



PROCEDURY

Tipy na dárky
pro ženy
z e-shopu

STR. 8



ZÁJEZDY

Využijte
zájezdy pro
hosty lázní

STR. 19



LÁZEŇSKÁ POHODA

03

BŘEZEN 2020
ROČNÍK XIII.



Dovolená v Třeboni

OBJEVTE PLNO TIPŮ, PROČ STRÁVIT
VYSNĚNOU DOVOLENOU PRÁVĚ
V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

© Jan Přerovský

TÉMA

Třeboň, ideální
místo pro vaši
dovolenou

STR. 4-7

LÁZNĚ

Toužím být zdravý.
Co pro to dělám?
Cvičení – 5. část

STR. 10-13

GASTRONOMIE

Nabídka našich
restaurací, barů
a provozů

STR. 14-15

VOLNÝ ČAS

Přehled kulturních
akcí v Třeboni
a v lázních

STR. 17-19

PROVOZNÍ OZNÁMENÍ

Omezení provozu bazénu

Zdůvodu plavecké výuky žáků ZŠ Třeboň bude bazénový komplex wellnesscentra Lázní Aurora od 2. března do 2. dubna každé pondělí až čtvrtek v době od 8.00 do 10.00 hodin uzavřen. Děkujeme za pochopení. <



Odstávka bazénového komplexu

Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku bazénového komplexu Wellnesscentrum Aqua Viva v Lázních Aurora, která je pro letošní rok plánována v termínu 7.-11. června. Odstávka se netýká provozů sauna a fitnesscentrum. Děkujeme za pochopení. <



NAŠI HOSTÉ

Během měsíce února jste v našich lázních mezi hosty mohli potkat i hereckou legendu **Jaromíra Hanzlíka**. Jaromír Hanzlík do Lázní Aurora zavítá znovu 1. dubna, kdy se s ním můžete setkat ve Společenském sále na jeho talk show, a to od 19.30 hodin. <

POZVÁNKA

Otevírání lázeňské sezony

Na poslední májovou sobotu, tedy 30. května, je pro vás připraven další slavnostní den. Otevírání lázeňské sezony 2020. Tradičně se bude konat v prostoru před jižním vchodem do Lázní Aurora.

Hlavní pódium, na kterém se od dopoledních hodin budou střídát hudební tělesa a umělci různých žánrů i věkových kategorií, bude umístěno nedaleko terasy restaurace Harmonie, venkovní kolonádu opět zaplní trhovci s pestrou nabídkou zboží všeho druhu, zdarma vás bude vozit **vláček Třeboňáček**. Na své si opět přijdou i děti, pro které je nachystána cesta pohádkovým parkem plná úkolů, dále lezecká stěna, skákací hrad, malování na obličej i další lákadla, takže své ratolesti rozhodně vezměte s sebou. Zejména milovníci jihočeské lidovky rozhodně nadšeně přivítají **vystoupení leg-**

dárních Babouků, kteří jsou nejstarší jihočeskou dechovkou. Svými písničkami rozdávají radost přes 150 let. Těšit se můžete i na známé světové hity v podání třeboňských Second Service band.

Třešničkou na pomyslném dortu pak budou **večerní koncerty Lenny a Orchestru Karla Vlacha se sólisty Terezou Maškovou a Ondřejem Rumlem**. Orchestr Karla Vlacha je bezpochyby jedním z nejvýznamnějších představitelů swingové, jazzové, taneční a populární hudby. Nejčastěji se s ním setkáváme na reprezentačních plesech v nejnámějších pražských sálech, ale i na koncertech a festivalech po celé České republice, kde doprovází hvězdy naší populární hudby. Slavnostní den, na který mají všichni vstup zdarma, zakončí tradiční velkolepý ohňostroj.

Tak si nezapomeňte napsat do svého diáře:

V sobotu 30. května, Třeboň. <

AKTUALITY

Kořeny brazilského prezidenta

Vposlední lednový týden zavítala do Česka delegace z Brazílie, která zde pátrala po předcích bývalého brazilského prezidenta Juscelina Kubitscheka. Zástupci z Brazílie se nejprve v Praze zúčastnili konference na téma Český původ brazilského prezidenta Juscelina Kubitscheka, poté se vydali po stopách jeho předků do jižních Čech a navštívili také Třeboň. V rámci jednodenní návštěvy se hosté setkali se zástupci vedení města, prohlédli si Schwarzenberskou hrobku a především Státní oblastní archiv, kde si vyslechli nová fakta z pátrání po původu této významné brazilské osobnosti. Stopy vedou do Domanína, kde se



měl narodit první držitel tohoto jména - prezident Kubitschek, který se v letech 1956-61 zasloužil o společenský a ekonomický rozvoj Brazílie a zemřel za záhadných okolností při autonehodě v roce 1976. Jeho odkaz ale žije dál, stejně jako pátrání po jeho předcích. <

Z třeboňských lázní do NHL

Ve středu 19. února poprvé naskočil na led ve slavné NHL dvacetiletý hokejista Martin Kaut. V dresu Colorado nastoupil s číslem 61 v domácím utkání proti New York Islanders. Svůj první kanadský bod si připsal o dva dny později, při svém druhém startu. A již ve svém čtvrtém zápase s Buffalem se dočkal i svého

premiérového gólu, a byl vyhlášen první hvězdou zápasu.

Martin Kaut byl na relaxačním pobytu v Lázních Aurora koncem dubna 2017 a na pokoji bydlel s reprezentačním brankářem Jakubem Škarkem, kterého draftovali právě Islanders. Martinovi gratulujeme a přejeme hodně úspěchů v nejslavnější hokejové soutěži světa. <

BERTINY LÁZNĚ

Bertiny lázně zahajují od března provoz v penzionech

I když stále probíhá rozsáhlá rekonstrukce Bertiných lázní, provoz pro klienty zdravotních pojišťoven, kteří zde mají vyřízenou komplexní lázeňskou péči, byl zahájen již 2. března. Lázně vyzkoušely podobný model již na podzim. Díky tomu zůstala zachována pracovní místa zaměstnanců a jejich kapacity jsou využity v rozšířeném provozu v Lázních Aurora.

Ubytování

Během rekonstrukce Bertiných lázní budou klienti ubytováni v penzionech Alberta, Jakub, U Bumanů, U Kubalů, Zlatá stoka, Růže, Grácie, U Míšků, U Dostálů, Svět, U Dvořáků a v provozu zůstal pavilon D.

Stravování

Snídaně klientů budou rozděleny do tří směn v Pizza restaurantu Top-Spin v areálu Bertiných lázní. Obědy a večeře jsou zajištěny v jídelnách Lázní Aurora.

Procedury

Klienti Bertiných lázní absolvují veškeré své procedury v léčebných provozech Lázní Aurora v odpoledních hodinách. Procedury všech klientů Slatinných lázní Třeboň budou načasovány tak, aby v dopoledních hodinách byli odléčeni klienti Lázní Aurora, odpoledne pak klienti Bertiných lázní.

Bazén zdarma

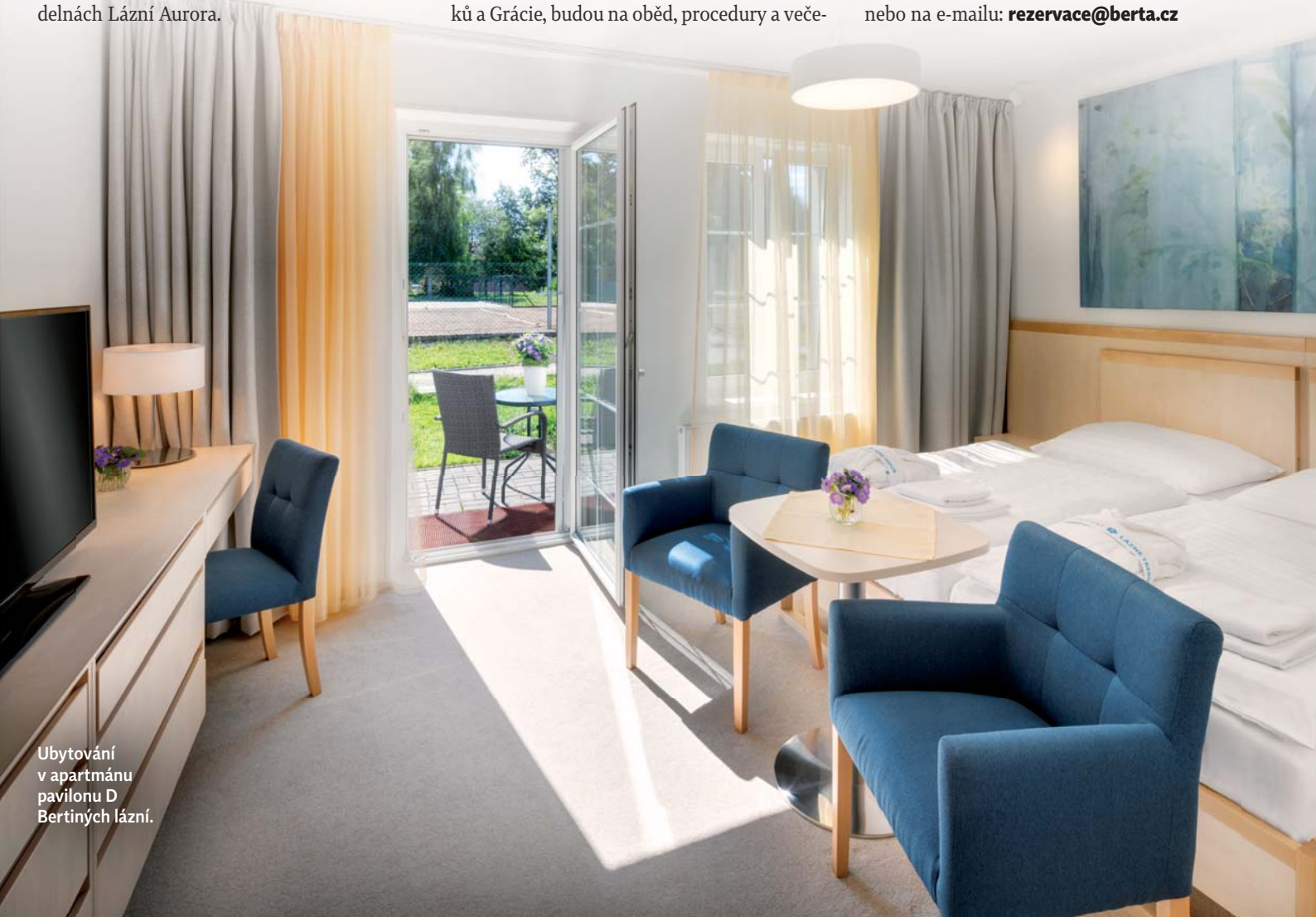
Po dobu svého pobytu během rekonstrukce budou mít klienti ubytovaní ve všech penzionech Bertiných lázní možnost využít bazénový komplex ve wellnesscentru Lázní Aurora zdarma.

Doprava, cesta do Aurory (a zpět)

Klienti Bertiných lázní, kteří budou ubytováni v penzionech Alberta, Jakub, U Bumanů, U Kubalů, Zlatá stoka, Růže, U Dostálů, U Míšků a Grácie, budou na oběd, procedury a veče-

ři do Lázní Aurora dopravováni autobusem a mikrobusem třikrát denně, podle času plánovaných obědů a večeří. Autobus i mikrobus budou odjíždět ze zastávky u Tyršova stadionu, zpět od recepcce Lázní Aurora. Dobu odjezdu „svého“ spoje, o které se klient dozví při nástupu, si musí každý hlídat sám. Spoj nemůže na nikoho čekat a řidič nepozná, zda v daný čas všichni nastoupili. To samé platí při odpoledním návratu z Lázní Aurora zpět na zastávku u Tyršova stadionu. Přeprava autobusem a mikrobusem se netýká klientů ubytovaných v penzionech Svět a U Dvořáků, kteří to nemají do Lázní Aurora tak daleko. Pokud někdo do lázní přijede svým vozem a bude jej chtít využívat k dopravě na oběd, procedury a večeře, bude mít více volnosti a také parkování u Lázní Aurora zdarma na vyhrazeném místě. ◀

Více informací na tel. čísle: **384 754 555** nebo na e-mailu: **rezervace@berta.cz**



Ubytování
v apartmánu
pavilonu D
Bertiných lázní.

TIP NA NEJKRÁSNEJŠÍ DOVOLENOU

Kam na dovolenou? Do třeboňských lázní

ROMAN RŮŽIČKA

Většina z nás pravidelně každý rok řeší otázku – Kam na dovolenou? Naše doporučení zní: Do Třeboně. Respektive do třeboňských lázní. Proč? Třeboň je z mnoha důvodů označována jako perla jižních Čech, ale především, Třeboň má své skvělé slatinné lázně, kde vám pohladí tělo i duši... Třeboň má každý téměř za humny, je snadno dosažitelná jak autem, tak autobusem i vlakem. Nemusíte se obávat jazykové bariéry, nepotřebujete měnit české koruny za jinou měnu. Třeboň je známá i svým bohatým kulturním programem, kde si vybere opravdu každý. Ať už jde o koncerty vážné, populární či rockové hudby, výstavy, divadelní představení, prohlídky zámku, Schwarzenberské hrobky, kostela či pivovaru,

řemeslné trhy, slavnosti – rybářské, myslivecké, historické, lázeňské nebo pivní. Přímo na náměstí je Divadlo J. K. Tyla, muzeum a hned vedle moderní kino Světozor. Dětem se určitě bude líbit v loutkovém divadle, kouzelnou atmosféru mají koncerty v zámecském parku.

Nejen dětem je určena galerie Třeboň v marcipánu na Masarykově náměstí a hned naproti se nachází věhlasný Dům Štěpánka Netolického, kde se kromě stálé expozice koná jedna výstava za druhou. Být v Třeboni a neabsolvovat prohlídku zdejšího pivovaru Regent? To by vás velmi mrzelo. Za návštěvu také rozhodně stojí Dům přírody Třeboňska, který je situován v objektu zámku.

Třeboňsko je známo svou nádhernou krajinou a nesčítelným počtem rybníků (údajně 460!). Díky ro-

vinatě krajině zde doslova kvete cykloturistika a turistika. Bez kola a vyšlápnutých bot snad do Třeboně ani nemá cenu jezdit.

Třeboň leží za hrázi rybníku Svět (původně se jmenoval Nevděk a zabíral plochu 380 hektarů, ale v roce 1611 byl rozdělen na rybníky dva – Opatovický a Svět). Kolem Světa je naučná stezka, po níž se můžete vydat pěšky, nebo se po Světe můžete svézt výletní lodí. Ke Světu, ale i na další zajímavá místa v Třeboni vás dopraví vláček Třeboňáček.

Třeboň je spjata s několika šlechtickými rody, takže na své si přijdou i milovníci české historie. Třeboňský zámek tvoří komplex několika budov a patří k největším, nejzachovalejším a nejnavštěvovanějším zámkům u nás. Impozantní stavbou je Schwarzenberská hrobka, ale také vodár-

na Jana Kotěry či Děkaný kostel Panny Marie Královny a sv. Jiljí a augustiniánský klášter.

Vyznavači golfově hry určitě přivítají nedaleký Golfresort Monachus, kde jsou hned dvě golfová hřiště, mistrovské 18jamkové Mních a 9jamkové veřejné hřiště Nová Bystřice. Něco přes 30 kilometrů na jih je golfové hřiště pod zámek v Hluboké nad Vltavou, o pár kilometrů dál pak další hřiště – Golfového Clubu Český Krumlov.

Na své si přijdou i tenisté, pro které je k dispozici v areálu Bertiných lázní jak venkovní hřiště, tak tenisová hala (v objektu Pizza restaurantu Top-Spin). Součástí wellnesscentra Lázní Aurora je pro změnu hřiště na squash, velmi slušně zařízená posilovna a v obou lázeňských areálech nechybějí bowlingové dráhy.





Kdo miluje pohledy do dálky, neměl by si nechat ujít návštěvu věže Staré radnice na Masarykově náměstí. Rovněž výhled z panoramatického výtahu Lázní Aurora doslova bere dech.

Ubytování v Bertiných lázních či Lázních Aurora si můžete zvolit s plnou penzí či polopenzí, podle svých potřeb. V každém případě vás čeká bohatý výběr z mnoha druhů jídel, která budou k dispozici v Bertiných lázních i v Lázních Aurora servírovány formou tzv. švédských stolů.

Gurmánské speciality, zejména pak rybí, můžete ochutnat v klimatizovaných lázeňských restauracích Adéla a Harmonie. Velmi oblíbeným místem k posezení je paluba nad Zlatou stokou u restaurace Adéla, stejně tak terasa u restaurace Harmonie s výhledem do lázeňského parku. A pokud máte rádi opravdu kvalitní pizzu, ideální volbou je Pizza restaurant Top-Spin v areálu Sportparku Bertiných lázní, kde můžete posedět za příjemných letních večerů na terase.

Během svého pobytu si navíc budete vychutnávat relaxační masáže a procedury a hosté Lázní Aurora pak mohou využívat volný vstup do bazénového komplexu. Voda je zde příjemně teplá a slaná, tedy nikoli pouze chlorovaná. K dispozici jsou vířivky, masážní tlakové trysky, parní kabina, tobogan, protiproud. V Auroře můžete navštívit také saunu. Svůj pobyt v Třeboni můžete samozřejmě spojit i s výletem do velmi blízkého Rakouska. A nyní, vážení čtenáři, ruku na srdce – kde jinde vám toto nabídnou, navíc za velmi přijatelnou cenu? <

**Bezplatná zákaznická linka
Lázní Aurora:**
800 611 009

**Rezervační oddělení
Lázní Aurora**
tel.: 384 750 555
e-mail: rezervace@aurora.cz

**Rezervační oddělení
Bertiných lázní**
tel.: 384 754 555
e-mail: rezervace@berta.cz

www.laznetrebon.cz



VYBRANÉ KULTURNÍ A SPORTOVNÍ AKCE NA TŘEBOŇSKU V ROCE 2020

Napište si do kalendáře



BŘEZEN

- 21.–22. března** Poetická Třeboň
26. března Písňe italského baroka – abonentní koncert Zimních třeboňských nocturen

DUBEN

- 10.–13. dubna** Velikonoce v Třeboni
10.–19. dubna výstava Amarylis v třeboňském zámku

KVĚTEN

- 16. května** Třeboňská šlapka – zahájení cyklistické sezony
30. května **Otevírání lázeňské sezony**

Na sobotu 30. května jsou připraveny tradiční velké lázeňské slavnosti pod názvem Otevírání lázeňské sezony. Jedná se o celodenní slavnost s bohatým kulturním programem, při níž se oficiálně zahájí nová třeboňská lázeňská sezona, žehná se léčebné slatině. Na hlavním pódiu se budou střídát hudební tělesa různých žánrů a slavnost bude ukončena tradičním velkolepým ohňostrojem.

ČERVEN

- 5. června** Noc kostelů
6. června Dračí Svět Třeboň
13. června Truck show Lužnice
19.–20. června Veselské slavnosti
25. a 26. června Noc na Karlštejně – muzikál v třeboňském zámku
27. června Zažít Třeboň jinak aneb Sousedská slavnost

ČERVENEC

- 2.–6. července** Hudební festival Okolo Třeboně



- 2. července** Nezmaři a symfonici – Schwarzenberská hrobka
3. července Žalman, Marien, Terrakota – zámecký park
4. července Xindl X, Epydemye – zámecký park
5. července Bárka – Schwarzenberská hrobka
6. července Babouci
6.–11. července Mezinárodní hudební festival Třeboňská nocturna
11.–12. července Borovanské borůvkobraní
16. července Edita Adlerová – koncert ve Schwarzenberské hrobce
17.–18. července Historické slavnosti Jakuba Krčína v Třeboni
25. července Pivovarské slavnosti
27.–31. července Vodnický splav v Pohádkovém Chlumu

SRPEN

1. srpna Lázeňská Třeboň

Již řadu let první sobota v srpnu patří v Třeboni místním lázním, konkrétně jejich slavnostem. Jedná se de facto o velkou prezentaci třeboňských slatinných lázní. Hlavní program bude tradičně na Masarykově náměstí, kde si na své přijdou i děti, pro něž jsou při-





praveny různé soutěže, avšak předpokládáme, že v letošním roce bude enormní zájem o komentované prohlídky zrekonstruovaného lázeňského domu Berta.

- 8. srpna** Myslivecká Třeboň
- 12.–14. srpna** Zámecké muzikálové noci
- 15.–16. srpna** Čochtanova Třeboň
- 19. srpna** Kačka v hučce
- 29. srpna** Hradozámecká noc

ZÁŘÍ

- 12. září** Běh kolem Světa
- 26. září** Svatováclavské slavnosti

ŘÍJEN

- 9.–11. října** Výlov Rožmberka
- 24. října** Třeboňský maraton/
/půlmaraton

LISTOPAD

- 28. listopadu** Rozsvícení vánočního stromu v Třeboni

PROSINEC

- 10. prosince** Česko zpívá koledy

Program kulturních akcí můžete sledovat na webových stránkách:

www.trebonsko.cz nebo na www.itrebon.cz



Tradiční řemeslné a tematické třeboňské trhy v roce 2020

Populární řemeslné a různé tematické trhy se odehrávají většinou v sobotu od 9 do 17 hodin v historickém centru města na Masarykově náměstí. Vyhlášené třeboňské trhy se konají buď jako samostatné akce, nebo, a to většinou, jako doprovodný program třeboňských slavností a festivalů.

- 4. dubna** Jarní Třeboň s velikonočním trhem
- 2. května** Čokoládování + májový trh
- 30. května** Otevírání lázeňské sezony + trh
- 13. června** Letní trh
- 27. června** speciální trh místních u příležitosti Sousedské slavnosti
- 4. července** Mint market Třeboň
- 11. července** Košť českých vín + trh
- 18. července** Historické slavnosti Jakuba Krčína + trh
- 25. července** Pivovarské slavnosti + trh
- 1. srpna** Lázeňská Třeboň + trh
- 8. srpna** Myslivecká Třeboň + trh
- 15. srpna** Čochtanova Třeboň + trh
- 5. září** Zavírání plavecké sezony + trh
- 26. září** Svatováclavské slavnosti + trh
- 10. října** Výlov rybníka Rožmberk + trh
- 28. listopadu** Třeboň plná andělů s rozsvícením vánočního stromu + trh
- 12. prosince** Adventní trh

Tanec a šerm na třeboňském zámku v roce 2020

Při letní návštěvě Třeboně a Třeboňska si rozhodně nenechte ujít šermířské vystoupení skupiny historického šermu Bratři z Růže anebo ukázkou historických tanců z období renesance a baroka, doplněnou uměním šermířů.

ŠERMÍŘSKÁ VYSTOUPENÍ

- 30. června**
- 21. července**
- 28. července**
- 4. srpna**
- 11. srpna**
- 17. srpna**
- 25. srpna**

Představení se konají vždy v čase od 19.00 do 19.45 hodin.

Účinkuje:

Skupina historického šermu Bratři z Růže byla založena v roce 1986 v Českém Krumlově. Od té doby vystupuje nejen v Čechách, ale i v zahraničí. Někteří členové souboru účinkovali v úspěšné inscenaci činohry Jihočeského divadla „Tři mušketýři“ na otáčivém hledišti v Českém Krumlově. Tradiční jsou i letní šermířsko-divadelní představení na hradě Rožmberk.

HISTORICKÝ TANEC A ŠERM

- 23. června, 19.00–20.00 hodin**
- 8. července, 19.00–20.00 hodin**
- 23. července, 19.00–20.00 hodin**
- 26. srpna, 18.30–19.30 hodin**

Účinkují:

Skupina historického šermu Bratři z Růže z Českého Krumlova.

Skupina historického tance Campanello z třeboňského zámku.



PROCEDURY

Tip na dárek pro ženu z našeho e-shopu

Luxusní ošetření Zlato-jantar

Po ošetření pokožky celého těla jemným sprchovým peelingem následuje jemná celotělová aromamasáž olejem z meruňkových jader s luxusním revitalizujícím sérem Zlato-jantar. Poté následuje zábal celého těla do suchého ovínu, očištění dekoltu a obličeje tonikem a nanesení omlazující pleťové masky. Po dobu působení pleťové masky je prováděna suchá masáž hlavy a zadní strany šíje. Po smytí pleťové masky následuje ještě závěrečná jemná kosmetická masáž dekoltu a obličeje intenzivním anti-age sérem.

➤ **Délka procedury:** 75 minut

➤ **Cena:** 1300 Kč

Omlazující rituál s červeným vínem

Po ošetření pokožky celého těla jemným sprchovým peelingem Acai-aloe vera následuje jemná celotělová masáž olejem z meruňkových jader s oleogelem Acai-červené víno. Po ukončení masáže je klient zabalen do ovi-

nu. Následuje očištění obličeje + dekoltu tonikem a nanesení + vmasírování vyživujícího krému Acai-červené víno na obličej a dekolt. Po dobu závěrečné relaxace (5 minut) je prováděna masáž zadní strany šíje (příp. i suchá masáž hlavy).

➤ **Délka procedury:** 80 minut

➤ **Cena:** 1400 Kč

Relaxační aromamasáž celotělová

Jedná se jemnou masáž celého těla zaměřenou na důkladné uvolnění těla a mysli. Při masáži se používají aromatické vonné oleje. Masáž je vysoce relaxační, masážní hmaty jsou pomalejší a plynulejší („hladivější“) ve srovnání s klasickou celkovou masáží.

➤ **Délka procedury:** 50 minut

➤ **Cena:** 850 Kč

Kompletní nabídku naleznete na stránkách www.laznetrebon.cz v záložce **e-shop**. ◀



Sleva pro držitele
Sphere

E-shop

Zakupte svým blízkým či známým dárkový poukaz na některou z wellness procedur. Kompletní nabídku naleznete na webu www.laznetrebon.cz v záložce **e-shop**. Platnost dárkových poukazů na jednotlivé procedury je jeden rok od data vystavení. Těšíme se na vás!

Wellness masáže probíhají v Lázních Aurora každý den od 9.00 do 21.00 hodin.

REZERVACE

- **e-mailem:** procedury@aurora.cz
- **osobně:** oddělení Časování procedur, po-pá: 7.30–16.30 hod., so: 7.30–16.00 hod.

Hlavní recepce lázní mimo pracovní dobu oddělení Časování procedur

PLATBA

Platbu za procedury je možné provést na recepci wellnesscentra, oddělení Časování procedur nebo na hlavní recepci lázní následovně:

- hotově
- platební kartou
- dárkovými poukazy

🌐 www.laznetrebon.cz



CYKLISTIKA

Úschovna a půjčovna jízdních kol



Úschovna kol se nachází v areálu Lázní Aurora v prostorách u budovy ředitelství, poblíž parkoviště u wellnesscentra. Podrobné informace získáte v Infocentru lázní nebo na hlavní recepci lázní. Úschovna kol je určena pouze pro ubytované klienty lázní. Zahájení provozu v letošním roce je plánováno na začátek dubna. <

OTEVÍRACÍ DOBA

DUBEN 2020:

pondělí–neděle: 8.00–18.00 hodin

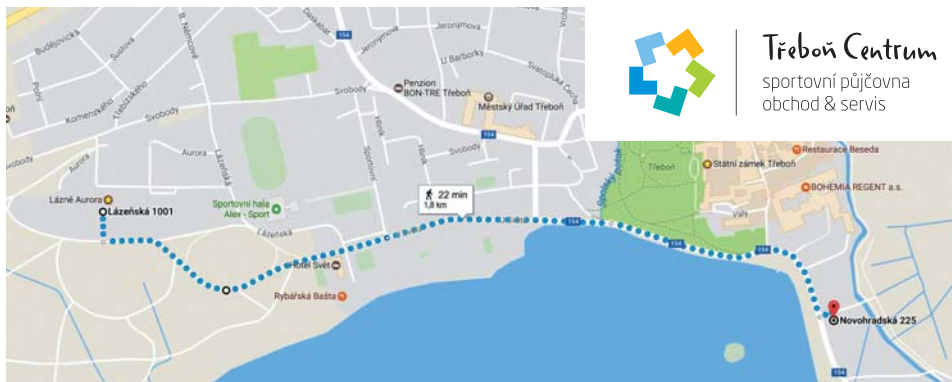
POLEDNÍ PŘESTÁVKA:

pondělí–neděle: 12.00–12.30 hodin

Ceník úschovny kol

cena za 1 den

25 Kč



Třeboň Centrum
sportovní půjčovna
obchod & servis

Půjčovna kol

Pro rok 2020 je naším partnerem půjčovna kol Třeboň Centrum, která se nachází na adrese: Novohradská 225, 379 01 Třeboň, pod hrází rybníka Svět poblíž pivovaru Regent. Bližší informace o půjčovném na **tel.: 777 998 560**. Otevřeno je od 9 do 17 hodin. V případě nepříznivého počasí si, prosím, otevření půjčovny předem telefonicky ověřte.

KOMPLEXNÍ/ /PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE

TERMÍN: 1. 3. 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 s ubytováním v některém z našich penzionů.

Nabídka zahrnuje tento bonus:

– **zvýhodněný blokační poplatek 500 Kč/osoba v termínu 1. 3.–31. 3. 2020**

Nabídka se vztahuje na všechny nové rezervace, uskutečněné od 1. 3. 2020.



Lázně Aurora

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

CVIČÍME S VEDOUČÍ FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

Toužím být zdravý. Co pro to dělám? (5. ČÁST)

Dobrý den, milí čtenáři Lázeňské pohody, vítám vás u dalšího pokračování našich malých cvičení. Doufám, že předešlé části pro vás nebyly velkým oříškem a už se vám dostaly pod kůži. Jestli ne, nevadí, mějte každý své tempo, ale nerezignujte. Když jste si cvičení přečetli poprvé, určitě mnohým z vás proběhlo hlavou: „To nikdy nezvládnou, je to příliš složité...“ Není, jen si nechte dost času na zapamatování a zvládnutí. Nebuďte na sebe přísní a nezlobte se na sebe za to, že vaše tělo nereaguje tak rychle, jak by si hlava představovala. A také nebuďte nazlobení na svá paměťová centra, že si to „sakra po takové době pořád nepamatuju“. Aby náš mozek přijal nové pohybové vjemy, je třeba nějaký úkon provést až 3000x. Samozřejmě ne najednou, ale stálým každodenním opakováním po malých sériích. Tak neházejte flintu do žita a vytrvejte. Jestli chcete udělat něco pro sebe, stojí to vždy hodně úsilí, času a vůle. A uvědomění si, že trvale musím změnit své návyky. Dnešní část zaměřím na uvolnění hrudní páteře do extenze neboli záklonu a krční páteře do rotace a na posílení mezilopatkových svalů a zevních rotátorů paží.

Cvik č. 1) Náš overball podfoukneme asi na polovinu jeho objemu, posadíme se na svou cvičební podložku, necháme pokrčené dolní končetiny a overball chytíme do jedné ruky. Dáme ruku s míčem za záda, abychom ho dostali přibližně k lopatkám **foto č. 1**, a položíme se na něj na zem. Tělem zahýbeme tak, abychom míč dostali mezi střední až horní část lopatek na střed. Jestliže nám to nejde, protože máme například ztuhlá ramena a nezvládneme dát ruku za záda, položíme míč rovnou na zem za sebe na střed podložky, do vzdálenosti, kam si přibližně lehnete lopatkami, a pak se na něj položíme. Posunem těla dostaneme míček na střed mezi lopatky. Chodidla leží na podlaze, máme pokrčená kolena a obojí držíme od sebe na šířku kyčlí. **Foto č. 2** Pomalu položíme hlavu na podložku a paže dáme mírně od těla. Když to půjde, otočíme je dlaněmi vzhůru a necháme je volně. Jestliže máme balonek na správném místě, měla by být naše prsa nad ním. **Foto č. 3**



Volně dýcháme a pozorujeme, jak je nám poloha příjemná. Jestliže někdo trpí při záklonu hlavy i ve stoji závratí nebo motáním hlavy, zkuste cvik, ale míček nafoukne jen třeba na 1/3 objemu. Jestliže by se i tak objevily jakékoli příznaky závratě, cvik neděláme.

1a) My ostatní se pokusíme na míčku prodýchat. Nadechneme se do hrudníku nosem a při volném výdechu ústy povolíme napětí v prsních svaích, v ramenou a pažích a necháme hrudník volně se rozprostřít přes míček.

Uděláme v této poloze 5–7 nádechů a výdechů s popsanou relaxací.

1b) Jestliže jsme část a) zvládli bez problémů, pomalu přesuneme paže více nahoru. Upozorníme, pokrčíme lokty do pravého úhlu a ruce





otočíme dlaněmi vzhůru. Uděláme takzvaný svícen. **Foto č. 4**

Znovu tuto polohu prodýcháme, jako v části a), a do každého výdechu uvolňujeme hrudník přes míček, napětí v prsních svalectech a ramenech a lokty i předloktí nám při každém výdechu o kousíček klesají směrem k zemi.

Znovu provedeme 5–7 nádechů a výdechů.

1c) Nakonec přesuneme pokrčené paže rukama těsně za temeno hlavy, položíme hřbet jedné ruky do dlaně druhé ruky. Znovu do každého výdechu uvolňujeme napětí v hrudníku, hrudní páteři, prsních svalectech a ramenních kloubech. **Foto č. 5**

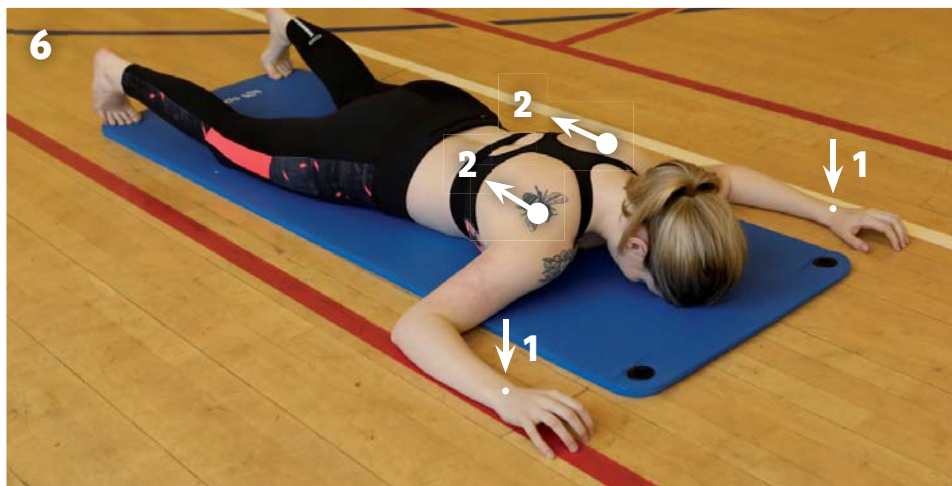
Takto provedeme opět 5–7 nádechů a výdechů.

Jestliže ani v jedné z poloh nemáme pocit nějakého pnutí v prsních svalectech ani v hrudní páteři, ani nemáme žádné jiné nekomfortní pocity, můžeme overball více nafouknout a zkusit cvičení znovu.

V této poloze může dojít k fenoménu lupnutí. Může se stát, že si takto odblokujeme skloubení části hrudní páteře, nebo některé skloubení hrudního obratle s žebrem. Není třeba se obávat.

Z polohy lehu na míčku se dostaneme překulením se na bok a můžeme se posadit.

Cvik č. 2) Otočíme se na břicho, opřeme hlavu o čelo. Nohy dáme mírně od sebe a opřeme je o špičky. Snažíme se, aby paty nepadaly ani ven, ani dovnitř. Kolena leží na podložce. Paže dáme do svícnu, lokty jsou v pravém úhlu, dlaně leží na podložce. **Foto č. 6** Ruce se dotýkají dlaní v oblasti zápěstí a o konečky prstů, tak jako by ruka a prsty ležely na půlce pomeranče. **Foto č. 7**



U tohoto cviku si dýcháme podle svých potřeb, hlavně je důležité nezadržovat dech.

2a) Opřeme se lehkou silou dlaní v oblasti zápěstí do podložky šipka 1, foto č. 6. Prsty se od země nezvedají. Zároveň stáhneme ramena a lopatky směrem od hlavy k nohám šip-



ka 2, foto č. 6. Vnímáme svalovou aktivitu na dolním okraji lopatky. Povolíme tlak dlaní a lopatky a celou akci několikrát zopakujeme, abychom si vše zažili.

2b) Provedeme část a) a zvedneme čelo kousek od podložky, aby zůstala krční páteř v rovině, nezakláníme se, pomůže nám, když se očima budeme dívat směrem k hrudníku. **Foto č. 8**

Foto č. 8

2c) Máme opřené dlaně, stažené lopatky k nohám, přizvednutou hlavu a pokusíme se otočit hlavou doprava a zpět a doleva a zpět. Zkusíme vnímat, aby v krajní rotaci nešla hlava do záklonu. **Foto č. 9 – správně, foto č. 10 – nesprávně.** Otáčíme hlavu, kam nám rozsah pohybu dovolí, nadoraz, ale netlačíme silou. Krční páteř je v ose. Zároveň si při cvičení hlídáme postavení chodidel, aby nám nepadaly paty do stran.

Jestliže nám rotace hlavou na obě strany dělá potíže (někdy se stane, že nemáme tolik síly), uděláme rotaci jen jedním směrem, hlavu položíme, uvolníme se a pak cvik provedeme na druhou stranu. Cvik provedeme 5–8x.

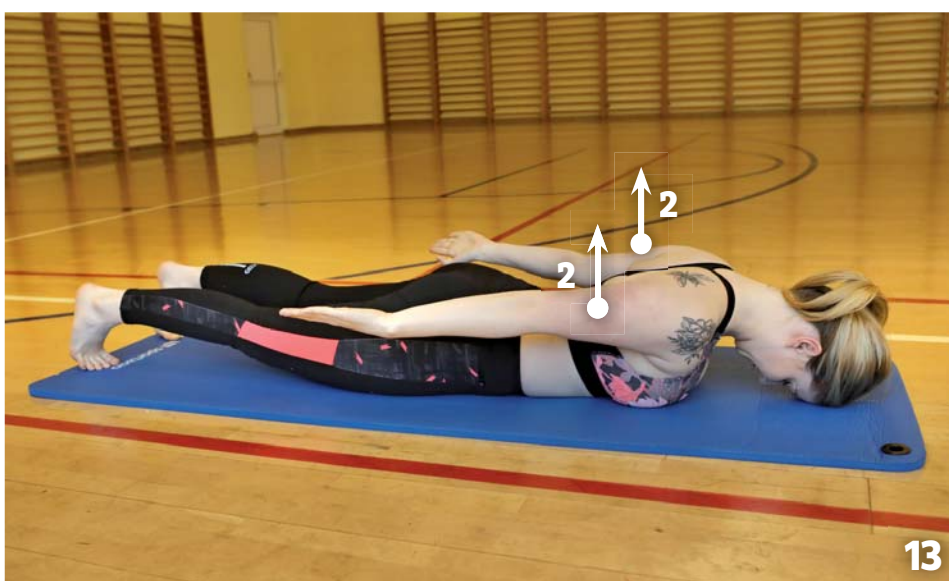
Cvik č. 3) Zůstaneme v lehu na břiše, hlavu opřeme o čelo a paže dáme podél těla dlaněmi vzhůru. Dolní končetiny necháme opřené >



11



12



13

o špičky jako u předchozího cviku, jen kolena budou při cvičení napnutá. **Foto č. 11** Volně dýcháme a stáhneme ramena a lopatky směrem od hlavy k nohám. **Foto č. 12** – šipka č. 1. Zapažíme horní končetiny **foto č. 13** – šip-

ka č. 2 a začneme je přetáčet zevně v ramenních kloubech, hřbety rukou se otáčejí směrem k sobě, palce směřují ke stropu **foto č. 14** – šipka č. 3 a tlačíme lehce paže nad trupem k sobě, neutíkají nám ven od těla. Zároveň

přitahujeme lopatky k páteři a držíme tuto polohu **foto č. 15** – šipka č. 4, vydechneme a s nádechem nakonec zvedneme hlavu asi 5 cm od země **foto č. 16** – šipka č. 5, očima se díváme k hrudníku. Neděláme při zvednutí hlavy záklon trupu, odlepi se jen hlava. Do výdechu položíme hlavu zpět na čelo, už volně dýcháme a povolíme ramena, lopatky a nakonec položíme paže na podložku dlaněmi vzhůru a povolíme napnutá kolena. Cvik opakujeme 5–8x.

Znovu upozorňuji na to, že všechny cviky je třeba provádět, aniž bychom shledali jakkoli nepříjemné pocity v těle. Nic nesmí bolet, maximálně můžeme pociťovat snesitelný tah ve svalech, které se v pohybu protahují.

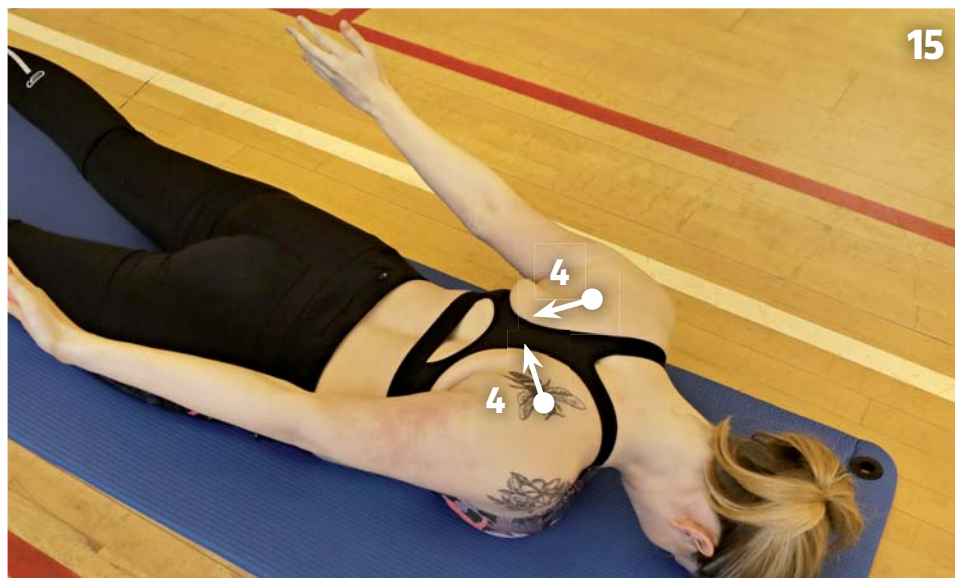
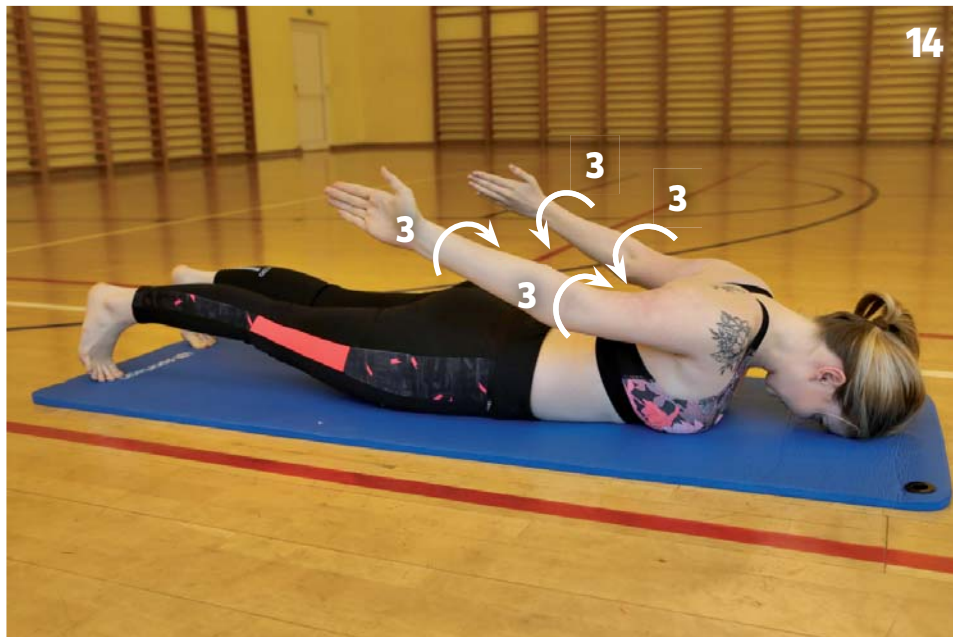
Ve své praxi jsem se setkala se situací, že přišel klient na fyzioterapii například s problémy krční páteře a už od dveří hlásil, že má zakázané rotace. Když se nad tím člověk reálně zamyslí, je to hloupost. V běžném životě se prostě nekontrolovaně podvědomě otočíme, když na nás někdo zavolá, nebo se rozhlédneme na přechodu doprava, doleva, v autě na křižovatce atd., nepřemýšlíme nad tím.

Z nějakého bodu se dá vždy začít. Vždy jsem se snažila svým klientům vysvětlit, že když je pohyb řádně podpořen správnou svalovou akcí, to znamená, že svaly, které pohyb provádějí, jsou dostatečně silné a svaly, které provádějí protipohyb a fixují, jsou dostatečně volné a zároveň pevné, nemůže docházet k žádným patologiím. Když jsme schopni své tělo vnímat a dokážeme si určit, jaký rozsah pohybu je snesitelný, bezbolestný, nic nepříjemného provokující, můžeme začít s rotací krční páteře jen v minimálním rozsahu, který nám náš ztuhlý krk dovolí, v určité poloze, jež nám neubližuje. Takové cviky se snažím nabídnout.

I když podle lékařských vyšetření máme výhřez ploténky, posunutý obratel, zúžený páteřní kanál atd., mám zkušenost ze své praxe, že klienti, kteří se rozhodli zkusit jiné řešení než operativní a podstoupili tu dlouhou cestu dát své tělo do optimální možné rovnováhy, byli odměněni možností žít znovu normální bezbolestný, a tím i mnohem svobodnější plnohodnotný život i bez skalpelu. Samozřejmě někdy je nutné chirurgické řešení zdravotní situace, ale i poté je třeba napravit nerovnováhu, která k tomuto stavu vedla. Chirurg opraví mechanickou závadu, ale stav svalového a vazivového aparátu, který způsobil daný problém, nám tam zůstane takový, jako před operací. Hůř, operativním zákrokem se vše ještě více oslabí. Takže je třeba, s operací nebo bez ní, pilně rehabilitovat, trvale cvičit, tudíž rozhodnout se pro změnu.

Naše tělo nám umí sdělit, co se mu líbí a co ne. Jen mu musíme umět naslouchat a dát mu, to znamená sobě, čas na uzdravení. Doba je uspěchaná a neumíme ničemu dát dosta-

tek prostoru, aby se věci dotáhly do konce. Určitě každý z nás najde ve svém denním režimu činnosti, které bychom nemuseli dělat, a tím si vyšetřili čas pro sebe. Namátkou: kolik času prosedíme u televizoru, počítače, v hospodě, každodenním uklízením uklízeného, dokonale vypletou zahradou, lpěním na nepodstatnostech, jen aby lidi neřekli... Často dáváme přednost všem a všemu okolo sebe a na sebe ani nepomyšleme. Proto opakují stále dokola, měli bychom si opravdu uvědomit, že když přestaneme my sami být fyzicky nebo psychicky v pořádku, tak stejně nic nepůjde v životě dobře. Přestaňme si libovat v roli oběti a vezměme svůj osud do vlastních rukou, nečekejme, že nás zachrání někdo zvenčí. Ano, můžeme jít za někým, kdo nám poradí, jak na to, ale všechny návody je třeba uvést v realitu. Devadesát procent zodpovědnosti a práce je jen na nás. Když se nyní zabýváme pohybovým ústrojím, tak si uvě-



domme, že žádné svaly za nás nikdo neposílí, neuvolní ani nerozhýbe naše klouby. Když tuto myšlenku posuneme dál, tak v konečném důsledku jsme za všechno ve svém životě zodpovědní sami. Síly, které nás stvořily, někdo je nazývá Bohem, někdo Vesmírem, někdo Matkou Přírodou, nám daly svobodu vůli. Vždy se jen my sami rozhodujeme, kam jdeme, co děláme, na co myslíme, co chceme. A abychom si obrazně řečeno uchovali rovnou páteř a čistotu mysli, je třeba se rozhodovat dobře. Budu líný a budu se litovat, nebo zatnu zuby a něco vykonám. Život nás dost často staví před osudová rozhodnutí. A to, v jakém stavu se nyní každý z nás nachází, je důsledkem těchto našich rozhodnutí. Tak nám přeji, abychom se vždy rozhodovali s láskou, úctou a zodpovědností k sobě samým a nebáli se měnit své životy a opouštět „jistoty“ našeho bytí. Protože opravdové jistoty máme ve svém životě jen dvě. A to, že se jsme se narodili a že přijde čas, kdy zemřeme. A to, co je mezi těmito dvěma tajemstvími, je náš život. Tak ho nepromrháme. Je to jako kámen vhozený do klidné vody. Vlny, které se rozeběhnou po hladině, jdou dál a dál. Když někdo uvidí, co jsme vlastním úsilím dokázali ve svém životě změnit, půjdeme příkladem dalším nešťastníkům, kteří si nakládají více, než unesou, a ti se také zasnají a toto konání se může šířit mezi námi geometrickou řadou.

Má babička vždy říkala: „Když se chce, všechno jde.“ Velká moudrost.

21. března nastane jarní rovnodennost a příroda půjde za stále větším světlem a znovuzrozením, tak se přidejme. Přeji vám vše dobré a na shledanou za měsíc. <

Libuše Walterová,
vedoucí fyzioterapeut Lázní Aurora

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**.



Vážení hosté, dovolujeme si vás pozvat do restaurace Harmonie. Přijďte ochutnat nová menu. Do jídelního lístku jsme zařadili více ryb, nová bezmasá jídla a přílohy.

NOVÁ MENU

- Cizrnový hummus s pita chlebem
- Grilovaný filet z třeboňského kapra s česnekem
- Pečená tarhoňa s restovanou zeleninou
- Cizrnový salát s řeckým sýrem halloumi



Velikonoční menu:

(8.–13. duben)

8. dubna - Škaredá středa:

- Bramboráčky sypané nivou

9. dubna - Zelený čtvrtek:

- Palačinky se špenátem

10.–13. dubna - velikonoční menu:

POLÉVKA

- Jarní polévka s bylinkovými nočky

PŘEDKRM

- Lehký vaječný salát s řapíkatým celerem

HLAVNÍ CHOD

- Kruť roláda se špenátem

DEZERT

- Piškotové velikonoční vajíčko

Taneční večírky

Každé úterý a čtvrtek od 19.00 do 22.00 hod.

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 atraktivních sportovních utkání na O₂ TV. Denně od 16.00 hodin.

Otevírací doba

neděle–čtvrtek	16.00–23.00 hod.
pátek–sobota	16.00–24.00 hod.

2 bowlingové dráhy

Cena: 190 Kč / hodina / dráha

Možnost občerstvení

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



Sleva pro držitele



Točíme

- Pivo Petra Voka 13°
- Třeboňský Regent 11°

Široká nabídka míchaných nápojů – alkoholických i nealkoholických.

- 📍 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

TOČÍME

Třeboňský ležák – Regent 12°

Sleva pro držitele



BERTINY LÁZNĚ VÁS ZVOU

Pizza restaurant Top-Spin je stále otevřen!



Rekonstrukce Bertiných lázní je v plném proudu a s jejich znovuotevřením se počítá 18. května 2020, Pizza restaurant Top-Spin je stále otevřen.



Otevírací doba v březnu

neděle-čtvrtek 15.00-00.30 hod.
pátek-sobota 15.00-02.00 hod.

Březnová nabídka

PŘEDKRM

- Cuketové závitky s rajčaty, mozzarellou, opečená bagetka

HLAVNÍ CHOD

- Kuřecí prso plněné sušenými rajčaty, grilovaná cuketa
- Pizza Carbonara se smetanou

Dále v nabídce:

- 16 druhů pizzy (malá i velká Ø 26 a 33 cm)
- zeleninové i 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

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

INVESTICE

Rekonstrukce Bertiných lázní

Každý měsíc přinášíme čtenářům Lázeňské pohody fotoreportáž z rekonstrukce Bertiných lázní, která začala v září loňského roku. Po pěti měsících, kdy na snímcích byl zaznamenáván průběh nejprve bouracích a posléze stavebních prací, tentokrát přinášíme „první vlaštovky“, náznak, jak by v lázeňském domě Berta mohly vypadat pokoje, sociální zařízení, chodby... V bytovací části A jsou dokonce položeny i koberce a abychom mohli pro vás udělat pár snímků, musely boty dolů. Jak to v Bertiných lázních vypadalo v době uzávěrky březnového vydání Lázeňské pohody 27. února, to můžete vidět na snímcích Romana Růžičky.



Od naší minulé návštěvy přibyla například střecha se třemi obrovskými světlíky nad budoucí jídelnou.



Pohled z budoucí jídelny k vysokému stropu, kde jsou instalovány tři velké střešní světlíky. V těchto místech býval dvůr.



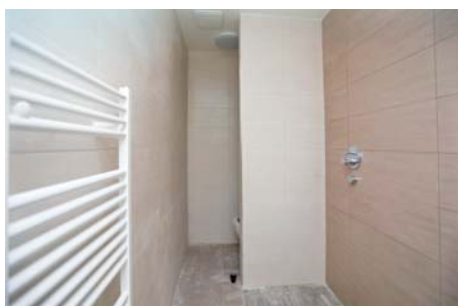
Pokoje v bytovací části A jsou vymalovány, jsou v nich položeny koberce, instalovány nové radiátory...



Nové koberce jsou položeny i na chodbách. Ve stropě jsou osazena nová světla, požární čidla a klimatizace.



V rámci nových elektrických rozvodů byla na pokojích instalována čidla na klientské karty.



Sociální zařízení jsou také téměř hotova. Stačí osadit sprchové kouty a koupelnový nábytek.



Stropy budoucí kuchyně jsou „vytuňovány“ novou vzduchotechnikou.

NABÍDKA PRO VOLNÝ ČAS V LÁZNÍCH

Březnové přednášky

Lázně Aurora – přednášková místnost

5. BŘEZNA / čtvrtek / 16.00 hodin
Lázeňské povídání o čokoládě
 – o historii a výrobě čokolády,
 spojeno s malou ochutnávkou,
 vstupné: 50 Kč

9. BŘEZNA / pondělí / 19.00 hodin
**Šumava nejen romantická –
 od poledníku do Frymburku** –
 Ladislav Jandáček, vstupné: 40 Kč

10. BŘEZNA / úterý / 16.10 hodin
**Co ještě nevíte o lázeňských
 procedurách** – Ph.Dr. Marek
 Zeman, Ph.D., fyzioterapeut
 Slatinných lázní Třeboň

11. BŘEZNA / středa / 16.00 hodin
**Konopí s modrým pruhem
 nebo bez** – MUDr. L. Dostálová
 (primářka rehabilitačního
 oddělení Kladruby)
 a Veronika Chrpová

12. BŘEZNA / čtvrtek / 16.00 hodin
**Módní přehlídka studentů OA,
 SOŠ a SOU Třeboň** – zimní zahrada

16. BŘEZNA / pondělí / 19.00 hodin
**Petr Vok – životní osudy
 renesančního kavalíra** –
 PhDr. Jiřina Psíková

17. BŘEZNA / úterý / 19.00 hodin
Pleť – zrcadlo Vašeho života –
 Blanka Němečková

19. BŘEZNA / čtvrtek / 16.00 hodin
Lázeňské povídání o čokoládě –
 o historii a výrobě čokolády,
 s ochutnávkou, vstupné: 50 Kč

23. BŘEZNA / pondělí / 19.00 hodin
Šumava nejen romantická – od
 K. Klostermanna k J. Cimrmanovi –
 Ladislav Jandáček, vstupné: 40 Kč

25. BŘEZNA / středa / 15.30 hodin
Léčivá síla rašeliny a slatiny –
 doc. MUDr. Petr Petr, CSc.

26. BŘEZNA / čtvrtek / 19.00 hodin
Stráž obrany státu 1936–1939 –
 Pavel Kalma

30. BŘEZNA / pondělí / 18.00 hodin
Meklenburskem na lodi – Petr
 Štolcpart

30. BŘEZNA / pondělí / 20.00 hodin
Berchtesgadensko – Petr Štolcpart

31. BŘEZNA, úterý, 19.00 hodin
Přednáška – Muzeum Jana Žižky
 z Trocnova v Třeboni, vstupné:
 100 Kč + voucher jako dárek



NEZMAŘI

11. března od 19.30 hodin
Vstupné: 220 Kč
 Společenský sál Lázně Aurora
 Předprodej vstupenek v Infocentru Lázně Aurora

POZVÁNKA NA VÝSTAVU

Kresby a grafiky
Miloslava Nováčka

V pátek 14. února se v Domě Štěpánka Netolického na Masarykově náměstí v Třeboni uskutečnila vernisáž výstavy kreseb a grafik Miloslava Nováčka. Výstava představuje průřez autorovou tvorbou. **K vidění je od 15. února do 29. března 2020.**



Miloslav Nováček (1923–1994) se narodil ve Včelné u Českých Budějovic, kde prožil celý svůj život. Věnoval se volné grafice, kresbě a ilustraci. Vytvořil řadu grafických cyklů naplněných symbolikou, vypovídající o lásce, touze, stvoření i zániku. Jejich názvy navozují okruhy zájmů tohoto umělce, pevně spjatého s krajinou jižních Čech i světem vlastní fantazie. Autorova láska k hudbě, poezii a literatuře dala vzniknout řadě ilustrací. Některé byly vytvořené na objednávku nakladatelství. Další ilustrace vznikaly z obdivu k dílům autorů blízkých jeho chápání světa. Dílo Miloslava Nováčka stále oslovuje svým chápáním krásy a radostným pohledem na svět kolem nás. <



**O SEXU
 PŘEVÁŽNĚ
 NEVÁŽNĚ**
 aneb o intimních slastech a strastech

s MUDr. RADIMEM UZLEM
 a písničkářem PEPOU ŠTROSSEM

KDE: SPOLEČENSKÝ SÁL LÁZNÍ AURORA
 KDY: 4. BŘEZNA 2020 od 19.30 hodin
 Vstupné: 220,- Kč

*Školení diváci po celém světě
 se komečně dřevěštěli
 jak na TO*

TŘEBOŇSKÉ KINO

Kino Světozor

KAREL FICAL

Březen je první jarní měsíc. Abych byl přesnější, jaro začíná dvacátého března. A protože Češi jsou známí pěstitelé a zahrádkáři, tak se už určitě těší, až první zanoří rýč do té naší půdy... Co to má společného s kinem? Stačí se podívat do historie českých filmů a určitě se nám vybaví mnoho filmů s touto tematikou. A těch filmových hlášek: „Tady jsem si dovolil pár švestiček ze své zahrádky.“ A co takové vinařství? Ano, a jsme trošku oklikou opět v kině. Kdo by neznal film Bobule s Kryštofem Hádkem a Lukášem Langmajerem. A tuto známou dvojici tu



sového bestselleru. Ve snímku ztvárňuje Vin Diesel vojáka Raye Garrisona, který byl zabit v boji a znovu oživen korporací RST jako superhrdina Bloodshot.

Pro děti máme dva nové animáče: **FRČÍME** a **LEDOVÁ SEZÓNA: ZTRACENÝ POKLAD**.

Z repríz vybíráme: Chlap na střídačku, Příliš osobní známost, Můj příběh, Špindl 2, Vlastníci.

Levné pondělky a nejen pro seniory

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

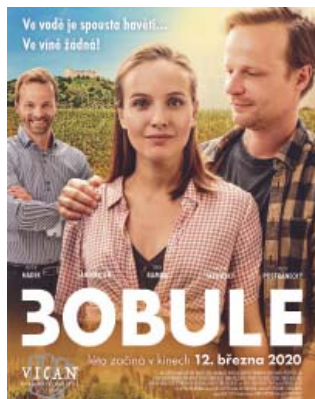
- 2. 3. **PŘÍLIŠ OSOBNÍ ZNÁMOST**
- 9. 3. **MŮJ PŘÍBĚH**
- 16. 3. **POSLEDNÍ ARISTOKRATKA**
- 23. 3. **VLASTNÍCI**
- 30. 3. **CHLAP NA STŘÍDAČKU**

Kinokavárna kina Světozor

po-ne: 12.30–22.00 hod.

Akce kinokavárny:
Balíček – nachos + 0,5l Coca-Cola 110 Kč
Balíček – popcorn slaný + 0,5l Coca-Cola 110 Kč

www.kinotrebon.cz



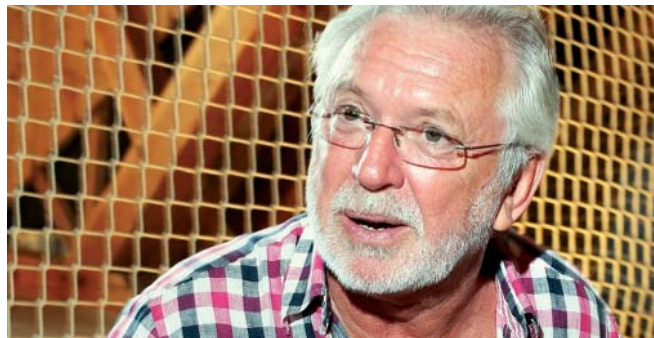
máme opět a film má název **3BOBULE**.

Pro milovníky přírody a dobrodružství je určen nový film s Harrisonem Fordem v hlavní roli **VOLÁNÍ DIVOČINY**. Volání divočiny vypráví příběh Bucka, psa hýčkaného svým pánem i jeho rodinou. Jeho život se však rázem změní ve chvíli, kdy je ze svého domova v proslulé Kalifornii unesen obchodníky se psy, kteří jej prodají do mrazivé divočiny kanadského Yukonu během vrcholící zlaté horečky na Klondiku.

Sci-fi žánr zastupuje v březnu film **BLOODSHOT** podle komik-

POZVÁNKA NA TALKSHOW

Úsměvy Jaromíra Hanzlíka



Jaromír Hanzlík, herecká legenda, držitel Křišťálového glóbu za umělecký přínos české kinematografii na MFF v Karlových Varech. Jedinečná příležitost se osobně setkat s tímto legendárním hercem a připomenout si jeho padesátiletou cestu herec-

kým životem. Zároveň ochotně odpoví na otázky z publika. <

1. dubna od 19.30 hodin
 Spol. sál Lázní Aurora

Vstupné: 280 Kč
 Předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora

POUTNÍCI
50 LET V COUNTRY

22. DUBNA
19.30 HODIN

SPOLEČENSKÝ SÁL
LÁZNÍ AURORA

VSTUPNÉ: 160 Kč

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK V INFOCENTRU LÁZNÍ AURORA

23. ročník zimních abonentních koncertů



6. ABONENTNÍ KONCERT
 čtvrtek, 26. března 2020
 Písňe italského baroka
 Markéta Cukrová / zpěv
 Kateřina Ghannudi / harfa
 Jan Krejča / loutna, theorba

Moderuje Eva Hazdrová-Kopecká
 Koncert se uskuteční v Divadle J. K. Tyla od 19.00 hodin.
 www.trebonskanocturna.cz

TŘEBOŇSKÁ
NOCTURNA

LÁZNĚ AURORA

Akce ve Společenském sále Lázní Aurora

4. BŘEZNA / středa / 19.30 hodin

Talk show – O sexu převážně nevážně,
MUDr. Radim Uzel a písničkář Pepa Štross,
vstupné: 220 Kč

6. BŘEZNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – Špindl 2, komedie, vstupné: 100 Kč

7. BŘEZNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – Příliš osobní známost, komedie
vstupné: 110 Kč

9. BŘEZNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – Chlap na střídačku, komedie
vstupné: 130 Kč

11. BŘEZNA / středa / 19.30 hodin

Koncert – Nezmaři, folková kapela, vstupné: 220 Kč

12. BŘEZNA / čtvrtek / 19.00 hodin

Koncert – Žáci ZUŠ Třeboň, vstupné dobrovolné

13. BŘEZNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – Vlastníci, komedie, vstupné: 110 Kč

14. BŘEZNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – 3Bobule, komedie, vstupné: 130 Kč

16. BŘEZNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – Chlap na střídačku, komedie, vstupné: 130 Kč

20. BŘEZNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – Případ mrtvého nebožtíka, komedie
vstupné: 110 Kč

21. BŘEZNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – Příliš osobní známost, komedie
vstupné: 110 Kč

23. BŘEZNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – 3Bobule, komedie, vstupné: 130 Kč

24. BŘEZNA / úterý / 19.30 hodin

Koncert – Třeboňský lázeňský symfonický orchestr,
vstupné: 120 Kč

27. BŘEZNA / pátek / 19.30 hodin

Kino – Chlap na střídačku, komedie, vstupné: 130 Kč

28. BŘEZNA / sobota / 19.30 hodin

Kino – Šarlatán, životopisný, vstupné: 130 Kč

30. BŘEZNA / pondělí / 19.30 hodin

Kino – Léto s gentlemanem, komedie, vstupné:
100 Kč

Předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora.

☞ zájezdy pro klienty lázní



NEDELE 22. BŘEZNA

Vídeň a Schönbrunn

Elegance a nostalgie, luxus a romantika – právě
taková je Vídeň.

Program:

- okružní jízda Vídní, prohlídka historického centra
- prohlídka zahrad letního sídla rakouských císařů Schönbrunnu s průvodcem, volný rozhod na procházku zahradou nebo individuální prohlídku letního sídla Habsburků, muzea kočárů nebo skleníku palem...

Vstupné do zámku Schönbrunn:

- malý okruh s audioprůvodcem: 16 €
- velký okruh s audioprůvodcem: 20 €

Cena: 654 Kč

Odjezd: 7.20 hodin od Lázní Aurora, příjezd
ve večerních hodinách.Cena zahrnuje dopravu autobusem, zkušeného
průvodce, cestovní pojištění a pojištění CK proti
úpadku.

NEDELE 29. BŘEZNA

Výlet na zámek Červená
LhotaProhlídka zámku a procházka zámeckými
zahradami.

Cena: 400 Kč + vstupné

Vstupné do zámku: dospělí 160 Kč, senior 65+
110 Kč, ZTP, ZTP/P a průvodci zdarma.Odjezd: 9.00 hodin od Lázní Aurora, příjezd
ve 13.00 hodin.Cena zahrnuje dopravu klimatizovaným
minibusem, pojištění CK proti úpadku.Informace, přihlášky a platby zájezdů
v Infocentru Lázní Aurora.

tiráž

LÁZEŇSKÁ
POHODA

03/2020

VYDAVATEL:

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: 6000 ks

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovská 617,
370 01 České BudějoviceVychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 4. 3. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

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



TIP SEZONY:

DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Tradice slatinného lázeňství, kvalitní péče,
příjemné prostředí, bohatá kultura,
Lázně Aurora celoročně a Bertiny lázně
od 18. května po důkladné rekonstrukci.
Přijďte, prožijte, odpočíte si!

LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



LÁZNĚ
TŘEBOŇ



WWW.LAZNETREBON.CZ