



SAUNOVÝ SVĚT

Rozhovor se
saunéry zářijové
saunové noci

STR. 8-9



FYZIOCENTRUM

Podzimní
novinky wellness
procedur

STR. 11



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

LÁZEŇSKÁ POHODA

09

ZÁŘÍ 2026
ROČNÍK XIX.



Lázeňská Třeboň 2026

VÍCE NA STR. 6-7

📷 Roman Růžička

WELLNESSCENTRUM

Venkovní bazény
Třeboňského vodního
světa v září

STR. 5

ERGOTERAPIE

Jak dosáhnout
větší soběstačnosti
v každodenním životě

STR. 12-13

GASTRONOMIE

Nabídka
našich lázeňských
provozoven

STR. 15-17

POBYTY

Speciální pobyty
třeboňských
lázní

STR. 14, 20

AKTUÁLNĚ

Pravidelná odstávka bazénových komplexů

Dovolujeme si vás upozornit na pravidelnou odstávku bazénového komplexu Lázeňského domu Aurora v termínu od 10. do 14. ledna 2027. Pravidelná odstávka bazénového komplexu v Lázeňském domě Berta je naplánována v prosincovém termínu od 5. do 9. prosince 2026. <

Plavecký výcvik

V termínu od 5. října do 10. listopadu se každé pondělí až čtvrtek v době od 8.00 do 10.00 hodin koná ve vnitřním bazénu LD Aurora plavecký výcvik žáků Základní školy Na Sadech v Třeboni.

Otevírací doba vnitřních bazénů v době plaveckého výcviku:
7.00–8.00 a 10.00–22.00 hodin <

Společenský večer 2027

Přestože je stále léto, již nyní se ve Slatinných lázních Třeboň připravuje další Společenský večer, který je naplánován na pátek **12. března 2027**. Opět se uskuteční ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora, opět bude zajímavý program a bohatá tombola a jako host večera tentokrát vystoupí Felix Slováček jr. V brzké době se také spustí online prodej vstupenek, takže sledujte webové stránky a sociální sítě treboňských lázní. <

Naši hosté

Během letních měsíců jste mezi našimi lázeňskými hosty mohli potkávat například sportovního moderátora a komentátora **Petra Vichnara**, divadelní, filmovou a seriálovou herečku **Vlastu Peterkovou** (na snímku), dále herce a moderátora **Miroslava Donutíla** nebo herečku a výtvarnici **Janu Krausovou**. <



ZAJÍMAVOST

Do lázní jezdí veteránem

Většina klientů k nám přijíždí autem a některá z nich jsou velmi zajímavá. Pozornost kolemjdoucích poutá pravidelně velmi zachovalý a viditelně opečovávaný Ford Mustang z roku 1967. Na pobyt do našich lázní v něm v červenci pravidelně přijíždějí Dufkovi z jižní Moravy. Paní doktorka Dufková patří mezi naše věrné klienty na komplexní lázeňskou péči. Řadu let působila jako praktická lékařka. Ze své pozice lékařky uvádí, že dostupnost lázeňské péče v České republice je na vysoké úrovni a je potřeba si této skutečnosti považovat. Kvalitu našich lázní hodnotí velmi pozitivně, koneckonců i to jeden z důvodů, že se do Třeboně na lázeňský pobyt opakovaně vrací. Jako doprovod s sebou bere svého manžela, jenž si lázeňský pobyt dopřává jako samoplátce.

Do Třeboně cestují Dufkovi již zmíněným Fordem Mustang, který byl vyrobený ve stejném roce, v jakém byl položen základní kámen Lázeňského domu Aurora (1967). Vozidlo stejné značky si mnozí pamatují i z dosud populárního českého filmu „Jáchyme, hoď ho do stroje!“ Zmíněný film si pro připomenutí scén musí vyhledat a pustit každý sám. Kino Světozor i kinosál Lázeňského domu Aurora však mají na programu premiérové i starší zajímavé filmy. <



DOPIS OD NAŠEHO HOSTA

Pochvala

Posílám velké poděkování všem zaměstnancům Lázeňského domu Berta. Na léčení k vám jezdím opakovaně a velmi ráda. Personál je u vás vstřícný a na vysoké odborné úrovni. Také pokojské i servírky v jídelně jsou skvělé. 29. července 2026 jsem končila u vás pobyt a na recepci zapomněla dioptrické brýle. Jednala jsem s mladým příjemným mužem. Po návratu domů jsem zjistila, že brýle nemám. Telefonicky jsem opět mluvila s tímto příjemným člověkem. Vše dobře dopadlo a brýle za několik tisíc mám doma. Byly perfektně zabaleny a bezpečně doručeny. Ještě jednou moc děkuji. <

Helena Vilišová

Svatováclavské slavnosti

Tradici podzimní slavnosti patrona země české, pivovarníků a vinařů se v Třeboni koná v sobotu 26. září a nabízí bohatý kulturní program s trhem na Masarykově náměstí v Třeboni. Oslovuje sám sv. Václav, který v 10 hodin přijíždí se svou družinou. Celodenní program nabídne návštěvníkům hudbu, šerm, řemeslný trh, soutěž amatérských pekařů, tvořivé dílny i ukázky zpracování treboňského kapra. Podrobný program a další informace jsou na: www.itrebon.cz <

NABÍDKA PRO VAŠE PŘÁTELE I PRO FIRMY

Firemní a vánoční večírky na míru

Přemýšlíte, kde zorganizovat firemní večírek nebo se setkat s přáteli? Prostředí lázní je pro setkávání jako stvořené. Navíc si lze vybrat mezi rodnou atmosférou Lázeňského domu Berta, kterou doplňují kulisy historického centra malebné Třeboně nebo velkorysý areál Lázeňského domu Aurora, kde nechybí wellnesscentrum a je to odsud jen kousek k břehům rybníka Svět.



V treboňských lázních máte navíc k dispozici:

- › restaurace (Adéla, Beseda, Harmonie)
- › salonky pro různý počet lidí
- › Společenský sál
- › technické zázemí pro vizuální prezentaci
- › bowlingové dráhy včetně baru (Bar Top-Spin, Bar Bowling)
- › bazény s vodními atrakcemi
- › sauny (v LD Berta, saunový svět v LD Aurora)
- › raut dle vašich představ
- › coffee breaky
- › masáže
- › ubytování, snídaně
- › stravování

S rezervací vánočních večírků neváhejte, termíny se rychle plní. Veškeré kontakty jsou na webových stránkách:

www.laznetrebon.cz <



SLATINNÁ KOUPEL S MASÁŽÍ

RELAXACE, KTEROU SI MŮŽETE DOPŘÁT KDYKOLIV – I BEZ POBYTU!

SLATINNÁ KOUPEL + KLASICKÁ MASÁŽ ČÁSTEČNÁ ____ 1 080 Kč



TAKÉ JAKO
DÁRKOVÝ
POUKAZ



Rezervujte si svůj čas
odpočinku ještě dnes:

- ✉ recepce.aurora@laznetrebon.cz
- ✉ procedury.aurora@laznetrebon.cz
- ☎ +420 384 750 333

Lázeňský dům Aurora
Lázeňská 1001
379 01 Třeboň
www.laznetrebon.cz

NAVŠTÍVILI NÁS

Účastníky Lázeňské Třeboně přišla pozdravit prezidentka

HELENA NEKOLOVÁ,
PR MANAŽERKA LÁZNÍ

PhDr. Martina Šochmanová, MBA je již více než deset let prezidentkou České asociace sester a zároveň zastává funkci náměstkyně ředitelky pražského IKEMu pro ošetrovatelskou péči.

V lázních jste na krátkém wellness pobytu. Jak se díváte na nutnost odpočinku a relaxace v rámci prevence zdravotních potíží z titulu své profese?

V současné době je na prevenci kladen podstatně větší důraz než dříve a pokud stojíme před reformou zdravotnictví, je potřeba si



položit otázku, jestli je na místě se více zaměřovat na řešení důsledků, nebo se jim pokusit předchá-

zet cestou prevence, do níž lázeňský pobyt s wellness aktivitami rozhodně patří. Mám také za to, že řada zdravotníků na odpočinek a prevenci myslí, což je nasnadě. Práce zdravotníka je náročná.

To je stránka zdravotníků. Co pacienti?

Člověk, který o sebe pečuje a dbá na své zdraví včetně prevence, rozhodně předchází důsledkům zdravotních potíží, které mohou být fatální. Když zůstaneme u pohybového aparátu, tak tam může dojít i k rozvinutí až tělesného handicapu, kdy se pak již člověk není schopný vrátit do běžného pracovního procesu, i když se jedná o někoho mladšího. Význam prevence je tedy za mě velmi důležitý.

Mezi našimi klienty se objevují i lidé, kterým ještě není ani čtyřicet. I v médiích se setkávám s informacemi, že vážné zdravotní potíže, jako třeba infarkt, se nevyhýbají ani mladším lidem. Z čeho tento nepříjemný trend podle vás vychází?

Z mnoha dalších faktorů. Řada pacientů má tzv. metabolický syndrom (Pozn.: Jedná se o soubor onemocnění – vysoký krevní tlak, který se skutečně stále častěji objevuje u mladších lidí). Celkově je to prostě stylem života. Základním faktorem je obezita. Je to jakýsi pomyslný kruh, z něhož je cíleně potřeba vystoupit. Mimo jiné se začít hýbat a myslet na prevenci, což je ta správná cesta. <

Čerstvý Třeboňák Petr Nárožný vystoupil v Lázeňském domě Aurora

HELENA NEKOLOVÁ,
PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Jedním z letních kulturních představení pro klienty Slatinných lázní Třeboň i širokou veřejnost byl pořad Křeslo pro hosta s populárním hercem Petrem Nárožným. Společenský sál Lázeňského domu Aurora zaplnili příznivci českého populárního

filmového i divadelního herce, vypravěče a komika.

Petr Nárožný pobývá v Praze i Třeboni, která se stala jeho druhým domovem. Pan Nárožný se také pyšní statusem čestného občana města Třeboně. Celé srpnové představení provázela velmi příjemná atmosféra a pan Nárožný bavil publikum historkami z vojny i ze svého soukromí. Publikum reagovalo smíchem mimo jiné také na hercovo vyprávění o tom, jak učil důstojníky na vojně matematiku. Někteří z návštěvníků představení neváhali po představení počkat ve frontě, aby se svým oblíbeným hercem v krátkosti promluvili, vyfotili se a někteří si odnesli i CD. <



Olympionici se tradičně setkali v Lázeňském domě Berta

HELENA NEKOLOVÁ,
PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Vedení našich lázní i představitelé města Třeboně přivítali po roce bývalé vrcholové sportovce. Tradiční setkání Fondu jihočeských olympijských nadějí proběhlo 9. července v restauraci Adéla v LD Berta.

Většina účastníků podávala své největší sportovní výkony v době, kdy se v rámci tréninkových plánů ještě tak nemyslelo na odpočinek a regeneraci. Naše lázně jsou zaměřené na léčbu pohybového aparátu. Blahodárné působení procedur a terapií je potřeba podporovat pohybem i v každodenním životě. Kromě rozvoje celých lázní tedy

vedení pamatuje i na podporu sportovců. Letošní setkání jihočeských olympioniků provázelo navíc i velmi pěkné výročí, konkrétně společné cesty životem. Bývalý československý a český zápasník – judista Vladimír Kocman – s manželkou Jiřinou oslavili 40 let v manželství. Kocmanovým ke krásnému výročí moc gratulujeme a jim i všem dalším olympionikům přejeme pevně zdraví a těšíme se na setkání příští rok. <



TŘEBOŇSKÝ VODNÍ SVĚT - VENKOVNÍ BAZÉNY

Poslední měsíc koupání ve venkovním areálu

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Letošní sezona začala 26. května a do uzávěrky zářijové Pohody bylo z důvodu nepříznivé počasí zavřeno pouze devět dnů. Druhá polovina srpna přinesla mírné ochlazení a také kýžený déšť pro vyprahlou zem, což se v návštěvnosti částečně promítlo, ale na hodnocení pátého roku provozu venkovního areálu s vyhříváním bazénů je brzy. Určitě nás ještě čeká krásné září a řada nádherných dnů, které řada lidí stráví právě ve venkovním areálu Třeboňského vodního světa.

Na hodnocení je sice brzy, nicméně současná čísla již nyní hovoří o převýšení loňské návštěvnosti a zároveň poukazují na jednu zajímavost – během letošních prázdnin venkovní areál s vyhříváním bazénů navštívilo více dětí. V doprovodu rodičů, prarodičů, příbuzných, čehož si všimli i někteří pravidelní návštěvníci. Například Jana Vondrová z Prahy, která u svých známých v Třeboni často tráví letní dny, poznamenala: „Je zajímavé, že malé děti, přestože řada z nich má doma na zahradě bazén, raději přijedou na koupáčku do Třeboně. Doma je to totiž samotné nebaví. Ani na pískovně,

kam bych třeba také ráda. Pro ně je tam hned hloubka a nemohou tolik blbnout jako tady. Sice si mohou z písku stavět hrady, dělat rybníčky, tunely, ale tady jsou skluzavky, mnoho vodních atrakcí, teplá a mělká voda, a hlavně spousta jiných dětí, vrstevníků.“ Přiznala, že mluví z vlastní zkušenosti, protože i ona je zde se svými malými vnoučaty.

Pravdou je, že ve venkovním areálu TVS je pro děti připraveno mnoho zážitků. V samotném brouzdališti s hloubkou od 10 do 40 cm jsou tři skluzavky, vodní clony, vodní děla, vodní zvon, kbelíkový strom, vodní les, fontánka, hned vedle je hrací prostor pro děti s balančními prvky, molitanovými kostkami... Navíc skvělé rychlé občerstvení, kterému u dětí vévodí točená zmrzlina a úspěch také sklídila letošní novinka – krabičky s jídlem.

Venkovní areál Třeboňského vodního světa si během krátké doby vybudoval velmi dobré jméno, do povědomí veřejnosti se zapsal nesmazatelným písmem, a je tedy i hojně navštěvován. Nicméně podzimní dny se neúprosně blíží a s nimi i pravděpodobně poslední měsíc, kdy si lze do sytosti užít koupání pod nebeskou bránou ve vyhříváných bazénech a vířivkách. <



Jak bude otevřeno v září?

pondělí–pátek 12.00–18.00
sobota–neděle 10.00–18.00

Otevřena bude i venkovní pokladna (vchod z ulice Lázeňská). Zároveň však sledujte webové stránky, a především sociální síť lázní, kde jsou aktuální informace. Bude záležet na počasí.

www.laznetrebon.cz <

Mimosezonní ceník – září 2026

Vstupné				*Doplatky +15 min./ osoba/Kč
	120 min.	180 min.	celodenní	
Děti od 1 roku do 120 cm	20		60	25
Děti nad 120 cm do 15 let	45		90	25
Dospělí	90		180	40
Studenti (15–26 let) a senioři nad 65 let	75		135	30
Rodinné vstupné (2 dospělí + 1–3 děti do 15 let)	–	415	460	40

Půjčovně

Zapůjčení nebo záloha v Kč

	Celodenní	Záloha
Lehátko	100	100
Slunečník a stojan	100	100
Šatní skříňka	50	
Bezpečnostní skříňka	50	
Pétanque	zdarma	100



Prezidentka, malování, pistole, brouci aneb „Lázeňská“ 2026

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

První srpnová sobota na třeboňském Masarykově náměstí opět patřila Lázeňské Třeboni. Kulturně společenské akci pro celou rodinu, kterou již řadu let připravují Slatinné lázně Třeboň. Během oficiálního zahájení, o něž se podělili oba jednatele lázní, prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D., a PaedDr. Jan Váňa, který je zároveň starostou Třeboně, přišla přítomné pozdravit i prezidentka České asociace sester a náměstkyně ředitele pražského IKEMu pro ošetrovatelskou péči PhDr. Martina Šochmanová, MBA. Třeboňští, pravidelní hosté a čtenáři Pohody vědí, že „Lázeňská“ je podobná akce, byť v menším měřítku, jako květnové slavnostní Otevírání lázeňské sezony v Třeboni, jehož tradice byla založena o několik let později. Lázeňská Třeboň se odehrává na náměstí nádherného historického centra města a je ve znamení setkávání. Setkávání příbuzných, známých, kamarádů, ale také různých generací, k čemuž přispívá celodenní dramaturgický plán. Na pódiu se od dopoledních hodin střídaly kapely s různými hudebními žánry (swing, pop-rock, dechovka či rock), součástí doprovodného programu tradičně bylo oblíbené a vyhledávané malování na obličej dětí, přičemž leckdy se chtěli přidat i dospělí. U lázeňského stánku s ukázkou kineziotapingu, kde jsou pravidelně dvě lůžka, bylo jako každý rok plno, a rovněž tentokrát zde stála nekončící fronta zájemců. Sotva jeden zatejpovaný odešel, další dva zájemci přibyli, takže fyzioterapeutka Helena Bednářová a fyzioterapeutická asistentka Aneta Palátová měly čtyři hodiny plné ruce práce. Pro děti byly opět připraveny dovednostní soutěže, a letos obzvlášť vyhledávaná byla novinka – střílení vodní pistolí na prázdné kelímky. Nutno podotknout, že velmi často se soutěž o nejrychleji sestřelený kelímek proměnila v rodinnou vodní bitvu, kdy děti skrápely rodiče nebo naopak, v lepším případě každý každého.

Velký úspěch mezi přítomnými diváky sklídila zejména kapela The BUGLES - Beatles

revival. V režii třeboňských slatinných lázní bylo i promítání dvou filmů v kině Světozor. Pro děti byl vybrán animovaný film Zootropolis: Město zvířat 2, odpoledne,

po koncertu kapely Obzor, pak rodinná komedie z lázeňského prostředí Šviháci, která celodenní program letošní Lázeňské Třeboně zakončila. ◀



Oficiální zahájení proběhlo prostřednictvím jednatelů Slatinných lázní Třeboň Viléma Kahouna (druhý zleva), Jana Váni (vpravo), který je zároveň starostou města Třeboně, a Martiny Šochmanové, prezidentky České asociace sester. Moderování dne se ujal Luděk Švejcár (vlevo)

Novinkou byla velkoplošná obrazovka, na které během dne byly jak prostřihy z vlastní akce, tak reklamní spoty Slatinných lázní Třeboň



U stánku lázní byl velký zájem o naši Pohodu, informace k pobytům, ale také o vzorky slatiny a balonky



Kineziotaping



The BUGLES - Beatles revival

Jindřichohradecký
Big Band

Malování na obličej

Pro děti byly opět
připraveny dovednostní
soutěže

Střílení vodní pistolí na prázdné kelímky

Diváci se jako každý rok špičkově
bavili, zpívali i tančili

Kapela Obzor



Jihočeská sedmikrása

Promítání filmů v kině
Světozor

SAUNOVÁ NOC V TŘEBOŇSKÉM SAUNOVÉM SVĚTĚ

Hudba je naší součástí.

Jsou v ní vzpomínky, emoce, všechno

Na poslední pátek letošního léta, tedy 18. září, chystají třeboňské lázně ve svém saunovém světě další saunovou noc. Tentokrát se ponese v duchu hudby s názvem Proměny.



Lázeňští saunéři
Patricie Šperková
a Petr Šašek

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Během pěti hodin na přítomné čeká devět ceremoniálů, přičemž každý z nich bude podbarven jiným hudebním žánrem. Po celou dobu bude na baru k dispozici peeling, od 20.00 hodin budou přístupné také venkovní bazény. S hudební tematikou pro saunovou noc přišel lázeňský saunér Petr Šašek, kterému bude dělat parťáčku i Patricie Šperková. Pro oba to bude třetí saunová noc. Mezi sebe si rozdělí hudební žánry, pro které si připravují vlastní choreografii a vůně. Petra Šaška s Patricií Šperkovou

jsme požádali o poodhalení, jak se taková saunová noc připravuje.

V čem se bude lišit zářijová saunová noc od předešlých?

Petr: Tématem. Minule jím byla příroda, probouzení přírody, rozkvet přírody, protože bylo jaro. Hodně jsme se zaměřili i na vůně, které jsou rovněž součástí saunových ceremoniálů a jsou velmi důležité, protože svým způsobem podporují náladu přítomných. Nyní bude téma hudba. Co se týká vůní, tak například při rockové euforii bych osobně rozhodně nezvolil pelargonii, ale něco ostřejšího, pepřejšího. Aby lidi nakopla nejen hudba, ale i vůně. Vůně si

bude vybírat každý saunér sám, aby odpovídala hudebnímu žánru.

Už máte připraveny konkrétní skladby?

Petr: V tuto chvíli (14. srpna) má každý z nás vybráno několik skladeb a ještě je budeme dolaďovat. Jeden ceremoniál trvá přibližně 10–15 minut, což znamená tři, čtyři skladby. Záleží na žánru.

Na jaké žánry se návštěvníci mohou těšit?

Petr: Filmové hity, rock, pop, retro, jazz, operu, muzikál.

Během minulých saunových nocí měli saunéři i stylové

oblečení podle tématu. Budete je mít i tentokrát?

Petr: Jasně. Jedno z mých témat je opera, takže se těším až přijdu v bílé košili s motýlkem a v černých kalhotách.

Nebude vám horko?

Petr: Tu chvíli to vydržím. A vzhledem k tomu, že se ceremoniál pak přesune na taneční parket, tak není problém převléci bílou košili třeba za divoké tričko.

Přesune se na taneční parket?

Petr: Operní ceremoniál začne klidnou árií. Následovat bude trochu tanečnější árie a závěrečná část bude úplně taneční.

Znamená to, že lidé budou moci v sauně tancovat?

Petr: Můžou. Někdy lidi pobízím, že mohou při ceremoniálech třeba zpívat, jestli chtějí. Zrovna včera jsem dělal ceremoniál s českými písničkami od Václava Neckáře, Karla Zicha a Karla Gotta a někteří návštěvníci si prozpěvovali. Třeba se někteří osmělí i k tanci.

Už jste si trénovali choreografii pro své ceremoniály? Nebo budete improvizovat na place, podle osobní nálady?

Petr: Asi jak kdo. Já osobně si ceremonii raději připravím. Dokonce, když v sauně nikdo není, pouštím si uvnitř hudbu a poslouchám akustiku, jak skladba zní, jak se na hudbu mává s ručníkem nebo s vějířem. Nyní v kinech promítají Odysseu, tak jsem si pouštěl sklad-

bu ze soundtracku s názvem Sirény a v naší sauně zní nádherně, překrásně. Takže nebát se experimentovat a zkusit něco jiného než při běžných ceremoniálech, aby lidé dostali něco víc, než dostávají běžně. Trošku se odvázat, nebát se, ale v mezích. Zároveň záleží, kdo v sauně sedí. Musíte vycítit, co si můžete dovolit, a co už ne.

Patricie: U mě je to trošku jinak. Ráda improvizuju. Základní myšlenku si samozřejmě připravím, ale částečně budu improvizovat podle mé okamžité nálady, prožitku a podle reakcí lidí v sauně.

Jakou si vyberete hudbu pro své vystoupení?

Patricie: Ještě pořádnevím. Byla jsem nemocná a dnes jsem prvně v práci, takže se teprve budeme domlouvat kdo a co. Ale zatím je dost času, máme na přípravu ještě měsíc. Ceremoniál má 10–15 minut, což jsou tři čtyři skladby, vybereme tři čtyři vůně, víme, co zde máme k dispozici. Navíc nám přijdou nové vůně, na které se těšíme a určitě je zakomponujeme do vystoupení.

Petr: Já mám jasno – opera a Balada pro banditu, možná ještě jedno téma.

Při saunové noci Proměny budou znít instrumentální skladby nebo zpívané?

Petr: Zřejmě budou převažovat zpívané. I v jazzu je spousta krásných zpívaných skladeb. U filmové metamorfózy může být oboje.

Zřejmě půjde o jednu z nejzážitkovějších nocí, která zde byla. Nebo ne?

Patricie: Snad se lidem bude líbit, ale takhle se to hodnotit nedá. Každý z nás dává do každé saunové noci maximum. Záleží na lidech, k čemu mají blíž. Jestli k přírodě, cestování nebo právě k hudbě.

Proč by měli lidé přijít konkrétně na tuto saunovou noc?

Petr: Bude začínat babí léto, což je krásné období, takže určitě bude i krásný večer, kdy se nechají velmi příjemně využít i venkovní bazény, a protože hudba je součástí života. Hudba je součástí nás všech, hudba nás provází od narození, v hudbě jsou vzpomínky, v hudbě jsou

emoci, v hudbě je všechno. A škála hudby, kterou jsme vybrali pro ceremoniály, je velmi pestrá. Saunová noc je zážitkové saunování. Lidé si jenom nesednou a jen se nepotí, ale dostanou něco navíc.

A když se nebude líbit?

Patricie: V našem saunovém světě děláme ceremoniály ve dvou saunách. V nové ceremoniální a v původní finské, v lázeňské chodbě. Kdokoli a kdykoli může změnit saunu a využít ostatní – panoramatickou, solnou parní kabinu, caldarium, bylinkovou saunu, Kneippův chodník. Během saunové noci také lze využívat ostatní prostory saunového světa dle své libosti.

Saunová noc trvá pět hodin. Není to moc?

Petr: Někdy žasnu, co jsou lidé schopni vydržet. Chodí na většinu ceremoniálů. Ale také si dají pauzičku. Máme zde několik odpočíváren a již zmíněné otevřené venkovní bazény, takže si chodí odpočinout ven.

Než jste začali pracovat v sauně, chodili jste se saunovat?

Petr: Ano, přes dvacet let, saunování miluji.

Patricie: Já ne, ale mám ráda pohyb a sauněřina mě chytla a velmi mě baví.

Jací jsou klienti při saunování?

Patricie: Někteří lidé nevědí, jak se mají chovat, jak dlouho mají být v potírně, jak a kdy se sprchovat, chodit do ochlazovacího bazénku a tak. Ale na druhou stranu většina lidí se zeptá, což je fajn.

Na co se ptají nejčastěji?

Petr: Jak dlouho mám vydržet v sauně. Oni si přečtou doporučení 15 minut. To tam mám být 15 minut? Ne, jde o horní hranici. Říkám, že mají dát na svůj vlastní pocit. Jestli budete v potírně 5 nebo 10 nebo 15 minut je jedno, ale musí vám být dobře. Jakmile vám není z tepla dobře, okamžitě ven. Raději si dejte čtyři kolečka po pěti minutách. Byla tady nedávno paní, ta poprvé napálila 15 minut, protože viděla přesýpací hodiny na 15 minut, vyšla ven a složila se. Saunování je fajn, má obrovské

benefity pro tělo i duši, ale vystavujeme se vysoké teplotě a rozdíl v teplotách mezi prohřátím a ochlazením je až 80 stupňů. Je třeba mít k sauně respekt, aby přinášela to, co má.

Těšíte se sami na saunovou noc víc než na běžný den?

Patricie: Já mám k saunové noci respekt. Lidé sem chodí, aby si užili něco navíc, ale já vnímám spoustu věcí, které se mohou pokazit. Pro mě je saunová noc trošku stresující, cítím daleko větší odpovědnost, což mě částečně svazuje. Kolegové se na saunovou noc vysloveně těší, já mám raději běžné dny, kdy své ceremoniály mám zažité a vím, co si mohu dovolit, než když mám plnou saunu očekávajících. A přitom jim chci dát to nejlepší, co ve mně je.

Petr: Už nyní si zkoušíme různé variace, společně diskutujeme, jeden druhému ukazujeme možnosti, nápady. Sami jsme zvědaví a všichni

se moc těšíme. Budeme si hrát s náladami, s emocemi, které hudba předává.

Chodí lidé do sauny, i když jsou venku třicítka? Z vedra do vedra?

Petr: Chodí a pravidelně. Pro spoustu lidí sauna rovná se zima. Se saunováním skončí v dubnu a začnou v říjnu. Jenomže člověk vysadí na půl roku a tělo si pak dlouho zvyká, což je škoda. Navíc sauna pomáhá zvládat i letní horka, protože u člověka pak skvěle funguje termoregulace. Navíc v létě je zde daleko míň lidí než u vody a je tu daleko větší klid. I když, takže zde vznikají určité upovídané skupinky. Je to škoda, protože se nemohu soustředit na své vlastní tělo a přicházejí o prožitek, kvůli kterému do sauny přišli. Navíc ruší ostatní.

Každý člověk by měl i v létě alespoň dvakrát do měsíce přijít do sauny a jako bonbónek i na naši zářijovou saunovou noc. ◀

SAUNOVÁ NOC

PROMĚNY

18. ZÁŘÍ 18.00–23.00



Cena: 700 Kč



TŘEBOŇSKÝ
**SAUNOVÝ
SVĚT**
SLATINNÉ LÁZNĚ
TŘEBOŇ



SAUNOVÉ CEREMONIÁLY:

- 18:30 Akustický restart (Ceremoniální sauna)
- 19:00 Retrománie (Solná finská sauna)
- 19:30 Balada pro banditu (Ceremoniální sauna)
- 20:00 Jazzové lázně (Solná finská sauna)
- 20:30 Z nuly na sto (Ceremoniální sauna)
- 21:00 Z opery na taneční parket (Solná finská sauna)
- 21:30 Rocková euforie (Ceremoniální sauna)
- 22:00 Filmové metamorfózy (Solná finská sauna)
- 22:30 Finále: Cesta kolem světa (Ceremoniální sauna)

Po celou dobu bude na baru k dispozici peeling.
Od 20:00 budou přístupné venkovní bazény.

NAŠI KLIENTI – RADKA VÁŇOVÁ Z NÁMĚŠTI NAD OSLAVOU

Dala jsem svému tělu prostor se rozmazlit

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽERKA LÁZNÍ

Každý z našich klientů má svůj vlastní příběh a cestu, která ho přivedla k lázeňskému pobytu. Někdo přijíždí na tři nebo čtyři týdny v rámci lázeňské péče indikované pojišťovnou, jiný za odpočinkem na wellness pobyt nebo jako samoplátce na léčebně rehabilitační pobyt. Mezi klienty se objevují i lidé, kteří doprovázejí rodinného příslušníka na jeden z výše uvedených pobytů nebo přijíždějí sami pouze z rezervací ubytování a program si pak tvoří až na místě, stejně jako Radka Váňová z Náměšti nad Oslovou, kterou k nám nasměroval ošetřující lékař.

S požadavky klientů pouze na ubytování se nesetkáváme úplně běžně. Co vás k rozhodnutí vedlo?

Moje tělo, ale i psychika potřebovaly odměnu v podobě cílené péče a rozmazlování a také znovu nastartovat. V prosinci loňského roku jsem musela podstoupit akutní onkologickou operaci. Následovalo ozařování, chemoterapie a biologická léčba, kterou jsem ještě neukončila. Mezi časté vedlejší účinky léčby chemoterapií patří postižení periferních nervů. To nastalo i u mě a došlo k tomu, že po léčbě jsem trpěla neuropatií dolních končetin. V podstatě jsem vůbec necítila chodidla. Před nemocí jsem byla zvyklá žít hodně aktivně. Mezi moje oblíbené činnosti patří turistika, ke které bych se zase ráda vrátila.

Proto jste přijela k nám a jste v lázních poprvé?

Ano. Sem k vám mě nasměroval můj ošetřující lékař na onkologii. Řekl mi doslova: „Jeďte do Třeboně, tam vás dají dohromady.“ Pobyt jsem si objednávala někdy v květnu. Tehdy nebylo ještě jasné, jaké procedury budu moci absolvovat. Proto jsem sáhla k řešení si objednat pouze ubytování.

Nelákalo vás si vzít do Třeboně ještě někoho s sebou?

Od začátku jsem měla jasno v tom, že dny ve vašich lázních budou jenom pro mě, pro pocit, že nemusím vůbec nic... ten mi vyloženě prospívá.

Jím, kdy chci. Spím, kdy chci. Jsem nadšená z procedur, které mám za sebou. Moje tělo, které mě při léčbě obrovsky podrželo, si teď zaslouží velkou péči a rozmazlování a také znovu nastartovat. Kamarádkám jsem řekla, že to tady omrknu a později vyrazíme do Třeboně společně. Rodina i kamarádky mi v době léčby věnovaly velkou péči, ale potřebovala jsem strávit čas jenom sama se sebou. Na víkend se ke mně tedy připojí partner, pokud mu to umožní práce.

To chápu. Co jste si pro sebe vybrala z našich procedur?

Kromě fyzioterapie, kde mi fyzioterapeutka skutečně pomohla a dala mi tipy na cviky, jak obnovit správnou chůzi a držení těla, jsem si dopřála kraniosakrální terapii. A musím říci, že se jedná o skutečně příjemnou záležitost. Uvolnění, které jsem již v průběhu aplikace pocítila, bylo přesně to pravé, co jsem potřebovala. Paní, která proceduru provádí, je velmi milá a skutečně neznala, kde je moje tělo stažené a potřebuje uvolnění. Aplikace procedury spočívá v jemných dotecích, které bych v jemnosti přirovnala k pohybu motýlích křídel. Kraniosakrální terapii jsem si objednala ještě jednou (pozn.: více o proceduře kraniosakrální terapie se dočtete v letním čísle Lázeňské pohody 7-8 na stranách 12-13).

Máte za sebou období náročné léčby. Řada lidí po vážné nemoci často zmiňuje, že žijí jinak. Je tomu tak i u vás?

Pracuji jako úřednice. Protože moje práce není fyzicky náročná, snažila jsem se chodit do práce, jak to jen šlo. Potřebovala jsem zaměstnat

hlavu, práce mi pomohla vytěsnit černé myšlenky. V současné době již také pracuji. Některým pracovním aktivitám jsem se věnovala i ve svém volném čase. V tomto směru jsem usoudila, že mohu nějaké věci nechat i jiným. Svůj volný čas teď trávím především se svými blízkými. V den, kdy jsem šla na operaci, se mi narodila první vnučka. Říkala jsem si tehdy, ještě si zaběhnu na preventivní prohlídku a za čtrnáct dní bude malá na světě. Moc jsem se na ni těšila. Během pěti minut bylo všechno jinak. Dříve jsem chtěla vše stihnout, vše mít přesně naplánované a najednou záleželo jen na jednom! Díky nemoci jsem k sobě určitě laskavější.

V úvodu rozhovoru jste zmínila, že jste si pobyt zajišťovala v době, kdy jste ještě nevěděla, jaké procedury budete moci absolvovat. Vypadáte skvěle, ale je něco, co si ještě nemůžete z hlediska zdravotního stavu dopřát?

Prozatím pro mě nejsou vhodné slatinné procedury a nemohu ani do bazénu. Vůbec mi to však nebrání v tom, abych si dny u vás maximálně užila. Jsem ubytovaná v nové části pavilonu B a stravuji se v jídelně číslo 5. Vybrala jsem si polopenzi a řekla si, že si v průběhu dne udělám ochutnávku různých druhů rybích polévek. S výběrem stravy v lázních jsem moc spokojená. Snažím se jíst lehce a zdravě, což je mi díky složení bufetu umožněno. Nemoc s sebou přinesla kromě nepříjemné léčby i nějaká kila navíc, s nimiž bych také ráda postupně zatočila ☺.

Máte nějaké přání, které byste si v souvislosti se svými koníčky ráda splnila?

Mým největším přáním je jednoznačně být zdravá. Podle výsledků to tak vypadá, ale procházím ještě biologickou léčbou, která by měla zajistit, že se moje tělo zbaví i těch nejmenších zárodků buněk, které mohou v těle způsobit další nemoc. Jak už jsem zmínila, před nemocí jsem žila hodně aktivně a moc se těším na to, že si budu moct dát zase pořádně do těla. Mým snem je přespat pod širákem, ale k tomu je potřeba mít nějaké partáky. Sama jako žena bych se bála. Partner prozatím této mojí myšlence moc nakloněný není a strávit noc pod širým nebem s kamarádkami vyžaduje, abychom byly minimálně aspoň čtyři. Tolik statečných nás ale zatím není ☺. <



Radka Váňová

ŠVESTKOVÝ RITUÁL

PODZIMNÍ
NABÍDKA

DOPŘEJTE TĚLU PODZIMNÍ PÉČI PROVONĚNOU ŠVESTKOU S POMERANČEM

Rituál začíná **cukrovým peelingem** se švestkovým olejem a **pomerančovým éterického olejem**, který probíhá na lůžku **Soffio**. Po sprše následuje vyživující zábal z **bambuckého másla** s vůní pomeranče na vyhřívaném lůžku **Nuola**. Rituál zakončuje celotělová či částečná masáž se švestkovým olejem na lůžku **Soffio**, která příjemně uvolní celé tělo a navodí dokonalý pocit podzimní relaxace.



www.laznetrebon.cz

procedury.aurora@laznetrebon.cz

384 750 336

Osobně: recepce wellnesscentra
oddělení časování procedur
hlavní recepce lázní



DÉLKA PROCEDURY
50 / 80 minut



CENA
1.100 / 1.400 Kč



ONLINE REZERVACE

MASÁŽ JABLKO SE SKOŘICÍ

PODZIMNÍ
NABÍDKA

DOPŘEJTE TĚLU PODZIMNÍ PÉČI PROVONĚNOU JABLKOU SE SKOŘICÍ

Procedura začíná **zábalem** s vůní **pečených jablek a skořice**, který pokožku příjemně **prohřeje** a pomůže **uvolnit napětí** v těle i myslí. Následuje **relaxační masáž** nohou, zad, šíje a hýždí. **Sladce kořeněná vůně** podtrhne hřejivou atmosféru a **navodí pocit dokonalé relaxace**, zatímco masáž pomůže **zmírnit svalové napětí** a zanechá pokožku hebkou.



www.laznetrebon.cz

procedury.aurora@laznetrebon.cz

384 750 336

Osobně: recepce wellnesscentra
oddělení časování procedur
hlavní recepce lázní



DÉLKA PROCEDURY
50 minut



CENA
950 Kč



ONLINE REZERVACE

INZERCE

Péče o tělo začíná u smyslů

AROMATERAPEUTICKÁ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

NOBILIS
Tilia

Ve Slatinných lázních Třeboň si nyní můžete dopřát aromaterapeutickou masáž s **přírodní kosmetikou Nobilis Tilia**

Aromaterapie vychází z jednoduché myšlenky: to, jak se cítíme, se často odráží i na našem těle. Každý dotek masáže tak doprovází vůně bylin, která přirozeně propojuje péči o pokožku s hlubším uvolněním.

Objevte aromaterapeutickou péči Nobilis Tilia také na www.nobilis.cz



Dopřejte si novou celotělovou masáž v Lázeňském domě Berta: Meruňkovo-mandlové pohlazení. Přírodní oleje pokožku vyživují, jemná vůně meruněk a mandlí navozuje pocit klidu a uvolnění. Přijďte si vychutnat chvíli odpočinku a načerpat novou energii.

- S přírodními antioxidynty
- Zklidňuje suchou pokožku
- Regeneruje a hydratuje



NAŠE LÉČBA

Co je vlastně ergoterapie a jak se liší od fyzioterapie?

Fyzioterapie a ergoterapie spolu často úzce spolupracují, ale každá se zaměřuje na trochu jinou oblast. Fyzioterapeut pomáhá zlepšovat pohybové schopnosti, sílu, koordinaci a funkci svalů a kloubů. Ergoterapeut se zaměřuje na to, jak tyto schopnosti využíváte v každodenním životě. Jinými slovy – fyzioterapie pomáhá obnovit funkci těla, zatímco ergoterapie pomáhá člověku tuto funkci využít při běžných činnostech.



Bc. ELIŠKA HOJNÁ, ERGOTERAPEUTKA SLT

Ergoterapie je zdravotnický obor, který pomáhá lidem všech věkových kategorií dosáhnout co největší samostatnosti a soběstačnosti v každodenním životě. Zaměřuje se na činnosti, jež člověk potřebuje nebo chce vykonávat doma, ve škole, v zaměstnání i ve volném čase. V obecné rovině lze tedy říci, že při ergoterapii se snažíme společně hledat možnosti, díky kterým bude klient schopen co nejlépe zvládnout nejnepříjemnějšího a nejkvalitnějšího života a díky mnoha velmi kreativním činnostem a cvičením. Cílem je naučit a připravit klienta na běžný všední život od nezbytných sebeobslužných aktivit až po volnočasové záliby a koníčky.



Místnost Ergoterapie je vybavena i ukázkovou modelovou koupelnou, kde lze simulovat domácí prostředí pacienta pro běžnou hygienu, například jak se „dostat“ do vany i přes pohybové obtíže



Pomůcky, které se využívají při terapii. Jsou tu například terapeutické „fazole“, overball, míčky na míčkování, ale třeba také váleček na těsto, protože i ten lze použít jako terapeutickou pomůcku

Jak probíhá ergoterapie? Budu cvičit?

Ano, ale možná trochu jinak, než si představujete. V ergoterapii je samotná činnost často součástí terapie. Místo izolovaného procvičování jednotlivých pohybů se terapeut snaží trénovat dovednosti, které klient skutečně využívá v běžném životě.

Součástí terapie mohou být také různá cvičení zaměřená na jemnou motoriku, koordinaci, pozornost, paměť nebo řešení běžných praktických situací.

Ergoterapie je tedy velmi kreativní a může probíhat u různých klientů velmi odlišně, přestože mají stejné obtíže, a to právě díky různému cíli, kterého chce každý z nich dosáhnout, například pokud na ergoterapii dorazí muž tesař po zlomenině horní končetiny nebo po stejném úrazu žena-kuchařka.

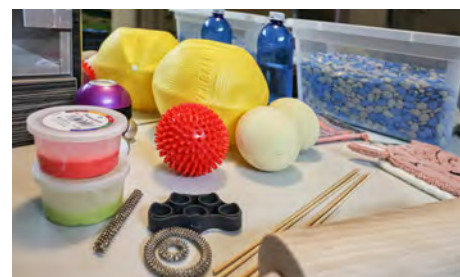
S čím může ergoterapeut pomoci?

Ergoterapie se zaměřuje na tři hlavní oblasti života:

1. SEBEOBSLUHA A KAŽDODENNÍ ČINNOSTI

Pomoc při činnostech, jako jsou:

- ▶ osobní hygiena
- ▶ oblékání



Zároveň se využívají i speciální terapeutické hmoty nebo posilovací „gumy“ na prsty

- ▶ stravování
- ▶ příprava jídla
- ▶ nakupování
- ▶ péče o domácnost

2. PRODUKTIVITA

Podpora návratu do zaměstnání, školy nebo jiných pracovních aktivit. Ergoterapeut může doporučit úpravy pracovního prostředí, ergonomická opatření nebo vhodné kompenzační pomůcky.

3. VOLNÝ ČAS

Pomoc při návratu ke koníčkům, sportu, společenským aktivitám a dalším činnostem, které člověku přinášejí radost a smysl.

PRO KOHO JE ERGOTERAPIE URČENA?

Ergoterapie je vhodná pro děti, dospělé i seniory, u kterých došlo k omezení samostatnosti nebo funkčních schopností.

Nejčastěji pomáhá lidem:

- ▶ po cévní mozkové příhodě
- ▶ po úrazech mozku
- ▶ s neurologickými onemocněními
- ▶ po úrazech, amputacích nebo operacích končetin
- ▶ s revmatoidní artritidou
- ▶ s poruchami autistického spektra, ADHD nebo dětskou mozkovou obrnou



V rámci ergoterapie nacvičujeme třeba i chůzi o francouzských holích do schodů. Cílem je, aby klient z lázní odjížděl připraven i na domácí prostředí, kde ho čekají schody. Ergoterapeutka vysvětluje správný stereotyp chůze a přenesení váhy. Návky jsou individuální, tedy nacvičujeme chůzi do schodů například s využitím zábradlí nebo pouze s oporou o dvě francouzské hole

► ve vyšším věku při potížích s pamětí, orientací nebo soběstačností

Co když některé činnosti kvůli zdravotnímu omezení nezvládnou?

Jednou z důležitých součástí ergoterapie je hledání způsobů, jak člověku umožnit co největší samostatnost i v případě trvalého omezení.

Ergoterapeut může doporučit vhodné kompenzační pomůcky, například speciálně upra-



Chůze a stoj na ortopedických nebo senzorických podložkách či chodníčku stimuluje propriocepci nohy. Chodníček je složený z různých typů různě tvrdých povrchů

vené přístroje, pomůcky pro oblékání, pomůcky pro psaní nebo vozíky. Současně vás naučí, jak je v běžném životě nadále bezpečně a efektivně používat.

Součástí ergoterapie může být také doporučení úprav domácího prostředí. Cílem je zvýšit bezpečnost, usnadnit běžné činnosti a podpořit co největší nezávislost v každodenním životě.

Ergoterapie v SLT

► ergoterapii Slatinné lázně Třeboň poskytují v obou lázeňských domech, tedy jak v Bertě, tak v Auroře



Cviky s overballem. Overball je velmi oblíbený, a to pro hojné využití jak v praxi ergoterapeutů, tak i fyzioterapeutů. Můžeme ho využít například i pro cviky zaměřené na stabilizaci kloubů dolní končetiny

► nově je poskytována také ambulantním klientům
(Poskytování ergoterapie ambulantním klientům není příliš časté, na rozdíl od fyzioterapie. V tuto chvíli mají SLT podepsanou smlouvu o poskytování této terapie se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou a Zaměstnaneckou pojišťovnou Škoda.)

► přestože jde především o proceduru na předpis, je možné ji dokoupit

► objednat ji lze na Časování procedur

LD AURORA

pondělí-sobota

7.00–16.00

LD BERTA

pondělí-sobota

7.00–15.30

Délka terapie: 25 minut

Cena: 700 Kč

► www.laznetrebon.cz



Nácvik přenesení váhy na nestabilní podložku – nafukovací měkkou čoučku



Nácvik svalové síly rozsahu pohybu, stejně může vypadat například i vyšetření

PODZIMNÍ POBYT V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Vítání podzimu

1.-31. října

3D | 4☀

Vítání podzimu v Auroře

od 8 016 Kč

Vítání podzimu v Bertě

od 6 963 Kč

Nabídku pobytů sledujte na našich
webových stránkách a využijte
on-line rezervaci.

www.laznetrebon.cz

Prožijte podzimní čas v třeboňských
lázních, těšíme se na vás...



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

Sphere



RESTAURACE BESEDA

NA HISTORICKÉM TŘEBOŇSKÉM NÁMĚSTÍ

**PŘIJĎTE OCHUTNAT NÁŠ HOVĚZÍ BURGER
V DOMÁCÍ HOUSCE SE SLANINOVOU MARMELÁDOU,
CIBULOVÝM CHUTNEY A HRANOLKAMI**

NA TEPLÉ ZÁŘIJOVÉ DNY NABÍZÍME:

Luxusní ovocné limonády
MADAMI:

- mandarinka
- malina-limetka
- citrus-máta
- mango-maracuja

Mexické limonády
JARRITOS:

- limetková
- mangová
- ananasová
- mandarinková
- grapefruitová
- tamarind

DÁLE NABÍZÍME:

- horké maliny s vanilkovou zmrzlinou a šlehačkou
- výběr zmrzlin dle aktuální nabídky

DENNĚ OD 16.00 HOD. V NABÍDCE POKRMY K PIVU A VÍNU:

- klobása, hořčice, kmínový chléb
- utopenec, kmínový chléb
- nakládaný hermelín s feferonkou, kmínový chléb
- topinka s pikantní masovou směsí
- buřty na pivo, kmínový chléb
- míchaný hovězí tatarák z květové špičky, česnek, topinky fritované nebo grilované

K TĚTO NABÍDCE DOPORUČUJEME:

- Řemeslné pivo Krumlov Prémium světlý ležák 12° nefiltrované, spodně kvašené
- Plzeňský ležák 12°
- Pivo Petra Voka 13°
- Třeboňské pivo 11°

Přijďte ochutnat širokou nabídku míchaných alkoholických i nealkoholických nápojů a kávových specialit.

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

Rezervace: 384 721 222, beseda@laznetrebon.cz

www.besedatrebon.cz



PROVOZNÍ DOBA

ne-čt 11.00-22.00
pá-so 11.00-23.00

Po teplé zářijové dny je venkovní terasa stále v provozu.



Nejvyšší čas na rezervaci termínů vánočních večírků. Vánoční večírek připravíme dle vašeho přání včetně bohatého občerstvení formou rautu. Neváhejte s rezervací vánočních večírků, termíny se rychle plní.



LD AURORA

Restaurace Harmonie

Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu LD Aurora, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu.

Otevírací doba:

denně 11.00–22.00

Od 19. do 20. září v restauraci nabídneme:

- vege burger se sýrem Halloumi
- cheeseburger s hovězím masem, hranolky
- burger s trhaným masem, hranolky

Čepujeme

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

TANEČNÍ VEČÍRKY

Každý čtvrtek od 19.00 do 22.00



Salonky Harmonie:

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

Rezervujte si prostory na vánoční večírky, termíny se již zaplňují. Rezervace: 384 750 677

www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/



LD AURORA

Bar Bowling

Přijďte se bavit

Možnost pořádání oslav s občerstvením a sledování sportovních přenosů.

OTEVÍRACÍ DOBA

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

Rezervujeme prostory na vánoční večírky.



2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 270 Kč/hod./dráha

ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°

Tel.: 384 750 331

Rezervace viz QR kód →



Doporučení: QR kód naskenujte přímo přes aplikaci Fotoaparát ve vašem telefonu. Pokud musíte použít externí aplikaci (čtečka QR kódů), pozor na poplatky a odkazy na cizí stránky.

LD AURORA

Bar Zimní zahrada

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí–neděle 10.00–20.00 hodin

Možnost celodenního sledování sportovních přenosů v samoobslužné části baru.

V NABÍDCE MÍCHANÉ NÁPOJE:

- míchané nápoje Zázvorka, Aperol Spritz, Campari Orange
- a také výborné zmrzliny

ČEPUJEME:

- Třeboňský ležák 12°
- Plzeňský ležák 12°



LD BERTA

Bar Top-Spin

OTEVÍRACÍ DOBA

pondělí–pátek 16.00–24.00
sobota–neděle 14.00–24.00

2 BOWLINGOVÉ DRÁHY

Cena 260 Kč/hodina/dráha

NA ČEPU

- Radegast Ryze hořká 12°
- Plzeňský ležák 12°

Sledujte sportovní přenosy na **Oneplay** v našem bowlingovém sport baru.

Ještě i v září za pěkného počasí každou sobotu od 16.00 hodin grilujeme!

Přijďte ochutnat naši grilovanou krkovičku, klobásu či hermelín.

Grilujeme až do vyprodání zásob!

Pořádání oslav, rautové občerstvení, dětské oslavy, připravíme darty od naší cukrářky Věry Chatové.



**REZERVACE TERMÍNŮ VÁNOČNÍCH VEČÍRKŮ
VČETNĚ BOWLINGOVÝCH DRAH
A OBČERSTVENÍ FORMOU RAUTU.
RAUT PŘIPRAVÍME DLE VAŠÍ
INDIVIDUÁLNÍ PŘEDSTAVY.**

Tel.: +420 384 754 400
Rezervace viz QR kód →



Doporučení: QR kód naskenujte přímo přes aplikaci Fotoaparát ve vašem telefonu. Pokud musíte použít externí aplikaci (čtečka QR kódů), pozor na poplatky a odkazy na cizí stránky.

LD BERTA

Bar Terasa

Venkovní terasa v provozu.

PROVOZNÍ DOBA

Denně 9.00–20.00

Čerstvé zákusky od naší cukrářky.

ČEPUJEME:

Třeboňský Regent 11°



LD BERTA

Restaurace Adéla

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

Otevírací doba:

denně 11.00–22.00



Doporučujeme:

- vepřová játra na roštu s plátky opečené anglické slaniny, příloha dle výběru
- smažené řízečky z vepřové panenky, příloha dle výběru

- namíchaný hovězí tatarský biftek z pravé svíčkové, topinky

Něco na teplé zářijové dny:

- namíchejte si zmrzlinový pohár podle vaší chuti (mangový sorbet, jahodový sorbet, černorybízový sorbet, citrusový sorbet, čokoládová zmrzlina, vanilková zmrzlina, jahodová zmrzlina)
- palačinka se zmrzlinou, ovocem a šlehačkou
- zmrzlinový pohár s ovocem a šlehačkou
- horké maliny s vanilkovou zmrzlinou a šlehačkou

Luxusní ovocné limonády MADAMI:

- limonáda z dračího ovoce
- limonáda aloe vera-angrešt
- limonáda mango-maracuja

Pro děti je otevřen dětský koutek. Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

☎ +420 384 754 436
🌐 www.adelatrebon.cz

NEJVYŠŠÍ ČAS NA REZERVACE TERMÍNŮ VÁNOČNÍCH VEČÍRKŮ. VÁNOČNÍ VEČÍREK PŘIPRAVÍME DLE VAŠEHO PŘÁNÍ VČETNĚ BOHATÉHO OBČERSTVENÍ FORMOU RAUTU.

*Přijďte do Adély nejen
na dobroty k pivu a vínu...*

DENNĚ OD 16 HODIN:

Nakládáný Hermelín se zeleninou a chlebem
Grilovaná klobása, hořčice, čerstvý křen, chléb
Masová směs z kuřecího masa a restované zeleniny s topinkami
Smažené chipsy, BBQ omáčka a sweet chilli omáčka
Smažené cibulové kroužky, BBQ omáčka a sweet chilli omáčka

NA ČEPU

Regent 11°, točené
Regent 13°- Petr Vok, točené polotmavé
Plzeňský Prazdroj 12°, točené
Nealko piva



NABÍDKA VÍN DLE NÁPOJOVÉHO LÍSTKU



RESTAURACE
ADÉLA
LÁZEŇSKÝ DŮM BERTA

**HUDEBNÍ VEČER S POSLECHEM
A TANCEM** Každé pondělí a středu 19.00–22.00

KINO SVĚTOZOR

Září v kině Světozor

KAREL FICAL,
VEDOUČÍ KINA SVĚTOZOR

Letošní léto přineslo celou řadu hezkých filmů, které do kina přilákaly mnoho diváků. S letošním létem však přišlo i velmi teplé až horké počasí a vychladit kinosál bylo někdy nad sílu naší techniky. V září pro školáky začíná další školní rok, pro někoho konec letních dovolených, pro jiného možná začátek. Kdo se nestihl zrekreovat v létě, má možnost na podzim. Naše kina hrají dál nepřetržitě množství titulů, reprízy i novinky.

Premiéry

SAMURAJ A VĚZEŇ

Historické drama režiséra Kiyoshiho Kurosawy vychází z oceňovaného románu Honobua Jonezawy a odehrává se v Japonsku roku 1578, v nejistém období válčících států. V centru příběhu stojí napjatý vztah dvou mužů: pána hradu, samuraje Murashige Arakiho, a jeho zajatce, brilantního a nebezpečného стратега Kanbeie Kurody, vyslance znepřáteleného klanu, kterého Araki místo popravy uvězní. Zatímco se kolem hradeb stahují vojska Nobunagy Ody, hrad zachvacuje řada nevyssvětlitelných úmrtí a mezi obránci sílí strach, nedůvěra a podezřívavost. Postupné rozplétání záhady se stává nejen detektivním pátráním,

ale také soubojem vůle, loajality a rozdílných představ o cti, moci a svobodě.

DOKONALÝ DEN

V české komedii čeká Annu důležitý pracovní pohovor. Vše má promyšlené, naplánované a pod kontrolou až do chvíle, kdy se jí cestou porouchá auto. Anna končí ve vlaku, kde potká Edu, jehož humor a spontánnost jsou pravým opakem přísně zorganizovaného



Annina světa. Společně pak zažívají nečekaná dobrodružství, vtipné momenty, trapasy, poznávají jeden druhého. Po noci plné vášně přichází ráno a s ním i vystřízlivění. Je na čase se rozloučit. Jenže život má pro Annu jiné plány. V práci o ni projeví zájem Ellis – charismatický muž, který působí jako přesný opak Edy. To, co začalo jako náhodné setkání ve vlaku, postupně promění životy všech kolem a postaví Annu před zásadní životní rozhodnutí.

BÁRA BASIKOVÁ

Jedinečný časosběrný dokument Heleny Třeštíkové nabízí intimní portrét jedné z nejvýraznějších osobností české hudební scény – Báry Basikové. V průběhu padesáti let sledujeme nejen její profesní dráhu od rockových začátků přes výrazné muzikálové role až po úspěchy v hitparádách, ale především osobní cestu zpěvačky, ženy a matky, která balancuje mezi



veřejným obrazem a soukromou křehkostí. Kamera zachycuje její vrcholy i pády a vstupuje do zákulisí i soukromých míst, která běžně zůstávají skryta. Září před tisíci diváky – a uvnitř svádí tiché osob-

ní boje. Otevřeně mluví o depresích, samotě uprostřed slávy i touze po lásce a přijetí.

Reprízy

PĚT ŠVESTEK, DOVOLENÁ V ČESKÉM RÁJI, 6 GRAMŮ, NĚKDO TO RÁD V PLZNI a další... Filmů je opravdu hodně a diváci tak mají z čeho vybírat.

Tradiční levné pondělky

Každé pondělí pro seniory nad 60 let za 70 Kč, ostatní za 100 Kč.

7. září NĚKDO TO RÁD V PLZNI
14. září DALAJLAMA – OCEÁN MOUDROSTI
21. září PĚT ŠVESTEK
28. září NEČEKANÉ LÉTO

Kinosál v Auroře



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

2. ZÁŘÍ, vstupné 150 Kč
Po večerce – komedie, ČR

6. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Dokonalý den – komedie, ČR

7. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Dovolená v Českém ráji – komedie, ČR

9. ZÁŘÍ, vstupné 150 Kč
Pět švestek – komedie, ČR

13. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
6 gramů – komedie, ČR

14. ZÁŘÍ, vstupné 150 Kč
Někdo to rád v Plzni – komedie, ČR

16. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Léčivé účinky sebeklamu – komedie, ČR

20. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Bardotky – komedie, ČR

21. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Dokonalý den – komedie, ČR

23. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Bára Basiková – dokument, ČR

27. ZÁŘÍ, vstupné 150 Kč
Pět švestek – komedie, ČR

28. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
Proč bychom se nezabili – komedie, ČR

30. ZÁŘÍ, vstupné 160 Kč
6 gramů – komedie, ČR





Kulturní tipy na září

LENKA KORANDOVÁ, VEDOUČÍ RECEPCE LDB, KULTURNÍ REFERENT SLT

Srdečně vás zveme na jedinečný hudební recitál zpěvačky, skladatelky a textařky **Ireny Budweiserové** za doprovodu kytaristy **Jakuba Racka**, který se uskuteční v pátek 11. září od 19.30 hodin ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora. Irena Budweiserová je bývalou členkou skupiny Spirituál kvintet, kde působila až na kratší odmlku do roku 2010. Mezi její žánry patří zejména spirituál, gospel, muzikál a jazz. Zpěv vystudovala na Konzervatoři Jaroslava Ježka, mimo jiné u Laďky Kozderkové. Zahrála si i v muzikálech Svět plný andělů a Babylon. Mezi její

nejznámější skladby patří například A dost, A Foggy Day, Akord, Bezejmenná, Bílá místa, Bláznivý anděl, Black Maria a mnoho dalších. Přijďte si užít večer plný krásné poezie, hudby a neopakovatelných emocí, které Irena dokáže přenést svým hlasem a interpretací. Cena vstupenky je 200 Kč. Předprodej v recepcích obou lázeňských domů a v TIC Třeboň.

Zářijové Třeboňské lázeňské matiné, pokud nám počasí dovolí, proběhne ještě v krásném prostředí altánu u Lázeňského domu Berta, kde tentokrát zahraje **Cimbálová muzika Alexandra Vrábela**, a to v neděli 20. září od 11.00 hodin. Jejimi členy jsou současní i bývalí členové Českého souboru písní

a tanců. Cimbálová muzika se zabývá i světovým repertoárem, který potěší také starší generaci. Jedná se o světové evergreeny včetně některých jazzových i swingových standardů. Zabývají se folklórem z různých regionů Čech, Moravy a Slovenska. Cimbálová muzika se ale nevyhýbá ani modernímu pojetí lidové hudby a je schopna svým repertoárem potěšit široké spektrum posluchačů. Muzika procitovala velkou část Evropy a na svých vystoupeních používá originální ručně vyšívané kroje z Trenčianského Považia, Piešťan, Trenčína a Hroznové Lhoty. Přijďte si poslechnout písně z Moravy, ale také melodie české, slovenské, maďarské i romské. Těšíme se na vás! Vstupné je zdarma. <

LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

Zářijové akce ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora

4. ZÁŘÍ, pátek, 19.30 hodin

Koncert

POUTNÍCI

Vstupné 230 Kč

11. ZÁŘÍ, pátek, 19.30 hodin

Recitál Ireny Budweiserové a Jakuba Racka, kytara

Vstupné 200 Kč

20. ZÁŘÍ, neděle, 11.00 hodin

Třeboňská lázeňská matiné

Cimbálová kapela Alexandra Vrábela

Vstupné zdarma

(V případě nepříznivého počasí ve Společenském sále LDA, jinak v altánu u LD Berta)



25. ZÁŘÍ, pátek, 19.30

Recitál Milana Drobného

Přijďte si poslechnout a zazpívat největší hity od Semaforu, přes světové evergreeny až po současnost
Vstupné 180 Kč

 **tiráž**



LÁZEŇSKÁ POHODA

09/2026

RYDAVATEL:

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:

Šéfredaktorka: Mgr. Helena Nekolová

Členové: prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D., Ing. Soňa Nováková, Mgr. Bc. Zdeněk Kadlec, Daniel Hamr, Ing. Mgr. Alena Tománková, Roman Růžička, Jan Plch
Náklad: 4800 ks

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

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

Vychází měsíčně jako informační materiál. Toto číslo vyšlo 3. 9. 2026.

MK ČR E 17981. Neprodejné.

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



SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ

VÁNOCE A SILVESTR V NAŠICH LÁZNÍCH

Příjemné lázeňské procedury, vánoční atmosféra či silvestrovský večer s živou hudbou. Přijďte si odpočinout a strávit přelom roku v naší péči. Těšíme se na vás.

Vyberte si z našich pobytů v obou lázeňských domech:

Vánoční pobyt (7 dní):	22.–28. 12. 2026
Vánočně-silvestrovský pobyt (10 dní):	23. 12. 2026–1. 1. 2027
PF 2027 (6 dní):	28. 12. 2026–2. 1. 2027
Silvestrovský pobyt (4 dny):	29. 12. 2026–1. 1. 2027

Lázeňský dům Aurora

☎ +420 384 750 555

✉ rezervace.aurora@laznetrebon.cz

Lázeňský dům Berta

☎ +420 384 754 555

✉ rezervace.bera@laznetrebon.cz

Sphere

BEZPLATNÁ LINKA:

800 611 009

REZERVUJTE SI POBYT Z POHODLÍ
VAŠEHO DOMOVA ONLINE
NA WEBU

WWW.LAZNETREBON.CZ

