



PŘÍLOHA

Novinky
ve Fyziocentru
pro rok 2025

STR. 9



NAŠI HOSTÉ

Hokejisté HC Banes
Motor České Budějovice
v našich lázních

STR. 16-17



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

LÁZEŇSKÁ POHODA

1/2

LEDEN
ÚNOR
2025
ROČNÍK XVII.



Nové přístroje v lázních

VÍCE NA STR. 10-11

📷 Roman Růžička

NOVÝ ROK 2025

Slova jednatele
třeboňských lázní
Viléma Kahouna

STR. 2

AKCE

Leden v třeboňských
lázních se slevou 10%
na všechny pobyty

STR. 5

ROZHOVOR

Trenér Českého střel-
leckého svazu Luboš
Adamec s manželkou

STR. 14-15

VOLNÝ ČAS

Kulturní akce
v třeboňských
lázních i ve městě

STR. 24-27

NOVOROČNÍ PŘÁNÍ JEDNATELE LÁZNÍ prof. JUDr. VILÉMA KAHOUNA, Ph.D.

Přeji klidný a úspěšný rok 2025, prožitý ve zdraví

Vážení klienti, milí kolegové, dovoluji mi, abych Vám všem na prahu nového roku 2025 poděkoval za uplynulý rok plný důvěry, spolupráce a nasazení.

Naším klientům děkuji za jejich věrnost a podporu. Vaše spokojenost je tím, co dává naší práci smysl a naplňuje poslání Slatinných lázní Třeboň. Vaše důvěra nás motivuje neustále zlepšovat naše služby a přinášet Vám chvíle odpočinku a péče, kterou si tolik zasloužíte.

Velké díky patří také našim zaměstnancům. Vaše poctivá práce, profesionální přístup a oddanost našim hodnotám jsou základními kameny úspěchu, dobrého jména a dlouhé tradice našich lázní. Bez Vás bychom toho nedosáhli.

A děkuji také Vám, milí čtenáři našeho měsíčníku Lázeňská pohoda. Vaše pravidelná pozornost a zájem o dění v třeboňských lázních nás velmi těší.



Jednatel lázní prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.

Do roku 2025 Vám všem přeji pevné zdraví, mnoho radosti, osobních i pracovních úspěchů. Ať je nový rok plný klidu, pohody – i té lázeňské – a společných okamžiků, na které budeme rádi vzpomínat.

S úctou a přáním všeho dobrého,

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



OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2024

Co se v třeboňských lázních v roce 2024 událo

Pátá jídelna

V prvním červencovém týdnu jsme pro klienty otevřeli v pořadí již pátou jídelnu v areálu Lázeňského domu Aurora. Ta je určena samoplátcům ubytovaným v nové přístavbě budovy B. Budova jídelny zaplnila nevyužitá atrium, je lemována biotopem a její součástí je také prostorná terasa pro využití i mimo časy otevírací doby jídelny.



Pracoviště ambulantní lymfologie

Nové pracoviště lymfologie rozšířilo léčebné portfolio našich lázní. Klientům zde aplikujeme manuální i přístrojovou lymfodrenáž. Lymfologická ambulance je určena lidem s lékařsky diagnostikovanými potížemi lymfatického systému. Jedná se tedy o další část lázní jako zdravotnického zařízení a nikoliv kosmetické



studio. Pracoviště je vybaveno útulně a moderně. Provoz zajišťují certifikované lymfologické sestry. Garantem pracoviště lymfologie je Karel Bajer, primář LDA.

Moderní přístroje pro balneoprovoz

Konec roku přinesl rozšíření přístrojového vybavení v obou lázeňských domech. V Lázeňském domě Berta se na uvedení do provozu připravuje unikátní přístroj Imoove nejnovější řady. Přístroj umí mj.



detailně vyhodnotit stabilitu lidského těla. Najde odchylky, které se pak cíleným cvičením odstraní. Jak na Bertě, tak i na Auroře máme nové přístroje Extremiter. Přístroj pracuje na bázi léčby podtlakem i přetlakem. Přispívá k hlubokému prokrvení, podporuje proudění lymfy a v našich lázních pomáhá klientům při léčbě otoků končetin.



Lázeňský informační systém (LIS)

Po celý rok se naše lázně připravovaly na implementaci nového informačního systému. S ohledem na evropskou legislativu v oblasti kyberbezpečnosti se jednalo o nutnost. Původní systém již neumožňoval aktualizace. Dodavatelem nového softwaru je společnost Lauryn. Nový systém používáme od začátku listopadu. Implementací nového systému se stáváme prvními lázněmi v České republice s takovou mírou digitalizace. ◀



AKTUÁLNĚ

Pravidelná odstávka bazénového komplexu



Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku bazénového komplexu Lázeňského domu Aurora v termínu **od 15. do 19. června 2025** a **od 14. do 18. prosince 2025**.

Pravidelná odstávka bazénového komplexu v Lázeňském domě Berta je naplánována v termínu **od 7. do 11. června 2025** a následně **od 6. do 10. prosince 2025**.

Naši hosté

Mezi prosincovými hosty třeboňských lázní jste mohli potkávat i **Luboše Adamce**, bývalého československého reprezentanta ve sportovní střelbě, disciplíně skeet. Dvakrát reprezentoval Československo na LOH (v roce 1988 v Soulu se umístil na 27. místě, o čtyři roky později na hrách v Barceloně na 11. místě). Po skončení aktivní kariéry se dál věnuje sportovní střelbě jako trenér a organizátor závodů. Naše lázně navštívil Luboš Adamec spolu s manželkou. Rozhovor s nimi najdete na straně 14-15. <



Katalog pobytů 2025

Máte rádi nabídku lázní pěkně pohromadě a na papíru? Katalog relaxačních pobytů a služeb pro rok 2025 je tu pro vás. Stačí napsat e-mail na adresu: **katalog@laznetrebon.cz**, do předmětu uveďte **KATALOG 2025**, dále vaši poštovní adresu a my vám jej zdarma zašleme. Přijďte, prožijte, odpočiňte si!

Své pobyty v třeboňských lázních můžete objednat také on-line na našich stránkách: **www.laznetrebon.cz** <



Štědrovečerní večeře pro lidi bez domova

Charita Třeboň získává tradičně pro své klienty jídlo ke štědrovečerní večeři. Jedná se o dar od města Třeboň. Kdo pro lidi bez domova každoročně večeři připravuje? Je to personál našich lázní, který v průběhu celého roku připraví statisíce porcí jídla pro naše klienty a hosty v restauracích. Režimové kuchyně obou lázeňských domů i ty restaurační (Beseda, Adéla a Harmonie) pracují s čerstvými surovinami, vyhýbají se polotovarům a jídelní lístky reflektují sezónnost. Pro

většinu z nás jsou vánoční svátky strávené v teple a pohodlí samozřejmostí. Jsou však lidé, které životní okolnosti přivedly do situace, kdy nemají kam jít. Letošní štědrovečerní tabule v centru Charity Třeboň zahrnovala rybí polévku a smaženého kapra s bramborovým salátem. Věříme, že teplé a kvalitní jídlo klienty charity alespoň trochu zahřálo a povzbudilo k tomu, že se za podpory sociálních a terénních pracovníků pokusí ve svém životě opět postavit na nohy. Všem upřímně držíme palce! <

Poznamenejte si do diáře

Plánujete pobyt v třeboňských slatinných lázních? Spojte jej s některou z kulturních akcí, které pro vás lázně opět připravily.

21. února se koná Společenský večer v LD Aurora.

Tradičně v poslední květnovou sobotu, jež v roce 2025 připadá na 31. květen, se v pro-



storu u jižního vchodu do Lázeňského domu Aurora opět bude konat slavnostní Otevírání lázeňské sezony v Třeboni. Čekají na vás koncerty, nebude chybět skákací hrad pro děti, prodejní trhy, žehnání slatině a především velkolepý ohňostroj. Vstupné je samozřejmě zdarma.

Podobnou kulturní akci třeboňské lázně připravují na polovinu letních prázdnin. Tentokrát v centru města na Masarykově náměstí. Během první srpnové soboty (2. srpna) se na pódiu vystřídají kapely různých hudebních žánrů, pro děti budou připraveny soutěže a promítání filmu v kině Světozor. I v tomto případě je celodenní program zdarma.

21. února / 31. května / 2. srpna

LEDEN V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH SE SLEVOU 10% NA VŠECHNY POBYTY

Prožijte zimní období v třeboňských lázních a užijte si váš pobyt nyní se slevou 10 %. Přijďte, prožijte, odpočiňte si!

www.laznetrebon.cz/pobyty

10%

NA VŠECHNY POBYTY
OD 4. 1. DO 31. 1. 2025

~~Sphere~~

PLATÍ POUZE NA NOVÉ
OBJEDNÁVKY OD 4. LEDNA.

☎ 800 611 009

✉ REZERVACE@AURORA.CZ

✉ REZERVACE@BERTA.CZ



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ



Super děda 2024 plánuje v lázních oslavit 75. narozeniny

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Čtyřiasedmdesátiletý Jiří Pfeffer z Prachatic zvítězil v soutěžním klání jihočeských dědečků „Super děda 2024“, které se uskutečnilo 10. prosince v Prachaticích. Jiří Pfeffer na sebe prozradil, že jeden ze snů si splnil prostřednictvím svého povolání, kdy křižoval Evropu za volantem kamionu. Nějakou dobu jako dopravce i podnikal. Doteď rád organizuje zájezdy pro aktivní seniory z Klubu turistů. Úspěch v soutěži panu Pfeffer přikládá svému působení v country kapele SenSen (Senzační Senioři). Jiří

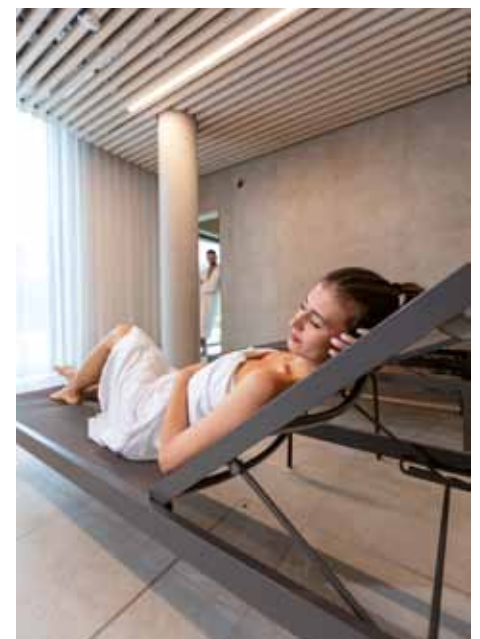


Pfeffer kromě muzicírování miluje horskou turistiku a baví ho práce na zahradě, kde se kromě jiného věnuje pěstování zeleniny. Tury nejraději zdolává v partě osmi přátel, podniká s nimi společně například přechody Šumavy. Dalším koníčkem nového „Super dědy“ roku jsou hasiči, 25 let velel Sboru dobrovolných hasičů ve Strunkovicích nad Blanicí. V březnu 2025 oslaví pan Pfeffer 75. narozeniny a na tu dobu plánuje i cestu do našich lázní. Hlavní cenou v soutěži „Super děda roku 2024“ byl poukaz na víkendový pobyt v Lázeňském domě Berta. S pobytem v lázních zatím pan Pfeffer mnoho zkušeností nemá, ale prý se k nám už moc těší. ◀

Adventní pohádková saunová noc se všem velmi líbila

V pořadí třetí saunová noc se v Třeboňském saunovém světě konala v pátek 13. prosince 2024. Tento den či spíše večer rozhodně nebyl smolný nebo nešťastný pro pět desítek vyznavačů saunování, kteří přišli na Adventní saunovou noc. Během konání, tedy od 18 do 23 hodin,

sauněři připravili celkem devět ceremonií, které se střídaly ve velké ceremoniální sauně a finské solné sauně. Mezitím probíhaly i peelingy v solné parní kabině. Adventní saunová noc byla laděna do předvánočního a vánočního času, provázeli ji kmenoví sauněři a dva externisté, kteří byli oděni



do vánočních hávů. Na základě velmi kladných ohlasů ze strany veřejnosti i lázeňských hostů budou tyto akce pokračovat i v letošním roce. Termíny budou vždy včas oznámeny v Lázeňské pohodě, na webových stránkách lázní nebo na sociálních sítích. ◀

Autogramiáda knihy Píseň o vodě

7. ledna 2025 proběhla na kolonádě Lázeňského domu Aurora (LDA) slavnostní autogramiáda knihy Píseň o vodě. Autorem ilustrací je Petr Ettler a verše doplnil básník Petr Kukul.

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Výtvarník Petr Ettler žije střídavě v Praze a v Třeboni. Své obrazy vystavuje v Třeboni často, mimo jiné také v „obrazárně“ na kolonádě LDA. Zde jsou k vidění a případně i zakoupení autorova drobná díla – akvarely či olejomalby. Lázeňští hosté tak mají příležitost odnést si domů vzpomínku – nejen na léčení, ale také na krásu treboňské krajiny.

Tématem vašich obrazů je velmi často treboňská krajina. Novou knihu “Píseň o vodě” provázejí vaše ilustrace, kde jste zachytil místní rybníky. Jaký je váš vztah k Třeboni a jejímu okolí?

Na krajině kolem Třeboně mě fascinuje její poetičnost a snovost. Těžko říct, který měsíc z roku tu mám nejraději. Snad ty přechody ze září, z teplejších dní a chladných nocí do října, kdy se na hladině rybníků vytváří opar, který s příchodem ranních paprsků slunce – ty už nemají tu sílu jako v létě – vytvářejí kouzelné scénérie. Ty je ale tak obtížné namalovat! Loni mě v Třeboni paradoxně překvapil i prosinec nádhernými západy slunce nad rybníkem Světem. Malíř ale prý nemá vycházet do pleneru v květnu, tam je pro něj mnoho svodů, mnoho barev, a je tím vším unesen a rozpty-



lován. Každopádně ten kraj se dere na malířské plátno sám! A já se jím cítím obdarován.

Jak dlouho vznikl koncept knihy Píseň o vodě?

V určitém období organizování výstav jsem přestal dávat pod obrazy názvy reálných zobrazených motivů a přišpendlil vždy úryvek básni Hrubína, Sovy, Seiferta, ale i francouzských básníků. Poezie je totiž tím mostem od štetce k ušlechtilému tvaru lidského slova. Hovoří v náznacích a nutí k přemýšlení. Byl jsem mile překvapen, když na mé výstavy začaly chodit školy. A to nejen z předmětu výtvarná výchova, ale i z literární výchovy. Děti, ale i dospělí si začali verše u obrazů opisovat. To mě navedlo k hledání básníka, spisovatele, který na Třeboňsku žije a rezonuje s mou impresionistickou tvorbou. Nalezl jsem ho v Ja-

nu Nouzovi z Lužnice, se kterým jsme pak vydali dvě knihy **Třeboňsko v obrazech** a **Lomnicko v obrazech**. Vždy obraz a k němu báseň. Obě knihy jsou již dávno rozebrány, a tak ve mně dozrávala postupně touha tento koncept zopakovat a ještě rozvinout. Nalezl jsem opět duši spřízněnou, tentokrát ve zkušeném básníkovi Petru Kukulovi.

Na Vašich obrazech se často objevuje loďka. Má to nějakou symboliku?

Loďka u břehu či na hladině pro mě byl a stále je symbol života. Podobně jako solitérní stromy v krajině. Pojdme spolu vyplout za spanilými krásami Třeboňska!

Práce Petra Ettlera najdete na: www.obrazy.ettler.net.

Knihy Píseň o vodě vyšla za podpory Slatinných lázní Třeboň. <



Oslavte s námi svátek svatého Valentýna

Stejně jako každý rok, i letos připraví Slatinné lázně Třeboň pro své klienty speciální valentýnský pobyt, a to ve dnech **13.-16. února 2025**. Chcete-li strávit toto období netradičně a být hýčkáni, přijďte na speciální romantický pobyt do treboňských lázní. Nabídku naleznete v lednu na www.laznetrebon.cz.



Do lázní nejen za léčením

Do třeboňských slatinných lázní nejezdí pouze klienti na léčení svého pohybového aparátu nebo na relaxační pobyty, ale příjemného a moderního prostředí využívají i firmy, společnosti a organizace k pořádání různých seminářů a kongresů. Jedním z kongresů je imunologický „Třeboňský mezooborový seminář“, který je opět pořádán v prostorách Lázeňského domu Aurora. Letos jde o 31. ročník (od 15. do 17. ledna). Na tři stovky specialistů z celé republiky zde oceňují prostorný a technikou vybavený Společenský sál, v němž se po tři dny konají přednášky a semináře, skvělé ubytování, vynikající kuchyni, možnosti relaxu v saunovém či vodním světě a skvělý personál. Velkou devízou je, že vše je pod jednou střechou.



Třeboňský mezooborový seminář



Soustředění fotbalového týmu Dynama v Třeboni

Podobně o pobytu v třeboňských lázních hovoří sportovci. Někteří sem jezdí na svá soustředění pravidelně, jiní občas. Mezi pravidelné klienty patří i fotbalové týmy českobudějovického Dynama. A-tým mužů prostředí třeboňských lázní využíval začátkem nového roku (od 6. do 10. ledna), přestávku mezi pod-

zimní a jarní částí nejvyšší soutěže tak vyplnil i zimním soustředěním právě v Třeboni. Kromě již zmiňovaného velmi kvalitního ubytování a stravování sportovci také velmi oceňují bazény, whirlpools, posilovnu, tělocvičnu, rozlehlý park pro výběhy v terénu, saunový svět a hřiště s umělou trávou. <

Na Velikonoce do lázní

Velikonoce patří k nejvýznamnějším křesťanským svátkům a jejichž datum je pohyblivé. Velikonoce totiž připadají na první neděli po prvním úplňku jarní rovnodennosti (21. března). V letošním roce tedy Velikonoční neděle připadá na 20. dubna (Velký pátek - 18. dubna; Velikonoční neděle - 20. dubna; Velikonoční pondělí - 21. dubna). Podobně jako u příležitosti Vánoc, silvestra či výlovy Rožmberka pro vás Slatinné lázně Třeboň připravují na velikonoční období opět speciální pobyty v obou lázeňských domech. Nabídku oblíbených velikonočních pobytů v třeboňských lázních naleznete na webových stránkách a sociálních sítích.

www.laznetrebon.cz  

Velikonoce

Původně byly Velikonoce pohanským svátkem jara. Před přibližně 3500 lety dali Židé tomuto svátku zcela nový význam svým svátkem Pesach (uchránění, ušetření), ten je osla-

vou vyvedení a osvobození židovského národa z egyptského otroctví. Před dvěma tisíci lety pak Velikonoce dostaly současný význam Kristovou smrtí a zmrtvýchvstáním. Svátek Velikonoc je oslavou vzkříšeného Krista, jde o nejdůležitější křesťanský svátek.

Svatý týden:

- > **Květná neděle** je připomínka Ježíšova vjezdu do Jeruzaléma, začíná svatý týden
- > **Modré pondělí** je nenáboženský tradiční název
- > **Žluté úterý** je nenáboženský tradiční název
- > **Sazometná (škaredá) středa** je lidová připomínka (nenáboženská tradice) Popeleční středy
- > **Zelený čtvrtek** je památka poslední večeře Ježíše
- > **Velký pátek** je den umučení Ježíše
- > **Bílá sobota** je dnem jeho pohřbení, v noci na neděli pak vstal Ježíš z mrtvých
- > **Velikonoční neděle** (dříve Boží hod veliko-

noční) je dnem vzkříšení, slavnost Zmrtvýchvstání Páně, končí svatý týden

- > **Červené pondělí** je tradiční pomlázka (nenáboženská tradice)
- > **Bílá neděle** (dříve také průvodní) je druhá neděle velikonoční, nově pokřtění toho dne nosili bílé roucho <



Novinky ve Fyziocentru pro rok 2025

GABRIELA ŠÍMOVÁ, VEDOUCÍ FYZIOCENTRA

Růžový sen

Jednou z novinek Fyziocentra Slatinných lázní Třeboň je rituál Růžový sen. Rituál je zahájen celotělovým ošetřením pudrovým peelin- gem, po peelingu následuje aromamasáž ma- sážním vonným olejem Růže. Dále je součástí rituálu zábal v teplých ručnicích a anti-age pleťový rituál. Ten se skládá z ošetření pleti micelární vodou a růžovou mlhou, aplikace hyaluronového séra a liftingového krému. Ta- to kombinace aktivuje regenerační procesy do hlubších vrstev pokožky, efektivně působí proti vráskám, poskytuje omlazení vzhledu pokožky, pokožku vyhlazuje a obnovuje její

pevnost. Použité produkty dodávají pokožce hydrataci, stimulují tvorbu vlastní kyseliny hyaluronové a kolagenu.

Celý rituál provází aroma růžových esencí. Vůně růže zklidňuje, ulevuje od stresu, úzkos- ti a napětí, působí jako afrodiziakum a anti- depressivum.

🕒 **75 minut**

💰 **1400 Kč**

📍 **LD Aurora – Fyziocentrum**

Ošetření ARTRO – hloubkové ošetření dlaní a chodidel

Masáž ARTRO je zaměřena na velmi důkladné uvolnění drobných kloubů, svalů a šlach na chodidlech, nártách, hleznech, zápěstích,



dlaních a prstech. Technika masáže je zamě- řena na ošetření hlubších vrstev tkáňové struktury svalů a fascií. Procedura je zahájena peelin- gem dlaní a chodidel uvolňující peelin- govou solí ARTRO. Po peelingu následuje hloubková masáž rehabilitačním masážním olejem ARTRO. Tento masážní olej obsahuje výtažky z libavky, plodů jalovce, kurkumy, ve- tiveru a boswelie.

Kombinace těchto složek má velmi osvěžující účinky, pomáhá tak při svalových a kloubních potížích, uvolňuje ztuhlé, unavené a namáha- né svaly, prokrvuje a prohřívá, podporuje úle- vu od bolesti.

🕒 **50 minut**

💰 **950 Kč**

📍 **LD Aurora – Fyziocentrum** <



NAŠI HOSTÉ: LUBOŠ A EVA ADAMCOVI

Nové přístrojové posily

V obou lázeňských domech se ročně spotřebuje kolem 2400 m³ slatiny. Kdo má s našimi lázněmi zkušenost, ví, že kromě slatinných koupelí, zábalů a peloidokinezioterapie je u nás léčba a podpora pohybového aparátu podpořena bohatou nabídkou dalších procedur a cvičení. Většina z nich je založena na přístrojích. U těch nemůžeme kvantifikovat roční spotřebu, ale hodiny a hodiny provozu, kdy přispívají ke zlepšení pooperačních stavů i zmírnění nebo oddálení příznaků chronických onemocnění.

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Řada přístrojů je pro lázeňská zařízení unikátní a významně nám zkvalitňuje a zrychluje terapeutický proces regenerace – například: Extremitery, Imoove, vysokoindukční magnety nebo motdlahy s nástavci na kotník. Přístrojová technika je průběžně obměňována i doplňována tak, aby klientům přinesla efektivní a špičkovou léčebně-rehabilitační péči. V průběhu roku 2025 se budou postupně uvádět do provozu následující přístroje.

Imoove

Lázeňský dům Berta testuje provoz přístroje Imoove nejnovější generace.

Imoove je zařízení, které dokáže pracovat s celým tělem a stimulovat velmi efektivně více než 95% svalové hmoty najednou. Jedná se o unikátní nestabilní elisférickou plošinu pro dynamickou neuromuskulární stabilizaci se zpětnou vazbou. Elisférický pohyb, který napodobuje trojrozměrný pohyb obratlů přenášený na meziobratlové ploténky, je řízen počítačem a se svou neurosenzoricou a biomechanickou činností slouží k opětovné aktivaci



programů, které podporují i naše kognitivní funkce (pozornost, vnímání, paměť). Procedura na novém Imoove v LDB se bude jmenovat **NEUROTRÉNINK** a bude klientům k dispozici již v průběhu ledna 2025.

30 minut

360 Kč

Další Extremitery

Na stránkách Lázeňské pohody jsme v minulosti tyto pomocníky patentované i vyrobené v Čechách již představovali. V Jihočeském kraji jich bylo doposud pouze pět, z toho tři v našich lázních. Počet se navýšil o dva přístroje, po jednom na každém lázeňském domě. I v případě Extremiterů jde vývoj kupředu. Nové přístroje přinášejí klientům vyšší komfort při ošetření. Co se týče efektivnosti léčby, tak skvěle slouží i původní přístroje. Počet těchto přístrojů SLT navyšují, aby mohlo ošetření tímto unikátním přístrojem absolvovat více klientů.

Přístroj Extremiter působí na bázi vakuově-kompresní (podtlakově-přetlakové) terapie, která je považována za jednu z nejvýznamnějších metod fyzikální terapie posledních desetiletí. Ovlivňuje velmi efektivně cévy končetin a působí při léčbě nejružnějších poruch prokrvení, metabolismu a výživy – zvláště při komplikacích diabetu, polyneuropatiích, bérkových vředech a poúrazových stavech spojených s otokem.

Terapie je založena na automatickém **střídání fáze podtlaku a přetlaku** v polohovatelném plastovém aplikačním válci, ve kterém je pomocí nafukovací manžety vzduchotěsně upevněna ošetřovaná končetina (horní nebo dolní). V podtlakové (hypobarické) fázi dochází ke snížení extravaskulárního tlaku, a tím ke zvýšení vstřebávání kyslíku a dalších výživných látek do tkání ve směru tlakového gradientu. **Ve zkratce tedy dojde k významné podpoře arteriálního prokrvení** v periferních částech končetiny, což se projeví jejím zčervenáním. V přetlakové (hyperbarické) fá-

nečinných motorických vzorců. Přístroj pomáhá optimalizovat přirozené spirálovité pohyby těla a pohybovou koordinaci, zlepšuje držení těla a celkovou fyzickou zdatnost, posiluje tzv. hluboké stabilizační svaly páteře. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny, individuálně lze přizpůsobit rychlost i rozsah pohybu plošiny.

Nový přístroj Imoove v Lázeňském domě Berta je navíc vybaven speciálními senzory pod elisférickou plošinou, které analyzují a vyhodnocují koordinaci, rovnováhu a zatížení dolních končetin. Inovativní technologie funkční rehabilitace je zde ještě doplněna tzv. testovacími expandéry pod displejem přístroje. Ty slouží pro ovládání neurotréninkových





zi je naopak končetina bledá, krev se vytlačuje žilním systémem směrem k srdci. Zvyšuje se absorpce tekutin z tkání, urychluje se i lymfatická drenáž, dochází ke zmenšení otoku. **Celkově tedy dochází k podpoře žilního a mízního prokrvení na ošetřené části těla (horní nebo dolní končetiny).**

Optimální parametry pro léčbu indikuje lékař, přístroj pak elektronicky řídí a monitoruje probíhající tlakové změny.

370 Kč

Motodlaha

Motodlaha s nástavcem na hlezno (kotník). Motodlaha je inovativní pomůcka pro efektivní rehabilitaci kostí a kloubů. Zároveň je i důležitou součástí léčby poúrazových stavů a obnovy rozsahu pohybu a její popularita stoupá. Nabízí totiž efektivní a účinnou podporu při rehabilitaci po zranění kostí a kloubů. Jedná se o **speciálně navrženou pomůcku, která poskytuje podporu a odlehčení během pasivního rozcvičování.** Je vybavena inovativními technologiemi a mechanismy, které umožňují klientům snadno a bezbolestně provádět rehabilitační cvičení. Motodlaha pracuje na principu odlehčení váhy během

probíhajícího pohybu, což znamená, že snižuje tlak na zraněné kosti a klouby, čímž usnadňuje a urychluje proces obnovení či zvětšení rozsahu pohybu. Díky možné výměně modulu pro hlezno, lze tuto specifickou rehabilitaci zacílit nejen na kyčelní a kolenní kloub, tak jako bylo u motodlah, které máme na obou lázeňských domech dosud, ale nyní je možné



cvičit i kotník a pomoci tak většímu spektru pacientů. Pomocí nastavitelných mechanismů lze přizpůsobit parametry rozsahu pohybu, což umožňuje individuální přístup ke každému klientovi. Tím se zvyšuje efektivita léčby a zlepšuje celkový stav pohybového aparátu. Díky odlehčení a možnosti individuálního nastavení mohou klienti postupně rozvíjet své klouby, což vede k lepšímu pohybu a vyšší kvalitě života. Nové motodlaha již slouží klientům v LD Aurora.

Horní končetiny ⌚ 45 minut 💰 270 Kč

Dolní končetiny ⌚ 20 minut 💰 120 Kč

Hydrojet

Hydrojet je speciální vyhřívané suché „vodní lůžko“, jež strojově provádí mechanickou masáž pomocí řízených vodních trysek, které jsou umístěny pod tenkou membránou. Při masáži nedochází k přímému kontaktu těla s vodou. Pacient se v lehkém oblečení položí na záda, popřípadě na břicho, a nechá trysky masírovat celé své tělo. Účinkem je zvýšené prokrvení kůže, podkožních vrstev a vnitřních orgánů, normalizace svalového napětí i zvýšená tvorba hormonů s pozitivním vlivem na celko-

vé zdraví. Hydrojet je vlastně takový lázeňský masérský stroj, který vám přinese odlehčení po sportovní činnosti, ale i psychické uvolnění. Dalšími pozitivními účinky masáže na přístroji hydrojet jsou: aktivace látkové přeměny energie, zlepšení přenosu živin a kyslíku do tkání, aktivace regulace dýchání, vytvoření harmonické rovnováhy v nervové soustavě a v hormonálních hladinách, změna nálady ve vztahu k vyšší motivaci, zlepšená koncentrace, lymfatická drenáž, zmírnění bolestivých stavů, uvolnění zjizvené tkáně.

Procedura hydrojet je také součástí samopláteckých pobytových balíčků a je možné ji absolvovat i jako doplňkovou proceduru.

⌚ 15 minut

💰 340 Kč <



NOVINKY, KTERÉ POMOHOU VAŠEMU ZDRAVÍ

Efektivní prevence – nové pobytové balíčky

Kromě osvědčených a oblíbených balíčků jsme pro rok 2025 připravili dva nové produkty, balíčky „**Jak na bolavá záda**“ a „**Lymfatický balíček**“. Nové balíčky jsou pečlivě poskládané na míru k řešení palčivého problému téměř každého z nás, tedy bolesti zad, ale i potíží s lymfatickým systémem.

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Od července 2024 máme novou lymfologickou ambulanci v Lázeňském domě Aurora (LDA), která je vyhledávaná řadou klientů. Za obsahem nových pobytových balíčků stojí lékařský tým LDA pod vedením primáře, MUDr. Karla Bajera, a odborného garanta fyzioterapie Slatinných lázní Třeboň, Mgr. Jany Vonešové. Potíže se zády jsou stále častější. Ale mění se důvody, proč záda bolí. V dřívější době to byly hlavně potíže vzniklé z dlouhodobého přetěžování velkou fyzickou zátěží, případně potíže vzniklé po úrazech. V posledních letech se prudce zvyšují takzvané svalově dysbalanční

příčiny potíží. Tedy problémy, kdy hluboké svaly, které drží tělo vzpřímeně ve správném postavení, nejsou dostatečně funkční. Jejich oslabení se projeví bolestmi, protože povrchovější svalové skupiny nejsou schopné je plnohodnotně nahradit, respektive to zvládnou jen na krátkou dobu. Kvůli tomu, že bolesti mohou být doprovázené i různým brněním do končetin, mohou zmást i zkušené lékaře, protože imitují bolesti spojené s výhřezem plotének a jejich tlakem na nervové kořeny, které se nacházejí v jejich bezprostřední blízkosti. Takže jedním z pozitiv předaných informací může být i uklidnění, že zdaleka ne každé brnění v končetině musí automaticky znamenat výhřez či dokonce nezbytnou potřebu operace.



Mgr. Jana Vonešová



MUDr. Karel Bajer

Pro koho jsou balíčky „Jak na bolavá záda“ a „Lymfatický balíček“ vhodné?

Oba balíčky jsme vytvořili se záměrem, aby měly edukačně-preventivní charakter. Bude rádi, když pomohou potenciálním pacientům získat povědomí, co dělat, aby se pacienti nestali. Proto do obsahu obou balíčků vstupuje vždy několik odborností. Pro nás jako poskytovatele lázeňské služby je důležité, aby získané informace do sebe zapadaly a v konečném celku působily opravdu preventivně a komplexně. Zvláště Lymfatický balíček si klade za cíl poskytnout i jiné prospěšné informace než bývá obvyklé – návaznost na stravování, možnosti fyzioterapie či využití i jiných prostředků, než je obecně známé (tedy manuální lymfodrenáž, přístrojová lymfodrenáž, kompresivní bandáže či enzymoterapie). Pochopitelně je příležitost si vyzkoušet i tyto tradiční techniky, protože není vyloučeno, že při tomto pobytu to bude pro některé klienty první kontakt s nimi. A potom následně již může být snazší směřování k úspěšné léčbě v místě bydliště. Jak z uvedeného vyplývá, cílovou skupinou nejsou lidé s konkrétními potížemi se zády nebo lymfou, ale spíše ti, kdo

JAK NA BOLAVÁ ZÁDA

6☽ 7☀

NOVĚ
NABÍZÍME

mají občas potíže a chtějí vědět, co dělat, aby se z malých potíží nestaly velké, trvalé a závažné.

Z čeho jste vycházeli při určení parametrů nových balíčků?

Jak již bylo řečeno, obsah nových pobytů jsme zpracovávali s vizí, aby byl nejen léčebný, ale i edukačně-preventivní. Potřebujeme tedy čas na to informace předat, zopakovat a klient musí mít také příležitost vyzkoušet efekt využitých léčebných prostředků. Na vše uvedené potřebujeme několik dnů a v některých případech bude vhodné se s odstupem domluvit na zopakování pobytu.

Co mohu očekávat po absolvování nového programu – záda mě nebudou bolet a otoky budou pryč?

Tak to by bylo velmi troufalé až naivní si myslet. Naším cílem je předat vhodné informace. Jak si zacvičit, na co myslet v rámci pracovního prostředí, případně jak si ho upravit (pokud to lze) nebo co dělat za kompenzaci, aby potíže byly minimalizovány. Od pana ministra zdravotnictví často slyšíme o potřebě prevence (jak chorobám předcházet, případně pokud již potíže jsou, jak to udělat, aby

Cena léčebně rehabilitačního pobytu zahrnuje

- 6x ubytování s polopenzí
- + vstupní zdravotní vyšetření
- 4x léčebná tělesná výchova skupinová
- 3x slatinná koupel
- 3x klasická masáž částečná
- 3x elektroléčba - proudy pro stimulaci
- 1x ergoterapie
- + vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 2x vstup do Třeboňského saunového světa (2x 120 minut)
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

UPOZORNĚNÍ: Tento pobyt lze absolvovat pouze ve dnech pondělí – neděle.

Cena pobyt/osoba (v Kč)

typ pokoje	mimo-sezona*	hlavní sezona*
Jednolůžkový Superior	18 474	21 474
Jednolůžkový Superior + balkon	19 794	23 454
Jednolůžkový DeLuxe	19 674	23 154
Jednolůžkový DeLuxe + terasa	20 814	24 474
Jednolůžkový DeLuxe + balkon	21 054	24 774
Dvoulůžkový Superior	15 594	18 054
Dvoulůžkový Superior + balkon	16 374	18 894
Dvoulůžkový DeLuxe	16 614	19 794
Dvoulůžkový DeLuxe + terasa	17 214	20 694
Dvoulůžkový DeLuxe + balkon	17 334	20 934
Apartmá Klasik + balkon	17 454	21 354
Apartmá President + balkon	17 934	22 074
Apartmá DeLuxe	18 774	22 614
Apartmá DeLuxe + balkon	19 494	23 394
Apartmá Exklusiv + terasa	20 994	25 194
Apartmá Exklusiv + balkon	21 414	25 674
Přistýlka	13 434	14 094

* Mimo sezona: 2. 1.–31. 3. 2025 | 1. 11.–22. 12. 2025
Hlavní sezona: 1. 4.–31. 10. 2025

LYMFATICKÝ BALÍČEK

6☽ 7☀

NOVĚ
NABÍZÍME

Cena léčebně rehabilitačního pobytu zahrnuje

- 6x ubytování s polopenzí
- + vstupní zdravotní vyšetření
- + konzultace s nutričním terapeutem
- 3x manuální lymfodrenáž částečná (horní nebo dolní končetiny)
- 3x přístrojová lymfodrenáž Pneufen
- 2x léčebná tělesná výchova skupinová - jóga
- 2x fyzioterapie
- 1x uhlíčitá koupel
- + vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

UPOZORNĚNÍ: Tento pobyt lze absolvovat pouze ve dnech neděle – sobota.

Cena pobyt/osoba (v Kč)

typ pokoje	mimo-sezona*	hlavní sezona*
Jednolůžkový Superior	21 660	24 660
Jednolůžkový Superior + balkon	22 980	26 640
Jednolůžkový DeLuxe	22 860	26 340
Jednolůžkový DeLuxe + terasa	24 000	27 660
Jednolůžkový DeLuxe + balkon	24 240	27 960
Dvoulůžkový Superior	18 780	21 240
Dvoulůžkový Superior + balkon	19 560	22 080
Dvoulůžkový DeLuxe	19 800	22 980
Dvoulůžkový DeLuxe + terasa	20 400	23 880
Dvoulůžkový DeLuxe + balkon	20 520	24 120
Apartmá Klasik + balkon	20 640	24 540
Apartmá President + balkon	21 120	25 260
Apartmá DeLuxe	21 960	25 800
Apartmá DeLuxe + balkon	22 680	26 580
Apartmá Exklusiv + terasa	24 180	28 380
Apartmá Exklusiv + balkon	24 600	28 860
Přistýlka	16 620	17 280

* Mimo sezona: 2. 1.–31. 3. 2025 | 1. 11.–22. 12. 2025
Hlavní sezona: 1. 4.–31. 10. 2025

byly co nejmenší). Naše nové balíčky jsou ukázkou konkrétního příkladu, jak může efektivní prevence vypadat. Dovedu si představit, že lázně se stanou místem, kde bude prevence akutních potíží ve větším měřítku probíhat.

Jaké procedury balíčky obsahují?

Balíček zaměřený na potíže se zády kombinuje procedury pasivní s těmi aktivními, pohybovými. Jeho pochopitelnou součástí je i náš přírodní léčebný zdroj – slatina. Je to náš první léčebný balíček obsahující elektroléčbu, která je svými parametry cílena na aktivaci oslabených svalů. I proto je potřeba, aby na počátku proběhlo vyšetření odborníkem, který odhalí rizikové kombinace vůči jiným chorobám klienta. A jak jsem zmínil výše – základní informace o ergonomii (pozn.: ergonomie je rozsáhlá vědecká disciplína, která se zabývá optimalizací potřeb člověka v pracovním prostředí a v jeho podmínkách).

Lymfatický balíček obsahuje jak obvyklé léčebné metody pro léčení lymfedému (pozn.: otoku), tedy manuální i přístrojovou lymfodrenáž, tak přístupy, které běžná lymfologická pracoviště nevyužívají. V našem případě se jedná o zapojení odborníka na výživu či fyzioterapii. A na rozdíl od slatiny, která by mohla být pro lymfatické otoky škodlivá, využijeme pohybovou léčbu ve vodě a uhlíčitou koupel, která je naopak pro otoky vhodná.

„Jak na bolavá záda“ a „Lymfatický balíček“ objednávejte na www.laznetrebon.cz <

NÁŠ HOST: LUBOŠ ADAMEC

Slatina mi dělá dobře

Říká československý olympijský reprezentant ve sportovní střelbě z letních OH v Soulu (1988) a v Barceloně (1992), aktuálně trenér mládeže Českého střeleckého svazu (dále jen ČSS) a trenér dospělých OLYMP Centra sportu ministerstva vnitra (dále jen Olymp CS MV), Luboš Adamec, který trávil dny v našich lázních před vánočními svátky. Sportovce v sobě nezapře ani v průběhu lázeňského pobytu. Třeba už jenom tím, že při domlouvání setkání ihned nabízí, že z Berty na Auroru si s paní udělají procházku. Stejně tak i Eva Adamcová, která svoji slibnou sportovní kariéru v házené upozadila, aby svoji energii a péči věnovala rodině. O jejím aktivním způsobu života kromě krásné štíhlé postavy vypovídají i slova Luboše Adamce, když na manželku prozrazuje, že studuje univerzitu třetího věku na brněnské univerzitě. Brno je kolébkou a centrem vrcholové sportovní střelby a před lety se stalo i společným domovem Adamcových.


HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Co vás přivedlo ke sportovní střelbě?

LUBOŠ A.: Většina mých vrstevníků (pozn.: Luboš Adamec se narodil v roce 1959) přišla do kontaktu se střelnými zbraněmi díky svým otcům a dědům. Moje rodina nebyla s kombinací myslivců a rybářů výjimkou. Můj otec byl na začátku 50. let na vojně jako pilotní střelec na bombardéru. Byli tam angličtí instruktoři. Jako doplňkový trénink absol-

vovali vojáci střelbu na pohyblivé asfaltové terče, takže to byla zkušenost mého táty. Já více tíhnu k rybaření. Rybařině jsem se věnoval dokonce závodně a moc mě to bavilo. Na střelnici jsem se tedy pohyboval také. Chodil jsem natahovat (pozn.: nabíjet) nebo sbírat prázdné náboje. Pak došlo k tomu, že litoměřickému družstvu chyběl junior ve střelbě. Díky tomu byli automaticky na nižších místech v tabulce. Jednou za mnou přijeli z družstva na ryby. Asi dvě hodiny mě přemlouvali, abych to šel zkusit na střelnici

do Pardubic (pozn.: Luboš Adamec pochází z Ústí nad Orlicí). Vůbec se mi nechtělo, ale nakonec mě přemluvili. Vypálil jsem asi 50 nebo 60 ran a netrefil vůbec nic. Bylo tam se mnou zhruba 8 lidí. Všichni mi radili, ale žádný zásah. Doteď si vzpomínám, jak mi tehdy zvonilo v uších, protože to byly hrozné rány. Dnešní střelivo už je jemnější. K tomu mému prvnímu pokusu o závodní střelbu z brokovnice ještě doplním, že jsem měl modřinu tváří a na rameni. Říkal jsem si, že tohle nikdy dělat nechci.



Eva a Luboš Adamcovi na hrázi rybníka Rožmberk

Kdy nastala změna?

LUBOŠ A.: Ale víte jak, časem... Na střelnici jsem chodil s otcem. Sem tam mi řekl, ať si něco zkusím. Pak přišly i úspěchy, tak mě střelba pomalu chytla. Máte tedy před sebou člověka, který si musel všechno, čeho dosáhl, vymakat a vydržet. V současné době se věnuji trenérství. Pracuji hlavně se začínajícími střelci a musím se přiznat, že talent není ve vrcholovém sportu úplně všechno. Od svých svěřenců mám takovou zkušenost, že když jim něco jde a pak se dostanou do fáze, kdy talent již nestačí. V této fázi přichází na řadu velké úsilí a velký kus poctivé práce ode mě jako trenéra. Důležité je vysvětlit mladému střelci, že tak to prostě chodí i v životě a musím ho motivovat, přesvědčovat a podporovat, aby se střelbou neskončil. Odmítá totiž k tomu svému talentu přidat ještě něco navíc. Kdežto člověk, který takový talent nemá, ale je zanícený a odhodlaný, většinou dosáhne lepších výsledků než ten talentovaný. Každé zlepšení ho totiž motivuje k tomu na sobě dále pracovat. Ve svých svěřencích podporuji lásku ke sportu a nechci, aby se nechali odradit neúspěchy.

Existuje ideální věk, kdy je vhodné začít se střelením?

LUBOŠ A.: Řekl bych kolem 13 až 14 let. I když je to dost individuální záležitost. Brokovnice váží 3,5 kg. Jedná se tedy o sport, kdy už je potřeba silnější tělesná konstituce. To znamená, že musí jít o starší dítě. O sportovní střelbu se v posledních letech zajímá stále více děvčat. Před lety se jednalo se spíše o jedince, co se týká dívek a žen. Dnes již máme vybudované plnohodnotné týmy žen i juniorek s výbornou výkonností.

Jsmo v lázních, jak to mají vrcholoví sportovci ve sportovní střelbě s relaxací?

Aktuálně jsem tady vlastně díky mému svěřenci, který měl pocit, že se bude v lázních nudit, tak mi poukaz na týdenní pobyt přenechal. Sem do Třeboně jinak střelci a svěřenci Českého střeleckého svazu pravidelně jezdí. Pobyt po organizační stránce řešíme s panem Hamrem (pozn.: Daniel Hamr, obchodní úsek SLT, e-mail: hamr@laznetrebon.cz). Oproti tomu, co jsme měli my, se nyní jedná o individuální odpověď. Za nás jezdilo celé družstvo a mimo jiné také do lázní. Do lázní jsme jezdili na tři týdny v měsíci únoru, pak následovala další soustředění v průběhu roku a závody. Ty se konají o víkendech. Jsem vděčný své ženě, že se v dobách mé časté nepřítomnosti starala o rodinu a skvěle vychovávala naše dvě dcery. Když budu mluvit o sobě, tak v treboňských lázních jsem podruhé. Před necelými dvěma lety měla manželka zdravotní problémy a byla tady u vás jako pojištěnec. Přijel jsem za ní na týden jako samoplátce.

**Broková sportovní střelba**

Broková sportovní střelba se vyvinula z lovecké, zejména po vynalezení umělého letícího terče v minulém století. V prvních soutěžích se střílelo na živé holuby. Starší disciplína je baterie (trap), kdy terče jsou vrhány ze zákopu, který je 15 m před střelci. Jedno stříliště má pět stanišť, každé se třemi vrhačkami. Střelci postupují po jednotlivých stanišťích a terče jsou vrhány tak, že závodník dopředu neví pod jakým úhlem a kterým směrem terč vyletí. Na každý vržený terč může vystřelit 2x. Při nové disciplíně dvojité trap (double trap) vyletí dva terče najednou a závodník musí každý zasáhnout jedním výstřelem. Později vznikl skeet, kde terče létají ze dvou protilehlých věží. Luboš Adamec se věnuje právě této disciplíně. V době své aktivní sportovní kariéry reprezentoval Československo na OH. Od druhé poloviny 90. let minulého století působí jako trenér Českého střeleckého svazu.

zdroj: web Českého střeleckého svazu

Po prodělaném covidu mě stále bolely klouby, především kyčle a kolena, ale cítil jsem i kotník a musím říci, že po absolvování slatinných procedur se mi výrazně ulevilo. Ze sportu jsem zvyklý, že mnohdy jdete přes bolest a sniží se vám postupně práh vnímavosti, ale po slatině jsem tady pocítil velkou úlevu. Zlepšení mého stavu mě moc povzbudilo. Jsem rád, že si mohu slatinné procedury užívat znovu. Vyzkoušel jsem koupel i cvičení rukou (pozn.: peloidokinezioterapie). Dokonce jsem si proceduru ve slatině ještě prikoupil ☺.

Je náročné mít v rodině olympijského reprezentanta?

EVA A.: Přála jsem si najít muže, který nehoďuje alkoholu ani nekouří. To se mi splnilo. Tím, že jsem se sama sportu věnovala, jsem

věděla, do čeho jdu. Sama jsem si prošla tréninky, soustředěními i zápasy o víkend. S čím jsem trochu zápasila, byla doba, kdy jsme se přestěhovali do Brna. Pocházím z Hlinska v Čechách z početnější a hodně semknuté rodiny. V Brně jsem zpočátku zažívala pocity samoty a byla jsem ráda, že mohu chodit do práce. S malými dětmi jsem pracovala na zkrácený úvazek, protože manžel býval často pryč. Na soustředění jsme s dcerami pekly tatínkovi bábovku. Tehdy nikdo neřešil vyváženou stravu jako v dnešní době. My jsme tedy byli zvyklí poslouchat naše těla. Doma jsme například jedli pouze libové maso a v průběhu dne u nás měly své místo i svačinky. Ale když potřeboval manžel na soustředění nějaké jídlo, něco jsem napekla a nakoupila konzervy.

LUBOŠ A.: Moje představa o ideální partnerce byla, aby měla vysokou postavu a dlouhé nohy. S manželkou jsme si sedli a jsem za ni moc rád. Mám pocit, že žena ve vztahu udává směr i muži. Střílení je z 90 % procent o psychice. Když nejste v pohodě a spokojený, tak se vám nedaří. Prošel jsem si obdobím, které nebylo jednoduché. Nedařilo se mi, a tehdy jsem měl před sebou ještě maximálně jeden neúspěšný rok a musel bych s vrcholovým sportem skončit. Když na vašich výsledcích závisí, jak zabezpečíte nebo nezabezpečíte rodinu, je to skutečně velký stres, který s sebou nese spíše další neúspěchy. Dnes je běžné, že sportovci mají svého psychologa. V době mé hlavní kariéry se to úplně nenosilo, ale za posunem k II. příčce na OH v Barceloně (1992) stojí právě práce psychologa a zázemí v rodině, které vytvořila moje žena.

Jaký podle vás přináší sport obecně člověku benefity?

LUBOŠ A.: Režim, díky němuž získáte hodnotné základy pro fungování v životě. Mezi mými svěřenci jsou i lidé, kteří se nakonec sportovní střelbě na závodní úrovni nevěnují nebo od sportu úplně odešli. Když se potom s bývalým svěřencem potkám a on mi děkuje za to, co jsem ho naučil pro život, mám z toho upřímnou radost. S lidmi, kteří u mě trénují nebo trénovali, jsem v pravidelném kontaktu a neřešíme pouze sport, ale i jejich různé životní milníky a každodenní příběhy.

Podle toho, co říkáte, asi stále netrávíte mnoho času doma?

EVA A.: Je to pravda. Manžel je často pryč. Mě baví trávit čas s vnoučaty a mám i svůj program.

Uvidíme se zase u nás v lázních?

Určitě ano. Dvakrát jsme vyzkoušeli Lázeňský dům Berta a příští rok si pobyt naplánujeme na začátek prosince, abychom mohli plně využít bazén a saunový svět v Auroře. ◀

SPOLUPRÁCE SE SPORTOVCI

Motor v lázních, lázně v Motoru

Koncem listopadu přijeli do třeboňských slatinných lázní tři hokejisté extraligového týmu Banes Motor České Budějovice, obránci Šimon Kubíček s Pavlem Pýchou a útočník Pavel Novák. Pavel Novák z Veselí nad Lužnicí přijel místo brankáře Milana Kloučka, který den volna využil k návštěvě své rodiny v Pardubicích.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Mladí hokejisté, jimž je dohromady teprve 73 let, tentokrát nepřišli do lázní relaxovat, ale naopak pracovat. Tedy jestli se v jejich případě dá pózování před kamerou a fotoaparátem nazvat prací. I když po celodenním poslouchání nejrůznějších příkazů o zaujímání rozličných pozic a výrazů ve tváři sami hráči přiznali, že modelky to fakt nemají jednoduché. Slatinné lázně Třeboň jsou dlouholetým partnerem nejlepšího hokejového týmu na jihu Čech a v rámci spolupráce tentokrát hokejisté přijeli, aby vypomohli s propagací vyhlášených slatinných lázní.

Místo ribana a hokejové výstroje na sebe v průběhu dne trojice hráčů střídavě navlékala trička, sportovní obuv, plavky či římskou tógu (prostěradlo). V Lázeňském domě Aurora postupně absolvovali několik procedur a cvičení,

Šimon Kubíček při aplikaci slatinného zábaly na ramena



Saunér Michal Toth provádí saunový ceremoniál. Zleva sedí Šimon Kubíček, Pavel Pýcha a Pavel Novák

což v jejich podání mohlo vypadat jako pořádný kruhový trénink. První stanoviště bylo ve fitness (řečí hokejistů: v posilovně). Náčinní si však nevybírali sami hráči ani trenér, ale kameraman. Dalším stanovištěm byl Imoove (nabízí jemné cvičení k dosažení požadovaných cílů, například obnovu mobility kloubů a svalů, nebo celkového zdravotního stavu). Úžasný přístroj, který losem padl na Pavla Pýchu. Přestože zrzavý obránce byl nejstarší z hokejového tria, bylo patrné, že s Imoovem se doposud nesešel a velmi jej zaujal. Součástí léčebně rehabilitačních pobytů v lázních jsou i speciální společná cvičení. Jednou z novinek, se kterou se v třeboňských lázních budete setkávat, je i cvičení s flexi-barem. Jde o originální kmitací tyč, která pomáhá s odstraňováním bolesti zad, posiluje svaly břicha, zad, ramen, předloktí i pánevního dna. Zjednodušeně řečeno, jak flexi-bar kmitá, vychyluje tělo z rovnovážné pozice, a proto se



Pavel Pýcha při slatinné koupeli



Hokejisté Banes Motoru cvičí s flexi-barem

musí zapojit hluboké vrstvy břišních i zádočných svalů, aby tělo této snaze o vychýlení odolávalo. Tím dochází k posilování. Přestože jsou hokejisté zvyklí na různé posilovací zátěže a cviky, flexi-bar je překvapil. Respektive prakticky ihned na vlastní kůži pocítili, kde všude se jejich vnitřní svaly nacházejí. Zejména když pro kameru museli zdánlivě jednoduché cviky provádět podstatně déle než běžní klienti lázní a prakticky bez odpočinku.

Po necelém půlhodinovém cvičení v tělocvičně se hokejisté přesunuli do saunového světa, který je zaujal svým moderním pojetím i vzdušností. Překvapení na ně čekalo v podobě ceremoniálu od Michala Totha. Přestože se celý den točilo na kameru a fotilo, saunování rozhodně nebylo jenom naoko. Teplota pokorila 90 °C a při nárazech vzduchu během ceremonie byla pocitově daleko vyšší. Na tělech hráčů se brzy objevily krůpěje potu, ale zabrat dostala i technika. Zákonitě následovala očištná sprcha a ochlazovací bazének a pak relax ve Slunných lázních (tak se jmenuje jedna z odpočíváren v Třeboňském saunovém světě).

Po přibližně hodinovém pobytu v sauně konečně přichází vytoužená a očekávaná slatina. Z časových důvodů se však hokejové trio opět musí rozdělit. Do slatinné koupeli míří Pavlové – Novák a Pýcha. Šimon Kubíček si jde vyzkoušet nejprve peloidokinezioterapii. Jde o cvičení prstů na ruce ponořených do vaničky naplněné hustou směsí slatiny a vody, zahřátou na 39 °C, kdy klient pod dohledem proškoleného personálu vykonává cviky, které jsou vyobrazeny na stěně před každou vaničkou. Jejím cílem je uvolnění napětí svalstva ruky a zápěstí, zlepšení prokrvení ruky, snížení bolestivosti kloubů a vazivo-

vých struktur ruky, zápěstí a předloktí, zlepšení propriocepce a celkové koordinace ruky, zápěstí a následně i celé horní končetiny.

Po absolvování peloidokinezioterapie je na dalším stanovišti na tělo urostlého obránce aplikován slatinný zábal, na obě ramena a kotník. Zatímco Pavlové si v klidu užívají opravdovou slatinnou koupel, Šimon se přeci jen musí přizpůsobit požadavkům natáčení a fotografování.

Za okny už je tma, ale na hráče čeká ještě jedna lokace, vnitřní bazény. Pro účely připravovaného spotu stačí absolvovat dvě délky v mírně slané teplé vodě. V bazénu rozhodně není hlava na hlavě, takže natáčení i focení jde skvěle. Zato vířivky jsou plně obsazené, dokonce i v době, kdy nejsou zapnuté. Nedá

se nic dělat. Ke slovu přichází diplomacie s prosebným úsměvem na rtu. Celá společnost ještě není tak zkažená, jak se leckdy zdá. Lázeňští klienti s empatií uvolňují místo pro mladého hokejistu Pavla Nováka, který se postupně noří do horní červené vířivky. Zavírá oči a jeho tvář se promění v blažený úsměv. Nikoli jako, pro objektivy kamery a fotoaparátu, ale ve skutečný. Poslední klapku dnešního dne, perličkovou lázeň ve whirlpoolu, si hokejový útočník, který v Banes Motoru nosí dres s číslem 9, užívá doopravdy a zaslouženě. Reklamní spot s českobudějovickými hokejisty uvidíte především na kostce v hokejové Budvar aréně, dále ve vysílání Jihočeské televize a na sociálních sítích Slatinných lázní Třeboň. ◀



Chvilé relaxace Pavla Nováka ve vířivce

PAVEL NOVÁK – ROZHOVOR S HOKEJISTOU, KTERÝ VYHRÁL

Tohle slyšet nechcete

Pavel Novák obléká hokejový dres s číslem 9 v extraligovém týmu Banes Motor České Budějovice a letos v dubnu mu bude 23 let. Koncem loňského listopadu se zúčastnil celodenního natáčení reklamního spotu v třeboňských lázních. Spolu s Pavlem Pýchou a Šimonem Kubíčkem si v roli klienta okusil lázeňskou medicínu ve slatinné koupeli, ve fitnesscentru, v tělocvičně při cvičení s flexi-barem, pózoval v sauně, bazénu a vířivce. Jeho příběh je však úplně o něčem jiném.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Sedíme v klubovně hokejové Lokomotivy ve Veselí nad Lužnicí, kde jste s hokejem začínal a kde v současné době váš otec trénuje A-tým. Pravou ruku máte zavěšenou v šátku kvůli poraněnému ramenu z tréninku. Co se přihodilo? Neopatrnost, náhoda, nebo snad záměr? Konkurence je veliká.

Šlo o nešťastnou událost. Jel jsem k mantinělu u střídačky a spoluhráči jsem chtěl nazvednout hokejku a sebrat mu puk. Jenomže on se uhnul na druhou stranu, o někoho jsem si štrejchnul bruslí a ramenem přepadl na mantinělu. Něco tam přeskočilo, ale v ten okamžik žádná velká bolest. Za chvíli jsem cítil, že ruka se chová nějak zvláštně. Vyklubala se z toho vykloubená klíční kost a potřáhané vazy. Následovala operace. První dva týdny jsem nesměl trénovat.

Do Motoru jste se vrátil začátkem listopadu po šesti letech v zámoří. Odehrál jste šest zápasů s bilancí gól a nahrávka, nyní marodka. Je vám 22 let, čeká vás pravděpodobně velmi slušná kariéra. Přesto, svůj největší, řekněme životní zápas jste už vyhrál. V létě 2022...

(Chvilí ticha.) Když mi bylo 18 let, v draftu si mě vybral tým NHL Minnesota Wild a svět mi ležel u nohou. Klukovi z jihočeské kotliny se splnil sen – mít možnost nahlédnout do nejlepší hokejové ligy světa, do NHL. Odletěl jsem za moře, hrál v kanadské juniorce a na farmě Minnesoty a připravoval se na NHL. Pak přišlo jaro roku 2022. Duben – oslava mých 20. narozenin. Květen – vysněný podpis smlouvy s Minnesotou Wild, a pak 24. červen. Den, kdy mi doktoři oznámili, že mám rakovinu... Myslím si, že není na světě horší slovíčko nebo věta, než když vám někdo řekne, že máte rakovinu nebo že někdo umřel. Možná jsou horší věci, ale tohle slyšet fakt nechcete.

Zdravotní stav vrcholových sportovců bývá velmi pečlivě sledován. Kdy lékaři zjistili, že máte nádor?

Když si zpětně vybavím sezonu 2021/22, tak v ní bylo pár momentů, kdy jsem byl více unavený. I v play-off jsem vynechal pár zápasů, protože jsem měl covid, ale možná to mohly být náznaky, že jsem nemocný. Nebo v noci jsem se občas dost zpotil, což pro zdravého člověka není normální. Občas se v noci zpotí každý, ale ne tak, že musíte převléct postel. Párkrát mě bolela hlava a tak. V průběhu play-off mi volal agent, že Minnesota nabídla smlouvu, a že ji doporučuje podepsat. Souhlasil jsem, protože jsem si uvědomoval, že druhá už nemusí přijít. Já byl nadšený. V tu chvíli jsem však nehrál a čekal, až budu mít negativní test na covid, abych mohl zase naskočit. Jenomže hned v prvním kole jsme vypadli během pěti zápasů a vyřešilo se to samo. Po pár dnech jsem odletěl z Minnesoty domů. Jeden člen z development týmu, vlastně manažer Iowy, farmy Minnesoty, kde jsem hrál, mi volal, abych si udělal krevní testy, aby viděli, že po covidu je všechno v pořádku. Došel jsem si na krev do budějovické nemocnice. Druhý den ráno mi volala paní doktorka, abych se zastavil u ní v ordinaci, že přišly výsledky, které nejsou extra dobré. Při následné návštěvě mi sdělila, že musím absolvovat další různá vyšetření. Příliš jsem to nechápal, ale přičítal jsem to následku covidu. Musím říct, že paní doktorka mě udržovala v klidu, ani nenaznačila, že by to mohl být nějaký průšvih. Udělali jsme další vyšetření a až rentgen ukázal, že na hrudníku je něco mezi plicemi a srdcem. Něco, co by tam být nemělo. Nějaký zánět, a že není úplně malinký. Znovu mi volala, že to nevypadá dobře, ale nechce dělat unáhlené závěry a jsou nutná další vyšetření. Byl jsem na hematologii, udělali mi odběr kostní dřeně, byl jsem na biopsii. Deset dnů nato mi zvoní telefon. Musím říct, že to byl takový zajímavý moment. Když jsem přijmul hovor, tak pan doktor na druhé straně, respektive jeho hlas,



Pavel Novák těsně před ukončením léčby v srpnu 2022

zněl radostně. „Máte sice rakovinu, ale tohle je nejlepší možnost z těch možností, se kterými jsme pracovali. Úspěšnost léčení u vaší nemoci je nějakých 93 procent...“ Jasně, když se dozvíte, že máte rakovinu, není to příjemný pocit. Na druhou stranu, když vám doktor řekne, že máte 93% šanci, tak vás to nabije, věříte, že to zvládnete. Pak už následoval sled různých událostí. Nabídl mi léčbu v Praze na Vinohradech a rodiče řekli ano, my tě budeme vozit do Vinohrad. (Pavlovi byla diagnostikována rakovina lymfatické tkáně, známá jako Hodgkinův lymfom, o velikosti poloviny grepu).

Kontaktoval jste Minnesotu?

Na začátku jsem kontaktoval pouze svého agenta. Popisoval jsem mu situaci s tím, že v tu chvíli se zatím přesně neví, o co jde. Bylo po sezoně a nebyl důvod Minnesotu stresovat. Když už jsme věděli, o co jde, a co konkrétně se bude dít dál, jak vše bude probíhat, tak jsem zavolaal do Minnesoty. Okamžitě mi řekli, že není problém se léčit v Americe, že mě tam vezmou, ale že v této specifické situaci rozhodnutí nechávají zcela v mé kompetenci, hlavně ať jsem v pohodě. Když máte rakovinu, nechcete být nějakých 8000 km od domova, sám, bez rodiny. Rozhodli jsme se pro Prahu, ale Minnesota byla ve všem nápomocna. Byli jsme v kontaktu, všichni mi drželi palce, ať to dobře dopadne.

Jak moc bylo těžké se se vzniklou situací vyrovnat?

Ta procenta mi dávala velkou naději. Musím říct, že ze začátku jsem se snažil rodinu a přítelkyni spíš uklidňovat, že to bude dobrý, a oni to tak i pojali. Když jsem se později bavil s rodiči, tak říkali, že byli fakt rozhozený, špatný, ale nikdy svůj stav přede mnou nedávali najevo. Situaci jsem se snažil vnímat tak, že se nic neděje, že žiju normální život během léčby jako před léčbou. Nechtěli, abych byl ten litovaný. Myslím si, že když vás pořád někdo lituje, tak to ničemu nepomůže.

Znamená to, že k úspěšné klasické léčbě, ve vašem případě ozařováním, pomohla i léčba duševní?

Určitě. Snažil jsem se dělat věci jako každý jiný den. Kromě zvedání činek. Musím říct, že mi velmi pomohla rodina a jak se ke mně chovalo okolí. Hodně mi pomohlo, že jsme s tatškou chodili v létě každý den do lesa na houby, se ségrou jsem si chodil pinkat na tenisové kurty. Nemohl jsem s ní hrát zápas, ale třeba hodinu jsme si pinkali. Chodili jsme na procházky, chodil jsem se podívat za klukama na zimák ve Veselí, a když mi bylo líp, byl jsem se s nimi i sklouznout, protože tatka tu trénuje áčko. Všechno dohromady mi pomáhalo, zůstal jsem v normálním životě, jenom si občas odskočil na chemošku.



Nezapadly vás myšlenky – proč? Proč zrovna já? Co budu sakra dělat? Vždyť jsem měl být v Americe a připravovat se na svou první sezonu v NHL...

Jasně že se vkrádají podobné myšlenky, ale nesmíte se v nich utápět. Člověk musí nastoupit jinou cestu.

V dubnu narozeniny, v květnu podpis smlouvy, v červnu diagnostikovaná rakovina, ale koncem srpna jsem vás viděl na ledě. Léčba byla relativně krátká, nebo ne?

Asi ano, a probíhala dobře a úspěšně. Ještě taková zajímavost, já měl chemošky vždycky v pondělí, v úterý a ve středu, a ještě jsem si potřeboval dodělat maturitu. Takže od pondělí do středy jsem ležel v Praze, ve čtvrtek a v pátek jsem maturoval v Kladně.

O Kladně se mezi hokejisty hodně mluví...

Já byl donucen okolnostmi. Normálně jsem studoval v Budějicích, a když jsem šel do kanadské juniorky, ve škole, na které jsem studoval, mi řekli, že dálkově udělat nejde. Buď konec, nebo přerušit. Maturitu jsem si prostě dodělal jinde. (Odmaturoval na jedničku s pochvalou).

Chodíte se občas podívat do Veselí na hokej?

Když jsem tady, tak ano. Docela solidní. Druhé místo, 18 zápasů, 14 výher, to je nadstandardní.

Bavíte se doma s otcem o hokeji?

Bavíme, ale on vždy říká, že rozhodující je play–off.

Radíte si navzájem?

Občas jsem tatkově kreslil různá cvičení. Něco probereme a řekneme si své názory. Táta ví, že mám svoje trenéry, a nechce do toho nijak zasahovat.

V Motoru nosíte číslo 9, ale pokud vím, vaše oblíbené je 11.

Tatka hrával s 11, mamka je narozena 11. 11., takže jasná 11. Jenomže tu má v Motoru Brant Harris. Když jsem byl v Americe, 11 byla rovněž obsazena. Své oblíbené číslo jsem měl naposledy v kanadské juniorce.

Takže jednoho dne budete mít 11 na zádech v Minnesotě Wild?

V Minnesotě asi už ne, jelikož jsem s Wild ukončil smlouvu. Časem bych 11 možná mohl mít v Budějicích. Nebo kdyby se jednoho dne podařil návrat do NHL, a byla by volná, tak bych si ji určitě vzal.

Kdy jste ukončili smlouvu s Minnesotou?

Letos (2022) mi smlouva běžela poslední rok a když jsem začátkem listopadu šel do Budějovic, tak jsme ji ukončili. Sice bylo více variant, ale letos bych pendloval mezi AHL a ECHL a štvalo mě, že farmu (AHL) nehraju pravidelně, i když ECHL není špatná soutěž. Jednoduše – Budějovice měly dlouhodobý zájem a přišlo mi vhodné vrátit se domů. Mnoho let jsem doma nehrál, takže jsem se těšil a říkal si, že zde dostanu jiný náboj. Navíc česká extraliga se rapidně zlepšila.

V osobních údajích máte uvedeno 174 cm, 75 kilo. Na hokejistu nic moc. Takový, promiňte ten výraz, „papírák“.

Ale to není moje váha! Já mám 82–86 kilo a výšku kolem 175–180. Také jsem to někde viděl a údaje musím nechat opravit. Vypadají fakt hrozně.

Od návratu za moře jste určitě neupustil.

Budu muset na sebe upozornit a dávat hodně gólů. V USA mi bylo řečeno: *Hele, brali jsme si tě kvůli tomu, že umíš dávat góly*. U některých gólů vám lidé říkají: Ono se to od něj odrazilo. Jenomže jako hráč musím vědět, kde mám stát, aby se puk ode mě odrazil. Nebo můj poslední gól s Kometou. Stál jsem zády k bráně na kruzích a z otočky vystřelil na bránu. Gól. Kolik hráčů tohle udělá? Brankář to nečekal, a navíc před ním projel obránce, který mu zakryl výhled. Góly jsou na mně zajímavé, ale začal jsem pracovat i na dalších věcech, jako buly, práce v obranném pásmu, u mantinelu. To jsou momenty, kdy se také rozhodují zápasy.

Svůj nejtěžší zápas, zápas o život, jste už vyhrál. Co pro vás znamená hokej nyní?

Zkušenost s vážnou nemocí mě strašně posunula. Myslím, že hokej budu vážně vnímat jinak. Dřív jsem se nechal rozhodit maličkostmi. Chvilí jsem nehrál, chvíli se mi nedařilo. Hroutil jsem se z toho. Když se na to koukám zpětně, musím se smát. Oproti zdraví je hokej opravdu hlavně zábava. <

SPOLUPRÁCE SE SPORTOVCI

Volejbalisté mistrovského Jihostroje v lázních

Krátce po svátku sv. Mikuláše se před třeboňskými slatinnými lázněmi sešla početná parta téměř dvaceti mladých vysokých mužů. Jejich průměrná výška činí 197,77 cm. Nejnižší z nich je Argentinec Gaspar Bitar se 183 cm, naopak nejvyšší s 208 centimetry je jednadvacetiletý Kubánc Alexandro Miguel Gonzáles. Všichni byli oblečeni v černých sportovních bundách s červenými doplňky a bílým nápisem JS Volley. Přijeli 11násobní volejbaloví mistři republiky: A-tým Jihostroj České Budějovice.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Trošku neplánovaně manažeři týmu naordinovali svým hráčům společný den volna, a ne náhodou zvolili Slatinné lázně Třeboň. Cílem jednodenního teambuildingu bylo odpočinout si od dvoufázových tréninků, na chvíli vypustit z hlavy volejbal i sport a společně si užít den plný pohody a příjemných relaxací, což se povedlo.

Hráči spolu s trenéry a masérem si pobyt v Třeboni opravdu užili. Nejprve slatinná koupel s relaxací na lůžku, poté společný oběd v nové jídelně pro samoplátce, v tzv. „pětce“, po obědě týmová procházka do centra města a společné focení na historickém náměstí. Odpoledne následoval pobyt v úžasném saunovém světě, plavání a vířivky v krytém bazénu vodního světa a cesta domů.

Volejbalisté českobudějovického Jihostroje, kteří mají již ledacos za sebou a poznali kus světa, velmi ocenili prostředí třeboňských slatinných lázní, kvalitu poskytovaných služeb i příjemný personál. Netajili se ani tím, že jim radost udělal zájem lázeňá-



Na fotce zleva: Vojtěch Pitner, Matěj Emmer, Tomáš Brichta, Gaspar Bitar, Oliver Sedláček, masér Filip Hoch, Sam Taylor-Parks, Michael Kovařík, Aleksandar Okolić, Petr Michálek, Alexandro Gonzáles, Robson Rodrigues, Sina Nikpoor, Josef Leština, hlavní trenér Zdeněk Šmejkal, asistent trenéra Petr Kohout

ků, kteří je poznávali i v civilu, dávali se s nimi do řeči a nechali se společně fotografovat. Podle slov kapitána týmu Petra Michálka byla návštěva třeboňských lázní

úžasná a pravděpodobně takovouto akci budou opakovat.

Krátce po návratu z Třebone sportovní novináři a funkcionáři vyznamenávali (již po 60.) nejúspěšnější jihočeské sportovce a kolektivy. Jihostroj se léta drží na špičce ankety a v roce 2024 obhájil triumf z předešlého roku v kategorii sportovních kolektivů. Mezi jednotlivci se na pátém místě umístil Michael Kovařík. Nejvyšší ocenění získali volejbalisté Jihostroje v posledních čtyřech letech potřetí. Prvenství z minulého ročníku obhájili díky parádní jízdě ve druhé polovině sezony 2023/24. Ve strhujícím finále extraligy vrátili mistrovský titul zpět do Českých Budějovic a připsali si také dvě vítězství v Lize mistrů. V nejprestižnější klubové soutěži světa reprezentuje Jihostroj český volejbal i v tomto ročníku – tentokrát dokonce jako jediný český klub. <



Volejbalisté v odpočívárně Saunového světa



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

Společenský večer

21. února 2025

**19.00–24.00 / Společenský sál Lázeňského domu Aurora
Kapela: Metroklub Big Band – jedinečný taneční orchestr**

Vystoupí: taneční školy Victory Dance Company,
1. vicemistryně z ME v taekwondo

Taneční soutěž, tombola, překvapení

Večerem v roli moderátora provede: Zdeněk Sklenář

Vstupné: 490 Kč (v ceně vstupenky je raut)

Prodej vstupenek na recepcích obou lázeňských domů (Lázeňský dům Berta, Tylova 171, Lázeňský dům Aurora, Lázeňská 1001) a v Třeboňském informačním centru na Masarykově náměstí, 379 01 Třeboň.

Restaurace Harmonie

Zveme vás do restaurace Harmonie, která se nachází v přízemí areálu lázní, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu. Restaurace má kapacitu 100 míst.

Otevírací doba:

denně11.00–22.00

Taneční večery:

Od 14. ledna každé úterý a čtvrtek 19.00–22.00



Lednová nabídka – zabijačka:

Od 24. do 26. ledna budeme podávat v restauraci Harmonie:

PŘEDKRM

- světlá nebo tmavá tlačěnka s octem a cibulí, pečivo

POLÉVKA

- zabijačková polévka „prdeláčka“

HLAVNÍ CHOD

- opečená jitrnice, jihočeský kočičák
- opečené jelito, jihočeský kočičák
- ovarové koleno, jablečný křen, pečivo

DEZERT

- bavorské vdolečky

Únorová nabídka – Valentýn:

Od 14. do 15. února budeme podávat:

PŘEDKRM

- tartar z čerstvého lososa, bagetka
- pečené kachní prso s brusinkovým dresingem, bagetka

POLÉVKA

- hráškový krém se smetanou a krutony

HLAVNÍ CHOD

- vepřová panenka plněná bylinkovou nádivkou s mandlemi, celerové hranolky
- pečený filet z candáta, žampionové velouté, bramborový gratin

DEZERT

- krémové srdíčko

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- pivo Petra Voka 13°
- Plzeňský ležák 12°
- nealko pivo

Salonky Harmonie:

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

☎ +420 384 750 677, 🌐 www.aurora.cz

Bowling Bar

Přijďte se bavit

OTEVÍRACÍ DOBA

neděle–čtvrtek 16.00–23.00

Rozšířená provozní doba o víkendech

sobota 14.00–24.00

neděle 14.00–23.00

2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 230 Kč/hod./dráha



MOŽNOST MALÉHO OBČERSTVENÍ:

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

ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- pivo Petra Voka 13°

Tel.: 384 750 331

www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu

Denní bar

Zimní zahrada

PROVOZNÍ DOBA:

pondělí–neděle 10.00–20.00 hodin

Možnost celodenního sledování sportovních přenosů v samoobslužné části baru.

Čepujeme Třeboňský ležák 12° a Pilsner Urquell 12°.





Zabijačkové speciality 18. – 26. ledna

18. ledna bude ve venkovních prostorách restaurace Beseda probíhat zabijačka.

Předkrm:

- světlá nebo tmavá tlačěnka, cibule, ocet, chléb
- masové škvarky, chléb
- škvarková pomazánka, cibule, chléb
- zabijačkový talíř, křen, hořčice, chléb

Polévka:

- zabijačková polévka „prdeláčka“

Hlavní chod:

- vepřový ovar, hořčice, křen, chléb
- opečená jitrnice nebo jelítko, jihočeský kočičák
- zabijačkový guláš, karlovarské knedlíky, cibulka

- vepřové výpečky, kysané červené zelí, bramborový knedlík
- smažený vepřový řízek, bramborový salát
- grilovaná vepřová krkovice, okurka, hořčice, chléb
- 1 ks pomalu pečené vepřové koleno, nakládaná zelenina, hořčice, křen

Přijďte ochutnat piva navazující na historickou tradici třeboňského a krumlovského pivovaru.

Od 14. do 16. února připravujeme v restauraci Beseda VALENTÝNSKÉ MENU.



BESEDA



restaurace

Rezervace na tel.: 384 721 222,
beseda@laznetreb.cz

www.besedatrebon.cz

Restaurace Adéla



Restaurace se nachází u Zlaté stoky v areálu Lázeňského domu Berta. V nabídce kromě stálého jídelního lístku připravuje kolektiv kuchařů různě zaměřené speciality.

Otevírací doba:

denně11.00–22.00

Připravili jsme pro vás nový jídelní lístek.

Od 14. do 16. února se můžete těšit na VALENTÝNSKÉ MENU.

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- pivo Petra Voka 13°
- Plzeňský ležák 12°
- nealkoholická piva

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

+420 384 754 436 www.adelatrebon.cz

KINO SVĚTOZOR

Leden v kině Světozor



KAREL FICAL,
SPRÁVCE KINA SVĚTOZOR

Rok 2024 byl jako na houpačce. Začátkem roku pěkné filmy s vysokou návštěvností, poté úplný propad, a zase pěkné filmy... Podle návštěvnosti bylo zřejmé, že když jsou dobré tituly, diváci si do kina cestu najdou a nemají na to vliv žádná jiná moderní média či placené televizní kanály. Prostě kina žijí a budou žít, protože jde o společenskou kulturu, a jak jsem již mnohokrát psal, není nad společně prožitý zážitek s přáteli či s přítelkyní.

V prosinci nás částečně zahltily nové filmy, které jsme si v předvánočním shonu nedokázali vychutnat, proto řadu z nich v lednu uvedeme znovu, nyní s patričním novoročním klidem.

Reprízy

LÉTO S EVŽENEM

Léto s Evženem navazuje na tradiční a divácky úspěšné rodinné filmy typu „S tebou mě baví svět“, „Špunti na vodě“ nebo „Jak dostat tatínka do polepšovny“. Na plátna českých kin snímek přináší žánr laskavé komedie s poutavým příběhem plným humoru, emocí a dobrodružství, který spojuje malé i velké diváky a pobaví celou rodinu.

RADOST NA DOSAH

Klára (Barbora Šťastná) je vztahovou koučkou už dlouhá léta, zatímco David (Saša Rašilov) je úspěšným ředitelem marketingu zajeť firmy. Osud tomu tak chtěl, že se Klára s Davidem potkávají a ihned si padnou do oka. Vše jde dobře až do chvíle, kdy Klára Davidovi přizná její skutečnou práci. Radost na dosah je romantická komedie s hvězdným obsazením.

V DOBRÉM I ZLÉM

Úspěšná režisérka Marta Ferencová, známá díky hitům jako Všechno nebo nic, Přání Ježíškovi či Příliš osobní známost, dotočila svůj nejnovější snímek V dobrém i zlém. V komedii o dvou manželských párech, které se odváží na první sousedskou návštěvu a následně prožijí neobvyklý večer plný nečekaných chvil a zvratů, se představí Jiří Langmajer, Petra Hřebíčková, Martin Hofmann a Táňa Pauhofová.

V lednu ještě uvidíte **VLNY, ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY** a další filmy.

Premiéry

Vezmeme to od pohádek, protože nová **ZLATOVLÁSKA** určitě zaujme i starší diváky.

Když královský panoš Jiřík ochutná sousto z magického hada, porozumí řeči zvířat. Proviní se tak proti příkazu svého krále, proto jej čeká buď trest smrti, nebo nebez-



pečná cesta za Zlatovláskou, princeznou ze vzdálené říše uprostřed moře, kterou chce král za ženu. Vydá se na cestu v doprovodu Štěpána, se kterým vyrůstal od dětství, a malého psika Štístka, jemuž před časem zachránil život. Jiříka čeká na dlouhé cestě za princeznou celá řada nástrah, dobrodružství a překvapení. Netuší, že Štěpánem cloumá závist a není to tak upřímný kamarád, jakým se zdál být. Naštěstí má ale Jiřík statečné spojence, zvířátka, kterým cestou pomohl... Po více než padesáti letech ožívá pohádková klasika Karla Jaromíra Erbena Zlatovláska ve zcela novém, dobrodružném zpracování. Vzrušující příběh přináší vizuálně podmanivý svět plný speciálních efektů a kouzel, unikátně doplněný vtipnými dialogy „mluvících“ zvířat v čele se vsudypřítomným pejskem Štístkem.

A máme tu ještě jednu novou pohádku, tentokrát animovanou:

HOKUS POKUS DIPLODOKUS

Diplodokus je malý zvědavý dinosaur, jehož rodiče za záhadných okolností zmizí. Žijí totiž v komiksu, který kreslí nedocenený Tadeáš. Jeho vydavatelka je přesvědčená, že umělce dinosauri komiks jen zdržuje od důležitější a výdělečnější práce a nutí ho ke změně. A tak Tadeáš začne gumovat to, co zatím nakreslil... Diplodokus zjistí, že se dokáže před jeho mazací gumou zachránit pomocí teleportace do jiného komiksu. Film je hravou i zábavnou dobrodružnou komedií, jež pobaví děti i ty, kdo mají v sobě schovaný kousek dítěte, který jim ještě nikdo nedokázal vygumovat.

V lednu uvedeme ještě dalších 12 nových titulů, ale ty si určitě najdete sami na našich stránkách www.kinotrebon.cz.

Divadlo

Ani o divadlo vás v lednu nepřipravíme. Máme pro vás titul **O BÍLÉ LANI**.



Pohádka o čistotě, lásce i bolesti doprovázená půvabnou stínouhrou, zvukomalebnými verši Jana Skácela a skvělou hudbou Jiřího Vyšehličky.

Křehký příběh dívky, na kterou nesmí dopadnout jediný sluneční paprsek, jinak... Pokračování se dozvíte v pohádkovém podoběnství o symbolické bílé jako barvě čistoty. Tentokrát jde o výjimečné výkony celého souboru Divadla Drak. Jiří Vyšehlička za hudbu k této inscenaci obdržel nejprestižnější tuzemské ocenění napříč žánry, a sice Cenu divadelní kritiky.

Balet

Prosincem roku 2024 rozhodně nekončí sezona oper a baletů. V lednu vás čeká balet Popelka. Přeneste se do pohádkového světa splněných snů. Popelka žije ponurý a nudný život, když musí doma sloužit svým nevlastním sestrám. Vše se ale změní, když pomůže tajemné stařence. A právě láska na ni už čeká. Okouzlující balet Fredericka Ashtona, zakládajícího choreografa Královského baletu, je divadelním zážitkem pro celou rodinu.

Levné pondělky

Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 70 Kč. A na závěr již tradiční levné pondělky:

20. LEDNA Poklad
27. LEDNA Gladiátor II <

Lázeňská kina v roce 2024

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZŇÍ

Na začátek připomenou slova pana primáře MUD. Karla Bajera, který se na stránkách Lázeňské pohody nechal v minulosti slyšet, že efektivní působení lázeňských procedur na těla našich klientů umocňují i další faktory, jako je pobyt v příjemném prostředí, socializace lidí, kteří ve svém běžném životě žijí v osamocení, a také možnost dopřát si kulturní zážitky. Naše lázně provozují **dvě kina**. Klienti z Lázeňského domu Berta mají výhodu, že je dělí cca 150 m od třeboňského náměstí, kde se nachází **kino Světozor**. Promítá se každý den v odpoledním i večerním čase. Součástí kina je rovněž útulná kinokavárna, kterou lze navštívit před představením nebo po něm. Klienti, **ubytovaní v areálu druhého lázeňského domu – Aurora – mají k dispozici kino také**. Tříkrát týdně se od 19.30 promítá ve Společenském sále. Prostředí zde není takové jako v kině Světozor, ale kdo nechce vážit cestu do města a ocení, že

do kina dojde z pokoje suchou nohou za každého počasí, je spokojený. Kromě lázeňských klientů jsou obě kina navštěvovaná i obyvateli Třeboně a širokou veřejností. Díky bohaté nabídce filmů a baletních nebo operních přenosů se kino Světozor objevuje na předních příčkách v hodnocení návštěvníky i filmovými distributory. Například Unie filmových distributorů kino v Třeboni řadí mezi TOP 50 v objemu tržeb (hodnoceno je zhruba 1200 kin v celé České republice).



Správce kina – Karel Fical

Úspěšnost kina je velkou zásluhou Karla Ficala, který je jeho správcem 12 let a v kině pracuje již 37 let. Karel Fical svojí prací žije. Program připravuje s ohledem na novinky, ale i na dlouhodobou zkušenost s portfoliem návštěvníků. V Lázeňském domě Aurora jsou divácky nejoblíbenější české komedie. Program kina Světozor na náměstí zahrnuje i filmy klubového charakteru. Divácky úspěšné jsou reprízy atraktivních filmů. V roce 2024 jednoznačně nejvíce diváků přitáhly filmy Vlny a Zápisník alkoholičky. Za celý rok 2024 obě provozovny kina navštívilo kolem 26 000 diváků.

Kino Světozor i kinosál v Lázeňském domě Aurora se těší na vaši návštěvu i v roce 2025. Aktuální program naleznete na www.kinotrebbon.cz. Určitě si vyberete.

V roce 2025 se můžeme těšit na nově zpracované pohádky: Zlatovláska a Sněhurka.

Další nové komedie: Moře na dvoře, Holka odvedle či Vyšehrad 2 a uvidíme i pokračování dobrodružného filmu Mission: Impossible – Poslední zúčtování s Tomem Cruisem a mnoho dalších. <

Leden v kinosále Lázeňského domu Aurora



Každé pondělí, středu a neděli vás zveme na promítání filmů ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora. Promítání začíná vždy v 19.30 hodin.



8. LEDNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Vlny – drama, ČR

12. LEDNA, 19.30, vstupné 140 Kč
Poklad – komedie, ČR

13. LEDNA, 19.30, vstupné 130 Kč
Radost na dosah – komedie, ČR

19. LEDNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Léto s Evženem – komedie, ČR

20. LEDNA, 19.30, vstupné 150 Kč
V dobrém i zlém – komedie, ČR

22. LEDNA, 19.30, vstupné 140 Kč
Zápisník alkoholičky – drama, ČR

26. LEDNA, 19.30, vstupné 140 Kč
Aristokratka ve varu – komedie, ČR

27. LEDNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Výjimečný stav – komedie, ČR

29. LEDNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Léto s Evženem – komedie, ČR

Únorové termíny filmů naleznete na www.kinosvetozor.cz

Třeboň

Ples města

BOHATÁ TOMBOLA
RAUT - PŘEDTANČENÍ

17. ledna 2025 od 20.00 hod.

Společenský sál Beseda | hraje SECOND SERVICE Band

vstupné 450 Kč | předprodej v Turistickém informačním centru - Masarykovo náměstí 1

Kulturní tipy

LENKA KORANDOVÁ, VEDOUČÍ RECEPCE LDB, KULTURNÍ REFERENT SLT



Třeboňská lázeňská matiné (dále TLM) pokračují i v roce 2025 a můžeme se opět setkávat každou třetí neděli v měsíci ve Společenském sále LD Aurora v 11.00 hodin při poslechu hudby rozmanitých žánrů. TLM 2025 zahájí **Třeboňští pištcí** svým koncertem v neděli 19. ledna. Jsem velice ráda, že jsou to právě oni, kteří svou úžasnou hudbou zahájí druhý ročník TLM. Třeboňští pištcí je hudební soubor zobcových fléten, který založili v Třeboni v roce 1974 učitelé Mgr. Milena Šimečková a Mgr. Václav Šime-

ček. Soubor hraje na všechny druhy zobcových fléten s doprovodem violoncella, kytary, klavíru, zvonkohry a bicích nástrojů. Základem repertoáru je česká a evropská renesanční a barokní hudba, ale i světové evergreeny a latinskoamerický folklór. Nejvýznamnějším koncertem bylo vystoupení v říjnu 2011 ve Vatikánu na veřejné audienci u papeže Benedikta XVI. A mně je obrovskou ctí, že i já jsem v roce 1974 byla jako členka souboru u jeho vzniku.

Dalším neméně zajímavých hudebním setkáváním bude **spolupráce s Konzervatoří České Budějovice** při pravidelných měsíčních koncertech. „Koncert českých a světových písní a árií“ začíná v 19.00 hodin ve Společenském sále LD Aurora 21. ledna, kde vystoupí studenti pěveckého oddělení konzervatoře. V průběhu roku se také můžeme těšit na koncerty barokní hudby, komorního smyčcového orchestru, saxofonového, akordeonového a kytarového

orchestru, koncerty dechové harmonie a žesťových nástrojů.

V měsíci únoru, konkrétně 16., se pak můžeme těšit na **vystoupení Felixe Slováčka juniora** – saxofon, české a světové filmové melodie v rámci TLM.



TŘEBOŇSKÁ
NOCTURNA

Vstupenky a další informace
trebonskanocturna.cz

TŘEBOŇSKÁ NOCTURNA

28. ročník zimních abonentních koncertů
2024/2025 v Divadle J. K. Tyla v Třeboni



19. prosince 2024 Lucie Vagenknechtová soprán
Daniel Klánský basbaryton Lukáš Klánský klavír

23. ledna 2025 Miroslav Sekera klavír

20. února 2025 Český filharmonický sbor Brno

20. března 2025 „Večerní setkání“ Martina Kociánová
host Jaromír Hanzlík

22. ročník Mezinárodního hudebního festivalu
Třeboňská nocturna



8. — 12. 7. — 2025

Předprodej
zahájen!

Tsukushi Sasaki (JP) & Atlantis Collegium, Smetanovo
Trio, Michaela Káčerková, Barbora Perná a Vítěz
Veverka, Alžběta Poláčková, Sungbin Kim (KOR),
Komorní filharmonie Pardubice, Tomáš Brauner a další...

LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

Lednové a únorové akce ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora

19. LEDNA, neděle

11.00 hodin

Třeboňská lázeňská matiné

Účinkují: Třeboňští pištci

Vstupné zdarma

21. LEDNA, úterý

19.00 hodin

Konzert Konzervatoře České Budějovice

Účinkují: studenti pěveckého oddělení – české a světové písně a árie s klavírním doprovodem

Vstupné 180 Kč

Denní bar Zimní zahrada**23. LEDNA**, čtvrtek

16.00 hodin

Módní přehlídka OA, SOŠ**a SOU Třeboň**

Vstupné zdarma

6. ÚNORA, čtvrtek**Základní umělecká škola Třeboň**

koncert

11. ÚNORA, úterý**Konzervatoř České Budějovice**

koncert

16. ÚNORA, neděle**Třeboňská lázeňská matiné****16. ÚNORA**, neděle**Felix Slováček junior** – saxofon, české a světové

filmové melodie

koncert

28. ÚNORA, pátek**Zpěvy sladké Francie a slunné Itálie** –

prof. Schnierer



Třeboňská
lázeňská
matiné




**TŘEBONŠTÍ
PIŠTCI**

19. 1. 2025
11.00 hod.
Společenský sál Lázeňského domu Aurora



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ


tiráž

**LÁZEŇSKÁ
POHODA**

01–02/2025

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. Vítězslav Kahoun, Ph.D.,
Mgr. Helena Nekolová, Ing. Jan Leskovec,
Ing. Mgr. Alena Tománková, Daniel Hamr,
Roman Růžička, Jan Plch

Náklad: 8000 ks

Design a DTP: MEUM, s.r.o.

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovska 617,
370 01 České BudějoviceVychází měsíčně jako informační
materiál. Toto číslo vyšlo 6. 1. 2025.

MK ČR E 17981 Neprodejně.

Pokud máte zájem o zaslání e-mailem,
pište na adresu: pr@laznetrebon.cz.

Pořádáte konferenci, kongres, firemní akci,
teambuilding, soustředění pro sportovce či školení?

UŠIJEME VAŠI AKCI PŘESNĚ NA MÍRU!

- Kvalitní ubytování, strava bufetovou formou
- Třeboňská slatina, wellness masáže a rituály
- Konferenční sál, salonky, restaurace, bary či kinosál
- Veškerá technická podpora, kvalitní a silná WiFi
- Skvělé rauty, živá hudba, wellnesscentrum

Rádi vám poradíme a odpovíme na vaše dotazy:

- ✉ marketing@laznetrebon.cz
- ☎ bezplatná telefonní linka 800 611 009
- 🌐 www.laznetrebon.cz



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...