossover.

MHF Třeboňská nocturna začíná 6. července v Konírně třeboňského zámku. Posluchači budou mít možnost vyslech-

nout skladby s příděchem Latinské Ameriky v podání Duo Jozef & Dagmar Zsápka (tato dvojice patří k vrcholným představitelům slovenského interpretačního umění). Dalším lákadlem bude bezesporu koncert Shirley Brill Tria. Festival bude ukončen slavnostním koncertem Pocta Emě Destinnové, kde se mimo jiné představí známý japonský dirigent Koji Kawamoto.

Program:

6. ČERVENEC – 20.00 hodin, konírna třeboňského zámku: Slavnostní zahájení – Josef Zsápka (kytara), Dagmar Zsápková (flétna)

7. ČERVENEC – 20.00 hodin, kostel sv. Jiljí: Sedm slov Vykupitelových na kříži –

Janáčkovo kvarteto, Alfréd Strejček (umělecký přednes)

8. ČERVENEC – 20.00 hodin, Divadlo

J. K. Tyla: Shirley Brill Trio

9. ČERVENEC – 20.00 hodin, nádvoří třeboňského zámku: Two Voices – Edita Adlerová (zpěv), Jana Richterová (kytara a zpěv), Vladimír Pecháček (house)

10. ČERVENEC – 15.00 hodin, Divadlo

J. K. Tyla: Pódium mladých – soutěžní přehlídka žáků a absolventů ZUŠ Třeboň

10. ČERVENEC – 20.00 hodin, nádvoří třeboňského zámku: Pocta Emě Destinnové – Adriana Kohútová (soprán), Ivan Ženatý (house), Plzeňská filharmonie, Koji Kawamoto (dirigent)

Letní festival Třeboňská nocturna se koná pravidelně druhý týden v červenci již od roku 2004. Navázal tak na historicky starší Abonentní koncerty Zlatá hvězda, které se od roku 1996 konají v podzemní a zimní sezoně. Podrobný program 7. ročníku naleznete na webových stránkách www.trebonskanocturna.cz. **-red-**

Rybaření na Světě

V sobotu 26. června začala další sezona pro rekreační a sportovní rybolov na rybníce Svět. Ta letošní potrvá až do 5. září.



Rybník Svět byl založen Jakubem Krčínem z Jelčan v letech 1571–73. Jeho původní název byl Nevděk o rozloze 380 ha. Po povodni roku 1611 byl rozdělen na rybníky Opatovický a Svět, který má nyní rozlohu 215 ha. Rybník se nachází přímo v Třeboni. Lovný úsek o kapacitě zhruba 40 míst leží v parku Lázní Aurora za hotely Bohemia Regent. Jedná se o chovný rybník s výlovem 1500 q kaprů. Rybařit se může denně od 7.00 do 19.00 hodin, přičemž v lovném úseku je trvale obsluha.

CENY ZA POVĚŘENÍ NA RYBNÍKU SVĚT:

celodenní – 450 Kč
(doba chytání: 7.00–19.00 hod.; ponechání 1 ks kapra zdarma v délce 35–70 cm)
polodenní – 300 Kč
(doba chytání: 7.00–13.00 a 13.00–17.00 hod.)

PRODEJ POVĚŘENÍ: pouze na místě obsluhy.

V ceně je rekreační rybaření pouze na jednu udici. V ceně zakoupeného oprávnění na celý den je 1 ks kapra v míře od 35 cm do 70 cm zdarma. Nástrahy pouze rostlinného původu nebo červi. Lovené ryby: z 90 % kapr, dále amur, lín, okoun, plotice. **-red-**



Chcete náš katalog relaxačních pobytů na rok 2010?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty 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](mailto:infocentrum@aurora.cz)

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: _____

Objednávám zaslání Lázeňské POHODY zdarma

e-mail/tel. *: _____

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

ulice, č. p.: _____

obec: _____

PSČ: _____ podpis: _____

* nepovinný údaj

POHODA

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

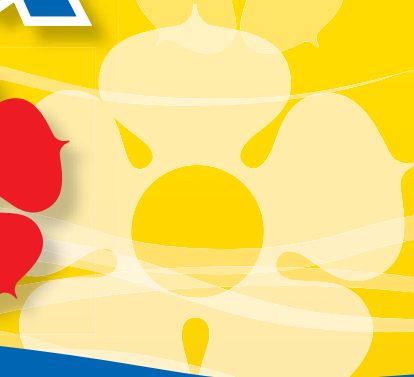
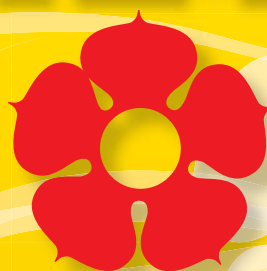
REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová
MUDr. Jaroslav Bican, Ing. Martin Blažek,
Daniel Hamr, Roman Růžicka

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

Nepronějné.

LÁZEŇSKÁ TŘEBONĚ



7. srpna 2010

Masarykovo náměstí

Hraje a baví: hudební skupina Ventilky a pumpičky

Moderuje: Milan Mareš

PROGRAM:

- 9.00 ŘEMESLNÉ TRHY
- 9.00 SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ (STAROSTA MĚSTA TŘEBONĚ A ŘEDITEL LÁZNÍ)
- 9.15 TŘEBOŇSKÝ LÁZEŇSKÝ SYMFONICKÝ ORCHESTR... PROMENÁDNÍ KONCERT
- 10.15 PREZENTACE LÁZNÍ AURORA (35. VÝROČÍ ZALOŽENÍ) A BERTINÝCH LÁZNÍ TŘEBONĚ
UKÁZKY MASÁŽÍ, ROTOPEDŮ, MÍČŮ NA CVIČENÍ, SLATINY POUŽÍVANÉ KE KOUPELÍM
- 11.00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ: LÁZNĚ AURORA A BERTINY LÁZNĚ TŘEBONĚ (DO 14.00)
- 11.30 STAROPRAŽSKÁ KAPELA TŘEHUSK + HOST PAVEL LANDOVSKÝ
- 12.30 PREZENTACE A OCHUTNÁVKA SPECIALIT RESTAURACÍ HARMONIE, ADÉLA A PIZZA RESTAURANTU TOP-SPIN
- 14.30 DIVADLO MAZEC – SOUTĚŽE PRO DĚTI
- 15.00 SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ ALTÁNU A TERASY U BERTINÝCH LÁZNÍ
- 16.30 POHÁDKA O PERNÍKOVÉ CHALOUPKY (LOUTKOVÉ DIVADLO TŘEBONĚ)
- 20.00 „POSTŘIŽINY“ – SLAVNÁ KOMEDIE BOHUMILA HRABALA – NÁDVOŘÍ PIVOVARU REGENT

DOPROVODNÉ AKCE:

- » OCHUTNÁVKA A PRODEJ LÁZEŇSKÝCH LIKÉRŮ AUBERTOVKA, BRUSINKA A ČERNÉ ZLATO
- » PRODEJ LÁZEŇSKÝCH OPLATKŮ
- » PRODEJ VZORKŮ SLATINY
- » VÝSTAVA K 35. VÝROČÍ ZALOŽENÍ LÁZNÍ AURORA V KINĚ SVĚTOZOR – SOUTĚŽ O CENY
- » EXKURZE V PIVOVARU REGENT 10.00–18.00 HOD.
- » VOLNÝ VSTUP DO BAZÉNOVÉHO KOMPLEXU LÁZNÍ AURORA 11.00–14.00 HOD.
- » PROMÍTÁNÍ PÁSEM FILMŮ PRO DĚTI V KINĚ SVĚTOZOR 10.00–13.00 HOD.

