

Lázeňská POHODA

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ MĚSTSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ ~ TŘEBOŇ

NOVÝ STAROSTA MĚSTA A PROKURISTA LÁZNÍ ING. JIŘÍ HOUDEK POŽADUJE:

Maximální kvalitu a zpětnou vazbu

Podobně jako v řadě jiných měst České republiky, i v Třeboni byly podzimní volby ve znamení výrazných změn na radničních křeslech. Starostou a zároveň prokuristou městských slatinných lázní se po čtyřech letech znovu stal Ing. Jiří Houdek. Civilním zaměstnáním je lesní inženýr, ale v lázeňství pracuje od roku 1994, kdy se poprvé stal starostou města Třeboně a zároveň jednatelem Bertiných lázní. V roce 1998 město Třeboň pod jeho vedením získalo do svého majetku i Lázně Aurora, kde se rovněž stal jednatelem, a v letech 1995–2006 byl i předsedou Sdružení lázeňských míst ČR. Z toho je patrné, že, jak sám o sobě říká, „nejsem žádný lázeňský ušák“.

Začátek našeho rozhovoru nemohl být jiný než nostalgický. Ostatně každý, kdo se po čase vrátí na „své“ místo, se ohlíží, vzpomíná...

Od roku 1994 jsem byl jednatelem Bertiných lázní, které, myslím, jsme tehdy velmi dobře zrekonstruovali. Berta tehdy připomínala spíše špatnou ubytovnu než lázně a díky 105milionové investici se z ní podařilo udělat moderní lázeňské zařízení, navíc situované těsně vedle historického centra. Nebylo tehdy vůbec jednoduché prosadit na zastupitelstvu dva 50milionové úvěry. Nakonec se ukázalo, že investice byla velmi šťastná, a to i díky myšlence, že lázně nebudou navyšovat kapacitu ubytování, ale léčebnou a stravovací. Možnost zvýšení ubytovací kapacity jsme tak dali majitelům domů především v historické části města, které tak po mnoha letech půstu znovu našly své uplatnění. Od té doby se také Třeboň začala rychle opravovat, majitelé domů začali své nemovitosti využívat k původním historickým účelům, takže v podlouhých vznikaly kavárny, restaurace, obchůdky a v horních patrech ubytování. Podle mého názoru šlo o správný podnikatelský záměr jak z hlediska lázní, tak z hlediska rozvoje města. Také nám mnohá města záviděla, že máme lázně ve svém vlastnictví, a že tedy lázněmi můžeme velmi intenzivně podpořit rozvoj dané lokality.

Myslím si, že nejen postoje jiných měst vás určitě inspirovaly k tomu, pokusit se získat do vlastnictví města Třeboně i druhé zdejší lázně, Lázně Aurora.

Přiznávám, že úspěšná akce s Bertinými lázněmi mne osobně motivovala, aby-

Když byly Lázně Aurora v červenci 1998 převedeny do majetku města, stal jste se jednatelem i zde, ale to jste již tři roky působil i jako předseda Sdružení lázeňských míst ČR, takže o lázeňství jste se očividně zajímal. Nastírně činnost Sdružení.

Velmi neskromně řeknu, že se jednalo o velmi dobře fungující sdružení, protože jsme se snažili akcentovat lázeňství v povědomí celé společnosti, dělali jsme řadu seminářů, konferencí, propagačních akcí, účastnili se na festivalech, jednali jsme s představiteli jak politického života, tak exekutivy. V roce 1999 se nám podařilo nastartovat program ministerstva pro



Starosta města Třeboně a prokurista třeboňských lázní Ing. Jiří Houdek.

chom od roku 1995 velmi vehementně usilovali o získání druhých lázní do majetku města. Po nejrůznějších peripetiích a nepovedených výběrových řízeních nakonec vláda premiéra Tošovského s ministryní zdravotnictví Zuzanou Roithovou v únoru 1998 rozhodla o převedení lázní formou bezúplatného převodu na město Třeboň. K tomuto rozhodnutí notnou dávkou přispělo i to, že město Třeboň již vlastnilo Bertiny lázně a prokázalo, že je dobrým vlastníkem a provozovatelem. Avšak převod byl bezúplatný pouze formálně, protože město se muselo zavázat splácet zhruba 120 milionů po dobu deseti let fondu národního majetku.

místní rozvoj, který byl určen na podporu cestovního ruchu, ale v prvních šesti letech se z něj financovalo hlavně lázeňství. Čerpaly se z něj dotace na kolonády, lesoparky, komunikace, osvětlení. Vlastníci a provozovatelé lázeňských domů mohli žádat dotace na rekonstrukci svých lázeňských zařízení a Třeboň byla v tomto velmi úspěšná. Na základě tohoto programu jsme například rekonstruovali vodoléčbu a kolonádu v Lázních Aurora, postavili restauraci Adéla v Bertiných lázních, rekonstruovali jídelny, kuchyně, vybavení pokojů. Třeboň se stala progresivním městem, které jako vlastníci lázní umí získávat dotace.

Dokončení na straně 2



VÁNOČNÍ A NOVOROČNÍ PŘÁNÍ

Všem lázeňským hostům našich obou sanatorií chci popřát, aby k nám nemuseli jezdit jen za zdravím, ale i za pohodou, za potěšením, prožitím krásných chvil při své relaxaci, rekondici a odpočinku. Všem našim klientům rovněž přeji, aby se v našich městských slatinných lázních cítili maximálně spokojeni, k čemuž se jim budeme snažit vytvořit co nejlepší podmínky. Je na nás, pracovnících lázní, abychom měli vždy dostatek nových námětů, nápadů, a také dostatek sil vše realizovat.

Všem čtenářům Lázeňské Pohody, ať jsou na straně klientů, zaměstnanců, či občanů našeho města, rovněž přeji, aby lázně vnímali mimo jiné i jako zdroj pro znovuzískávání životní energie, kterou každý z nás potřebuje pro další dny a roky. Zároveň všem přeji požehnané Vánoce.

Váš Jiří Houdek,
starosta města a prokurista lázní

Maximální kvalitu a zpětnou vazbu

V roce 2004 se nám podařilo jako jedním z prvních v České republice získat dotaci z evropských fondů (z tzv. Společného operačního programu) v prvním zúčtovacím období. Částka dotace činila 148 milionů korun. Díky těmto penězům se vybudovalo nové wellnesscentrum v Lázních Aurora (bazén, fitness, tělocvična...), v Bertiných lázních se z dotace postavil kompletní Sportpark (fitness, tenisové kurty, krytá hala včetně Top-Spinu). Z této dotace byl zafinancován rovněž

nebudeme, soustředíme své investice zejména na energetický systém lázní, na úsporu energií. Vedle energetických projektů máme v Lázních Aurora ještě připravenou rekonstrukci kuchyně a zároveň se během zimní přestávky ve wellnesscentru budou realizovat dvě masérská pracoviště, a to přímo ve velkém bazénu. Mimo jiné vlastně půjde o malou ukázkou toho, že každý rok bude v lázních něco nového, co host může okamžitě zaznamenat, co zpříjemní pobyt v našich sanatoriích.

možnosti, které byly vytvořeny v historickém centru.

Ještě jednou chci zdůraznit, že stejnou filozofii jsme uplatňovali i na Lázních Aurora od roku 1998, kdy jsme je převzali. Takže opět – investice šly především do rozšiřování léčebných, stravovacích a restauračních kapacit a ubytovacích kapacit se nezvyšovaly, tedy s výjimkou pavilonu F – zde se z brigádnické ubytovny stal pavilon pro ubytování lázeňských hostů. V těchto souvislostech je zajímavé, že při

ští hosté nejsou ochotni investovat či utratit za pobyt v lázních tolik jako před krizí. Kdyby došlo k výraznému omezení hrazení lázeňské péče ze strany státu, tak pro ekonomické výsledky budou velmi důležité samoplátcí, což je směr, který jsme zde uplatňovali již před rokem 2006. Naše obchodní orientace byla zaměřena na zásadní uspokojování poptávky klientely, podporované pojišťovnami, ale zároveň jsme velmi aktivně pracovali pro získávání samoplátců. Připravovali jsme řadu programů, nabídek, a nakonec i investice do wellness byla zaměřena tímto směrem. Bohužel, v posledním období jsme u samoplátecké klientely zaznamenali mírnou stagnaci. Proto se na tuto naši významnou skupinu musíme ještě více zaměřit, podpořit ji tak zajímavými nabídkami, aby do treboňských lázní jezdila v daleko větším počtu.

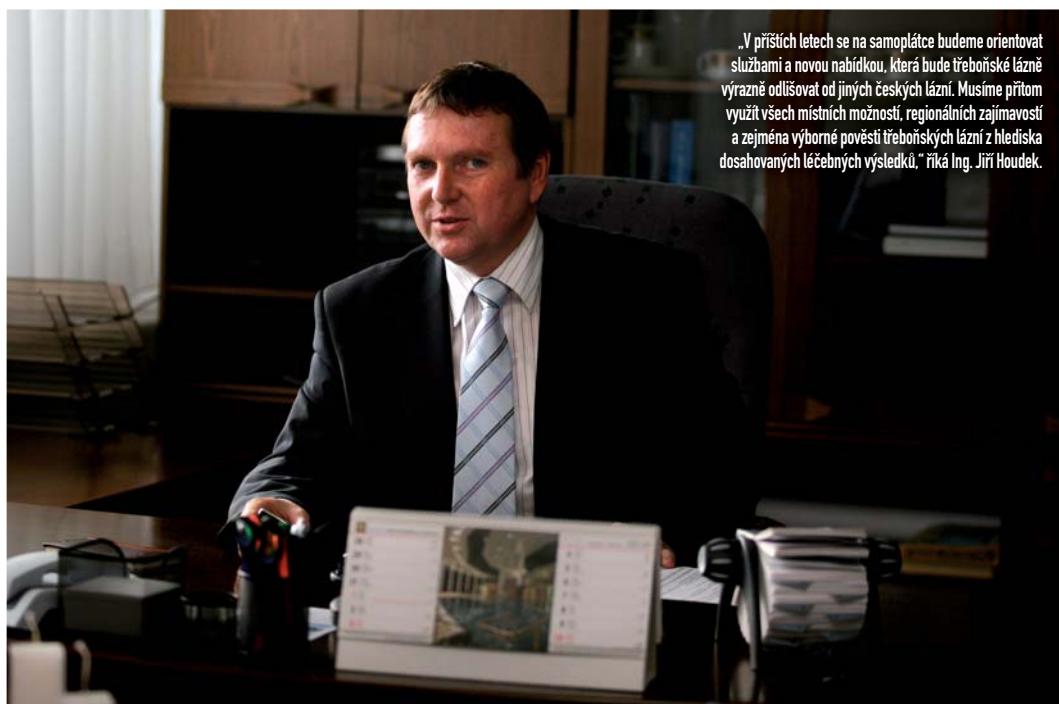
Čím chcete do Třeboně přilákat více samoplátců? Na co se mohou těšit?

V příštích letech se na ně budeme orientovat službami a novou nabídkou, která bude treboňské lázně výrazně odlišovat od jiných českých lázní. Musíme přitom využít všech místních možností, regionálních zajímavostí a zejména výborné pověsti treboňských lázní z hlediska dosažovaných léčebných výsledků. Služby musíme poskytovat v maximální kvalitě, s maximální profesionalitou. Osobně jsem si mimo jiné předsevzal, že se po lázních několikrát týdně projdu, chci hovořit jak s personálem, tak zejména s lázeňskými hosty, jestli jsou spokojeni, jaké mají připomínky a požadavky, a tím tak mít rychlou zpětnou vazbu.

Z toho všeho vyplývá, že chcete usilovně pokračovat v před lety započaté práci, vše přizpůsobit k maximální spokojenosti lázeňských hostů.

Víte, mé kořeny pocházejí z Bechyňska, kde je lázeňství rovněž velmi známé. Lázeňství, správa města, starost o město a služba městu a občanům samotným mě vždy naplňovalo. Říkám si, že zřejmě jde o geny, které v sobě mám po svých předcích, kteří pracovali pro knížete Paara a spravovali jeho majetek. A já práci starosty i řídicího manažera obou lázeňských společností vnímám také tak. Jsem skálopevně přesvědčen, že společně s ostatními pracovníky lázní vytvoříme takové podmínky pro naše hosty, že se k nám budou velmi rádi vracet, i když budou vnější hospodářské podmínky složitější a těžší. ~

Připravil: Roman Růžička



„V příštích letech se na samoplátce budeme orientovat službami a novou nabídkou, která bude treboňské lázně výrazně odlišovat od jiných českých lázní. Musíme přitom využít všech místních možností, regionálních zajímavostí a zejména výborné pověsti treboňských lázní z hlediska dosažovaných léčebných výsledků.“ říká Ing. Jiří Houdek.

informační systém po městě, nové lavičky, oddechová místa a odpočinkové zóny.

Mluvíte o úspěšných dotacích z evropských fondů. Nyní, pokud vím, má město Třeboň opět zažádáno, aby znovu podpořilo rozvoj lázeňství. V případě úspěšného vyřízení žádosti, k jakému konkrétnímu účelu budou finance využity?

Třeboň měla velice dobře nakročeno, aby i v dalším zúčtovacím období 2007–2013 byla úspěšná. Bohužel, za uplynulých čtyři roky, kdy jsem neměl možnost ovlivňovat chod lázní, se žádosti pro rozvoj lázní nepodařily, až letos. Jestli bude úspěšná, to se dozvíme na jaře 2011. V žádosti se počítá s dalším rozšířením nabídky wellnesscentra v Lázních Aurora a v Bertiných lázních s rozšířením stravovací a ubytovací kapacity. Jestli úspěšně

Vraťme se k rozšiřování ubytovacích kapacit v Bertiných lázních. Na začátku rozhovoru jste říkal, že smyslem rozvoje je, aby se rozšiřovaly léčebné a gastronomické kapacity, a nikoli ubytovací, čímž chcete podporovat rozvoj města. Nyní je požádáno o dotaci na rozšíření ubytování...

Za prvé je nutné říci, že já jsem u koncepcí tohoto projektu nebyl. Na druhé straně hodnotící kritéria operačního programu jsou předem známa a jedním z nich je navýšení ubytovacích kapacit. I když to není v souladu s mojí základní koncepcí, proto, aby byly naplněny podmínky pro získání dotace, musí dojít v rámci projektu i k navýšení ubytovacích kapacit. Mohu vás však ubezpečit, že v případě získání dotace nebude navýšení ubytovacích kapacit Bertiných lázní nikterak zásadní a neomezí

hodnocení projektu v rámci získávání dotace ze SROP v období 2004–2006, kdy jsme investovali do služeb – do nadstavby lázeňství – byl projekt velmi pozitivně hodnocen i z hlediska celkového ekonomického dopadu. Tím chci říct, že i pohledy EU a podmínky schvalování projektů se mění, vždy je potřeba se těmto podmínkám trochu přizpůsobit.

Skutečně si myslíte, že nedojde ke snížení ubytování v penzionech a depandancích?

Jedno velké ohrožení ubytovacích kapacit tu je, a to v podobě změny státní politiky v oblasti podpory lázeňství u hrazení lázeňské péče. Myslím, že nám to může přinést velké ekonomické problémy. Už nyní se nacházíme v období hospodářské krize, což samo o sobě znamená, že lázeň-

CVIČÍME A SOUTĚŽÍME S POMŮCKAMI FIRMY RESI

Cvičení s Thera-Bandem

RESI®
www.resi.cz

Thera-Band je gumový pás s různou pružností, která je určena jeho barvou. Obecně platí, že čím je barva gumového pásu světlejší, tím je při jeho napínání nižší odpor. Pro začátečníky jsou vhodné žluté, případně červené Thera-Bandy. Pro zdatnější jedince zelené, modré, černé, stříbrné, případně zlaté. Thera-Band slouží k procvičení svalů celého těla, nejen v rehabilitaci, ale i ve fitness centrech. Cvičení s Thera-Bandem vede k posílení svalů, a také k jejich protažení, zlepšení koordinace a získání lepšího držení těla. S Thera-Bandem se doporučuje cvičit, pokud víte, že provádíte jednoduchou činnost, jednostranně zaměřenou (např. sedavé zaměstnání, práce na PC, při dlouhodobém stání).

Bc. Vanda Kantorová,
 fyzioterapeut Bertiných lázní



PODŘEP — s rovnými zády proveďte podřep, doporučená délka Thera-Bandu 3,5 m



VÝPADY — střídavě nakloňte pravou a levou dolní končetinou



ROTACE — roztahujte Thera-Band rukama

Pozn.: Uvedené cviky doporučujeme konzultovat se svým fyzioterapeutem.



TAH — přitáhněte paži za tělo



ZÁDOVÉ SVALY — nadzvedněte trup a s pokrčenými lokty táhněte Thera-Band za hlavu

SOUTĚŽ O CENY S RESI

Vážení čtenáři, v následujících šesti číslech Lázeňské Pohody vám společně s firmou RESI Třeboň, spol. s r. o., nabídneme možnost soutěžit o zajímavé ceny, které věnovala právě firma RESI. Již v tomto čísle máte možnost vyhrát jeden z pěti Thera-Bandů, rehabilitační pomůcku, kterou jsme vám právě představili prostřednictvím cvičení fyzioterapeutky Bc. Vandy Kantorové. Stačí jen správně odpovědět na soutěžní otázku, vyplnit svoji adresu, kupon vystříhnout a ve správně ohrančené obálce jej poslat nejpozději do 17. ledna 2011 na adresu Lázně Aurora, s. r. o., Infocentrum, Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň. Výherci budou zveřejněni v únorovém vydání Lázeňské Pohody a cena jim bude zaslána poštou.

ODPOVĚDNÍ KUPON:

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Jaká barva Thera-Bandu je vhodná pro začátečníky?

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Město: _____

PŠČ: _____

Ceny do soutěže věnovala firma RESI Třeboň, spol. s r. o.
 Novohradská 1153 | 379 01 Třeboň | www.resi.cz

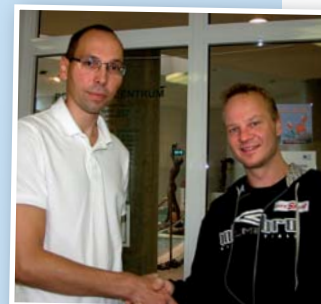
Univerzitní návštěva z Finska

Dne 24. listopadu přivítaly Bertiny lázně vzácnou návštěvu z Finska. V rámci svého týdenního pobytu na Zdravotně sociální fakultě (ZSF) Jihočeské univerzity (JU) v Českých Budějovicích, pod patronací učitelského programu ERASMUS, zavítal do Bertiných lázní Pekka Tiitinen, M.Sc. (na snímku vpravo).

Pekka Tiitinen je lektorem a oborovým vedoucím studijního programu Fyzioterapie na fakultě Zdravotnictví a sociálních služeb Univerzity aplikovaných věd v Kemi. Jak uvedl jeho průvodce, odborný asistent katedry klinických oborů na ZSF JU a zároveň fyzioterapeut Bertiných lázní, PhDr. Marek Zeman, Ph.D., Pekka Tiitinen byl potěšen úzkou spoluprací místních lázní a Jihočeské univerzity a ocenil možnost aplikace teoretických poznatků z výuky bezprostředně v lázeňském provozu, ať už v rámci odborné praxe studentů, nebo v rámci jejich praktické výuky.

Ve Finsku nemá lázeňství až tak velkou tradici jako ve střední Evropě, rehabilitační péče se obecně zaměřuje na

pooperační léčbu na klinikách a především na různé preventivní programy. V poslední době ovšem i tam narůstá procento onemocnění pohybového aparátu u starších občanů, které se snaží Finsko řešit. Cestou k efektivní terapii je, dle jeho slov, určitá rovnováha mezi státem poskytovanou zdravotní péčí a osobním vztahem člověka k jeho vlastnímu zdraví, který se například může realizovat právě prostřednictvím využití komerční nabídky takových wellness programů. Třeboňské lázně jsou podle něj ideálním typem zařízení, které má navíc mezi ostatními komerčními centry nespornou výhodu – poskytované služby jsou zde personálně zajištěny na té nejvyšší odborné medicínské úrovni. —red—



HUBNUTÍ S BERTOOU PO VÁNOCÍCH:

Břišní svaly

Po vánočních svátcích, kdy si lidé dopřávají zaslouženého klidu a odpočinku a u mnohých dochází k nežádoucímu navýšení tukových buněk, přichází s novým rokem i spousta předsevzetí. Mezi ně patří i takzvané hubnutí. Je to určitě správné rozhodnutí, ale je nutné u něho vydržet dlouhodobě a cvičit pravidelně. Nejdůležitějším faktorem je ovšem správné a zdravé stravování, nikoliv však drastické diety a jim podobné praktiky. Ale o tom samostatně někdy přistě. Zde je jen několik málo příkladů na posílení břišních svalů a spalování tuků:

Vpředu a po stranách břišní stěny máte čtyři párové svaly:

- zevní šikmé svaly
- vnitřní šikmé svaly
- příčný břišní sval
- přímý břišní sval

Největší pozornost poutá přímý sval, který je dlouhý, široký a plochý. Je rozdělen tzv. „bílou čárou“ a předělují ho tři nebo čtyři šlašité přepážky, které vytvářejí viditelnou políčku. Tento sval fletuje trup smě-

rem dopředu nebo přitahuje pánev ke hrudníku, je-li hrudník nehybný.

Zajímavou skupinou jsou šikmé svaly břišní (zevní + vnitřní). Jejich funkce je společná, při předklánění trupu doplňují činnost přímého břišního svalu, uklání a otáčejí trupem. Pevné břicho a pevný pás je snem většiny cvičících. Není to však jen o tvrdém tréninku a vůli, ale především o správné výživě.



ZKRACOVAČKY

— jsou základním cvikem s důrazem na horní část břicha

Lehněte si na záda a pokrčte kolena, celá chodidla leží na zemi, paže složte za hlavou. Nadechněte se, zadržte dech a zvedněte hlavu a ramena vzhůru co nejvýše. Jakmile se zvednete, zakulatíte horní část zad, vydechněte a v horní poloze setrvejte 1–2 vteřiny, pak se vraťte do startovní polohy.



ZKRACOVAČKY NA LAVICI HLAVOU DOLŮ

— cvik na horní část svalů

Lavici nastavte v úhlu 30–40 stupňů, nohy zajistíte opěrkou o nárt, lehněte si zády na lavici. Nadechněte se a zadržte dech během kontrakce břišních svalů. Zvedněte se zakulacením zkracováním břišních svalů až do dosažení 90 stupňů v kyčlích. V této poloze na okamžik zastavte a přitom vydechněte. Poté se vraťte trupem zpět k lavici, ale jen do poloviny dráhy, ramena a hlava se nesmějí dotknout lavice.



ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY

— jsou ideálním cvikem pro procvičení šikmých břišních svalů

Položte se na pravý bok, nohy mějte jednu na druhé a kolena kvůli omezení stresu spodních zad lehce pokrčte. Hlavu volně podepřete levou rukou. Nadechněte se a zadržte dech, poté stažením šikmých břišních svalů natáčíte zvolna hlavu a ramena směrem vzhůru co nejvýše. Pak vydechněte a vraťte se zpět do počáteční polohy. Cvičte na obě strany.



ZKRACOVAČKY NA KLDCE

— využití kladky zajistí břišním svalům stále napětí v celém rozsahu pohybu

Klekněte si čelem k horní kladce a oběma rukama uchopte lanový nástavec. Bradu přitiskněte na hrudník a ruce sevřete nad hlavou. Bez napínání nebo narovnávání paží se napnutím břišních svalů předkloníte v kyčelních kloubech a sbalte hrudní koš směrem k bokům. V dolní poloze stlačte co nejtvrději břišní svaly, vydechněte a vraťte se nazpět. Klíčem ke kontrakci břišních svalů jsou kulatá záda.



PŘEDNOŽOVÁNÍ VLEŽE

— udržíte-li natažené dolní končetiny, je tento cvik účinný na dolní část břicha

Lehněte si na záda s opřenými lokty vedle těla, natáhněte obě nohy se špičkami chodidel dopředu. Začněte pokrčovat obě nohy najednou, kolena směřují k hrudníku, v horní části pohybu vydechněte a vraťte se do původní polohy. Chodidla se snažte udržet co nejníže nad podlahou, nesmějí se jí však dotýkat.

ZAČÁTEČNÍCI:

- 2–3 série maximální počet opakování

POKROČILÍ (DLE VYSPĚLOSTI):

- 4 série po 40–50 opakováních

Velmi důležitým a základním činitelem spalování tuku je aerobní trénink. Pokud budeme cvičit v cílové tepové frekvenci (okolo 60–80 % maximální tepové frekvence, MTF = 220 minus věk) po dobu minimálně 20 minut, a to tři a vícekrát týdně, pak se můžeme dočkat silného a efektivněji pracujícího srdce a vybudování štíhlého těla. Mezi nejvhodnější a nejúčinnější kardioaktivity bych zařadil a doporučil:

- běh nebo rychlá chůze
- plavání
- jízda na kole nebo spinning
- in-line bruslení
- v zimním období běžky
- zumba (v současnosti největší hit)

Slabé břišní svalstvo a nadváha nevyhnutelně vedou k bolestem bederní části páteře. Na druhou stranu – vytrénované břicho, jeho správné procvičování a nízkotučná dieta jsou skvělou prevencí před jakoukoliv bolestí zad. Pro celkové zdraví a fyzickou kondici jsou svaly břicha a spodních zad životně důležité. Kontrolují držení těla, stabilizují dolní páteř a celkovou tělesnou rovnováhu. A pamatujte – je to jen na vás, na vaši vůli a jde o vaše zdraví!

Připravil:
Vladimír Pánek, kondiční trenér
Sport parku Bertiných lázní

FITNESS CENTRUM



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
permanentní 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



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

Výhody pro klienty zdravotních pojišťoven, kteří přijedou do Bertiných lázní v měsících lednu a únoru 2011

V měsících lednu a únoru 2011 jsme pro vás připravili tyto výhody:

- ✦ za parkování nezaplatíte ani korunu
- ✦ budete snídat formou bufetu
- ✦ v rámci pobytu dostanete poukaz na večerní plavání při svíčkách v bazénu s whirlpoolem – příjemná hudba, svíčky – prostě pohoda
- ✦ na večírky a kulturní akce v Bertiných lázních a v areálu Beseda budete mít volný vstup
- ✦ na každý týden pobytu dostanete kupon na 50% slevu ze vstupného do treboňského kina Světozor
- ✦ při ubytování na depandantech budete mít možnost bydlet na pokoji sám/sama. Doplatíte pouhých 50 Kč/den!

Dovolujeme si vás upozornit i na fakt, že od 1. dubna 2011 plánuje vláda ČR zvýšit regulační poplatek za pobyt v nemocnici, a tedy i v lázeňském zařízení. Pobyt v Bertiných lázních vás tedy bude stát v zimních měsících o minimálně 840 Kč méně!

Regulační poplatek za pobyt v nemocnici (lázeňském zařízení) stoupne z dnešních 60 na minimálně 100 Kč denně. V některých nemocnicích (lázeňských zařízeních), které nabízejí lepší ubytovací služby, ale budou lidé platit až 150 Kč za každý den (<http://hn.ihned.cz/c1-44803820-necasuv-kalendar>).

Těšíme se na vás! Bertiny lázně Třeboň

SPECIÁLNÍ ZIMNÍ NABÍDKA pro samoplátce na měsíce leden a únor 2011

Týdenní rekondiční wellness pobyt LÁZEŇSKÉ UVOLNĚNÍ

V ceně pobytu:	1x podvodní masáž
6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v penzionu (do 400 m od lázní)	1x vířivka horních končetin
6x polopenze se snídaní biffé	2x bazén s whirlpoolem, saunou a párou
2x slatinná koupel	2x mechanická masáž Hydrojet
2x částečná ruční masáž	1x fitness nebo Sigoroll
1x perličková koupel	malý dárek

+ poukaz na večerní plavání při svíčkách v bazénu s whirlpoolem

SPECIÁLNÍ NABÍDKA na období leden-únor 2011:
cena za osobu a pobyt **5680 Kč**



Týdenní rekondiční wellness pobyt PROGRAM PRO SENIORY

V ceně pobytu:	2x Aubertina zlatá koupel (slatinný extrakt)
6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v penzionu (do 400 m od lázní)	1x kombinovaná lázeň
6x polopenze se snídaní biffé	3x plynové obálky
2x částečná ruční masáž	6x Hydrojet nebo Sigoroll
2x LTV v bazénu	malý dárek
2x bylinná koupel	

+ poukaz na večerní plavání při svíčkách v bazénu s whirlpoolem

SPECIÁLNÍ NABÍDKA na období leden-únor 2011:
cena za osobu a pobyt **5810 Kč**



Informace a rezervace:
www.berta.cz

tel.: 384 754 420
e-mail: ubytovani@berta.cz

Wellnesscentrum Aqua viva

MĚSTSKÉ SLATINNÉ LÁZNĚ AURORA

Uzavření wellness

Uzavření wellness v měsíci prosinci z důvodů pravidelné odstávky a provedení stavebních úprav proběhne takto:

od 7.00 hodin 16. 12. do 29. 12. bude mimo provoz bazénová hala, sauna a floating
od 7.00 hodin 18. 12. do 29. 12. bude uzavřen ostatní provoz (fitness, tělocvična, Dry Jet, solárium)



Provoz wellness na přelomu roku:

30. prosince 2010	bude normální provoz, tedy od 7.00 do 22.00 hodin
31. prosince 2010	bude otevřeno od 7.00 do 15.00 hodin
1. ledna 2011	bude provoz od 10.00 do 22.00 hodin
2. ledna 2011	bude běžný provoz, tedy od 7.00 do 22.00 hodin



ÚPRAVA VSTUPNÉHO DO BAZÉNU – jednorázový vstup

Děti do 120 cm	zdarma	
Děti do 160 cm	50 %	1 hod. – 50 Kč; 1,5 hod. – 70 Kč; 2 hod. – 90 Kč; 3 hod. – 135 Kč
Bazén 1 hodina	100 Kč	
Bazén 1,5 hodiny	140 Kč	
Bazén 2 hodiny	180 Kč	
Bazén 3 hodiny	270 Kč	
Rodinné vstupné (2 dospělí a 1–3 děti do 160 cm)		
1 hodina	280 Kč	Doplatky za překročení podle hodinové sazby. Rodinné vstupné není možno zakoupit předem, ale pouze přímo na recepci Wellnesscentra.
2 hodiny	370 Kč	
3 hodiny	490 Kč	

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Komfort jednolůžkového pokoje za zvýhodněnou cenu

Lázně Aurora nabízejí v dependancích v lednu a v únoru 2011 všem pojištěncům zdravotních pojišťoven při absolvování komplexní lázeňské léčby komfortní ubytování v jednolůžkových pokojích za zvýhodněnou cenu

59 Kč/den

21denní pobyt = 1239 Kč/ubytování
+ navíc lázeňské a regulační poplatky

28denní pobyt = 1652 Kč/ubytování
+ navíc lázeňské a regulační poplatky

www.aurora.cz

Lázně Aurora
TREBON

Lázně Aurora s. r. o.
přijímací kancelář
Lázeňská 1001 | 379 13 Třeboň
tel.: 384 750 555 | fax: 384 750 750
e-mail: sales@aurora.cz

ZPĚVAČKA ZUZANA STÍRSKÁ PŘI SVÉM PRVNÍM LÁZEŇSKÉM POBYTU:

Lázně? Příjemní lidé a úžasný relax

Koncem září se ve společenském sále Lázní Aurora představila zpěvačka Zuzana Stířská spolu s částí svého pěveckého sboru Gospel Time. Snad všichni diváci a posluchači, kteří se do sálu vešli, byli nadšení. Po několika týdnech Zuzana Stířská přijela do lázní znovu, tentokrát však relaxovat, a během svého pobytu nám poskytla následující rozhovor.



Od roku 1999 znovu působíte v divadle Semafor, dnes máte svůj vlastní úspěšný pořad Gospel Time Party. Ale vraťme se o několik let zpět. Řada čtenářů Pohody si vás určitě vybaví z vystoupení s Jiřím Suchým, s nímž jste zpívala: „Sluníčko, sluníčko, popojdi malíčko...“ Jak jste se do Semaforu vlastně dostala?

Napsala jsem korespondenční lístek Jiřímu Suchému do divadla, s Jiřím Šlitrem mne pozvali na konkurz a spolu s Lenkou Hartovou a Magdou Křížkovou jsme zůstali. Jenomže hned nastal problém. Divadlo jelo do Plzně, a která z nás pojede. Házeli jsme si korunou, já vyhrála a Magda začala brečet. Rodiče mi říkali, že mám být velkorysá, což jsem nechápala, a také jsem brečela. Můj první zájezd a já nemám jet a být velkorysá? Proč? Nakonec jsme jely obě.

V Semaforu jste poznala a spolupracovala s celou škálou vynikajících lidí a umělců. přesto jste v roce 1981 odešla do Německa. Proč?

Ta doba nebyla příliš veselá a já měla pocit, že to nikam nevede, přestože jsem studovala zpěv na konzervatoři, chodila se učit k hvězdě Národního divadla Reně Tučkovi a také jsem chtěla studovat klasi-

ku, protože o mně říkali, že mám velký rozsah, že mám koloraturní soprán. Měla jsem dělat přijímačky na AMU, ale řekla jsem si, že mě stejně nevezmou, protože rodiče byli vyloučeni ze strany. Pak jsem získala zahraniční doložku na tři dny a já se rozhodla, že odejdu do Německa.

Bylo to těžké rozhodnutí?

Bylo. A bylo těžké tam zůstat, zejména zpočátku. Chtěla jsem především zpívat, jenomže já dva roky uklízela v různých domácnostech bohatých Američanů. V Německu jsem znala pouze jednoho pražského bubeníka z country kapely, který se tam oficiálně oženil, a on hrál v country kapele Neshvill Playboys v Hannoveru. Začala jsem s nimi zpívat, jenomže oni byli amatéři. Měli svá povolání a já měla vysoké nároky, přesto jsme společně hráli docela dlouho. Časem mne oslovila jistá koncertní agentura, která mne začala zprostředkovávat sólově jako Susanu Prag. Začalo období, kdy jsem hodně dělala s jejich hvězdami music a pop-music, zpívala jsem i s Míkem Oldfieldem, orchestrem Jamese Lasta, skupinou Eruption, hostovala v různých televizních a rozhlasových pořadech.

Studovala jsem, což bylo mé velké přání, hudební vědu a anglistiku na univerzitě v Göttingenu.

Také jste koncertovala na zaoceánských lodích.

Který z koncertů vám nejvíce utkvěl v paměti?

Zaoceánské lodě, to byla zvláštní kapitola. Během deseti let jsem necelý rok, přesněji 350 dnů, strávila na moři. Byl to způsob, jak levně zhlédnout svět, a díky lodím jsem navštívila všechny možné kouty světa, kam bych se jinak nedostala. Nejdál jsem byla v Antarktidě. Hrál se samozřejmě na lodi během plavby, ale také právě v Antarktidě, v nějaké polární stanici.

Jaké to je – zpívat na lodi?

Musíte si dávat velký pozor především na první koncert. Víte, že vás čeká třítydenní plavba a několik vystoupení, a když se vám první koncert nepovede, tak příště hosté nepřijdou a vy chodíte na snídani podpalubím, abyste se lidem vyhnul. Mně se to naštěstí nestalo, ale kolega moderátor cosi pokazil a během plavby strašně zhubl, protože se stydl chodit na jídla, kde všechny potkáváte a oni si na vás ukazují. Když pokazíte koncert na pevnině, jedete domů a děláte jakoby nic. Ale na lodi? To nejde.

Od roku 1981 jste žila v Německu, dařilo se vám.

Počítala jste, že se někdy vrátíte?

V Německu byly české klany, které říkaly, že dění v Čechách je nezajímavé, že oni jsou Němci. Já ten typ nejsem. V Čechách jsem vyrostla, měla jsem tu maminku, bratra, kamarády a občas se mi stýskalo. Také jsem si řekla, že si nevezmu Němce, ale nakonec jsem si jej vzala, máme kupu dětí a jsme spolu šťastní. V březnu 1989 se mi narodila dcera a pak přišla revoluce, což jsem vůbec nečekala. Byla jsem v šoku. Mohla jsem jezdit po celém světě, ale ne do Čech, protože jsem byla odsouzena na dva roky nepodmíněně za nedovolené opuštění republiky. Prvně jsem přijela v prosinci, ale přes Rakousko, protože jako držitelka

azylového pasu jsem nesměla překročit česko-německé hranice. Jela jsem do Prahy přes Linec, bušilo mi srdce a bylo to úžasné.

Ale nezůstala jste.

Žili jsme dál v Německu a v roce 1993 jsem se tam vdala. Bydleli jsme v krásném baráčku v bavorské vesničce, a pak šla dcera k zápisu do školy. U nás jde o slavnostní chvíle, ale tam byly děti v teplácích, škola měla být vícetřídní a třídní učitelka byla místní pekařka. Manžel je z Regensburgu v Bavorsku, já strávila celou dobu v severním Německu, mluvila jsem perfektní němčinou, jenomže jsem přišla pro chleba ke zmiňované pekařce a já jí nerozuměla. Mluvila jejich bavorštinou a já se zhrozila, že tahle paní bude učit moji dceru. Přes noc jsme se rozhodli, že se přestěhujeme do Prahy, a za týden jsme tu bydleli a dcera Viki nastoupila do první třídy.

Uměl váš manžel česky?

Ani slovo, ale začal se učit od dětí. Když šel nakupovat, tak říkal: dvě litry mlíčka, kilo chlebiček, masíčko. I dnes, když přijde návštěva, tak říká: „Chcete bumbat něco“, „hačnete si“.

Takže v Praze jste začínala znovu...

Manžel dostal práci u německé firmy, jenomže ta za tři čtvrtě roku zkrachovala a já byla stále v jiném stavu. Byli jsme na dně a nevěděli, co dál. Tak jsme založili německou jazykovou školu. Já učila gramatiku, kterou jsem uměla lépe, protože já jsem se opravdu musela pravidla naučit, manžel se věnoval konverzaci. Jenomže to nebyl můj svět, šlo o účelové řešení. Jednou jsem si dodala odvalu a znovu zašla za panem Suchým, s nímž jsem jako malá holka vystupovala, do Semaforu a požádala jej, jestli bych si u nich mohla zazpívat. Řekl, že zrovna připravují vánoční program a abych začátkem prosince přišla. Jenomže já znovu přišla do jiného stavu



a přišla jsem až za rok s tím, že pro populaci jsem už udělala dost a nyní budu jen zpívat. Dcera Viki tehdy vyhrála Caruso-show na Primě, pan Suchý to viděl a prý máme přijít obě. Začala tak další éra mé spolupráce se Semaforem.

Již řadu let máte v Semaforeu svůj pořad Gospel Time Party. Jak vlastně došlo k založení Gospel Time?

Jednou jsem se pana Suchého zeptala, zda bych si mohla založit svůj sbor, po čemž jsem hrozně toužila. Povolil mi dvánáct lidí, vyhlásila jsem konkurz, a tak vlastně vznikl Gospel Time. V roce 1999 jsme měli premiéru. Časem jsme v Semaforeu začali dělat pravidelné pořady Gospel Time Party.

Kolikacenný soubor máte dnes?

Se vším řady asi pětadvacet, ale většinou vystupujeme v sestavě šest až šestnáct lidí, záleží na požadavku. Snažíme se, aby vystoupení bylo barevné, aby to nebyly jenom gospels. Hrajeme i hodně semaforových písniček, které trochu přetváříme k obrazu svému.

Je problém kočarovat takový sbor?

Někdy to je na nervy, když máte na starost dvacet lidí a k tomu ještě čtyři svoje děti. Většinou jde o amatéry, kteří mají zpívání jako zábavu a mají svá jiná povolání. Přitom se nacházíme na profesionálních akcích a já mám za ně zodpovědnost,

takže vše беру vážně, oni ne. Přitom jsme dělali velmi důležité akce, jako třeba vyhlášení Sportovce roku 2002. Třetí místo předávala Jiřina Bohdalová, druhé místo Karel Gott a my dělali vítěze Aleše Valentu. Přitom nejde pouze o zpívání, ale i o chování kolem. Pořad se natáčel dva dny a já musela své lidi hlídat, aby se někdo neopil, aby tam holky neběhaly s památníčky za mistrem Gottem, aby jiné nepředváděly své vnady Bolkovi Polívkovi, no strašný. Kontrolovat, jestli mají před vystoupením vyčištěné boty, jestli jsou učešani, takže vůbec nemáte čas na sebe. Ale jsem na ně pyšná.

Kde a jak zkoušíte?

Máme činžovní dům, takže jsme vyhradili jednu místnost. Zkoušíme většinou v neděli, v zimě od 18 do 21, v létě od 19 do 22 hodin.

Nyní, dva měsíce po koncertě, v lázních relaxujete. Jak jste spokojená?

Strašně mne potěšilo, když mi na procedurách sestřičky říkaly, že se jim koncert moc líbil, že jim dodal energii. V životě jsem nebyla v lázních, protože jsem měla představu, že do lázní se jezdí před smrtí. Nyní zde jsem týden, ale řeknu vám, to je tak úžasné... Už druhý den jsem z toho byla pryč, jak se personál hezky chová, usmívá, což v Praze neznám. Rovněž jsem nepokládala za možné, že za šest dnů může

„Snažíme se, aby vystoupení bylo barevné, aby to nebyly jenom gospels. Hrajeme i hodně semaforových písniček, které trochu přetváříme k obrazu svému.“ hodnotí vystoupení Gospel Time Zuzana Stírká.



člověk ztloustnout o čtyři kila, což se mi tady podařilo díky úžasnému jídlu. Máte skvělý bazén, ráda jezdím na toboganu, kde je na rozdíl od jiných bazénů teplá voda, užívám si protiproudu i dalších vodních atrakcí. Mám jedinou výtku – dát víc osobních vah k bazénu a sauně, aby každý viděl, kolik zde přibral.

Také jsem byla v kině Světozor na Občanském průkazu, kde hrají spolužáci mého syna. Kino je bezvadné, hlavně že člověk nemusí vstávat, když někdo přijde pozdě, a ještě kávačka v ceně lístku. Překvapilo mě, jak jsou lázně úžasné, jak si je člo-

věk může užívat i jako zdravý. Manžel kolegyně ze souboru má cateringovou firmu a má 200 telefonátů denně, v sobotu a neděli sto. Ten by potřeboval sem do lázní, vypnout telefon a dát si bublinku, odpocínout, vysadit a relaxovat. Pro relax jsou třeboňské lázně jak stvořené, k načerpání síly a energie do dalších dnů. O nic se člověk nemusí starat, pouze o časy procedur. V zimě jezdíme s rodinou na hory, v létě se plácáme u moře, ale tady to je ještě úžasnější o procedury a masáže.

Připravil: Roman Růžicka

OTEVÍRACÍ DOBY V LÁZNÍCH AURORA

Střediska Lázní Aurora na přelomu roku 2010–2011

WELLNESSCENTRUM AQUA VIVA

16.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	7.00–22.00
31. 12. 2010	7.00–15.00
1. 1. 2011	10.00–22.00
Od 2. 1. 2011	7.00–22.00

BAR SLATINKA

20. 12. 2010	8.00–12.00
21. 12. 2010	8.00–12.00
22.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	18.00–22.00
31. 12. 2010	8.00–12.00
	18.00–2.00
1. 1. 2011	18.00–22.00
Od 2. 1. 2011	8.00–12.00
	18.00–22.00



RESTAURACE HARMONIE

20.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	12.00–23.00
31. 12. 2010	12.00–18.00
Od 1. 1. 2011	12.00–23.00

ZIMNÍ ZAHRADA

20. 12. 2010	8.00–20.00
21. 12. 2010	8.00–12.30
22.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	10.00–21.00
31. 12. 2010	8.00–17.00
1. 1. 2011	8.00–12.30
	18.00–21.30
Od 2. 1. 2011	8.00–13.00
	18.00–21.00

BOWLING BAR

23.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	18.00–2.00
31. 12. 2010	zavřeno
1. 1. 2011	zavřeno
Od 2. 1. 2011	16.00–2.00



LÁZEŇSKÁ PRODEJNA

21.–29. 12. 2010	zavřeno
30. 12. 2010	10.00–16.00
31. 12. 2010	8.00–12.00
1. 1. 2011	zavřeno
2. 1. 2011	8.00–12.00



NÁŠ TIP: Květinová koupel

NEVÍTE, ČÍM BYSTE NA SV. VALENTÝNA, SVÁTEK LÁSKY A ZAMILOVANÝCH (14. ÚNORA), POTĚŠILI SVOJI ŽENU? ZVOLTE NETRADIČNÍ DÁREK A PŘEDPLAŤTE JÍ KVĚTINOVOU KOUPEL V TŘEBONI UŽ NYNÍ!

Jde o příjemnou relaxaci mezi desítkami okvětních lístků různých květin a bylinek. Romantickou atmosféru navíc umocňují hořící svíčky, a tak není divu, že tato naše lázeňská procedura se okamžitě stala vyhledávanou koupelí žen. A mimochodem – 14. únor je svátek lásky a zamilovaných. Překvapte svoji partnerku příjemným dárkem a kupte jí květinovou koupel v treboňských lázních. Půlhodinová koupel, včetně suchého ovíní, vás přijde na 380 korun.

BLÍŽŠÍ INFORMACE ZÍSKÁTE:

BERTINY LÁZNĚ, tel.: 384 754 111,

e-mail: sestra@berta.cz; www.berta.cz

DAROVAT MŮŽETE SAMOZŘEJMĚ I JINÉ PROCEDURY, JAKO NAPŘÍKLAD MASÁŽE, KOSMETIKU A DALŠÍ.

Více informací o kompletní nabídce dárkových poukazů

Lázní Aurora najdete na www.aurora.cz

v e-shopu „Dárkové poukazy“.

Sv. Valentýn
14. únor



Wellnesscentrum Aqua viva

Uzavření bazénu v roce 2011

Také pro rok 2011 jsou naplánovány tři pravidelné odstávky bazénového komplexu ve wellnesscentru Lázní Aurora, které slouží k údržbě plaveckého areálu. Jde o následující termíny:

11.–14. dubna

22.–25. srpna

22.–29. prosince

Děkujeme za pochopení.

Informační a kulturní středisko Třeboň program na leden 2011

1. 1. so 18.00 **Novoroční ohňostroj**
(Masarykovo náměstí)

17. 1. po 19.30 **Divadlo v předplatném –**
Bůh masakru (Divadlo J. K. Tyla)

20. 1. čt 19.00 **Abonentní koncert –**
Tónobraní (Divadlo J. K. Tyla)

29. 1. so 19.30 **Koncert – Pavel Bobek**
a Pavlína Jiřiová (Divadlo J. K. Tyla)

více na: vstupenky.itrebon.cz
nebo na: www.itrebon.cz

**RELAX
PARK
TŘEBOŇ**

Lázeňské apartmány k bydlení i rekreaci



www.relaxparktrebon.cz

1+kk, 2+kk nebo 3+kk o výměrách 28 až 76,6 m²
v sousedství lázeňského areálu **Aurora** v Třeboni
K nastěhování již na podzim 2011

Century 21
REALITY 21

Prodej zajišťuje:
www.century21.cz
tel.: 777 00 21 00

**PRODEJ
ZAHÁJEN**

TŘEBOŇSKÉ LÁZNĚ BYLY VÝZNAMNÝM PARTNEREM MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ AKCE

Třeboň Open



Během poslední listopadové soboty se v třeboňské sportovní hale, za vydatného přispění třeboňských lázní, konal druhý ročník mezinárodní otevřené soutěže v taekwon-do ITF – Třeboň Open. Po velkém úspěchu na mistrovství republiky v Nymburce se tak borci ze školy Won-Hyo Třeboň mohli představit před domácím publikem, a to ve velmi silné mezinárodní konkurenci. Do lázeňské Třeboň totiž přijelo 251 borců z 25 škol, z toho byly tři slovenské a jednu tvořil výběr běloruské mládeže.

První polovina soutěže patřila výhradně žákům a juniorům. Velmi kvalitní výkony předvedli mladí Bělorusové, především ve sportovním boji a speciálních technikách, několik medailí putovalo i na Slovensko, ale většina zůstala na domácí půdě. V juniorských kategoriích byli k vidění členové české státní reprezentace, pro něž byla třeboň-

museli své umění předvést mezi seniory. Celkové prvenství obhájila škola Tong-il České Budějovice (10 zlatých, 9 stříbrných, 13 bronzových medailí), druhé místo také obhájila škola Sonkal Praha (8–4–8) a třetí místo vybojoval běloruský výběr Belarussian League Taekwondo (7–6–3). Domácí pořadatelský oddíl Won-Hyo obsadil 12. místo se ziskem jedné zlaté,



Jan Mraček, vícenásobný mistr republiky, mistr Evropy a mistr světa taekwon-do, je bezesporu nejznámější a nejúspěšnější člen třeboňského oddílu Won-Hyo.

ská soutěž součástí přípravy na únorové ME v Tallinnu, a po zásluze sklízeli kovy nejčastěji. V seniorských kategoriích nastoupila řada borců, kteří ještě před třemi týdny na republikovém mistrovství sváděli boje mezi juniory, ale tentokrát

čtyř stříbrných a čtrnácti bronzových medailí. Jedinou zlatou medaili pro třeboňské barvy vybojovala Andrea Konečná mezi seniorkami. Stříbrnou medaili ve stejné kategorii získala Žaneta Táborská, dále Pavel Štefl mezi seniory, juniorka Bar-



I když závodníci používají ochranné pomůcky, je taekwon-do tvrdý sport.

bora Pešíčková a junior Petr Kubín. Bronzové medaile pro třeboňskou školu vybojovali Jiří Kulhánek (dvě medaile), Ladislav Kolečko a Tadeáš Sedlák mezi žáky, František Hartmann, Martin Panský a Adam Salman mezi juniory, Barbora Tuscherová mezi juniorkami, Žaneta Táborská a Lucie Kocková mezi seniorkami a Vladimír Vrbka v seniorech.

Ceny nejúspěšnějším sportovcům při druhém ročníku Třeboň Open věnovaly právě třeboňské lázně a medailisté si je převzali z rukou obchodní ředitelky městských slatinných lázní Ing. Sabiny Kodlové a ekonomického ředitele Ing. Martina Blažka. Není tajemstvím, že úspěšný třeboňský oddíl Won-Hyo má již řadu let silného partnera právě v Lázních Aurora, a tak jeho členové mohou ke svému náročnému tréninku využívat jak prostory lázeňského fitnesscentra, tak wellnesscentrum Aqua viva k relaxaci. — **-sah-**



Během prvního listopadového víkendu se v nymburském sportovním areálu konala největší a nejprestižnější sportovní soutěž Českého svazu Taekwon-Do ITF, a to Mistrovství České republiky 2010. Mistrovství se zúčastnilo 328 soutěžících z 22 českých i moravských škol taekwonda, mezi nimiž nechyběla ani třeboňská škola Won-Hyo. Mezi obrovskou konkurencí obsadil třeboňský oddíl celkové třetí místo, což je historický úspěch v jeho dvacetileté existenci.

TAEKWON-DO ITF

태권도



CO MOŽNÁ NEVÍTE...

TAEKWON-DO

(čti: tchekvondo) znamená – moderní korejské umění sebeobrany

TAE (tche) – noha, výskok nebo kop nohou

KWON (kvon) – úder pěstí, rukou

DO (do) – cesta ve smyslu harmonie, skrývá opravdové umění, umění nalézt správnou cestu životem, nezkaženou životní filosofií

ZÁSADY TAEKWON-DO (jungshin):

ZDVOŘILOST	(jei)
ČESTNOST	(jomčchi)
VYTRVALOST	(inne)
SEBEOVLÁDÁNÍ	(kukki)
NEZDOLNÝ DUCH	(pekčol pulgul)

SLIB TAEKWON-DO

Budu dodržovat zásady Taekwon-Do.
Budu respektovat instruktora a sonbe (starší student).
Nikdy Taekwon-Do nezneužiji.
Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
Budu vytvářet mírovější svět.

ÚBOR TAEKWON-DO:

DOBOK (TOBOK)

je předepsaný cvičební úbor na Taekwon-Do a tento typ byl představen v roce 1982. Žákovský dobok je bílý, pouze na zádech má natřeno TAEKWON-DO ve tvaru, který symbolizuje věčně zelený strom, a na nohavičích visle ITF. Od I. do III. Danu je spodní část kabátku černě olemována. Od IV. Danu má dobok ještě 3 cm široké černé lemování (lampasy) na rukávech a nohavičích.

PÁSEK (TI) A VÝZNAM BAREV

Pásek má být široký 5 cm, tlustý 5 mm, délka je různá, měl by sahát po zavázání do poloviny steh. Proužek na pásku je široký 1 cm a je našitý 5 cm od okraje. Po zavázání se nosí na pravé straně.

BÍLÁ BARVA: znamená nevinost nebo začátečníka, který nemá žádné předchozí znalosti o korejském bojovém umění Taekwon-Do

ŽLUTÁ BARVA: znamená Zemi, ze které vyráží rostlinka a zakořeňuje se, tak jako bylo založeno Taekwon-Do

ZELENÁ BARVA: znamená růst rostlinky, začínají se rozvíjet dovednosti v Taekwon-Do

MODRÁ BARVA: znamená nebe, ke kterému rostlinka roste a zraje ve vysoko se tyčící strom, techniky ve výskoku a pokroky v Taekwon-Do

ČERVENÁ BARVA: znamená nebezpečí, upozorňuje studenta, aby kontroloval pohyby, a varuje útočníka, aby neútočil

ČERNÁ BARVA: jako protiklad bílé znamená vyspělost a dovednost Taekwon-Do, značí také nositelovu odolnost vůči temnotě a strachu

Z NABÍDKY BERTINÝCH LÁZNÍ:

NEKUŘÁČKÁ

restaurace



- možnost nákupu poukázek do restaurace Adéla
- polední menu: 70 Kč
- tel.: 384 754 436

Srděčně vás zveme!

21. 12.–3. 1. RESTAURACE UZAVŘENA



Svatba bez starostí

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



PIZZA RESTAURANT
BOWLING BAR

- možnost pořádání firemních večírků
- každý den **ŠTĚTNÁ HODINKA** (happy hour) 17.00–18.00 hod.
- každý víkend jiné **AKČNÍ TOČENÉ PIVO**
- možnost on-line sázení
- za každou desátou pizzu s sebou: **JEDNA PIZZA ZDARMA** (10 + 1)
- kuchyně otevřena do 1.00 hod.
- Bertiny lázně Třeboň, tel.: 384 754 400

ZIMNÍ OTEVÍRACÍ DOBA:

Po–Čt: 17.00–1.00 hod.
Pá, So, Ne: 14.00–2.00 hod.

24.–25. 12. a 31. 12. až 3. 1.
bude restaurace uzavřena

**Rozvoz
pizzy,
těstovin
a salátů**

- 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



Možnost pronájmu pro různé účely:

sálu | VIP salonku | kinosálu |
restaurace | vinárny | rock baru

Program na leden 2011:

BESEDA

kulturní a společenské centrum

Aktuální otevírací doba
a více informací na:

www.besedatrebon.cz



společenský sál

tel.: 384 754 503

8. 1. 20.00	OLDIES DISCO – Discoagent
14. 1. 20.00	DISCO – DJ Smile – Jirka Ježek
15. 1.	PLES – Spolek přátel Třeboně
21. 1. 20.00	DISCO – Discoagent
29. 1. 21.00	KONCERT – Queen Revival – po skončení koncertu – Oldies Disco – DJ Fanny 150 Kč



restaurace

tel.: 384 754 500

ZIMNÍ OTEVÍRACÍ DOBA:

po–čt, ne: 10.00–22.00 hod.

pá, so: 10.00–24.00 hod.

polední menu: 70 Kč | česká kuchyně | svatba bez starostí –
nabízíme vám možnost konání svatebních hostin v našich prostorách
včetně pečení svatebního cukroví | salonek | široký výběr zákusků



vinárna

tel.: 384 754 501

ZIMNÍ OTEVÍRACÍ DOBA:

denně: 17.00–02.00 hod.

široký výběr vín za rozumnou cenu
možnost pořádání soukromých oslav



rock music bar

tel.: 384 754 502

ZIMNÍ OTEVÍRACÍ DOBA:

po–čt, ne: 19.00–4.00 hod.

pá, so: 17.00–4.00 hod.

na Štědrý den otevřeno od 20.00 hod.

na Silvestra otevřeno od 19.00 hod.

míchané nápoje | atraktivní prostředí
kulturní zaměření pro širokou veřejnost



QUEEN REVIVAL QUEENIE

sobota 29. ledna | 20.00 hodin
společenský sál | vstupné: 150 Kč

Předprodej vstupenek: kulturní odd.
Bertiných lázní, Infocentrum Lázní Aurora,
pokladna kina Světozor, IKS Třeboň.

Po koncertu pokračuje oldies disco.

Přehled kulturních akcí v lázních na měsíc LEDEN 2011

LÁZNĚ AURORA

8. 1. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO – vstupné zdarma	H
11. 1. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – FALKO MELODY – vstupné zdarma	H
15. 1. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – RONDO – vstupné zdarma	H
17. 1. po	19.30	KONCERT – Swingový orchestr Českého rozhlasu ČB – vstupné: 100 Kč	S
18. 1. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – JAZZik – vstupné zdarma	H
19. 1. st	19.30	PŘEDNÁŠKA – Co ještě nevíte o lázeňských procedurách – PhDr. M. Zeman, Ph. D. S	S
20. 1. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – FALKO MELODY – vstupné: 30 Kč	S
22. 1. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE – vstupné zdarma	H
24. 1. po	19.00	PŘEDNÁŠKA – Od Štěpánka ke Krčínovi (kapitoly rybníkářství) – Ing. M. Hule	PM
25. 1. út	19.00	TANEČNÍ VEČER – JAZZik – vstupné zdarma	H
27. 1. čt	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO – vstupné zdarma	S
29. 1. so	19.00	TANEČNÍ VEČER – RONDO – vstupné zdarma	H
31. 1. po	19.00	DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ – POPEL A PÁLENKA – vstupné: 80 Kč	S

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

BERTINY LÁZNĚ

V LEDNU A ÚNORU JE VSTUP NA TANEČNÍ VEČERY V RESTAURACI ADÉLA ZDARMA!

11. 1. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Historie třeboňských lázní – PhDr. Jiřina Psíková	DB
15. 1. so	19.00	HUDEBNÍ VEČER – Duo J+K, Josef Jakl a Iva Kubíčková, „Písničky všedního dne“, původní tvorba rep. Kasteláni s doprovodem kytary, mluveného slova, poezie	DB
16. 1. ne	19.00	DISKOTÉKA – DJ Roman Zvánovec	A
18. 1. út	16.00	LÍČENÍ s profesionální vizážistkou, poradenství + losování výherce – paní Čutková	DB
19. 1. st	19.00	PŘEDNÁŠKA – Tarotové karty a astrologie – paní Faltusová	DB
	19.00	TANEČNÍ VEČER – kvintet swingového orchestru ČB	A
23. 1. ne	19.00	TANEČNÍ VEČER – Georgi One Men Show	A
25. 1. út	19.00	PŘEDNÁŠKA – Lásky Petra Voka – PhDr. Jiřina Psíková	DB
26. 1. st	19.00	TANEČNÍ VEČER – FACE	A
27. 1. čt	16.00	PŘEDNÁŠKA – Co jíte? – odborná přednáška o výživě – paní Čutková	DB
31. 1. po	19.00	TANEČNÍ VEČER – SONO	A

A – restaurace Adéla v areálu Bertiných lázní; DB – denní bar v 1. patře lázní

INFOCENTRUM LÁZNÍ AURORA

pondělí–pátek: 9.00–16.00, sobota: 8.00–11.00
tel.: 384 750 127, e-mail: iks@aurora.cz
www.aurora.cz



PROVOZNÍ DOBA KULTURNÍHO ODDĚLENÍ

pondělí–pátek: 7.15–13.30, tel.: 384 754 455,
(objednávky, rezervace – Bertiny lázně, Beseda Třeboň)
e-mail: kultura@berta.cz, www.berta.cz



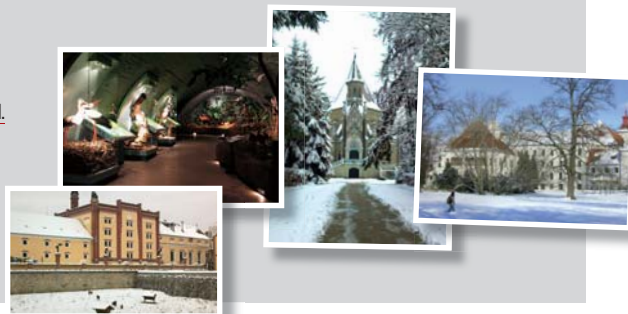
SPOLEČNÉ PROHLÍDKY PRO HOSTY LÁZNÍ AURORA A BERTINÝCH LÁZNÍ

TŘEBOŇSKÝ ZÁMEK	– každé úterý – prohlídka – odjezd od Lázní Aurora ve 13.30 hod.
DŮM PŘÍRODY (EXPOZICE TŘEBOŇSKO)	– každá středa – 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.

Na společné prohlídky je nutné se nahlásit předem.

INDIVIDUÁLNÍ PROHLÍDKY:

TŘEBOŇSKÝ PIVOVAR	– denně exkurze s výkladem a ochutnávkou třeboňského piva – denně na základě objednávky
KOSTEL SV. JILJÍ	– denně od 15.00 hod.
AKVÁRIUM KRČÍNŮV DŮM	– denně mimo pondělí 10.00–17.00 hod.



ZÁJEZDY LEDEN 2011

23. 1. ne	VÍDEŇ	CZ	590 Kč
30. 1. ne	HLUBOKÁ NAD VLTAVOU	PZ	320 Kč / 280 Kč senior

*CZ	CELODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od Lázní Aurora – 8.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týřův stadion – 8.10 hod.
*PZ	POLODENNÍ ZÁJEZDY	odjezd od Lázní Aurora – 13.00 hod. odjezd od Bertiných lázní – Týřův stadion – 13.15 hod.

Balíček místo oběda i večeře.

Přihlášky a platby zájezdu:

Infocentrum Lázní Aurora, kulturní oddělení Bertiných lázní ve čtvrtek do 16.00 hodin před každým zájezdem.

Zájezd se uskuteční při 30 platících účastnících.





Chcete dodat náš katalog relaxačních pobytů na rok 2011?

Lázně Aurora i Bertiny lázně Třeboň připravily pro své klienty katalog svých služeb na rok 2011. 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 adresy:

infocentrum@aurora.cz nebo kultura@berta.cz.

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



Výsledky soutěže o ceny:

Ve středu 15. prosince proběhlo losování vánoční soutěže Lázeňské Pohody. Deset cen do soutěže věnovaly Lázně Aurora, deset cen věnovaly i Bertiny lázně, a zde jsou jména výherců, kteří ještě pod vánoční stromeček dostanou poštou z třeboňských lázní dárek. Výhercům blahopřejeme!

Výherci z Bertiných lázní:

- 1. cena – 4denní relaxační pobyt Třeboňské osvěžení pro 2 osoby**
Jan Beran, Boršov nad Vltavou
- 2. cena – tričko Bertiných lázní**
Jana Richterová, Sezimovo Ústí II
- 3. cena – tričko Bertiných lázní**
Dana Schwarzbrownová, Praha 4-Kamýk
- 4. cena – deštník s logem Bertiných lázní**
Ludmila Votápková, Třeboň
- 5. cena – deštník s logem Bertiných lázní**
Jiřina Javůrková, Praha 8 – Dolní Chabry

- 6. cena – kniha Průvodce lázeňského hosta Třeboň**
Jiří Stolička, Včelná
- 7. cena – kniha Průvodce lázeňského hosta Třeboň**
Zdeňka Přikrylová, Šumperk
- 8. cena – kolekce dárkových předmětů Bertiných lázní**
Josef Häring, Plzeň
- 9. cena – kolekce dárkových předmětů Bertiných lázní**
Alena Norková, Ústí nad Labem
- 10. cena – kolekce dárkových předmětů Bertiných lázní**
Hana Glaserová, Praha 10

Výherci z Lázní Aurora:

- 1. cena – 4denní relaxační pobyt Harmonie pro dvě osoby**
Stanislava Tomášková, Frýdlant v Čechách
- 2. cena – župan s logem Lázní Aurora**
Soňa Dorotíková, Praha 2
- 3. cena – župan s logem Lázní Aurora**
Jana Honsová, Bechyně
- 4. cena – tričko s límečkem**
Pavel Vrchota, Horní Planá
- 5. cena – tričko s límečkem**
Emilie Charousová, Orlovice

- 6. cena – chladicí taška**
Dana Koldová, Nučice
- 7. cena – chladicí taška**
Jitka Kottová, Prachovice
- 8. cena – kolekce reklamních předmětů**
Anna Steinová, Hluboká nad Vltavou
- 9. cena – kolekce reklamních předmětů**
Jiří Šibrava, Sedlčany
- 10. cena – kolekce reklamních předmětů**
Stanislav Beránek, Hřebeč

ODPOVĚDNÍ KUPON:

Objednávám katalog relaxačních pobytů 2011 _____ 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
Ing. Martin Blažek,
Daniel Hamr, Roman Růžička

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