



CVIČÍME SPOLU

Toužím být
zdravý. Seriál
s cviky na doma

STR. 10-13



AKČNÍ POBYTY V AUROŘE

Zimní sen +
Valentýnský
pobyt

STR. 5



LÁZEŇSKÁ POHODA

01

LEDEN 2020
ROČNÍK XIII.



Pour féliciter 2020

PEVNÉ ZDRAVÍ, ODPOČATÉ TĚLO A UVOLNĚNOU MYSL
VÁM DO NOVÉHO ROKU PŘEJÍ

SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBON

📷 Roman Růžička

ZPRÁVY

Novoroční pozdravy
čtenářům od členů
vedení města a lázní

STR. 2-3

LÁZNĚ

Tip na dárek
z lázní pro
každého

STR. 6

GASTRONOMIE

Nabídka našich
restaurací, barů
a provozů

STR. 14-15

VOLNÝ ČAS

Přehled lednových
kulturních akcí
v Třeboni

STR. 16-19

NOVOROČNÍ PŘÁNÍ STAROSTY MĚSTA TŘEBONĚ A JEDNATELE LÁZNÍ JANA VÁŇI

Vážení čtenáři Lázeňské pohody

V tomto čase, na začátku nového kalendářního roku bývá zvykem bilancovat uplynulý rok a plánovat rok nový. Mám-li se přidržet naznačeného scénáře a hodnotit loňský rok 2019 z pohledu starosty Třeboně, města, které je stoprocentním vlastníkem Městských slatinných lázní Třeboň, musím konstatovat, že byl pro naše lázně úspěšný. A to přesto, že nebyl vůbec jednoduchý. Náročnost byla způsobená přípravou a samotným zahájením rekonstrukce lázeňského domu Berta a tím jeho úplnou odstávkou.

Přeměna v tak krátké době z lázeňského domu na staveniště s sebou nesla značné nároky na pracovníky lázní, jak po stránce organizační, tak fyzické. Za to, že to zvládli, jim patří poděkování. Je zřejmé, že tím to všechno neskončilo, ale vše se přesunulo do Aurory. Tam nyní probíhá veškerá léčba a stravování pro klienty Berty i Aurory. I takto komplikovaný provoz zaměstnanci zvládají, a tento stav bude trvat až do té doby, než skončí rekonstrukce Berty, zařadí se pokoje a všechny stravovací provozy a rozjede se tu plný provoz. Myslí, že se na to již všichni těšíme.

Nemohu také zapomenout na klienty, kteří nyní bydlí v okolních penzionech Berty. Vím,



že je to pro ně jistý diskomfort, a děkuji jim za jejich shovívavost a doufám, že jim pro příště naše lázně vše vynahradí.

V letošním roce bude rekonstrukce Berty pokračovat a troufnu si říct, že to bude to hlavní, co naše lázně čeká. Kromě toho, a to jistě není tajemstvím, připravujeme rozšíření venkovního wellness s vyhřívanou vodou u lá-

zeňského domu Aurora. Nyní jsme ve fázi zpracované studie a územního řízení. Další stupně projektové dokumentace, stavební povolení a výběr zhotovitele nás čeká a já bych si moc přál, abychom mohli stavbu zahájit již na podzim. Věřím, že tato investice bude přidanou hodnotou pro naše lázně, a že ji také ocení třeboňská veřejnost.

Vážení čtenáři, chtěl bych prostřednictvím Lázeňské pohody poděkovat Vám všem, našim klientům a hostům za to, že k nám znáte cestu a že se k nám vracíte. Vážíme si toho a mohu slíbit, že se budeme i nadále snažit Vám poskytovat služby a zdravotní péči tak, abyste byli vždy spokojeni. To je pro nás to nejdůležitější. Do nového roku Vám přeji hodně zdraví, štěstí a vůbec všechno nejlepší. Musím také poděkovat Vám, všem zaměstnancům lázní. Bez Vaší práce, Vašeho přístupu k našim návštěvníkům, milého a ohleduplného zacházení by naše lázně nikdy nedosáhly takové obliby, jaké se dnes těší. Také Vám přeji do nového roku všechno nejlepší, hodně sil a energie, dobré přátele, lásku a pohodu rodinného kruhu a samozřejmě hlavně zdraví.

Jan Váňa

starosta města a jednatel lázní

KINO SVĚTOZOR

Ocenění pro kino

Pro třeboňské kino Světozor byl rok 2019 opravdu úspěšný. Přinesl mnoho nových filmů, řadu českých komedií, čímž do promítacích sálů přilákal mnoho nových diváků a lázeňských hostů. To vše se projevilo v návštěvnosti a následně i v hodnotení kina. V roce 2016 získalo kino Světozor ocenění od společnosti CinemArt za vynikající spolupráci, loni (2019) pak další ocenění za výbornou spolupráci při uvedení filmu Teroristka. Poděkování patří vedení kina i divákům, kteří třeboňskému Světozoru zachovávají svoji přízeň. <



NOVOROČNÍ PŘÁNÍ OBCHODNĚ PROVOZNÍ ŘEDITELKY LÁZNÍ LIBUŠE KOTILOVÉ

Pohládíme tělo i duši...

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, stojíme na prahu nového roku, roku 2020. Podle numerologie letošní „čtyřkový“ rok slibuje vzrušující výzvy, zlepšení komunikace, mnoho kreativních nápadů, získávání nových dovedností i práci na stabilitě do budoucna. Číslo 4 dává sílu, která je potřeba k naplňování nadějí, přání a snů. Podmínkou však je tvrdá práce na překonávání překážek.

A právě za nesmírnou pracovitost, profesionalitu a vstřícnost k našim klientům chci především poděkovat všem zaměstnancům našich lázní. Zároveň jim přeji i vytrvalost v ná-



sledujícím období, kdy třeboňské lázně procházejí náročnou rekonstrukcí Bertiných lázní. Všichni se již těšíme, až „starou dobrou“ Bertu opět otevřeme a v nových prostorách přivítáme nové hosty a zaměstnanci lázeňského domu Berta se opět vrátí na svá původní pracoviště.

Bez poctivé a svědomité práce našich zaměstnanců by třeboňské lázně nebyly tam, kde jsou. O tom, že svoji práci odvádějí skutečně velmi dobře, svědčí i to, že naše lázně jsou stále velmi žádanou destinací, a to jak ze strany klientů zdravotních pojišťoven, tak ze strany samoplátců.

Velké poděkování patří rovněž našim klientům nejen za to, že k nám rádi jezdí, že se k nám rádi vrací, ale také za jejich podněty a připomínky, kterými pomáhají naše, potažmo jejich lázně neustále zlepšovat.

Je pravda, že svůj podíl na obrovské návštěvnosti třeboňských lázní má také naše rožmberské město, které je právem nazýváno perlou jižních Čech. Spolu s překrásnou okolní přírodou poskytuje mnoho kulturního a sportovního vyžití pro všechny věkové kategorie. Vážení čtenáři, do nadcházejícího roku 2020 Vám všem přeji především hodně pevného zdraví. Zdraví je to nejcennější, co člověk má, a je potřeba se o něj starat a pečovat. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO)



Libuše Kotilová,
obchodně provozní
ředitelka lázní

zdraví znamená: „Stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci či vady. Zdraví je také schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život.“ Ne každý však má to štěstí, že disponuje pevným zdravím, ať již z jakéhokoli důvodu. Proto, když Vám bude někdy „ouvej“, přijďte k nám, do Třeboně, do našich lázní. Pohládíme tělo i duši...

Libuše Kotilová
obchodně provozní ředitelka

 **AskNow**

Výherci soutěže s dotazníky spokojenosti za čtvrté čtvrtletí 2019

V prosinci byli vylosováni další výherci soutěže s dotazníky spokojenosti s třeboňskými lázněmi, tentokrát za čtvrté čtvrtletí 2019. V lázeňském domě Aurora své postřehy z pobytu zaznamenalo 653 klientů, a to formou panelů AskNow, v tištěné podobě nebo vyplněním dotazníku na našich webových stránkách.

Poukázku do Lázní Aurora na Slatinnou koupel – vyhrává **paní Jitka Š. z Berouna**.

Poukázku do Lázní Aurora na Konopnou masáž – vyhrává **paní Pavla O. z Prahy**.

Poukázku do Lázní Aurora na Odlehčující masáž nohou – vyhrává **paní Alexandra S. z Prachatic**.

Šťastným výhercům srdečně gratulujeme. <



NOVĚ Z TŘEBONĚ A LÁZNÍ

Informace o místním poplatku z pobytu

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, dovolujeme si Vás informovat, že dne 15. 10. 2019 byla Parlamentem ČR schválena novela zákona č. 565/1990 Sb., o místních poplatcích a s účinností od 1. 1. 2020 dochází ke zrušení místního poplatku (dříve nazývaného lázeňská taxa) za lázeňský či rekreační pobyt a místního poplatku z ubytovací kapacity. Tyto dva poplatky jsou nově nahrazeny poplatkem z pobytu.

Dne 9. 12. 2019 schválilo zastupitelstvo města Třeboně obecně závaznou vyhlášku č. 2/2019, kterou s účinností od 1. 1. 2020 dochází k zavedení místního poplatku z pobytu. Sazba poplatku od 1. 1. 2020 činí 21 Kč za každý den pobytu, s výjimkou dne jeho počátku.

Od poplatku z pobytu jsou osvobozeny osoby mladší 18 let, osoby nevidomé a osoby závislé na pomoci jiné fyzické osoby, osoby, které jsou držiteli průkazu ZTP/P a jejich průvodci, a osoby hospitalizované ve zdravotnickém zařízení



na území obce, kterým je poskytována komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče.

Shora uvedenou změnou tedy dochází k navýšení ceny relaxačních o 21 Kč/den, přičemž původně kalkulovaná lázeňská taxa 15 Kč/den bude klientům, kteří svůj pobyt rezervovali již

v roce 2019, odečtena (navýšení ceny již rezervovaných pobytu tedy činí 6 Kč/den). Všichni klienti, kterých se toto navýšení ceny pobytu týká, budou informováni rezervační kanceláří obou lázeňských domů v nejbližších dnech.

Děkujeme za pochopení.

-red-

Využijte internetové on-line rezervace



On-line
prodej pobytů
pro rok 2020

www.laznetrebon.cz

Již více než pět let si můžete svůj pobyt v treboňských lázních rezervovat také prostřednictvím internetových on-line rezervací na našich webových stránkách www.laznetrebon.cz. Jejich obliba je velmi vysoká a počet realizovaných rezervací již překročil hranici 30 tisíc! Moc vám děkujeme a věříme, že i nadále budete objednávat své relaxační či léčebné pobyty v Lázních Aurora a Bertiných lázních přímo z pohodlí vašeho domova.

Výhody našich on-line rezervací

- jednoduchá a srozumitelná obsluha
- možnost rezervovat více pokojů najednou
- okamžitá informace o tom, jestli je vámi vybraný termín/pobyt volný
- nabídka nejbližšího náhradního termínu v případě obsazené kapacity
- každý klient si může zvolit jiný typ pobytu
- výpočet ceny se slevou pro držitele věrnostních karet programu Sphere
- možnost platby on-line bankovním převodem nebo kartou
- automatické potvrzení objednávky pobytu do vašeho e-mailu ihned po dokončení rezervace <

Zimní sen v Auroře

V TERMÍNU: 2. LEDEN AŽ 28. ÚNOR 2020



Cena za pobyt/osoba:

Jednolůžkový Superior + balkon	12 096 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	9 852 Kč
Jednolůžkový Penzion	9 366 Kč
Dvoulůžkový Penzion	8 346 Kč

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

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



Lázně Aurora

I v zimě je v Třeboní krásně. Přijďte na týdenní relaxační pobyt do Lázní Aurora.

Cena za týdenní léčebně-rekondiční pobyt zahrnuje:

- 6× ubytování s polopenzí
- 2× slatinná koupel
- 1× klasická masáž částečná
- 1× masáž vonnými oleji Aurora
- 1× bylinná koupel s konopím
- 1× mechanická masáž Hydrojet
- volný vstup do bazénového komplexu, fitness a sauny
- místní poplatek z pobytu

Povinná vstupní lékařská konzultace



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
- místní poplatek z pobytu

Valentýn v Auroře

TERMÍN: 13.-16. ÚNORA 2020



Cena za pobyt za pár v Kč:

Dvoulůžkový Superior	12 180
Dvoulůžkový Superior + balkon	12 774
Apartmá Klasik + balkon	13 638
Apartmá President + balkon	14 232
Apartmá DeLuxe	14 826
Apartmá DeLuxe + balkon	15 420

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

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



Sleva pro držitele

Sphere

TIPY NA DÁRKY Z LÁZNÍ

Dárky z našich lázní

Klienti, kteří jsou hosty třeboňských lázní, si mohou v Lázeňské prodejně zakoupit, ať už pro sebe nebo pro své blízké, širokou řadu třeboňských lázeňských produktů. V nabídce zde mohou najít oblíbené lázeňské likéry Aubertovku, Brusinku a Černé zlato, lázeňskou kávu ve stylové dóze, lázeňskou bonboniéru z hořké čokolády, zelenou řasu Třeboňská Chlorella, čokoládové i oříškové Třeboňské lázeňské oplatky či přírodní kosmetické produkty od firmy Kneipp.

Novinkou pak jsou ovocné pálenky z jihočeského lihovaru v Jílovicích.

TŘEBOŇSKÁ CHLORELLA

Zásaditá řasa usušená v horkovzdušném kotli, která odkyseluje lidský organismus, disponuje vysokou koncentrací bílkovin, antioxidantů, karotenoidů, chlorofylu a širokým



spektrům vitaminů, minerálů a stopových prvků. Jde o český původ, kvalita a čistota je pod záštitou Mikrobiologického ústavu Akademie věd České republiky s certifikátem zdravotní nezávadnosti. Třeboňská Chlorella je vhodná nejen do koupelí, ale rovněž do sa-

látů, jogurtů a dalších pokrmů, lze z ní připravovat i nápoje. Konzumace Třeboňské Chlorelly přispívá k přirozené obranyschopnosti, k normální činnosti srdce a cév, k funkci střevního traktu, k mikrobiální rovnováze a k vitalitě a energii.

Sladkovodní mikrořasa se využívá jak při koupeli Lázeň v řasách Třeboňská Chlorella, tak i jako potravinový doplněk (smotie, doplňky stravy).

BALNEOLOGICKÝ RAŠELINOVÝ KONCENTRÁT

Pět lahviček rašelinového koncentrátu + 1 lahvička růžového oleje + teploměr na měření správné teploty připravované domácí rašelinové koupele. Tato domácí koupel výtečně prospívá především pohybovému aparátu, napomáhá rehabilitaci a přináší celkovou úlevu.

Dárce krve

SPECIÁLNÍ NABÍDKA LÁZNÍ AURORA PRO DÁRCE KRVE V ROCE 2020



Cena za pobyt s ubytováním:

Jednolůžkový Superior	5 163 Kč
Dvoulůžkový Superior	5 013 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	5 153 Kč

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

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



Lázně Aurora

Odměňte se za dárcovství krve v lázních...

3denní pobyt zahrnuje:

- 2x** ubytování dle vybrané kategorie se snídaní
- 1x** slatinná koupel
- 1x** klasická ruční masáž částečná
- 1x** vířivá lázeň celotělová
- 1x** peloidokinezioterapie
- 1x** oxygenoterapie
- 1x** mechanická masáž

+ volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness po celou dobu pobytu

místní poplatek z pobytu

Povinná lékařská konzultace

Tento pobyt je možné rezervovat pouze na základě předložení opisu legitimace dobrovolného dárce krve.

Ověřte si, prosím, zda vaše zdravotní pojišťovna přispívá na tento typ pobytu.



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA OD FIRMY KNEIPP

V nabídce jsou arnikový olej, masážní a tělové oleje, a zejména pak různé druhy velmi oblíbených solí do koupelí s nejrůznějšími přísadami.

AUBERTOVKA

Hořký bylinný likér, který má příznivý vliv při zažívacích problémech.

BRUSINKA

Velice oblíbený nasládlý bylinný likér, který má díky ovocnému koncentrátu z brusinky příznivý vliv na močové cesty.

ČERNÉ ZLATO

Zásaditý bylinný likér z peloidů rašeliny.

LÁZEŇSKÁ KÁVA

Mletá i zrnková káva v elegantní plechovce.

LÁZEŇSKÁ BONBONIÉRA

Kolekce 18 ks čokoládových bonbónů z hořké čokolády ze 70% kakaa.

HVĚZDY V POHODĚ 1 A 2

Knihy sestavené z rozhovorů se známými osobnostmi českého kulturního, sportovního či společenského života, které navštívily třeboňské lázně. ◀

NOVINKA:

Višňovice, hruškovice, jablkovice a slivovice z jihočeských Jílovic

Vybrané ovoce, pečlivě řízený proces kvašení, několikastupňová destilace a stárnutí alkoholu. Pro mlsné jazyky výjimečná dobrota.

Rodinnou tradici pálení ovocných destilátů v jihočeských Jílovicích založil Anton Kaapl (1884–1948). Byl palič, válečný veterán Velké války, starosta obce Jílovce a příslušník jednoho z nejstarších rodů žijící v obci Jílovce minimálně od roku 1658. Rodinný lihovar v Jílovicích vznikl na základě dlouholetých zkušeností s pěstitelským pálením. Ovoce vybírá osobně rodina Káplůva u nejlepších evropských sadařů. Nemají nekonečné vlastní sady a nechťejí je předstírat. Zralé destiláty ředí měkkou demineralizovanou vodou ze 102 metrů hlubokého vrtu v klíkovském souvrství Třeboňské pánve. Pálenky se prodávají v klasickém nebo dárkovém balení o objemu 0,2 nebo 0,5l.



KOMPLEXNÍ/ PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE

TERMÍN: 1. 1. 2020–31. 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/osoba v termínu 1. 1.–28. 2. 2020
- zvýhodněný blokační poplatek 500 Kč/osoba v termínu 1. 3.–31. 3. 2020

Nabídka se vztahuje na všechny nové rezervace, uskutečněné od 1. 1. 2020.



Lázně Aurora

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

Postřehy z AskNow



Dotazníkový elektronický systém AskNow úspěšně funguje v třeboňských lázních již několik let. V loňském roce bylo (do uzávěrky lednového vydání Lázeňské pohody) v lázeňském domě Aurora přijato 2497 dotazníků. V Bertiných lázních bylo v elektronickém systému AskNow od ledna do srpna přijato 320 dotazníků.

Jakýkoli podnět či připomínka jsou pro vedení společnosti velmi důležité, neboť i díky nim jsme schopni identifikovat nedokonalosti a ty se snažit napravit či zmírnit v co možná nejkratším termínu. Naším cílem je zajistit nejvyšší spokojenost klientů a přejeme si, aby se k nám rádi vraceli.

Vzhledem k probíhající rekonstrukci lázeňského domu Berta jsme očekávali také připomínky, které by souvisely s výjimečně nastaveným režimem při odstávce. Velmi nás potěšilo, že až na pár drobných poznámek byli klienti Bertiných lázní spokojeni a svůj pobyt ohodnotili kladně.

Přinášíme vám několik postřehů od našich hostů za poslední dobu, na které bychom rádi odpověděli.

Petra Brabcová, asistentka obchodně provozní ředitelky

● **Složitý způsob objednávání a rezervace, pobyt pro dárce krve je téměř utajený, kontakt na webu nebyl přímo do lázní.**

Bohužel klientka prvotně nenavštívila naše oficiální webové stránky www.laznetrebon.cz, nýbrž webové stránky cestovní kanceláře, která tento pobyt v nabídce nemá, protože je hrazen zdravotními pojišťovnami. Prosíme klienty lázní, kteří objednávají pobyty přes internet, aby byli obezřetní a ověřili si, zda se opravdu jedná o webové stránky našich lázní, které jsou vzhledem k nabídce samoplátceckých pobytů v některých případech zaměnitelné. Zároveň, pokud jsou vlastníky karet SPHERE, nemohou být tyto pobyty přes CK následně bodově započítávány na věrnostní účet klienta.

● **Schody v budově A uzavřené – oprava podlah, jen výtahy (čekačí doby 10 až 15 minut), příště to dělejte v noci, samoplátce čeká na výtah za velké peníze.**

Všem klientům se omlouváme za toto omezení při pobytu na konci roku, který je ale z hlediska údržby prostor nutný. Bohužel nemůžeme tyto údržbové práce přesunout na noční hodiny z důvodu broušení podlah a zvýšeného hluku při výměnách koberců.

● **U vás v lázních mě potěšilo všechno, zejména pak kino přímo v budově Aurory. Osobně bych přivítala při procedurách nebo i v jídelně nějakou hudbu.**

Relaxační hudbu centrálně přehráváme na všech procedurách. Na některých pracovištích je možné hudbu ztišit či vypnout ovladačem zvuku, tudíž je jen potřeba domluvit se s přítomným personálem. V jídelnách vzhledem k větší hlučnosti při pohybu klientů zatím hudbu neplánujeme. V předvánočním čase pro navození atmosféry přehráváme pouze krátkodobě vánoční hudbu.

● **Potěšila mě celková atmosféra a vstřícnost. Pouze doporučuji vybavit kabinky WC věšáky na oděvy a příruční tašky.**

Věšáky jsme dodatečně umístili i na WC v suterénu, kde opravdu chyběly. Děkujeme za připomínku.

● **Potěšilo by vybudování solné jeskyně. Byla by to třešinka na dortu.**

Zatím nemáme v plánu vzhledem k plnému využití prostor, které máme k dispozici. Každopádně děkujeme za tip ☺.

● **Úroveň, kvalita pobytu v Auroře je pro samoplátce už 2. rok horší a horší, o cca 30 % dražší a mnoho výhod zrušeno.**

Tato připomínka je pro nás velkou záhadou. Za poslední dva roky ceny nepatrně vzrostly, ale 30 % je velmi přehnané číslo. Výhody pro klienty držíme standardně stejné. Pro rok 2020 se ceny v lázeňském domě Aurora nenavýšovaly vůbec a zůstávají stejné jako pro rok 2019.

● **Skříňky v šatně u bazénu jsou některé poškozené, mnoho dalších mimo provoz.**

O tomto nedostatku víme, a proto v letošním roce vyměníme opotřebované skříňky za nové.

● **Výtah na áčku nefunguje tak, jak by měl. Někdy se zastaví v jiném poschodí, jindy se zasekne (pozn. – výtah v pavilonu A).**

Výtahy v hlavní budově jsou ještě původní a sloužily nám dobře mnoho let. Samozřejmě nic netrvá věčně a na všem se podepíše zub času. Stejně tak je to s našimi výtahy v pavilonu A, které začaly být více poruchové a vyžadují častější zásah servisu. Výměna výtahů v pavilonu A je prioritou investic lázeňského domu Aurora v letošním roce. Nebude to malá investice a musí být dobře připravena. Bude si žádat i shovívavost a pochopení vás klientů, přestože uděláme maximum, abychom nenarušili vaše pobyty. Plně funkční výtahy jsou bezpodmínečně nutným standardem našeho lázeňského zařízení, které léčí pohybový aparát.

● **Výborná strava, chutnalo nám všechno, občas by jídlo mohlo být teplejší.**

Teploty jídla jsou průběžně kontrolovány a snad to byl pouze ojedinělý případ ☺. Děkujeme za pochvalu stravy jako takové. Na naši lázeňskou kuchyni jsme náležitě pyšní, drtivá část klientů si stravu velmi chválí a svědčí o tom záznamy právě v dotaznících spokojenosti.

Všem klientům velmi děkujeme za podnětné a pro nás cenné informace, které zaznamenáváte ať do elektronického systému AskNow, či ručně vyplněných dotazníků.

Děkujeme především těm, kteří k vyplněnému dotazníku připiší i svůj kontakt. Díky tomu můžeme vás klienty v případě nejasností kontaktovat a vše si dodatečně vysvětlit k vaší spokojenosti.

Zároveň má každý klient možnost své připomínky konzultovat již během pobytu s vedoucími pracovníky jednotlivých úseků a tím je rychleji řešit, ať se týkají čehokoli.

INVESTICE

Rekonstrukce Bertiných lázní

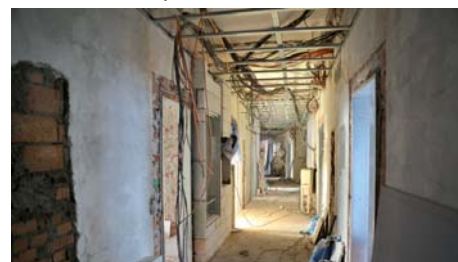
Od září probíhají intenzivní práce na rekonstrukci Bertiných lázní, jejíž součástí je rozšíření a rekonstrukce kuchyně, novostavba jídelny (v prostoru bývalého dvora) a opravy 87 stávajících pokojů. Akce zasahuje i do přilehlých prostor, jako jsou chodby, schodiště, léčebné provozy, původní jídelny a zázemí restaurace Adéla. Jak to v Bertiných lázních vypadalo v době uzávěrky lednového vydání Lázeňské pohody 17. prosince, můžete vidět na snímcích Romana Růžičky.



Řada pokojů je již vyštukována, ostatní se štukují.



Rozvod elektrických kabelů.



Chodba připomíná spíše bludiště.



Některé koupelny jsou již obkládány.



Bývalá a hlavně budoucí kuchyně.



V těchto prostorech bude jídelna pro klienty.



Pohled na jižní vchod Bertiných lázní s kruhovým záhonem.



Příčka v budoucí kuchyni.

CVIČÍME S VEDOUcí FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

Toužím být zdravý.

Co pro to dělám? (3. část)

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, v dnešním vydání přinášíme třetí 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**.

Dobrý den, milí čtenáři Lázeňské pohody, dovoluji vám nejprve popřát vám do nového roku hlavně hodně zdraví a klidu přikojeného dobrou náladou, ke které, doufám, přispěje i naše setkávání se u pravidelných cvičení.

Všechny cviky, které vám nabídnu, provádějte dle svých možností, nikdy necvičte přes bolest a jiné nepříjemné pocity v těle. I když se vám z počátku bude zdát, že vám cvičení nejde, vytrvejte, určitě se budete zlepšovat a vaše tělo se vám odmění zvýšením svalové síly, lepší pohyblivostí v kloubech a celkově dobrým pocitem ze sebe samých. Počet opakování cviků je pouze informativní, když cvik zvládnete méněkrát, nevádí, časem se to zlepšší. Cvičte podle svého tempa a kondice. K některým cvikům budeme potřebovat overball, tak si ho prosím poříďte. Průměr míčku je 23 cm.

Dýchání

Položte se na cvičební podložku (karimatku). Kdo potřebuje, podloží si hlavu složeným

ručníkem nebo malým tuhým polštářkem, aby hlava nebyla v záklonu, bradou vzhůru. Pokrčte si dolní končetiny a nechte kolena a kotníky od sebe na šířku pánve, chodidla jsou položena na podložce. Zkusíme si dýchat. **(Foto č. 1)**

Nádech provedeme nosem, vzduch vedeme směrem do břicha tak, že se nám břicho samovolně lehce vzedme a zároveň se nám rozpínají do šířky dolní oblouky žeber. **(Foto č. 2)** Vydechujeme dlouze ústy, jako když foukáte do polévky, a při výdechu jde pupík směrem k páteři, spodní oblouky žeber se stáhnou k sobě a zavřou se také směrem k pupíku, přičemž se oblast bederní páteře lehce přitlačí do podložky, jako kdybyste pod sebou k zemi tiskli nějakou minci. **(Foto č. 3)**

Vydechujte všechny vzduch do maxima. Mějte pocit úzkého pasu. A pak znovu pokračujte do nádechu a takto zkuste vše několikrát zopakovat.

Toto dýchání budete využívat u některých cviků, tak si ho zkuste hezky nacvičit.

(Foto č. 1, č. 2, č. 3)

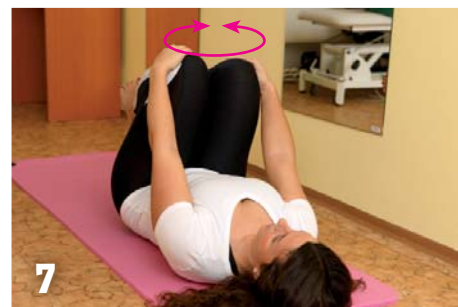
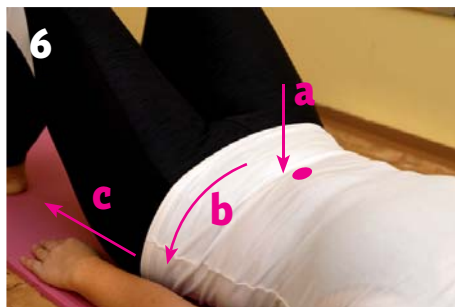
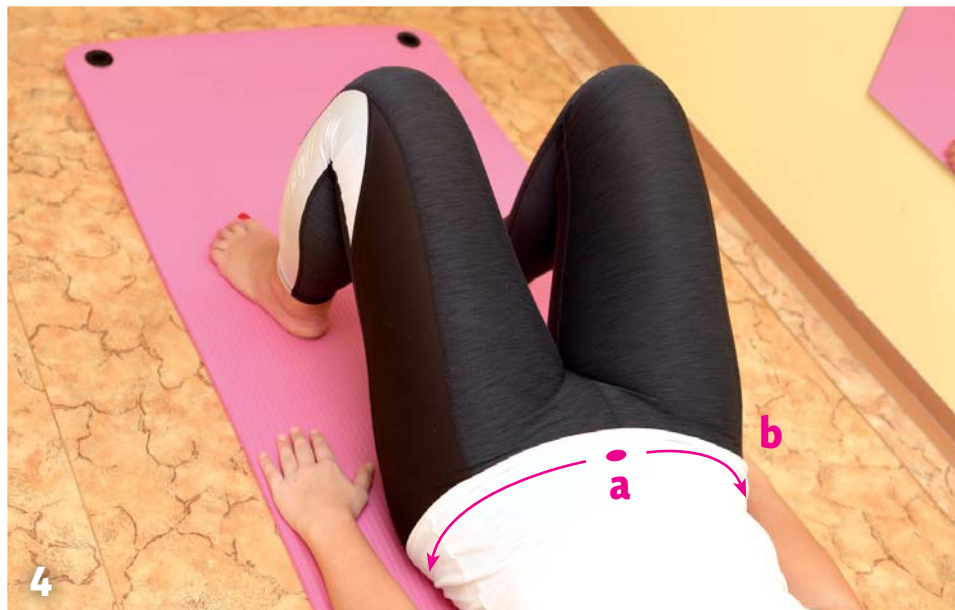
Nyní vám popíši několik cviků na uvolnění dolní části zad, bederní páteře a křížokyčelního skloubení, což je oblast, kde bederní páteř pomocí křížové kosti nasedá do pánve.

Cvik č. 1: Tento cvik má tři fáze, probereme je jednu po druhé a pak je spojíme dohromady.

a) Pokrčte dolní končetiny a nechte je opřené na podložce o chodidla. Kolena a kotníky jsou od sebe na šířku pánve. Nadechněte se podle předešlého popisu a při výdechu přivraťte bedra k podložce. Držte zapnuté břišní svaly, ale volně dýchejte. **(Foto č. 3)** Několikrát zopakujte.

b) Páteř uvolněte a zkuste naklápět pánev doprava a doleva. Je to podobný pohyb, jako když otáčíte hlavu vpravo, vlevo, jen tento pohyb děláte pánví doprava, doleva v malém rozsahu. Představte si, že ležíte na pláži, na vyhlazeném písku a natočením pánve na jednu stranu uděláte svou hýždí důlek asi 2 cm hluboký, a totéž proveďte na druhou stranu. Kolena se při cviku nevyklápějí do stran, směřují stále ke stropu. **(Foto č. 4)**





Chvilí si pohyb trénujete, abyste ho zvládli. A nyní zkuste cvik **a)** a **b)** spojit dohromady. S výdechem si přitlačíme minci pod bedry, přitlačená bedra stále držte u podložky **a)**, dýchejte a zároveň zkuste natáčet pánev doprava, doleva **b)**. (Foto č. 3 a č. 4) Při cvičení držte kolena stále kolmo ke stropu. Na chvíli vše povolte a pak zase několikrát zopakujte. Až se to naučíte, přejdeme na třetí část cviku.

c) Poloha je stejná, osa tohoto pohybu prochází shora dolů kousek pod pupíkem, a kolem této osy se může pánev točit jako volant. Takže posuňte pánev na jedné straně za patou a zpět a na druhé straně za patou a zpět. Ten samý pohyb si zkuste udělat s přitlačenými bedry **a)** a pánev za patou vytahujte jen tak daleko, aby vás to nenutilo prohnout bedra pryč od podložky. Stále přidržujte minci pod bedry. Znovu si tuto část několikrát zopakujte, abyste si ji zažili. Volně dýchejte.

A nyní zkuste všechny tři části cviku spojit dohromady.

a) Přitlačte bedra k podložce, **b)** naklopte pánev doprava, přitlačte pravou půlku zadku do podložky a na zatlačené pravé straně vytáhněte pánev **c)** za patou. POZOR! Neodlepíte bedra od podložky a chvíli, 2–3 vteřiny polohu podržte. Držte hlavu v rovině, nezaklánějte ji. Pak vše povolte a opakujte na druhé straně pánve. Cvik opakujte na každé straně asi 6 až 8x. (Foto č. 4, č. 5, č. 6)

Cvik č. 2: Zůstaňte ležet na zádech a uchopte shora každou rukou jedno koleno, kolena jsou u sebe, lokty nechte natažené a volně si dýchejte. Pokuste se kolena dělat kroužky 5x doprava, 5x doleva. (Foto č. 7) Pak kolena pusťte a položte chodidla na zem. Po chvíli vše ještě jednou zopakujte.

Cvik č. 3: Ležte na zádech s pokrčenými dolními končetinami, dejte kotníky a kolena k sobě. Paže s napnutými lokty zvedněte kolmo ke stropu a nafouknutý overball držte mezi dlaněmi.

a) Dýchejte volně a zkuste otočit horní část těla včetně paží a hlavy vpravo tak, aby se od země odlepila levá lopatka. Polohu podržte. (Foto č. 8)

b) Udělejte nádech, který jste si nacvičovali v úvodu, a do výdechu začněte otáčet pánev

a obě kolena přitisknutá k sobě tak daleko, aby se vám nezačala pokládat zpět natočená část trupu. Při otáčení pánve a nohou stále aktivně držte rotaci trupu. Nohy se po sobě neposouvají, držte je, jako kdyby byly k sobě přilepené, při otáčení dolních končetin horní noha leží na spodní noze. (Foto č. 9) Takže horní část těla včetně hlavy a paží otáčejte na jednu stranu a dolní končetiny s páneví opačně a v této kontra rotaci držte vyrovnanou páteř, jako kdybyste stále mačkali minci do podložky, i když je páteř od podložky přizvednutá díky rotaci.

Po krátké, asi dvouvteřinové výdrži se vraťte zpět do středu, normálně se prodýchejte, otočte paže, trup a hlavu na druhou stranu, odlepte lopatku, potom se nadechněte a do výdechu otáčejte pánev a kolena opačně, zpevněte břicho, vyrovnejte bedra a stáhněte lopatky od hlavy směrem k nohám.

Cvik opakujte na každou stranu asi 5 až 8x.

(Foto č. 7, č. 8, č. 9)





10

Cvik č. 4: Na další cvik se přesuneme do sedu na židli, jestli máte stoličku, byla by ideální, ale můžete mít i židli s opěradlem. Kdo má možnost sednout si čelem k zrcadlu, s dostatkem prostoru, tak se tam přemístíte. Posadíte se na plně nafouknutý overball, dolní končetiny jsou od sebe koleno a kotníky na šířku pánve, paty jsou pod koleno a špičky nohou směřují rovně dopředu. Míč máme spíše na přední polovině podsedačku. Míč, pánev a hlava jsou v jedné přímkce. Dlaně dejte volně na stehna, dívejte se rovně dopředu. **(Foto č. 10)**

Nadechněte se a do výdechu podsazujte pánev, stáhněte hýždě, břicho ve výdechu pracuje stejným způsobem jako u úvodního cviku Dýchání, stydká kost a žebra pracují směrem do pupíku, bederní páteř je mírně ohnutá, hrudní a krční páteř je v rovině. **(Foto č. 11)** Do nádechu uvolníme břicho, hýždě, vyšpulíme zadek dozadu, bederní páteř je prohnutá, pánev je překlopená dopředu. **(Foto č. 12)**



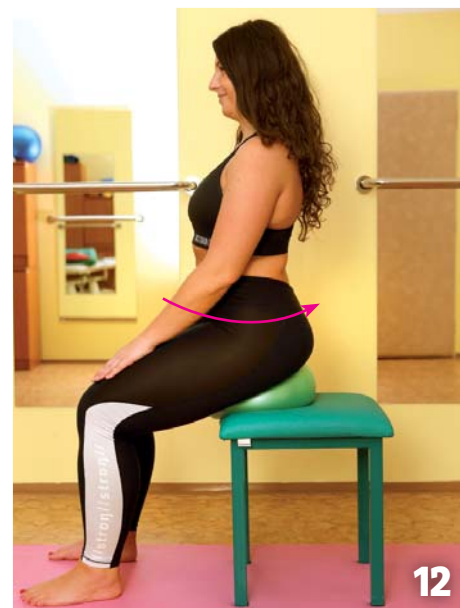
11

Do výdechu pokračujte opačným směrem. Cvik opakujte asi 5 až 8x na obě strany.

Cvik č. 5: Sedíte na overballu ve stejné základní pozici. **(Foto č. 10)** Dýchejte přirozeně. Zkuste spustit na pravé straně těla pánev směrem k podlaze, přičemž sedíte stále na vrcholu míče, zadek při cviku neujíždí po míči do stran. Vraťte se do základní pozice sedu a to samé proveďte na druhé straně. Děláte vlastně úklonové pozice v bederní páteři pomocí pohybu pánve. Pohyb pánve je podobný jako u cviku 1c). **(Foto č. 14)**

Cvik opakujte asi 5 až 8x na obě strany. **(Foto č. 13, č. 14)**

Cvik č. 6: Sedíte na overballu ve stejné základní pozici. **(Foto č. 10)** Míč a hlava jsou v jedné přímkce nad sebou. Vysuňte pravé koleno dopředu před koleno druhé, tím dostanete pánev a bederní páteř



12

do rotace, pánevní kosti se snažte udržovat v rovině tak, abyste pánvi v rotaci nepadali boky dolů nebo nahoru.

Cvik opakujte na obě strany asi 5 až 8x. **(Foto č. 15, č. 16, č. 17)**

Cviky 4, 5, 6 jsou vhodné pro vás, kteří v zaměstnání sedíte a bolí vás bedra. Zabere vám to chvíličku a vaše páteř to ocení. Zvládnete si zacvičit v prostoru své kanceláře.

Cvik č. 7: Základní poloha je stejná jako u cviku 4. Jen paže dejte mírně od těla s dlaněmi pootočenými dopředu. Volně dýchejte, zpevněte střed svého těla, lehce stahujte ramena od hlavy dolů. **(Foto č. 18)**

Pokuste se zvednout jednu nohu asi 5 cm od země. **(Foto č. 19, č. 20)** Snažte se držet bilanci asi 5 až 10 vteřin. Ani pánev, ani tělo by se nemělo vychýlovat z osy. Zvednutá noha by se v kyčelním kloubu neměla nikam vytáčet a bérce by měl být kolmo k zemi, pánevní kosti jsou v rovině. Jestliže se na to cítíte, a vaše poloha je stabilní, nikam se nevychylujete, zkuste na chvíli zavřít oči. Vnímáte stojné chodidlo, na němž byste měli cítit rovnoměrné rozložení váhy, od středu paty až po velké klouby palce, malíku a prstů.

Po chvíli otevřete oči a zkuste to samé se zvednutou druhou nohou.

(Foto č. 18, č. 19, č. 20)

Cvik č. 8: Stále sedíte na overballu. Na závěr našeho cvičení dejte kolena a chodidla více od sebe a nadechněte se. **(Foto č. 21)** Do výdechu spusťte paže mezi kolena a obraťte po obraťti pojdte od hlavy do předklonu a postupně ohněte krční páteř, hrudní páteř a bederní páteř. **(Foto č. 22)** V předklonu držte zpevněné břicho. Když to půjde, chvíli tak setrvejte, prodýchejte se a při každém výdechu zkuste o malinko, vlastní vahou těla, uvolňovat na-



13



14



15



16



17



18



19



20

pětí v páteři, hlava volně visí dolů. **(Foto č. 23)** Udělejte výdech a s pomalým nádechem postupně napřimujte bederní, hrudní a krční páteř a nakonec napřimte hlavu. Předklon s tímto prodáváním můžete ještě jednou zopakovat.

(Foto č. 21, č. 22, č. 23)

Blahopřeji vám, zvládli jste první naše společné cvičení, které bylo zaměřené spíše

na uvolnění bederní oblasti. Zkuste si nejméně obden zacvičit, abyste si cviky postupně zapamatovali, protože cvičení vám zabere mnohem méně času, než když budete stále koukat do papíru. Kdo si myslíte, že si nic nebudete pomatovat, cvičte několik dní třeba jen jeden cvik, dokud se vám nedostane do hlavy, a pak přidejte druhý a zkoušejte dva. Až budete umět zpaměti dva, přidejte třetí atd. Máte na to celý měsíc, než vám

představím další řadu cviků. Na závěr mi dovolu popřát vám krásné dny a věřte mi, že nejkrásnější si je uděláte hlavně vy sami.

Přeji vám mnoho zdaru a vytrvalosti, a doufám, že se budete těšit na příští díl. <

Libuše Walterová,
vedoucí fyzioterapeut
Lázně Aurora



21



22



23

Restaurace Harmonie



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**.

Lednová nabídka:

Vážení hosté, dovolujeme si vás pozvat do restaurace Harmonie na speciální nápoje pro zahřátí.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

- horká brusinka
- punč
- svažené víno

NEALKO NÁPOJE

- horké ovocné nápoje
- belgická horká čokoláda
- zázvorový čaj
- mátový čaj
- sypaný čaj Bancha



Od 14. do 16. února vás zveme na Valentýnské menu:

PŘEDKRM

- Čekankový salát s královskými krevetami

HLAVNÍ CHODY

- Roládky z vepřové panenky s mandlemi a medem, gratinované smetanové brambory
- Filet z candáta na grilu, podávaný se salátem z čočky Beluga

DEZERT

- Krémové srdíčko s ovocem

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
- ☎ +420 384 750 677
- ✉ harmonie@aurora.cz
- 🌐 www.aurora.cz

Bowling Bar

Zveme vás do Bowling Baru na sledování sportovních utkání na O₂ TV. Denně od 16.00 hodin.

Otevírací doba

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

2 bowlingové dráhy

Cena: 190 Kč / hodina / dráha

Možnost občerstvení

- domácí nakládaný hermelín, pečivo
- pikantní utopenci vlastní výroby, pečivo



Točíme

- Pivo Petra Voka 13°
- Třeboňský Regent 11°

Široká nabídka míchaných nápojů – nealkoholických i s obsahem alkoholu

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

Denní bar Zimní zahrada



PROVOZNÍ DOBA

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

DENNÍ NABÍDKA

Zákusky naší cukrářky

VALENTÝNSKÁ AKCE OD 14. DO 16. ÚNORA

Krémové srdíčko s ovocem a cappuccino

TOČÍME

Třeboňský ležák – Regent 12°

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 lednu

1.–5. ledna	ZAVŘENO
Od 6. ledna:	
neděle–čtvrtek	15.00–00.30 hod.
pátek–sobota	15.00–02.00 hod.

Lednová nabídka

- Špagety s kousky vepřové panenky, špenátem a česnekem
- Medailonky z vepřové panenky s rukolovým salátkem

- zeleninové saláty
- těstovinové saláty
- míchané nápoje

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)

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

Oslava narozenin

- Čeká vás **oslava narozenin svých, rodinných či někoho z přátel?**

Přijďte je oslavit k nám. Pizza restaurant Top-Spin se dvěma bowlingovými dráhami je vám plně k dispozici.

- Využijte možnosti rezervace na tel. čísle: **384 754 400** nebo e-mailu: **svarcova@berta.cz**
www.topspintrebon.cz



KULTURNÍ POZVÁNKY

Kam v lednu



Divadlo

HALINA PAWŁOWSKÁ – MANUÁL ZRALÉ ŽENY**17. ledna v 19.30 hodin****Divadlo J. K. Tyla**

Chcete být obletovaná, krásná, věčně mladá? Poslechněte si milostné příběhy, které vás inspirují, zasmějte se erotickým zkušenostem ostatních, samy se zeptejte na všechno, co vás zajímá, a nechte si poradit! Stačí se držet Halininých zásadních rad a bude vám jasné, jak zvládnout své šikanující děti, zvětšující se tělo, jak znovu najít lásku a jak se smát všemu blbému, co vás potká.

Předprodej vstupenek v Turistickém informačním centru na Masarykově nám., v Lázních Aurora a na www.itrebon.cz.

LADISLAV ŠPAČEK – ETIKETA NENÍ VĚDA**27. ledna v 19.00 hodin****Divadlo J. K. Tyla**

Ladislav Špaček bude ve své „one man show“ mluvit o etiketě vážně i vesele. Na místě pro-



dej knih a autogramiáda. Předprodej vstupenek v Turistickém informačním centru na Masarykově náměstí, v Infocentru Lázní Aurora a na www.itrebon.cz.

Výstavy

JITRA V SÍTI CHYCENÁ**Výstava grafik Adama Panáčka****11. ledna – 1. března****Dům Štěpánka Netolického**

Dovolujeme si vás pozvat na vernisáž výstavy grafických prací Adama Panáčka, která se koná v pátek 10. ledna v 17.00 hodin v Domě Štěpánka Netolického. Adam Panáček se zabývá volnou grafikou a kresbou v převážně starých hlubotiskových technikách, jako je čárový lept, akvatinta a suchá jehla. Navazuje na tradici starých mistrů a české grafické školy. Věnuje se figurální tematice, kde sleduje souvztažnost i kontrast člověka v přírodě prostřednictvím atmosféry zachmuřeného světa rybářů. Vystavený cyklus výlovů je inspirován jihočeskou krajinou, částečně vznikl v Třeboni a jejím okolí.

Přednášky

VĚDA PRO VEŘEJNOST**BUDEME ZAŽÍVAT SUCHO I POVODNĚ?****16. ledna v 17.00 hodin****Aula Gymnázia Třeboň**

Naše podnebí se prokazatelně mění, zvyšují se teploty vzduchu, v posledních letech je často sucho.

Přes oteplování ničí úroda ovoce mrazy. Co můžeme předpokládat v dalších letech? Mikrobiologický ústav AV ČR – Centrum Algatch vás ve spolupráci s Gymnáziem Třeboň zve

na přednášku J. Rožnovského, předního českého klimatologa zabývajícího se suchem, který působí v Českém hydrometeorologickém ústavu v Brně a v dozorčí radě Centra výzkumu globální změny AV ČR, v.v.i.

Kapacita sálu je 135 osob, vstup zdarma, místa se nerezervují. Kontakt: pokorna@alga.cz, tel. 602 590 339.

KNIHA ZLATÁ STOKA**Beseda s autorkou Kateřinou Průchovou****30. ledna v 17.00 hodin****Dům Štěpánka Netolického**

Srdečně vás zveme na besedu s Kateřinou Průchovou, která představí svou knihu o Zlaté stoce. Beseda bude spojená s autogramiádou a knihu bude možné zakoupit na místě.

**PROMĚNY SVATOVÁCLAVSKÉ ÚCTY
V MODERNÍ DOBĚ****30. ledna v 16.30 hodin****Farní sál kláštera**

Docent J. Šebek se zabývá zejména historií meziválečného období, česko-německými vztahy a církevními dějinami 19. a 20. století. Je vyhledávaným komentátorem otázek náboženského dění a vztahů mezi církvemi a státem. Vstupné dobrovolné, vchod do sálu se nachází na pravé straně klášterního nádvoří. <

POZVÁNKY NA PLESY

CHARITNÍ PLES

7. února v 19.30 hodin
Společenský sál Besedy

Oblastní charita Třeboň, Second service Band a moderátor David Hocke srdečně zvou na 14. Charitní ples. Přijďte podpořit dobrou věc!

AKADEMICKÝ PLES

22. února ve 20.00 hodin
Společenský sál Besedy

MĚSTSKÝ PLES PĚTILISTÉ RŮŽE

14. února ve 20.00 hodin
Společenský sál Beseda

K tanci i poslechu zahraje třeboňská kapela FACE Music Band. Program večera bude zpestřen předtančením třeboňských baráčníků a připraven bude také bohatý raut a tombola. Vstupenky v ceně 300 Kč jsou již v prodeji v Turistickém informačním centru na Masarykově náměstí.

Jihočeská hospodářská komora
Oblastní hospodářská komora Třeboň
a Oblastní hospodářská komora Jindřichův Hradec
si Vás dovolují pozvat na



společenský
PLES
16.

pátek 24. ledna 2020 od 20.00 hodin
společenský sál Lázní AURORA v Třeboni

Hraje: KAPELA KLARET – STRÁŽSKÝ VÝBĚR

Program: Wellcome drink, Předtančení Victory Dance Company
Společenský raut, FOTO koutek, Malá a velká tombola

Pivo Bohemia Regent za speciální cenu 10 Kč / 20 Kč

Jhk.cz

Rezervace a prodej vstupenek:

Oblastní kancelář JHK Třeboň – Palackého nám. 106, tel. 389 822 609, 608 572 259

Oblastní kancelář JHK Jindřichův Hradec – Náměstí Míru 140/I, tel. 725 562 314

Kulturní oddělení Lázní Aurora v Třeboni | před zahájením plesu u vstupu do sálu

On-line objednávka na www.jhk.cz

Cena vstupenky: 350 Kč

#jihoceskepodnikani

POZVÁNKA DO DIVADLA

Cyrano z Bergeracu

Edmond Rostand
Indigo Company

Divadelní a umělecká společnost INDIGO Company přiveze do Třeboně romantickou klasiku o bohémovi, jehož velký nos velkého ducha značí. Hru o osudové lásce, která nebyla naplněna. Hru o snech, které se neproměnily ve skutečnost. Hru o životech, které protékly mezi prsty. Hru

o lidech, ve kterých nalezneme sami sebe... V hlavních rolích slavné hry Edmonda Rostanda se představí Daniel Bambas a Lilian Fischerová.

Předprodej vstupenek v Turistickém informačním centru na Masarykově nám. a na webu www.itrebon.cz/cyrano

22. ledna v 19.30 hodin

Divadlo J. K. Tyla v Třeboni
Divadlo v předplatném

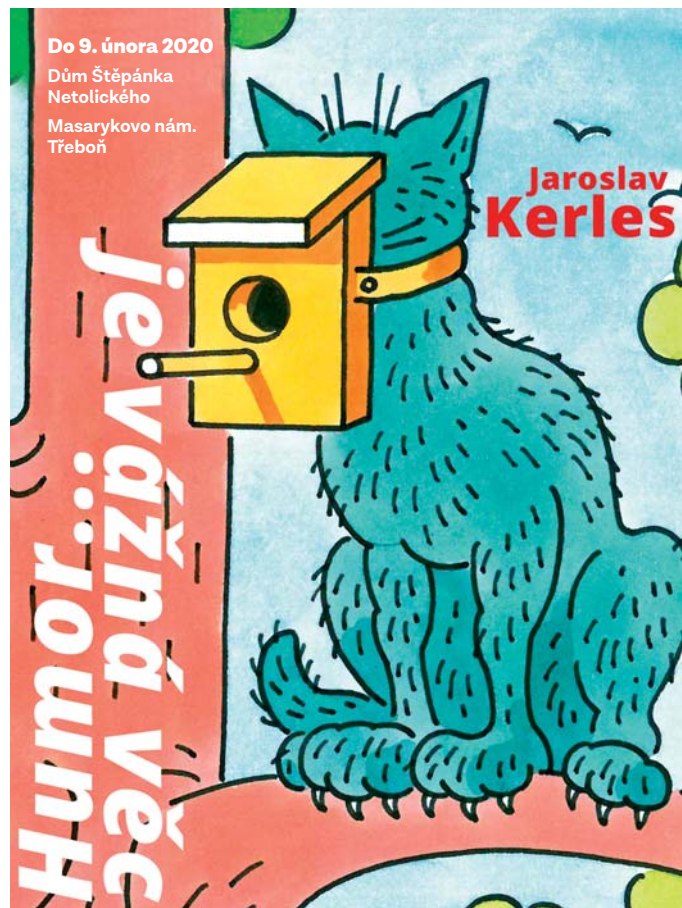
Režie: Petr Mikeska

Hrají: Daniel Bambas, Ondřej Kraus/Michael Vykus, Lilian Fischerová, Tomáš Novotný, Miroslav Dvořák/Václav Kopta



Do 9. února 2020

Dům Štěpánka
Netolického
Masarykovo nám.
Třeboň



TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v lednu

KAREL FICAL



Zřejmě i kulatý letopočet 2020 vylákal filmové tvůrce k vyšší aktivitě a přinášejí nám od ledna tolik nových filmů, že je nelze ani v jednom měsíci odehrát. Vybrali jsme tedy pro vás 18 nových titulů, které doplníme reprízami z konce roku 2019.

Premiéry

ZAKLETÉ PÍRKÓ

Aninka žije na statku se dvěma nafoukanými sestrami, kterým musí sloužit. Jednoho dne najde pírkó, jehož pomocí si přivolá prince Vítku, zakletého do ptačí podoby. Když zlé sestry zjistí, že se Aninka schází s pohledným mladíkem, pírkó jí vezmou, zničí a Vítek zmizí. Jedinou možností, jak zlomit prokletí, je to, že ho Aninka najde kdesi ve světě. Jejím průvodcem se stává vodník. Společně prožijí řadu dobrodružství i legrace. A přestože vodnická kouzla dokáží Anince pomoci, k záchraně Vítky bude potřeba především pravá láska.

ŠTASTNÝ NOVÝ ROK

Láska má mnoho podob a dokonce si najde každého, vzkazuje zimní romantická komedie, jejíž příběh začíná před Vánoce a končí na Nový rok. Film se ode-

hrává v zasněžených Vysokých Tatrách, kde se na jednom místě sejde parta kamarádek, jejich blízcí i úplní cizinci. Během několika dní dovolené bude někdo z nich čelit trapasům, jiný zas životním výzvám, někdo bývalým a jiný naopak budoucím láskám. Na všechny ale čeká řada romantických a komických situací a jedno velké překvapení.

PŘÍLIŠ OSOBNÍ ZNÁMOST

Natálie je svobodná třicátnice. Je šťastná, má dobrou kariéru a kamarádku Simonu. Simona je čerstvě po rozvodu a snaží se vyrovnat s tím, že její jedenáctiletý syn odchází k otci. Tuhle pachutí zažene seznámením s výstředním umělcem Viktorem, pro kterého se stává múzou. Viktor je však posedlý nejen Simonou, ale i sexem. I Natáliin život nabírá nový směr, když potkáva okouzujícího podnikatele, vdovce Marka a jeho dcerku. Až na to, že jejich vztah je pod drobnohledem Markovy tchyně Evy.

PŘÍPAD MRTVÉHO NEBOŽTÍKA

Komedie, která si utahuje z kriminále, jichž jsou dnes plné televizní obrazovky. Film využívá klišé kriminálního žánru, a tak se děj,

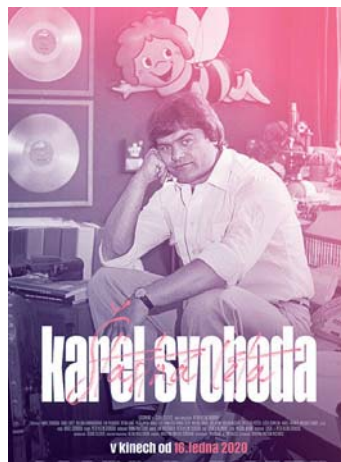
který divák zná už z milionu žánrových snímků z policejního prostředí, stal podhoubím pro slovní humor a do absurda gradující situace. Detektivní rámec je základem pro vtipné scény a zdařilé herecké výkony.

Z dalších premiérových titulů doporučujeme: známý muzikál **CATS**, dobrodružný film **DOLITTLE**, další pokračování komedie **MIZEROVÉ** s podtitulem **NAVŽDY**, nebo romantický film s názvem **MŮJ PŘÍBĚH**.

Dokument

KAREL SVOBODA – ŠTASTNÁ LÉTA

Filmový dokument o českém hudebním géniovi Karlu Svobodovi



natočil jeho syn Petr Klein Svoboda.

Reprízy

K novým filmům přikládáme několik úspěšných repríz, jako: **ŽENSKÁ NA VRCHOLU**, **ŠPINDL 2**, **POSLEDNÍ ARISTOKRATKA** nebo **VLASTNÍCI**.

Každé pondělí filmy se slevou

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

- 6. 1. **POSLEDNÍ ARISTOKRATKA**
- 13. 1. **ŽENSKÁ NA VRCHOLU**
- 20. 1. **ŠPINDL 2**
- 27. 1. **VLASTNÍCI**

Kinokavárna kina Světozor

PROVOZ KINOKAVÁRNÝ S POKLADNOU

po-ne: 12.30–22.00 hod.

DÁLE NABÍZÍME:

- sekty od Cinzana – Pinot a Rose
- 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

10. LEDNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – **Šťastný nový rok**, komedie, vstupné: 130 Kč

11. LEDNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – **Špindl 2**, komedie, vstupné: 120 Kč

13. LEDNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – **Zakleté pírkó**, pohádka, vstupné: 130 Kč

15. LEDNA / středa / 19.30 hodin

Swingový koncert – **JH Swing Band**, vstupné: 120 Kč

17. LEDNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – **Ženy v běhu**, komedie, vstupné: 110 Kč

18. LEDNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – **Můj příběh**, romantický, vstupné: 120 Kč

20. LEDNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – **Poslední aristokratka**, komedie, vstupné: 110 Kč

25. LEDNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – **Případ mrtvého nebožtíka**, komedie, vstupné: 130 Kč

27. LEDNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – **Ženská na vrcholu**, komedie, vstupné: 110 Kč

28. LEDNA / úterý / 19.30 hodin

Koncert – **Třeboňský lázeňský symfonický orchestr**, vstupné: 120 Kč

31. LEDNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – **Příliš osobní známost**, komedie, vstupné: 130 Kč

Předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora.

TŘEBOŇSKÁ
NOCTURNA23. ročník
zimních
abonentních
koncertů

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

Písně italského baroka
Markéta Cukrová / zpěv
Kateřina Ghannudi / harfa
Jan Krejča / loutna, theorbaVybrané koncerty moderuje Eva Hazdrová-Kopecká
Koncerty se uskuteční v Divadle J. K. Tyla od 19.00 hodin.www.trebonskanocturna.cz

tiráž

LÁZEŇSKÁ
POHODA

01/2020

VYDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o.
Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň II
IČ: 251 79 896pohoda@laznetrebon.czMěsto 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, Rudolfovska 617,
370 01 České BudějoviceVychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 6. 1. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

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

Novinky
2020

Lázeňská siesta

Přijďte si odpočinout od stresu. Slatinné koupele, klasické i podvodní masáže nebo novinka – odlehčující masáž nohou – jej určitě zaženou...



Cena léčebně rekondičního pobytu zahrnuje

- 6× ubytování s polopenzí
- 2× slatinná koupel
- 1× klasická ruční masáž částečná
- 1× bylinná koupel
- 1× odlehčující masáž nohou
- 1× koupel s živou magneziovou solí
- 1× podvodní masáž
- 1× mechanická masáž
- + volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness
- + povinná vstupní lékařská konzultace
- + místní poplatek z pobytu

Cena za pobyt/osoba

typ pokoje	mimo-sezona*	hlavní sezona*
Jednolůžkový Superior	14 064 Kč	17 004 Kč
Jednolůžkový Superior + balkon	15 084 Kč	18 384 Kč
Dvoulůžkový Superior	11 784 Kč	14 064 Kč
Dvoulůžkový Superior + balkon	12 444 Kč	14 724 Kč
Apartmá Klasik + balkon	13 404 Kč	17 004 Kč
Apartmá President + balkon	14 064 Kč	17 724 Kč
Apartmá DeLuxe	14 724 Kč	18 384 Kč
Apartmá DeLuxe + balkon	15 384 Kč	19 044 Kč
Přístýlka	9 804 Kč	10 404 Kč

* Mimo sezona: 2. 1.–31. 3. 2020 | 1. 11.–21. 12. 2020

Hlavní sezona: 1. 4.–31. 10. 2020

Odlehčující masáž nohou

NOVINKA V NABÍDCE WELLNESS MASÁŽÍ PRO ROK 2020

Masáž je ideální pro odlehčení nohou po jejich celodenním namáhání. Zvláště ji ocení ti, kteří v zaměstnání hodně stojí nebo chodí. Přináší odstranění pocitu těžkosti a únavy nohou. Používáme kvalitní masážní oleje, které umocní prožitek z masáže.

Pozitivní účinky masáže nohou:

- posiluje imunitu
- uklidňuje organismus
- zlepšuje krevní oběh
- odstraňuje pocit těžkosti a únavy nohou a otoky chodidel
- stimuluje funkci vnitřních orgánů
- celková harmonizace těla
- odbourává stres
- působí relaxačně a proti únavě

Délka trvání procedury: 50 minut

Cena masáže jako jednotlivé procedury: 850 Kč



Lázně Aurora

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

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