



CVIČÍME SPOLU

Toužím být zdravý. Co pro to dělám?

STR. 8-9



AKČNÍ POBYT

Zimní sen v Auroře – skvělá nabídka na zimu

STR. 20



LÁZEŇSKÁ POHODA

12

PROSINEC 2019
ROČNÍK XIII.

Lázně Třeboň: Skvělý dárek

SHÁNÍTE ORIGINALNÍ DÁREK PRO SVÉ NEJBLIŽŠÍ?
PŘINÁŠÍME VÁM NAŠE TIPY, KTERÉ
POTĚŠÍ KAŽDÉHO.

STR. 6-7



LÁZNĚ

Provozní doby
o vánočních svátcích
a na přelomu roku

STR. 4

LIDÉ

Ivo Grabmüller,
jihočeský pokořitel
Koruny světa

STR. 10-12

GASTRONOMIE

Nabídka našich
restaurací, barů
a provozů

STR. 15-16

VOLNÝ ČAS

Přehled adventních
kulturních akcí
v Třeboni

STR. 13, 17-19

Odstávka bazénového komplexu

Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku bazénového komplexu Wellnesscentra Aqua viva Lázní Aurora v termínu **od 15. do 19. prosince 2019** a dále pak **od 7. do 11. června 2020**. Děkujeme za pochopení. <

Třeboňský Novoroční ohňostroj



1. ledna 2020 rozzáří třeboňské nebe tradiční Novoroční ohňostroj. V 17.30 hodin bude sváteční program na Masarykově náměstí zahájen koncertem Trumpet Tune Brass a samotná ohňostrojná show vypukne v 18.00 hodin. I letos se můžete těšit na úžasné představení plné barevných světelných efektů v doprovodu dramatické hudby.

NAŠI LÁZEŇSTÍ HOSTÉ

V listopadu jste v třeboňských lázních mohli mezi hosty potkávat například bývalé československé reprezentanty, majitele stříbrné a bronzové medaile z olympijských her, veslaře **Oldřicha a Pavla Svojanovské**, dále bronzového olympionika, silničního cyklistu **Jiřího Škodu** a dráhového cyklistu s bronzovou olympijskou medailí **Jiřího Pokorného**. <

POZVÁNKA NA TŘEBOŇSKÉ AKCE

Prožijte advent a Vánoce na třeboňském zámku



Zámek

30. LISTOPADU-21. PROSINCE

10.00-15.00 hodin / úterý-sobota

Prohlídky vánočně vyzdobených schwarzenberských apartmánů

Hrobka Domanín

30. LISTOPADU-21. PROSINCE

10.00-15.00 hodin / čtvrtek-sobota

Komentované prohlídky hrobky Schwarzenbergů

Zámecká galerie

30. LISTOPADU-7. PROSINCE

9.00-17.00 hodin / čtvrtek-sobota

Prodejní výstava - Vánoce s klubem Mája

Hrobka Domanín

1. PROSINCE

18.00 hodin / neděle

Adventní koncert - hudební skupina MiMoBa-nd

Hrobka Domanín

7. PROSINCE

17.00 hodin / sobota

Adventní koncert - chrámový sbor Ševětín

Zámecká galerie

10.-17. PROSINCE

9.00-17.00 hodin / čtvrtek-sobota

Prodejní výstava OA, SOŠ, SOU - Skleněné Vánoce

Hrobka Domanín

15. PROSINCE

18.00 hodin / neděle

Adventní koncert - Česká mše vánoční J. J. Ryby

Velké nádvoří

19. PROSINCE

17.00 hodin / čtvrtek

Živý betlém od borovanských betlémářů

Zámek - Schwarzenberský sál

21. PROSINCE

17.00 hodin / sobota

Adventní koncert - Rapšachský komorní orchestr

Zámek

27.-29. PROSINCE

13.00-19.00 hodin / pátek-neděle

Kostýmované hrané prohlídky - První knížecí Vánoce

Hrobka Domanín

27.-29. PROSINCE

10.00-14.00 hodin / pátek-neděle

Komentované prohlídky hrobky Schwarzenbergů

Více informací na www.zamek-trebon.cz

Od března opět do penzionů Berty

Stejně jako tomu bylo od srpna do prosince 2019, nabízíme od 2. března 2020 zájemcům o ubytování v některém z penzionů Bertiných lázních možnost rezervovat svůj pobyt. Léčebné procedury a stravování včetně odvozu budou opět zajištěny v Lázních Aurora. Samozřejmě bude pro všechny klienty volný vstup do bazénového komplexu Lázní Aurora po celou dobu pobytu a pobyty, realizované v březnu a dubnu, budou také osvobozeny od blokačního poplatku. Bližší informace získáte v přijímací kanceláři na e-mailu rezervace@berta.cz nebo tel. **384 754 555**. Těšíme se na vás! <

VÁNOČNÍ PŘÁNÍ JEDNATELE LÁZNÍ VILÉMA KAHOUNA

Přeji Vám slunce v duši, a to nejen v čase adventním

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, milí hosté. Nastal čas adventu a s ním se přiblížil i konec kalendářního roku 2019. Při této příležitosti chci poděkovat jak klientům lázní, tak všem našim zaměstnancům. Klientům za to, že nám věnují svoji přízeň, že si naše lázně vybírají jak k léčebným a rehabilitačním pobytům, tak k relaxačním, a že se k nám rádi a pravidelně vracejí. Jejich spokojenost je patrná nejen ze záznamů rezervačních oddělení obou lázeňských domů, ale také ze vzka-zů v dotaznících spokojenosti a z elektronických panelů AskNow. Samozřejmě, že se čas od času objeví nějaká připomínka, kritika. Otázkou je, zda oprávněná či neoprávněná, ale člověk se nemůže zavděčit lidem všem. Nás těší, že drtivá většina (97,8 %) lázeňských hostů je s našimi službami spokojena, chce se k nám vrátit a naše lázně doporučují svým příbuzným a známým.

Avšak určitě by tomu tak nebylo, kdyby naši zaměstnanci neodváděli svoji práci kvalitně, odpovědně a s láskou. I jim patří můj velký dík a uznání. Zejména v současné době, kdy probíhá náročná rekonstrukce Bertiných lázní, a zaměstnance z domu od Zlaté stoky jsme převedli do provozů Lázní Aurora. Sice i nadále dělají svoji práci, ale v úplně jiném prostředí, sžívají se s jiným denním režimem. Uprímně řečeno, musím před všemi našimi zaměstnanci smeknout, jak se dokázali se vzniklou situací vypořádat.

Je nepsané pravidlo, že v nadcházejícím adventním čase si lidé navzájem vyslovují různá přání. Dovolte mi tedy, abych i já Vám, ale vlastně i sám sobě popřál: Abychom si byli schopni také odpočinout, vzájemně se tolerovat, pomáhat si, začali a uměli naslouchat jeden druhému. Abychom byli schopni a ochotni narovnávat či odstraňovat neko-



rektní vztahy, abychom byli schopni a ochotni odpouštět. Přeji nám nejen nepostradatelné zdraví a trochu toho potřebného štěstíčka, ale také, abychom se sami nad sebou alespoň občas zamysleli, jak se můžeme zlepšit, čím udělat radost druhým. Přeji nám slunce v duši, a to nejen v čase adventním a vánočním.

**prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,
jednatel Slatinných lázní Třeboň, s.r.o.**

Valentýn v Auroře

TERMÍN: 13.-16. ÚNORA 2020



Cena za pobyt za pár v Kč:

Dvoulůžkový Superior	12 162
Dvoulůžkový Superior + balkon	12 756
Apartment Klasik + balkon	13 620
Apartment President + balkon	14 214
Apartment DeLuxe	14 808
Apartment DeLuxe + balkon	15 402

☎ 800 611 009, 384 750 555 (po-ne: 8-20 hod.)

✉ rezervace@aurora.cz | 🏠 www.aurora.cz



Sleva pro držitele

Sphere



Lázně Aurora

**Darujte si vzájemný čas
a nechte se rozmazlovat
společně s někým, koho
milujete...**

Pobyt pro každého z páru zahrnuje:

- 3*** ubytování se snídaní
- 2*** večere bufetovou formou
- 1*** valentýnské menu v restauraci Harmonie s lahví sektu, slatinná koupel, masáž vonnými oleji Aurora, relaxační aromamasáž celotělová, vana Aquadelicia – vířivá lázeň celotělová
- +** volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness po celou dobu pobytu
- lázeňská taxa

🕒 Otevírací doby o vánočních svátcích a na přelomu roku 2019/2020

Provozy Lázní Aurora

REZERVAČNÍ ODDĚLENÍ

do 23. 12.	8.00–20.00 hodin
24.–26. 12.	7.30–16.00 hodin
od 27. 12.	8.00–20.00 hodin

INFOCENTRUM

do 20. 12.	8.00–15.30 hodin
21. 12.	15.00–18.30 hodin
22. 12.	15.00–18.30 hodin
23. 12.	8.00–14.00 hodin
24.–26. 12.	zavřeno
27. 12.	8.00–14.00 hodin
28. 12.	12.00–16.00 hodin
29. 12.	zavřeno
30. 12.	8.00–14.00 hodin
31. 12.	8.00–14.00 hodin
1. 1.	zavřeno
2.–3. 1.	8.00–14.00 hodin
4.–5. 1.	zavřeno
od 6. 1.	8.00–15.30 hodin

ČASOVÁNÍ PROCEDUR

do 23. 12. standardní provoz:

po–pá	7.30–17.00 hodin
so	8.00–16.30 hodin
24. 12.	zavřeno
25.–31. 12.	8.00–16.00 hodin
1. 1.	zavřeno

od 2. 1. nová pracovní doba:

po–pá	7.30–16.30 hodin
so	7.30–16.00 hodin

RESTAURACE HARMONIE

23. 12.	11.00–22.00 hodin
24. 12.	11.00–13.00 hodin
25.–30. 12.	11.00–22.00 hodin
31. 12.	zavřeno (silvestr. zábava)
1. 1.	zavřeno
od 2. 1.	11.00–22.00 hodin

ZIMNÍ ZAHRADA

23. 12.	8.30–21.00 hodin
24. 12.	9.00–17.00 hodin
25.–27. 12.	8.00–21.00 hodin
28.–29. 12.	8.30–21.00 hodin
30. 12.	8.00–21.00 hodin
31. 12.	9.00–21.00 hodin

LÁZEŇSKÁ PRODEJNA

23. 12.	7.00–14.00 hodin
24.–25. 12.	zavřeno
26.–27. 12.	7.00–14.00 hodin
28. 12.	7.00–11.00 hodin
29. 12.	zavřeno
30.–31. 12.	7.00–11.00 hodin
1. 1.	zavřeno

BOWLING BAR

23. 12.	16.00–23.00 hodin
24. 12.	zavřeno

25. 12.	16.00–23.00 hodin
26. 12.	16.00–23.00 hodin
27. 12.	16.00–24.00 hodin
28. 12.	16.00–24.00 hodin
29. 12.	16.00–23.00 hodin
30. 12.	16.00–23.00 hodin
31. 12.	zavřeno
1. 1.	zavřeno
2. 1.	16.00–23.00 hodin

WELNESSCENTRUM

Bazén

do 23. 12.	7.00–22.00 hodin
24. 12.	8.00–14.00 hodin
25.–30. 12.	8.00–20.00 hodin
31. 12.	8.00–15.00 hodin
1. 1.	8.00–20.00 hodin
od 2. 1.	7.00–22.00 hodin

Fitness

do 23. 12.	8.00–20.00 hodin
24. 12.	8.00–14.00 hodin
25.–30. 12.	8.00–20.00 hodin
31. 12.	8.00–15.00 hodin
1. 1.	8.00–20.00 hodin
od 2. 1.	8.00–20.00 hodin

Sauna

od 20. 12. do 1. 1. smíšený provoz	
do 23. 12.	14.00–22.00 hodin
24. 12.	8.00–14.00 hodin
25.–30. 12.	8.00–20.00 hodin

31. 12.	8.00–15.00 hodin
1. 1.	8.00–20.00 hodin
od 2. 1.	14.00–22.00 hodin

Squash

do 23. 12.	7.00–22.00 hodin
24. 12.	8.00–14.00 hodin
25.–30. 12.	8.00–20.00 hodin
31. 12.	8.00–15.00 hodin
1. 1.	8.00–20.00 hodin
od 2. 1.	7.00–22.00 hodin

Ostatní provoz

PIZZA RESTAURANT TOP-SPIN

24. 12.	zavřeno
25. 12.	17.00–00.30 hodin
26. 12.	15.00–00.30 hodin
27. 12.	15.00–02.00 hodin
28. 12.	15.00–02.00 hodin
29. 12.	15.00–00.30 hodin
30. 12.	15.00–00.30 hodin
31. 12.	zavřeno
1.–5. 1.	zavřeno
Od 6. 1. najždíme na stávající režim	

KINO KAVÁRNA

do 22. 12.	12.30–22.00 hodin
23. 12.–2. 1.	zavřeno
od 3. 1.	12.30–22.00 hodin

www.laznetrebon.cz



KOMPLEXNÍ/ /PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE

TERMÍN: 1. 11. 2019–31. 3. 2020

TYP UBYTOVÁNÍ: PENZION

Přemýšlíte o tom, kdy absolvovat komplexní či příspěvkovou lázeňskou péči v našich lázních? Pokud ano, máme pro Vás speciální nabídku na zimní měsíce s ubytováním v některém z našich penzionů.

Nabídka zahrnuje následující bonusy:

- volný vstup do bazénového komplexu po celou dobu pobytu (platí do 28. 2. 2020)
- blokační poplatek ve výši 0 Kč/osobu v termínu 1. 1.–28. 2. 2020
- zvýhodněný blokační poplatek 500 Kč/osobu v termínech do 31. 12. 2019 a 1. 3.–31. 3. 2020

Nabídka se vztahuje na všechny nové rezervace, uskutečněné od 1. 11. 2019.



**Lázně
Aurora**

Rezervace, prosím,
zasílejte písemně:
rezervace@aurora.cz

Speciální nabídka – 20% sleva

NABÍDKA PLATÍ V TERMÍNU 14.–20. PROSINCE 2019 A LZE JI KOMBINOVAT S VÝHODAMI VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU SPHERE.



Slevový kód:
PROSINEC2019

Sleva pro držitele

Sphere



Lázně Aurora

Na všechny nově
objednané relaxační
pobyty v Lázních Aurora
uskutečněné v termínu
14.–20. 12. 2019

Platí pouze na nově
objednávky od 7. 10. 2019,
realizované on-line na našich
webových stránkách

🏠 www.aurora.cz

Upozornění: Bazénový komplex Lázní Aurora bude v termínu 15.–19. prosince 2019 uzavřen.

HLEDÁTE
VÁNOČNÍ
INSPIRACI?

LÁZNĚ TŘEBOŇ – SKVĚLÝ DÁREK

Určitě už naplno přemýšlíte, jaký dárek věnovat svým nejbližším k Vánocům. Váš čas je stále vzácnější a my vám opět nabízíme jednoduché řešení, a navíc vše zvládnete z pohodlí svého domova. Přinášíme pár tipů na dárek pro vaše nejbližší, který rozhodně potěší.

Lázně Aurora celoročně a Bertiny lázně od května po důkladné rekonstrukci už na vás čekají.

Přijďte, prožijte, odpočiňte si!

Sleva pro držitele
Sphere

On-line rezervace

ŠIROKÝ VÝBĚR RELAXAČNÍCH A LÉČEBNÝCH POBYTŮ

- pobyty od 3 dnů
- výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- možnost platby kartou či on-line bankovním převodem
- po úhradě pobytu od nás dostanete e-mailem dárkový poukaz a můžete vložit vlastní věnování

NÁŠ TIP:

TÝDENNÍ POBYT V BERTINÝCH LÁZNÍCH

Lázeňské uvolnění

Potřebujete se odreagovat? Právě pro vás je připraven pobyt, při němž si do sytosti užijete pohodu a relaxační procedury. Je na čase dopřát si týden v Bertiných lázních, který uklidní vaši mysl.

7 dnů / 6 nocí
Od 10 578 Kč /
osoba



NÁŠ TIP:

KRÁTKÝ POBYT V LÁZNÍCH AURORA

Chuť Třeboně

Využijte třeba prodloužený víkend k ochutnávce perly jižních Čech a návštěvu Třeboně umocněte pobytom v Lázních Aurora, kde jsou pro vás připraveny typické treboňské procedury.

4 dny / 3 noci
Od 6 249 Kč / osobu

Rekonstrukce Bertiných lázní

Přestože v Bertiných lázních v tuto chvíli probíhá rozsáhlá rekonstrukce ubytovacích a stravovacích prostor a do května 2020 budou uzavřeny, své poukazy si můžete objednat již nyní. On-line rezervace relaxačních pobytů v Bertiných lázních pro rok 2020 jsou také spuštěny a poukázky a procedury s prodlouženou platností do 31. května 2021 lze nadále objednat s tím, že je možné je využít až po znovuootevření Bertiných lázní. ◀

Kompletní nabídku pobytů naleznete na www.laznetrebon.cz/cz/pobyty

E-shop

DÁRKOVÉ POUKAZY NA POBYTY I NA JEDNOTLIVÉ PROCEDURY

- vstupy do wellnesscentra (bazénový komplex, sauna nebo fitness)
- koupele, masáže
- wellness masáže a rituály
- poukazy ve finanční hodnotě (100, 500 či 1000 Kč) – obdarovaný si volí sám, jaké služby bude v našich lázních čerpat (léčebné a relaxační pobyty, jednotlivé procedury, restaurační provozy, služby wellnesscentra)
- výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- platnost všech poukázek jeden rok od data vystavení
- dárkové poukazy zasíláme v dárkovém obalu na dobírku



Objednávky pro oba lázeňské domy vyřizuje po dobu rekonstrukce Bertiných lázní recepce Lázně Aurora.

☎ 384 750 333

🌐 www.aurora.cz/cz/e-shop



NÁŠ TIP:

WELLNESS PROCEDURA

Omlazující masáž s červeným vínem

Ošetření pokožky celého těla jemným sprchovým peelingem Acai – aloe vera, jemná celotělová masáž olejem z meruňkových jader s oleogelem Acai – červené víno, zábal do suchého ovínu, očištění obličeje + dekoltu tonikem a lehké vmasírování výživujícího krému Acai – červené víno na obličej a dekolto.

Délka: 75 minut
Cena: 1200 Kč

Tuto vyhledávanou masáž pro ženy můžete zakoupit pro sebe či jako dárek v našem e-shopu na webových stránkách lázní <https://www.laznetrebon.cz/eshop/prod/1/97/49/Omlazujici-masaz-s-cervenym-vinem>

Dárkové poukázky z našeho e-shopu:

Poukázky z našeho e-shopu vám zašleme na poštovní adresu uvedenou v objednávce. Ty můžete věnovat svým blízkým jako dárek, či je můžete čerpat v rámci platnosti po předchozí rezervaci (informace jsou uvedeny na jednotlivých poukázkách). V případě, že byste chtěli některou z našich procedur zakoupit navíc k vašemu plánovanému relaxačnímu pobytu (a dárkovou formu poukázek tedy nepožadujete), obraťte se na oddělení Časování procedur na e-mailu procedury@aurora.cz. Platnost, uvedená na dárkových poukázkách, je omezena na 1 rok od data vystavení.

Kompletní nabídku wellnesscentra a procedur naleznete na www.aurora.cz/cz/e-shop

Dárkový poukaz s věnováním:

Zakoupili jste svým blízkým k Vánocům, narozeninám nebo jiné příležitosti relaxační pobyt v treboňských lázních prostřednictvím našeho on-line rezervačního formuláře na www.laznetrebon.cz? Chcete pro ně vytvořit dárkový poukaz? Je to jednoduché... Stačí tento pobyt uhradit a po připsání platby na náš účet obdržíte e-mail s daňovým dokladem k přijaté platbě, ve kterém zároveň naleznete odkaz na vytvoření vlastního dárkového poukazu s možností vepsání věnování. To vše z pohodlí vašeho domova a během několika minut.



CVIČÍME S VEDOUcí FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

Toužím být zdravý. Co pro to dělám? (2. ČÁST)

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, v dnešním vydání přinášíme druhou část ze série článků, zamyšlení, rad a tipů, které se nechají shrnout pod jeden společný titulek – Jak zlepšit své zdraví. Zajímavý a poučný seriál exkluzivně pro vás připravila vedoucí fyzioterapeutka Lázní Aurora **Libuše Walterová**.

Překulil se další měsíc letošního roku a přichází adventní čas. Nastává doba krátkých dnů a dlouhých nocí. Ráno vycházíme z domovů za tmy a odpoledne při návratu se hnedle stmívá.

Dovolte mi pozastavit se nad tím, proč je pro mnohé z nás toto období tak náročné. Domnívám se, že se tak děje kvůli tomu, že se neumíme přizpůsobit cykličnosti času, který nám ukazuje příroda kolem nás. Slunce se od nás vzdaluje a všechno se chystá k zimnímu spánku a tichu, ani ptáci nezpívají, přichází období nabírání sil, které se vyčerpaly jak v přírodě – vše muselo vzklíčit, rozmnožit se, vyrůst, narodit se a přinést plody a podpořit jedno druhé, aby přírodní cyklus tisíce let se opakující zachoval řád života – tak i mezi lidmi. Ale my jsme asi jediní tvorové, kteří se vzpírají těmto zákonitostem. A místo toho, abychom také ubrali ve všem našem celoročním snažení, zapneme další motory a často to dopadne tak, že se náš organismus zadře.

Trochu nás štve, že zase bude ta otravná sychravá a studená zima, budeme hnit doma a čekat na nekonečně vzdálené jaro. A nejen to. Mnoho žen je znechuceno už jen z představy předvánočních úklidů, nákupů, starostmi, co komu koupit k Vánocům, když už dopředu vědí, že to, co si blízcí přejí, jim nelze z různých důvodů splnit. Často se nesejdeme ani ve stejném počtu jako minulý rok u štědrovečerního stolu, někdo z našeho života odešel navždy nebo jen jinam. I muži jsou podráždění nejen kvůli své nespokojené ženě, ale i pocitům, že spoustu věcí, které chtěli splnit v partnerství, v práci, nebo i jako rodiče a kamarádi, neudělali a nestihli a zase je ten rok pryč.

Upřednostňujeme věci, které bychom měli upozadit (každý si pojmenujme ty své), a nevíšimáme si čekajících bytostí v naší blízkosti na lásku, objetí, zájem, pochvalu, úsměv, uznání, pomoc a soucit.

Měli bychom se začít znovu napojovat na naši matku Zemi, jejíž jsme součástí, stejně jako



Musíme se nejprve naučit uvolnit svou mysl a zkusit na nic nemyslet. Soustředit se jen na svůj nádech a výdech, vnímat, jak vzduch vchází a vychází nosem tam a zpět. Snažme se nemít v hlavě žádné myšlenky. Je dobré dívat se vnitřním zrakem (jako bychom se dívali do sebe obrácenýma očima), jak se hrudník s nádechem vzdouvá a s výdechem klesá. Nic víc.

poslední zrnko hlíny, a vše, co máme, bychom bez její existence a darů neměli. A tak se na vládu podzimu a zimy podívejme s uznáním, přijmeme sílu, kterou nám toto období může dát. Nenechme vládnout náš rozum, který nám neustále vnucuje tempo, který nás neustále hodnotí a kritizuje, pobízí a vysiluje a lichoťi našemu egu, jak jsme dobří, když se nutíme plnit i ty maximálně na hlavu postavené příkazy a úkoly. Pak navzdory všem možným signálům, jež nám naše tělo i duše dávají, přepínáme svůj organismus a výsledkem je nějaký kolaps. Buď duševní, nebo fyzický.

A proto, když se s koncem roku zklidňuje sama příroda, pojďme si z ní vzít příklad a pokusme se také najít svůj klid a mír a spojme se sami se sebou. Myslím si, že když my sami v sobě dokážeme vytvořit svět ticha a klidu, vytvoříme časem klidovou zónu i jeden mezi druhým a všichni se všemi.

Jak na to?

Zkusme si večer zalézt dříve do postele, zapálit svíčku, zachumlat se do peřiny, zavřít oči a ponořit se do ticha tmy. Dejme paže volně vedle těla dlaněmi vzhůru a dolní končetiny mírně od sebe. Vraťme se k tomu, co nám prožitý den přinesl.

Je hezké na konci dne poděkovat a radovat se z toho, co se nám povedlo, a mohou to být i úplně maličkosti, a zároveň si říci, co se nepovedlo, a že lépe jsme to v daný okamžik neuměli. A také je dobré se umět reálně omluvit, odpustit, uznat chybu a poučit se. Pak se pokusme už na nic nemyslet a soustředit se jen na svůj dech.

Abychom se uměli uvolnit ve svém těle, musíme se nejprve naučit uvolnit svou mysl a zkusit na NIC nemyslet. Soustředit se jen na svůj nádech a výdech, vnímat, jak vzduch vchází a vychází nosem tam a zpět. Snažme se nemít v hlavě žádné myšlenky. Je dobré dívat se vnitřním zrakem (jako bychom se dívali do sebe obrácenýma očima), jak se hrudník s nádechem vzdouvá a s výdechem klesá. Nic víc.



Snažme se nevnímat zvuky zvenčí, jen je nechme přijít a odejít a neřešit je. Zezačátku budou do hlavy skákat různé myšlenky, nechme je jít a vraťme se ke svému dechu.

Abychom dokázali opravdu na nic nemyslet, chce to delší cvik a málokomu se to povede napoprvé. Ale častým opakováním se určitě vynaložené úsilí potká s úspěchem. Ani nevdí, když se stane, že se nám podaří usnout. Tímto řízeným dýcháním se zkvalitní i náš spánek a lépe se okysličíme.

Až se vám toto cvičení – vyprázdnit hlavu od jakýchkoli myšlenek – začne dařit, pokusíme se začít pracovat s uvolněním napětí v těle.

Vnitřním zrakem si uvědomte svou levou nohu a vždy při výdechu se snažte „vydechnout“ pociťované napětí v prstech, v nártu, v chodidle, kotníku, bérce, lýtku, koleně, na horní části stehna, dolní části stehna, v hýžděvém svalu a v kyčelním kloubu.

Stejným způsobem pracujte i s druhou končetinou od prstů.

Pak si uvědomte svou levou paži, uvolňujte s každým výdechem napětí v jednotlivých prstech, v dlani, na hřbetu ruky, v zápěstí, v předloktí, v lokti na horní i dolní straně paže, v ramenním kloubu a v prsním svalu. Uvolněte napětí v lopatce.

Pak si uvědomte a stejným způsobem prodýchejte a zbavte napětí dolní část břicha pod pupíkem a v okolí stydké kosti, okolí pupíku

a pasu. Dolní část hrudníku a žeber, sledujte, jak v dechu žebra pracují, a uvolňujte jejich napětí, stejně pracujte i se střední částí hrudníku a s oblastí pod klíčními kostmi.

Dále se zaměřte na dolní část zad, křížové kosti a bederní páteře, hrudní páteř a dolní, střední a horní část hrudníku na zadní straně trupu.

Uvědomte si a uvolněte zadní stranu krku, šíjové svaly, přední stranu krku a napětí celé vlasové části hlavy a uší.

Povolte spodní čelist, stisk zubů a jazyk v ústech. Bradu, stisk rtů, tváře, nos, oční víčka a čelo.

Nyní je vaše tělo krásně uvolněné a relaxované. Když se vám nebude dařit nějakou část v těle uvolnit, setrvejte na tomto místě delší čas.

Ještě si chvilku uživejte, jak jste na sebe krásně napojení, a potom si dejte ruce na obličej, nadýchejte si teplo do dlaní a do teplého hnízdečka z dlaní otevřete oči, jestli ještě nespíte, a pak se protáhněte celým tělem za rukama, za nohama a zaktivujte svaly.

Tato relaxace by vám měla navodit pocit klidu a rovnováhy, odbourat stres a z něho vycházející nezdravé napětí v těle.

Když se vám nepodaří tímto způsobem projít celé tělo, kdybyste měli problém si to celé pamatovat, zkoušejte to po částech. Několik dnů prodýchejte do uvolnění jen nohy, pak přidejte ruce, pak břicho atd.

Kdo máte pocit permanentního stresu, uvidíte, že vám toto cvičení značně uleví. S touto technikou můžete pracovat každý den nebo podle svých potřeb a možností. Rozhodně je to první krůček k předsevzetí, jak zlepšit své psychické napětí, a tím i fyzický stav.

Takže když se vrátím k myšlence nastávající doby adventu, který nás dle křesťanských tradic připravuje na příchod Spasitele, měli bychom si uvědomit, že spása k nám nepřichází zvenčí, ale zachránit sami sebe můžeme opravdu jen my vlastním přičiněním.

Nemusíme být tam, kde jsme, nemusíme dělat, co děláme; chceme-li žít v míru, vytvořme ho sami v sobě a nepáchejme sami na sobě žádné násilí, nejvíce lásky dávejme sami sobě a jestliže to neděláme, jak můžeme chtít od druhých, aby nás milovali? Hýčkejme se, pečujme o sebe a neprovádějme druhým to, co bychom nechtěli zažít sami.

Přeji nám všem krásné, klidné, láskyplné prožití Vánoc a těším se na nový rok, kdy se pokusím každý měsíc odevzdat do redakce Lázeňské pohody novou cvičební jednotku, a tajně doufám, že si vše nejen přečtete, ale všechno si i vyzkoušíte a cvičení se stane pravidelnou součástí života každého z nás. <

S přáním všeho dobrého se do příště loučí
Libuše Walterová

IVO GRABMÜLLER, JIHOČESKÝ POKOŘITEL KORUNY SVĚTA

Už nešlo o ruce, ale jestli se dostanu dolů

V zaplněném loutkovém sále Divadla J. K. Tyla se 1. listopadu konala beseda s Ivem Grabmüllerem, pětapadesátiletým Jihočechem z Prachatic, který jako pátý Čech pokořil Korunu světa. Stalo se tak v květnu loňského roku, kdy si na svůj pomyslný pás připnul skalp nejvyšší hory – Mount Everestu. Nebylo to ovšem zadarmo. Za oběť padlo několik článků na čtyřech prstech obou rukou. Úspěchem však bylo nejen pokoření Everestu, ale vůbec přežití náročné výpravy. Sestup z Everestu Iva Grabmüllera málem připravil o život.

JANA VÍTKOVÁ A ROMAN RŮŽIČKA

Jak se člověk dostane k horolezectví na takové úrovni?

Předně musím hned v úvodu trochu vše uvést vše na pravou míru – ani dnes se za nějakého pravověrného horolezce nepovažuji. Jsem roditelý lyžař (běžec na lyžích) a posledních několik desítek let pravověrný triatlonista. Horolezectví byla tak trochu náhoda kdysi před deseti lety a začalo to výstupem na Kilimandžáro.

Vystoupat na nejvyšší vrcholy všech sedmi kontinentů se před vámi podařilo jen čtyřem Čechům. Chtěl jste se zapsat do historie, nebo jste měl jinou motivaci?

A to ještě jeden (jedna) z nich má navíc kromě českého i švédský pas ☺. To, že existuje jakási Koruna světa, jsem se dozvěděl tak trochu náhodou, někdy v roce 2012, když jsem se vracel z úspěšného výstupu na nejvyšší horu Jižní Ameriky Aconcaguu. Ale výstup na Ebrus, jako na nejvyšší horu Evropy o rok později, už byl záměr. Nemyslím si, že by jakési pomyslné 5. místo mělo sebemenší význam. To má význam snad pouze pro mě – završil jsem svou 10 let trvající snahu a všechny ty vrcholy jsem zdolal na první pokus, i když občas se štěstím. Nikdy to ostatně pro mě ani nebyla soutěž. To se na horách moc nevyplácí. Byl to vždy jen dost dobrý důvod podívat se někam, kde jsem ještě nebyl, a tak trochu si dokázat, že na to mám.

Jak náročná je příprava na nejvyšší horu světa? Je k ní potřeba nějaký speciální trénink?



Nemyslím si, že je možné se nějak speciálně připravit. Je to přece jenom hodně vysoko. Samozřejmě, jestliže o výstupu seriózně uvažujete, musíte mít slušný fyzický fond, a na to stačí podmínky u nás doma. Druhá věc je aklimatizace, a tu už doma zvládnete těžko. Přece jenom výstup na Everest není výlet na Sněžku. Většina výprav, podobně jako ta naše, volí klasický trek z Lukly (2800 m n. m.) do základního tábora (5300 m n. m.) a následně pobyt ve výškových táborech.

Zvládl by výstup na Everest, jak se někdy říká, i někdo, kdo si to prostě jen zaplatí a nechá se nahoru „vynést“?

Taková myšlenka je neuvěřitelně naivní. Nevím, kdy a kde vznikla, ale nic takového samozřejmě nefunguje a ani fungovat nemůže. A kdo by vás tam měl vlastně vynést? Snad

šerpové? Pohybujete se příliš vysoko a jakýkoli pohyb je i s kyslíkem opravdu velmi náročný, takže představa, že by vás někdo vzal na záda a vynesl na Everest, je nejen úsměvná, ale i nebezpečná. Přivádí na Everest lidi s minimem zkušeností a iluzorními představami. Na pár z nich – mrtvých – můžete cestou narazit.

A narazil jste?

Jistě... Tomu se vlastně nedá vyhnout. Cesta na Everest je doslova posetá těly horolezců, kteří svoji misi nezvládli, ať již z nejrůznějších důvodů. V takzvané zóně smrti je podle odhadů kolem 200 těl. Asi nejvíce v oblasti kolem čtvrtého výškového tábora. Ne že by je člověk vyhledával, ale prostě na ně narazíte. Jedno z nich bylo 10 metrů od našeho stanu. Někteří leží, jiní sedí. Dokonce některá místa jsou pojmenována podle nich – například U zelených bot.

Proč jste si nejvyšší vrchol schoval až na závěr?

Opět to byla souhra okolností. V roce 2014 se mi podařilo vystoupat na vrchol 7546 m vysoké Muztag Aty v Pamíru. Už to byla příprava na vrcholy, které měly následovat. Proto jsem se v roce 2015 pokoušel o zdolání šesté nejvyšší hory světa, 8201 m vysoké Cho Oyu, po které měl následovat právě Mount Everest. Bohužel přišlo ničivé zemětřesení v Nepálu a my byli nuceni základní tábor kvapem opustit. A protože následující rok se naskytlá možnost výstupu na Carstenz Pyramid (nejvyšší hora Austrálie a Oceánie) v indonéské části Nové Guiney, jel jsem právě tam a výstup na Everest tak „zbyl“ na úplný závěr Koruny světa.



Koruna světa Seven summits

Jaký je to pocit, konečně vyšplhat nahoru? Zapíchl jste na vrchol Everestu českou vlaječku?

Ten pocit se jen těžko dá popsat. Dlouho jsem si to představoval a stejně to bylo úplně jiné. Vidíte tu neskutečnou krásu kolem a díky počasí to bylo opravdu dokonalé. Samozřejmě došlo i na vlaječku, i když to bylo bez zapichování. Nahoru nesete opravdu jen ty nejnnutnější věci, a i tak máte na zádech díky kyslíku více než 15 kilogramů.

Co člověk vidí, cítí na střeše světa?

Když se podíváte vpravo, vidíte třikilometrový sráz do Číny, na druhé straně zase do Nepálu. Bylo azuro, bezvětří. Prostě krásný den. To bylo nezapomenutelné. Podle informací místních lidí bylo takhle krásně poprvé od 5. prosince 2017 (Ivo byl na Everestu 16. května 2018 – pozn. aut.). I proto tam bylo docela dost lidí. Střeška světa, jak říkáte, je taková převěž, velký kopec s plošinou. Po převěji se však nechodí až na konec, protože nikdo neví, kde končí skála a kde je jen sníh. Tipuji, že se chodí tak do dvou třetin. Když jsem se tam vyškrábal, zapřel jsem se mačkami (boty s hroty) do sněhu, abych neskouzl dolů, a kochal se. Musel jsem udělat fotku se šerpou, protože to je nut-

Člověk je samozřejmě
žalostně pomalý, každý
krok vás sráží do kolen, při
každém kroku se dusíte.
Vlastně si některé pasáže
ani nepamatuji, nebo možná
ani nechci pamatovat.

né při sporech o důkaz, že jsem tam opravdu byl. Vše proběhlo relativně v pohodě, ale to jsem netušil, co mne čeká...

Na samotném vrcholu Everestu jsem zjistil, že láhev s kyslíkem určená pro sestup je prázdná. Netuším, kdy a kde k tomu došlo, a dnes je to vlastně jedno, ale v ten okamžik šlo o zásadní problém. Vrchol Everestu není zrovna místo na rozjímání a protože s cizí pomocí počítat nemůžete, nezbylo mi nic jiného než se pokusit o sestup bez kyslíku. Ono vystoupat nahoru do téměř devíti kilometrů je i s kyslíkem dost riskantní počin, ale jiné řešení mě v tu chvíli nenapadlo. Že to nebude nic jednoduchého jsem tak nějak tušil, ale skutečnost by-

la ještě mnohonásobně horší. Člověk je samozřejmě žalostně pomalý, každý krok vás sráží do kolen, při každém kroku se dusíte. Vlastně si některé pasáže ani nepamatuji, nebo možná ani nechci pamatovat. Zhoršilo se počasí a začalo se stmívat. K tomu se přidá vyčerpanost a máte zaděláno na slušný problém. Dokonce jsem si uvědomoval, že mi nejspíš omrzají ruce, ale v té době už nešlo o ruce, ale spíš o to, jestli se dostanu dolů. Nakonec jsem se do čtvrtého výškového tábora dohrabal až kolem desáté večer a nemohl najít náš stan. Tábor se změnil. Stany přibýly a hustě sněžilo. Řídil jsem se instinktem a jeden stan otevřel. Byl prázdný. Čelovka už nesvítila, byla tma a já neměl ani sílu hledat další, náš stan. Podařilo se mi sundat mačky z obou bot a dokonce i jednu botu. Víc jsem toho nezvládl a padl do spacáku, který byl ve stanu. Vylezl jsem ráno kolem 10. hodiny a náš stan byl kousek vedle. Došel jsem k němu a z něj na mne koukal šerpa jak na zjevení, protože už dolů nahlásil, že jsem se nevrátil a bůh ví, kde jsem. Znovu pak zavolaal, a že mám omrzlé prsty. Musel jsem co nejrychleji dolů. Ani jsem tam nechtěl zůstat, protože jsem měl za sebou čtvrtou noc v osmi tisících a o další jsem rozhodně nestál. Mimochodem, musím se podívat, jestli >



někdo byl v takové výšce více jak čtyři noci za sebou.

Kromě Everestu jste v rámci Koruny světa vystoupal na Kilimandžáro, Aconcagua, Elbrus, Denali, Carstenz Pyramid a Vinson Massif, a také na Muztagh Atu, která však nepatří do Koruny. Která z hor pro vás představovala největší výzvu?

Každý z těch kopců byl něčím jedinečný – ale když pomínu Everest, tak nejspíš Denali, a velkou neznámou byl Vinson Massif v Antarktidě.

Chtěl byste některý z již pokořených vrcholů zdolat znovu?

Asi bych se nemusel vracet na vrchol, ale velmi rád bych se vrátil na Kavkaz. A vlastně klidně i na ten vrchol – je nejspíš nejjednodušší z Koruny – a hory i lidé jsou tu úžasní. Jen těch vojáků je tam trochu přespříliš...

Kvůli těmto „výšlapům“ jste procestoval celý svět. Jak jste se dopravil například na Antarktidu a jak na vás tato ledová pustina působila?

Antarktida je logisticky opravdu oříšek. Odcestujete do Punta Arenas na jihu Chile. Tam



Koruna světa

Kilimandžáro, Aconcagua, Elbrus, Carstenz Pyramid (Puncak Jaya), Denali, Mount Vinson, Mount Everest – to jsou hory pyšníci se titulem „nejvyšší“ na světadílech, na kterých se nacházejí. Mnozí je znají spíše jako Seven Summits nebo také pod českým názvem Koruna světa.

Nejvyšší hory světadílů:

MT. EVEREST, 8848 m – nejvyšší hora Asie
 ACONCAGUA, 6961 m – nejvyšší hora Jižní Ameriky
 DENALI, 6190 m – nejvyšší hora Severní Ameriky
 KILIMANDŽÁRO, 5895 m – nejvyšší hora Afriky
 ELBRUS, 5642 m – nejvyšší hora Evropy
 MOUNT VINSON, 4892 m – nejvyšší hora Antarktidy
 PUNCAK JAYA, 4884 m – nejvyšší hora Oceánie

Nejvyšší horou Evropy je s výškou 4810 metrů nad mořem označován Mont Blanc, který leží na území Francie a Itálie a nachází se

v nejvyšším evropském pohoří – Alpách. V poslední době je však jeho prvenství zpochybňováno. Důvodem je dlouhá desetiletí nejednotná definice hranice mezi Evropou a Asií. Podle nejnovějších zdrojů je tato hranice položena více východněji v Rusku, takže hora Elbrus v pohoří Kavkaz, s výškou 5642 metrů, se nachází na evropském kontinentu.

Nejvyšší horou planety Země je s výškou 10 205 metrů Mauna Kea (v překladu Bílá hora), ovšem včetně metrů pod hladinou oceánu. Vyhaslá sopka Mauna Kea se nachází na ostrově Havaj. Při klasickém měření je vysoká pouze 4205 metrů nad mořem, ale s její částí pod hladinou oceánu měří celkem 10 205 metrů.



ný zážitek! Antarktida je překrásná. Navíc jsme tam byli v době našich Vánoč, takže v době vrcholného léta, a sluníčko svítilo 24 hodin. Pak ovšem také sem tam vichřice, která ničí stany a háže s vámi jak s kuželkami.

Jakým extrémním podmínkám jste musel čelit? Jak nízké teploty jste zažili?

Paradoxně nečekané teplo bylo díky sluníčku v Antarktidě. Na vrcholu však bylo díky větru $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$. Teplo nebylo ani na Denali, ve 4. výškovém táboře bylo ráno $-36\text{ }^{\circ}\text{C}$. Na vrcholu to už ale tak hrozné nebylo. Ovšem napadlo tam téměř 2,5 m sněhu za pět hodin, a tak jsem musel několikrát za noc vstát a odhazovat sníh, aby to „přežil“ stan. Na Everestu jsem to vlastně ani příliš nesledoval. Prostě tu zimu tak nějak čekáte. Na vrcholu mi to úplně strašné nepřipadalo. Při sestupu to už ale bylo podstatně horší – tma, vítr, sníh – nejspíš ta teplota byla ještě nižší než na Antarktidě.

Stalo se vám, že jste musel výstup vzdát?

Měl jsem v tomto ohledu opravdu kliku a mimo Cho Oyu (zemětřesení) jsem všechny kopce zdolal na první pokus.

Chystáte se po Koruně světa podstoupit další výzvy?

Většinou při návratu mívám představu, kam příště. Protože jsem si ale z Everestu přivezl „památku“ v podobě omrzlých prstů na obou rukou, mou další a vlastně pro tuto chvíli i jedinou výzvu je minimalizovat ztráty. A podle toho se pak uvidí, na jaké výzvy si vlastně budu moct troufnout. ◀

Advent a Vánoce 2019 v Třeboni

30. 11.

9.00–17.00 TŘEBOŇ PLNÁ ANDĚLŮ s adventním trhem a rozsvícením vánočního stromu *MN

9.00–16.30 JSEM TVŮJ ANDĚL – prodejní charitativní výstava andělů, výtvarná dílna pro děti *foyer D

9.00–18.00 JEŽÍŠKOVA POŠTA *MN před TIC

14.00 a 15.30 VÁNOČNÍ PŘÍBĚH / pro děti – Divadlo KaKá *D (LD)

1. 12.

16.30 1. ADVENTNÍ NEDĚLE se sborem Pěslav-Ozvěna, rozsvícení 1. svíce s. J. Polčákovou *MN

18.00 ADVENTNÍ KONCERT – hudební skupina MiMoBa-nd, pořádá Z *SH

3. 12.

19.30 ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ (J. J. Ryba) – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr s hosty (sbory ze Zlivi, Lišova, sólisty Jč. divadla), pořádají SLT *LA

5. 12.

18.00 ČERTI V TŘEBOŇI – pořádá SZT *MN

7. 12.

10.00 MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA pro nejmenší, pořádá Klub Mája a KS *KS

17.00 ADVENTNÍ KONCERT – Chrámový sbor Ševětín, pořádá Z *SH

19.00 VÁNOČNÍ KONCERT TŘEBOŇSKÝCH PIŠTČŮ – host Duo Bárka (harfa I. Pokorná, violoncello P. Barnáš), pořádá AB *D

8. 12.

15.00 JAK AGÁTKA VAŘILA V PEKLE – pohádka s nadílkou, hraje a pořádá DSK *D

16.30 2. ADVENTNÍ NEDĚLE s MŠ Sluníčko, rozsvícení 2. svíce s. J. Psíkem (DSK) *MN

11. 12.

18.00 ČESKO ZPÍVÁ KOLEDY s žáky ZUŠ Třeboň *MN

19.30 ŘEČ ANDĚLŮ – ADVENTNÍ KONCERT – Duo Angelorum (harfa K. Ševčíková, soprán V. Mužíková), pořádají SLT *LA (S)

12. 12.

19.00 ADVENTNÍ KONCERT – vokální kvarteto Q VOX, pořádají TN *D

19.00 KAVÁRNA V ŠUPLÍKU – autorské čtení, pořádá DSK *RB

14. 12.

9.00–17.00 ADVENTNÍ TRH *MN

15. 12.

16.30 3. ADVENTNÍ NEDĚLE se sborem Musica Viva, rozsvícení 3. svíce s. D. Zavadilovou (OCHT) *MN

18.00 ADVENTNÍ KONCERT – Česká mše vánoční J. J. Ryby, pořádá Z *SH

17. 12.

19.30 POD SNĚHEM – hraje Jihočeské divadlo České Budějovice *D

18. 12.

18.00 Vánoční „výroční“ Miniturné ZUŠ Třeboň *D

19. 12.

17.00 ŽIVÝ BETLÉM od borovanských betlémářů, ve spolupráci se Z *Z (N)

19.00 KONCERT ŽÁKŮ ZUŠ TŘEBOŇ, pořádá ZUŠ *LA (S)

21. 12.

17.00 ADVENTNÍ KONCERT – Rapšachský komorní orchestr, pořádá Z *Z (SchS)

22. 12.

16.30 4. ADVENTNÍ NEDĚLE s troubením z věže, rozsvícení 4. svíce se skauty a Hospicovou péčí sv. Kleofáše *MN

19.30 ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ (J. J. Ryba) – Chrámový sbor Velešín, pořádají SLT *LA (S)

23. 12.

19.30 VÁNOČNÍ KONCERT J. ZELENKOVÉ – Splněná přání, pořádají SLT *LA (S)

24. 12.

10.00–12.00 BETLÉMSKÉ SVĚTLO *KJN, MN

24. 12.

10.00–14.00 ŠTĚDRÝ DEN SE ZVÍŘÁTKY *ZSZ

1. 1. 2020

17.30 TRUMPET TUNE BRASS – koncert *MN

18.00 NOVOROČNÍ OHŇOSTROJ *MN

VÝSTAVY A PROHLÍDKY

28. 11. – 5. 1.

st – ne 10.00–12.00, 13.00–16.00 VÁNOCE OČIMA DĚTÍ I DOSPĚLÝCH – výstava ve spolupráci se SOAT (vernisáž 27. 11. v 17.00) *DŠN

30. 11. – 6. 1.

DŘEVĚNÝ BETLÉM, stánky s punčem *MN

30. 11. – 21. 12.

út – so 10.00–15.00 Prohlídky vánočně vyzdobených schwarzenberských apartmánů *Z (trasa B)

30. 11. – 21. 12.

čt – so 10.00–15.00 Komentované prohlídky knížecí hrobky *SH

30. 11. – 7. 12.

denně 9.00–17.00 VÁNOCE S KLUBEM MÁJA – prodejní výstava *Z (G)

10.–17. 12.

denně 9.00–17.00 SKLENĚNÉ VÁNOCE – prodejní výstava OA, SOŠ A SOU Třeboň *Z (G)

13.–22. 12.

denně 10.00–16.00 ADVENT V MUZEU se soutěží o nejhezčí vánoční stromek *MGT

13. 12. – 9. 2.

st – ne 10.00–12.00, 13.00–16.00 KARIKATURY – výstava ze sbírek Alšovy jihočeské galerie *DŠN

27.–29. 12.

pá – ne 13.00–19.00 PRVNÍ KNÍŽECÍ VÁNOCE (1895) – hrané kostýmované prohlídky *Z (trasa B)

27.–29. 12.

pá – ne 10.00–14.00 Komentované prohlídky knížecí hrobky *SH

Prohlídky Divadla J. K. Tyla

po 2., 9., 16., 30. 12. ve 13.30 *TIC

Radniční věž

po – pá 9.00–12.00, 13.00–16.00 *TIC

Dům přírody Třeboňska

st, so 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00 *Z

Prohlídky pivovaru Regent

po – čt 13.00, 15.00, 17.00

pá, so 13.00, 15.00, 17.00, 19.00

ne 15.00, 17.00



Třeboň

AB – Agentura Báry, D – Divadlo J. K. Tyla, D (LD) – Loutkový sál Divadla J. K. Tyla, DSK – Divadelní spolek Kajetán, DŠN – Dům Štěpánka Netolického, KJN – kaple sv. Jana Nepomuckého na Kopečku, KS – Kino Světozor, LA – společenský sál Lázní Aurora, MGT – Muzeum a galerie Třeboň, MN – Masarykovo náměstí, OCHT – Oblastní charita Třeboň, RB – Restaurace Beseda, SH – Schwarzenberská hrobka, SLT – Slatinné lázně Třeboň, SOAT – Státní oblastní archiv Třeboň, SZT – Spolek Zažit Třeboň, TIC – Turistické informační centrum, TN – Třeboňská nocturna, Z – zámek, Z (G) – zámecká galerie, Z (N) – velké nádvoří zámku, Z (SchS) – Schwarzenberský sál zámku, ZSZ – Záchraná stanice zvířat

Změna programu vyhrazena. Není-li uvedeno jinak, pořádá město Třeboň.

Více informací na: www.itrebon.cz

INVESTICE

Rekonstrukce Bertiných lázní

Od září probíhají intenzivní práce na rekonstrukci Bertiných lázní, jejíž součástí je rozšíření a rekonstrukce kuchyně, novostavba jídelny (v prostoru bývalého dvora) a opravy 87 stávajících pokojů. Akce zasahuje i do přilehlých prostor, jako jsou chodby, schodiště, léčebné provozy, původní jídelny a zázemí restaurace Adéla. Jak to v Bertiných lázních vypadalo v době uzávěrky prosincového vydání Lázeňské pohody 20. listopadu, můžete vidět na snímcích Romana Růžičky.



Dvůr v „podkově“, kde po rekonstrukci bude jídelna a část kuchyně.



Chodba v „podkově“ – nové elektrické rozvody a zárubně dveří do pokojů.



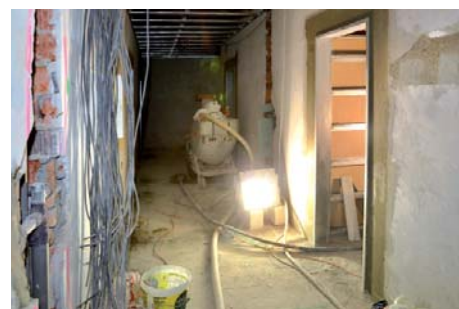
Montáž kovových profilů pro zabudování sádkartonových desek.



Pohled do dvora „podkovy“ – v pravé části je ubouraná část bývalé kuchyně, která se bude rozšiřovat.



Zadní vchod dnes rozhodně nepřipomíná vstup do lázeňské budovy.



Chodba nad hlavní recepcí – v pozadí omítací stroj.

BERTINY LÁZNĚ VÁS ZVOU

Pizza restaurant Top-Spin je stále otevřen!



Přestože rekonstrukce Bertiných lázní je již v plném proudu a s jejich znovuootevřením se počítá v průběhu měsíce května 2020, Pizza restaurant Top-Spin je stále otevřen.

Otevírací doba v prosinci

neděle-čtvrtek	15.00-00.30 hod.
pátek-sobota	15.00-02.00 hod.
13. prosince	pro veřejnost ZAVŘENO
20. prosince	pro veřejnost ZAVŘENO
24. prosince	ZAVŘENO
31. prosince-5. ledna	ZAVŘENO

Prosincová nabídka

PŘEDKRM

- toast s glazovanými žampiony a rajčaty

HLAVNÍ JÍDLO

- medailonky z vepřové panenky se žampiony a brusinkami na smetaně, smažené hranolky



Pro zahřátí:

- horká brusinka
- horká griotka
- horké jablko
- svařák
- čaj z čerstvého zázvoru s medem

Dále v nabídce:

- 16 druhů pizzy (malá i velká Ø 26 a 33 cm)
- zeleninové saláty
- těstovinové saláty
- míchané nápoje

Velkoplošné televize:

- Přijďte sledovat sportovní přenosy na velkoplošných obrazovkách na stanici O₂ TV Sport.



Čepujeme:

- Regent
- Plzeňský Prazdroj

Pizza restaurant TOP-SPIN

+420 384 754 400

topspinbar@berta.cz

www.topspintrebon.cz

Dvě bowlingové dráhy

- > Cena jedné dráhy: 180 Kč/hodina

Firemní večírky a oslavy

- > Blíží se konec kalendářního roku, tak si již nyní rezervujte místa pro firemní, vánoční, rodinné či čertovské večírky a oslavy „šité na míru“.
- > Využijte možnosti rezervace na tel. čísle: 384 754 400 nebo e-mailu: svarcova@berta.cz
www.topspintrebon.cz



Restaurace Harmonie

Sleva pro držitele

Sphere

Zveme vás do klimatizované restaurace s celkovou kapacitou 100 míst. Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu lázní, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality a polední menu. Otevírací doba **11.00–22.00 hodin**.

Prosincová nabídka:

Vážení hosté, dovolujeme si vás pozvat do restaurace Harmonie na speciální předvánoční menu. Od **13. DO 15. PROSINCE** budeme podávat:

PŘEDKRM

– šneci s česnekovo-bylinkovým máslem, opečená bagetka

POLÉVKA

– rybí polévka třeboňských rybářů s máslovými krutonky
– celerová krémová polévka s opečenými kaštany

HLAVNÍ CHODY

– štika špikovaná máslem
– křupavé husí stehno na medu s hubníkem



ZAHŘEJTE SE HORKÝMI NÁPOJI

– punč, svažené víno, horká belgická čokoláda za akční cenu 59 Kč



Taneční večírky

Každé úterý a čtvrtek od 19.00 do 22.00 hodin.

Salonky Harmonie

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

Restaurace Harmonie

📍 Lázně Aurora, v přízemí areálu lázní, Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň
☎ +420 384 750 677
✉ harmonie@aurora.cz
🌐 www.aurora.cz

Bowling Bar

Zveme vás do Bowling Baru na sledování atraktivních sportovních utkání na O₂ TV Sport.

Otevírací doba

neděle–čtvrtek 16.00–23.00 hodin
pátek–sobota 16.00–24.00 hodin

2 bowlingové dráhy

Cena: 190 Kč / hodina / dráha
www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu

Možnost občerstvení:

– domácí nakládaný hermélín, pečivo
– pikantní utopenci vlastní výroby, pečivo



Sleva pro držitele

Sphere

Točíme:

– Pivo Petra Voka 13°
– Třeboňský Regent 11°

Široká nabídka míchaných nápojů – nealkoholických i s obsahem alkoholu

Zahřejte se horkými nápoji – vánoční punč a svažené víno

📍 Lázně Aurora, v přízemí areálu lázní
☎ +420 384 750 331

Denní bar Zimní zahrada

Sleva pro držitele

Sphere



PROVOZNÍ DOBA

pondělí až pátek 8.00–21.00 hod.
sobota 8.30–20.00 hod.
neděle 8.30–21.00 hod.

AKCE

Zahřejte se horkými nápoji – vánoční punč a svažené víno

TOČÍME

Třeboňský ležák – Regent 12°

POZVÁNKY DO DIVADLA

Pod sněhem

Petra Soukupová
Jihočeské divadlo

Tři sestry, Blanka, Olina a Kristýna, jedou na oslavu otcových narozenin. Auto je plné jejich netrpělivých dětí a dárků a v hlavách jim víří myšlenky - na nedodělanou práci, nespolehlivého milence, na kila, která po porodu nejdou dolů, a manželovu častou nepřítomnost... Navíc je mezi sestrami plno starších i novějších křivd a to, co je čeká u rodičů, by je ani ve snu nenapadlo. Trefná psychologická sonda do vztahů v současné rodině se s bravurou pohybuje mezi komikou a tragikou. Takovou jízdu zimní krajinou jste nezažili! Nebo možná ano... <



17. prosince, 19.30 hodin
Divadlo J. K. Tyla v Třeboni
Divadlo v předplatném

Režie: Jana Kališová
Účinkují: Teresa Branna, Natália Drabiščáková, Daniela Šišková, Daniela Bambasová, Dušan Sitek, Tomáš Kobr

23. ročník zimních
abonentních koncertů

TŘEBOŇSKÁ
NOCTURNA



3. ABONENTNÍ KONCERT
čtvrtek, 12. prosince

Adventní koncert
Q VOX / vokální kvarteto

4. ABONENTNÍ KONCERT
čtvrtek, 23. ledna 2020

Večerní setkání, Martina Kociánová / Jaroslav Dušek / Ondřej Smeykal – didgeridoo

5. ABONENTNÍ KONCERT
čtvrtek, 27. února 2020

Vilém Veverka / hoboj
Martin Kasík / klavír
Program: F. Chopin, R. Schumann, P. Haas

6. ABONENTNÍ KONCERT
čtvrtek, 26. března 2020

Písňe italského baroka
Markéta Cukrová / zpěv
Kateřina Ghannudi / harfa
Jan Krejča / loutna, theorba

Vybrané koncerty moderuje Eva Hazdrová-Kopecká
Koncerty se uskuteční v Divadle J. K. Tyla od 19.00 hodin.

POZVÁNKA NA VÝSTAVU

Vánoce očima dětí
i dospělých

„Milý Ježíšku, chci být hodně hodný,
jíst jablíčko a odpoledne spát.“

Původně křesťanské svátky narození Ježíše Krista se postupem času staly příležitostí k rodinným setkáním a vzpomínkám na své bližní. Drobná výstava Státního oblastního archivu v Třeboni ukazuje, že Vánoce nemají jen duchovní rozměr, ale odrážejí se například i v komerční sféře a politice. Představuje doklady o oslavách křesťanského svátku u nejvyšších společenských vrstev, ale výběrem exponátů nezapomíná na slavení Vánoc u těch, které postihla bída, ani na ty, kteří nemohli trávit svátky se svými nejbližšími. Nechybějí ani dětské touhy za-



chycené v dopisech Ježíškovi, doklady o udržování tradic a pohlednice s přáním veselých svátků. <

28. listopadu-5. ledna
Dům Štěpánka Netolického,
Masarykovo nám., Třeboň
středa až neděle, 10.00-12.00
a 13.00-16.00 hod.

**Host: Bárka - Ivana Pokorná (harfa),
Pavel Barnáš (violoncello)**

7.12.2019 v 19:00 Divadlo J.K.Tyla v Třeboni

Více informací a vstupenky v prodeji na www.okolotrebone.cz
a v Turistickém a informačním centru Třeboň

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v prosinci

KAREL FICAL



Prosinec je poslední měsíc v roce. Měsíc vánočních svátků. Zastavte se tedy alespoň na chvíli v tom vánočním shonu a podívejte se, čím vám chceme zpříjemnit tento čas. České filmy letos opravdu kralují v našich kinech.

Premiéra

ŠPINDL 2

Silvie je úspěšná lékařka a věří, že konečně našla recept i na šťastný vztah. Renata je manželka známého spisovatele, ve svých kurzech dodává dalším ženám odvalu a sílu k lepšímu životu, ale v jejím vlastním životě jeden osudový prvek schází. Herečka a tanečnice Eliška stojí na začátku slibně rozjeté kariéry, ale komplikuje se jí vztah s přítelem - muzikantem. A chlapi z horské služby jsou vždy připraveni pomoci...

Reprízy

POSLEDNÍ ARISTOKRATKA

Rodilý Newyorčan Frank (Hynek Čermák) získá díky svým šlechtickým předkům dávné rodové sídlo - zámek Kostka. Potomek emigrantů se tak po více než čtyřiceti letech chystá s dcerou Marií (Yvona Stolařová) a temperamentní ženou Vivien (Tatiana Vilhelmová) na velký návrat do Čech. Čerství aristokraté jsou neznalí místních poměrů a nepolibení českou reali-

tu, někdejší vlast a zámecký život znají jen z prastarých vyprávění příbuzných. Po příjezdu rodina zjišťuje, že se zámek nachází ve stavu pozvolného rozkladu. Rodina Kostkových stojí před těžkou volbou, zda generacemi vybudované sídlo prodat a vrátit se do Ameriky, nebo se pokusit zámek zachránit.

Tento film reprizujeme v obou sálech našeho kina.

ŽENSKÁ NA VRCHOLU

Svrázná svobodná matka, úspěšná majitelka biokavárny Helena (Anna Polívková), odjíždí na popud své tety Ely (Jana Krausová) s osmiletým synem Mikulášem strávit advent na horách, aby se vyhnula svému citovému problému. Tam potká dva muže. Jedním je horal a milovník adrenalinových sportů Richard (Martin Dejdar) a druhým jeho bratr (Marek Němec), vážený člen horské služby, ale hlavně milovník žen a zábavy. Tahle nesourodá partička se ve sněhem zapadané Samotě rozhodně nenudí.

AMNESTIE

Emotivní thriller Amnestie o manipulaci, násilí a zradě přinese

na plátna největší vzpuru ve vězeňské historii Československa. A spolu s ní i příběh tří párů, jejichž životy se prolínají na pozadí obrovských a rychlých revolučních změn v roce 1989. Film jde do kin jako příspěvek k výročí Sametové revoluce, na události a dramatickou dobu se ale dívá jinak, než by mohli diváci očekávat. Očima jednoho z vězňů z prostředí věznic pro nejtěžší případy v Leopoldově, jehož příběh se uzavře během divoké vzpoury.

VLASTNÍCI

Paní Zahrádková (Tereza Voříšková) s manželem (Vojta Kotek) idealisticky chtějí, aby společnými silami dům zachránili. Novomanželé Bernáškovi (Jiří Černý, Maria Sawa) se s nadšením připojují. Paní Roubíčková (Klára Melišková) pedantsky kontroluje řádný průběh schůze. Paní Horvátová (Dagmar Havlová) všechno iniciativně komentuje. Naivní pan Švec (David Novotný) zastupuje svoji maminku. Paní Procházková (Pavla Tomicová) s panem Novákem (Ondřej Malý) hledají způsoby, jak zhodnotit svůj majetek. Pan Kubát (Jiří Lábus) zase důsledně sabotuje jakékoliv rozhodnutí.

Každé pondělí filmy se slevou

Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 60 Kč.

2. 12. BOHEMIAN RHAPSODY

9. 12. POSLEDNÍ ARISTOKRATKA

16. 12. ŽENSKÁ NA VRCHOLU

Všem našim divákům přejeme hezké prožití Vánoc a hodně zdraví a štěstí do nového roku 2020.

I naše kino si potřebuje odpočinout a načerpat nové síly pro magický rok 2020. S našimi diváky se tedy rozloučíme v neděli 22. prosince animovaným filmem **LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ 2** od 17.00 hodin a večerním představením ve 20.00 hodin, kdy budeme promítat českou komedii **ŽENSKÁ NA VRCHOLU**. Sál kina Světozor se znovu otevře v pátek 3. ledna 2020. Naším malým divákům slibujeme nové promítací časy jejich pohádek. Od ledna budeme promítat pohádky každou sobotu a neděli od 14.30 hodin. <

Využijte prodej dárkových poukazů do kina Světozor!

Kinokavárna kina Světozor

PROVOZ KINOKAVÁRN
S POKLADNOU

po-ne:
12.30-22.00 hod.

AKCE

- nové sekty od Cinzana - Pinot a Rose

DÁLE NABÍZÍME:

- míchané nápoje s Coca-Colou
- nové energetické nápoje MONSTER

- prodej zákusků
- alko i nealko nápoje
- možnost pronájmu prostor kina pro konferenční účely
- free Wi-Fi

Kino Světozor
Masarykovo nám. 1, Třeboň
www.kinotrebon.cz



LÁZNĚ AURORA

Akce ve Společenském sále Lázní Aurora

2. PROSINCE / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Ženská na vrcholu**, komedie, vstupné: 120 Kč

3. PROSINCE / úterý / 19.30 hodin
Koncert – **Třeboňský symfonický lázeňský orchestr**
s hosty Česká mše vánoční (J. J. Ryba), vstupné: 120 Kč

6. PROSINCE / pátek / 19.30 hodin
Kino – **Ženy v běhu**, komedie, vstupné: 110 Kč

7. PROSINCE / sobota / 19.30 hodin
Kino – **Poslední aristokratka**, komedie, vstupné: 120 Kč

9. PROSINCE / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Vlastníci** / komedie / vstupné: 130 Kč

11. PROSINCE / středa / 19.30 hodin
Koncert – **Adventní koncert dua Angelorum**
„Řeč andělů“, vstupné: 120 Kč



13. PROSINCE / pátek / 19.30 hodin
Kino – **Ženská na vrcholu**, komedie, vstupné: 120 Kč

14. PROSINCE / sobota / 19.30 hodin
Kino – **Poslední aristokratka**, komedie,
vstupné: 120 Kč

16. PROSINCE / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Špindl 2**, komedie, vstupné: 130 Kč

19. PROSINCE / čtvrtek / 19.00 hodin
Koncert – **Žáci ZUŠ Třeboň**,
vstupné dobrovolné

22. PROSINCE / neděle / 19.30 hodin
Koncert – Chrámový sbor Velešín – **Česká mše vánoční (J. J. Ryba)**, vstupné: 120 Kč

23. PROSINCE / pondělí / 19.30 hodin
Koncert – **Vánoční koncert Jitky Zelenkové** –
Splněná přání (František Raba – kontrabas, Lev Rybalkin – klavír), vstupné: 250 Kč

Bližší informace a předprodej
vstupenek v Infocentru
Lázní Aurora.

Vánoční
koncert
JITKY
ZELENKOVÉ

Splněná přání

Pondělí / 23. prosince / 19.30 hodin
Společenský sál Lázní Aurora

Vstupné: 250 Kč

Předprodej vstupenek na Infocentru Lázní Aurora.

 **tiráž**



LÁZEŇSKÁ
POHODA

12/2019

YDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o.
Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň II
IČ: 251 79 896

pohoda@laznetrebon.cz

Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,
379 01 Třeboň

REDAKČNÍ RADA:

prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,
RNDr. Libuše Kotilová, Ing. Martin Blažek,
Daniel Hamr, Roman Růžička, Jan Plch,
Mgr. Iveta Dudáčková Pumprová

Náklad: 5000 ks

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovská 617,
370 01 České Budějovice

Vychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 2. 12. 2019.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

Pokud máte zájem o zaslání našeho
měsíčníku e-mailem, pište na adresu:
infocentrum@aurora.cz.

Zimní sen v Auroře

V TERMÍNU: 2. LEDEN AŽ 28. ÚNOR 2020

I v zimě je v Třeboni krásně. Přijďte na týdenní relaxační pobyt do Lázní Aurora. Těšíme se na vás!



Cena za týdenní léčebně-rekondiční pobyt zahrnuje:

- 6x** ubytování s polopenzí
- 2x** slatinná koupel
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** masáž vonnými oleji Aurora
- 1x** bylinná koupel s konopím
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- › volný vstup do bazénového komplexu, fitness a sauny
- › lázeňská taxa

Povinná vstupní lékařská konzultace

Cena za pobyt/osoba

Jednolůžkový Superior + balkon	12 060 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	9 816 Kč
Jednolůžkový Penzion	9 330 Kč
Dvoulůžkový Penzion	8 310 Kč