

Vážení čtenáři,

Po horkém, a můžu snad říct, příjemném létě jsme se přesunuli ke krásnému podzimnímu období.

A právě v této roční době bychom měli myslet na posílení organismu, aby přestál dlouhou zimu bez sluníčka, nachlazení a možná i covidu.

Lázeňská města jsou v podzimním čase nádherně zbarvená, rozsáhlé parky lákají k procházkám a města v podzimním čase zvou své návštěvníky na food festivaly, řemeslné trhy, výlety do okolní přírody i divadelní představení.

Pokud necháte na sebe působit nejen krásné prostředí, ale využijete i příznivé lázeňské nabídky, věříme, že se budete cítit jako znovuzrození.

A nezapomeňte udělat radost svým blízkým lázeňským voucherem. Určitě je potěšíte a hlavně prospějete jejich zdraví.

Vaše redakce



SOUTĚŽ o víkendový pobyt:

Podzim zve k výletům
a zajímavým kulturním
akcím.

Pošlete nám váš
zážitek z podzimních
lázní i s pěknou fotkou
a my vaše doporučení
zveřejníme na našich
www stránkách.

Výherce odměníme
víkendovým pobytem
pro 2 osoby i s vybraným
programem.

Lázeňské noviny TIM

– podzim 2023

Vydavatel I Eurocard s.r.o.,

Chemická 955, Praha 4

IČO I 24795097

Registrováno I evidenční číslo MK ČR E 23516





Sdružení SLMCR doporučuje vydat se do lázní v kteroukoli roční dobu

V lázních si totiž začne tělo budovat imunitu okamžitě



SDRUŽENÍ LÁZEŇSKÝCH MÍST ČR

Schopnost našeho organismu bránit se vnějším vlivům je prvním krokem ke zdraví. Nečekejte na varovné signály a začněte se o své tělo raději starat hned. Jak nejlépe nastartovat imunitu? Přeci pobyt v lázních!

Síla přírody koncentrovaná do jednoho místa dokáže s lidským zdravím zázraky. Právě zde můžete odstartovat cestu ke zdraví. Do lázní se totiž jezdí nejen, když už člověka postihnou nějaké zdravotní obtíže, ale rovněž preventivně – k posílení imunity, získání rovnováhy a zvýšení energie.

Vkročte do zóny klidu

Lázně mají k podpoře regenerace organismu tři opěrné body – přírodní léčivé zdroje, specifické mikroklima a pohodu. A jak to myslíme? Asi takhle...Byli jste už někdy v lázních? Kdo byl ví, kdo nebyl, pozná během prvních pár dnů, že čas a život v lázních utíká tak nějak pomaleji a víc v klidu. Po příjezdu do lázni je to možná ještě chvíli shon, než se ubytujete, najdete svůj pokoj, vybalíte kufr, absolvujete vstupní prohlídku, vyzvednete si rozpis procedur, které vás čekají. A pak přijde ta pravá chvíle hodit všechny starosti za hlavu a vyrazit na procházku do zóny klidu – lázeňského centra a přilehlých parků, kde na každých pár metrech narazíte na léčivé prameny. To je jen začátek, potom už se totiž o nic nemusíte starat. Snad jen o to, abyste včas přišli na proceduru a ráno stihli snídani. Vnitřní pohoda a odbourání stresu je jednou z cest k posílení imunity a věřte, že endorfiny a rovnováha přijdou už ve chvíli, kdy do lázní vkročíte.

Česká republika = srdce evropského lázeňství

Do českých a moravských lázní se sjíždějí lidé z celého světa za odpočinkem, posílením zdraví a úlevou od stresu nebo civilizačních chorob. Proslulá lázeňská města s romantickou atmosférou nabízejí léčivé procedury prověřené staletou tradicí i moderní medicínou, ale také kulturní zážitky nebo okouzlující přírodu. Vybrat si můžete z 34 lázeňských míst obklopených jedinečnou přírodou. A jistě nepřekvapí, že Karlovy Vary, Františkovy Lázně a Mariánské Lázně jsou spolu s dalšími osmi městy ze sedmi evropských zemí zapsány na seznam světového dědictví UNESCO v rámci iniciativy Great Spa Towns of Europe. Tato města se podílela na formování lázeňského fenoménu, který utvářel obraz a dějiny Evropy a které ho využívala široká veřejnost, mocní vladaři, proslulí umělci i vědci. Ozvuky slavných dob jsou zde v podobě okouzlující architektury a prověřených lázeňských metod patrné dodnes.

A do jakých lázní letos vyrazíte Vy?
Vyberte si na www.jedemedolazni.cz.



KarlovyVARYREGION

CARD

WWW.KARLOVYVARYCARD.CZ



Objednejte ONLINE!

**VAŠE CESTA ZA ZÁŽITKY, POZNÁNÍM I ODPOČINKEM
V CELÉM KARLOVARSKÉM KRAJI****VYBERTE SI KARTU**

- 2, 4 nebo 7 dní
- jednotlivec nebo rodina

**VYBERTE SI ZE
40+ MÍST ZDARMA
30+ MÍST SLEVA**

- kultura, památky, muzea a expozice, turistické zajímavosti, tradiční výroba, lázně a bazény, gastronomie, služby, sport

**VEŘEJNÁ DOPRAVA**

- autobusem, trolejbusem nebo lanovkou pak objevujte zajímavosti Karlovarského kraje

	2 dny	4 dny	7 dní
dospělý	450 Kč	650 Kč	1100 Kč
rodina (2 dospělí + 2 děti do 15 let)	1100 Kč	1400 Kč	2100 Kč

KarlovyVARY°

NOVÁ EXPOZICE
*Světového dědictví:***GREAT
SPA TOWNS
of Europe****NA ZÁMECKÉ VĚŽI**

Zámecký vrch 431/2



Dopřejte si odpočinek, jednoduše relaxujte v Lázních Jáchymov!

Lázně Jáchymov jsou známé svými unikátními léčebnými procedurami a krásným okolím, které vám pomohou obnovit sílu a vitalitu. Teď je ta správná chvíle investovat do svého zdraví a odpočinku. Vyberte si z naší aktuální nabídky zvýhodněných cen a užijte si jedinečnou lázeňskou péči. Více na www.LazneJachymov.cz

Možná právě podobný zážitek je ideálním dárkem k nadcházejícím Vánocům. Využijte nabídky dárkových poukazů a věnujte svým blízkým dárek, který opravdu potěší.

Všichni, kdo hledají něco mimořádného, by měli navštívit neoklasicistní hotel Radium Palace. V noblesním interiéru na vás dýchne styl a elegance minulého století.

Hotel Radium Palace

KÚRA NA ZKOUŠKU

- 7x ubytování s plnou penzí
- 1x konzultace s lékařem
- 3x radonová koupel
- 2x přísadová koupel se zábalem
- 1x uhličitá koupel se zábalem
- 2x suchá uhličitá koupel – plynná
- 2x klasická masáž (částečná)
- 1x parafinový zábal rukou
- 2x oxygenoterapie
- 1x skupinový tělocvik

Od 18.550,- za osobu / pobyt

Krásná příroda Krušných hor a zdravý pohyb Vám dodá tu správnou vitalitu. Pro svou prostornost, vzdušnost a jedinečné výhledy do okolí ze svých teras a balkónů se stal oblíbeným místem mnoha návštěvníků Hotel Běhounek.



Hotel Běhounek

SENIOR 55+

- 7x ubytování s polopenzí
- 1x radonová koupel
- 1x perličková koupel
- 1x bylinková koupel
- 1x klasická masáž (částečná)
- 1x suchá uhličitá koupel - plynná
- 1x parafinový zábal rukou

Od 13.090,- za osobu / pobyt

Nebo se jen nechte unést krásou podzimního Krušnohoří a dopřejte si relaxační pobyt, který prospěje vašemu zdraví i duši. Ideální ubytování pro wellnessové pobyty najdete v hotelu Astoria.

Hotel Astoria

WELLNESS ASTORIA

- 3x ubytování s polopenzí
- 1x bazén + Saunový důl (90 min.)
- 1x perličková koupel
- 1x thajská aroma masáž (20 min.)
- 1x Prohlídková štola Astoria
- 1x dezert + káva / čaj

Od 4.920,- za osobu / pobyt



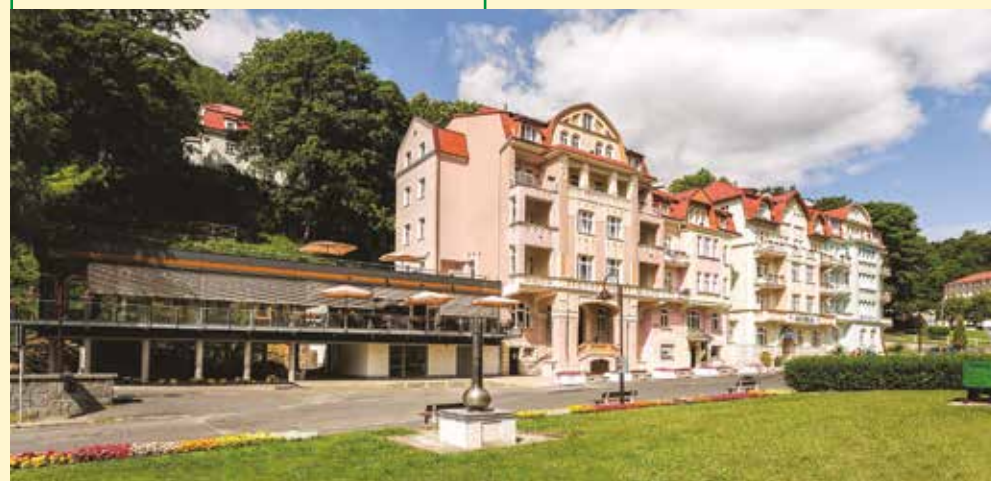
LÁZNĚ JÁCHYMOV

Zahalte se do vánoční atmosféry klidu a relaxace nebo jen přijďte přivítat nový rok do lázní Jáchymov! Přichystali jsme pro vás týden plný léčebných procedur, vánočních lahůdek a příjemných aktivit, abyste mohli oslavit svátky ve stylu zdraví a pohody.

Vánoční a Silvestrovské pobyty

18. 12. – 2. 1. 2024

více na www.laznejachymov.cz



Lázně, wellness a hory

Komplexní péče o vaše tělo i mysl
v příjemném prostředí Krušných hor.
Do 31. 10. se slevou na vybrané pobyty.

1ST WORLD'S RADON SPA JACHYMOV

AXXOSHOTELS.com



Hledáte **dokonalý dárek** pro své blízké, kteří si zaslouží odpočinek a péči o zdraví? Věnujte **dárkový poukaz** Lázní Jáchymov



Rezervujte zde



Ensana Hotely Mariánské Lázně

Načerpejte energii a pohodu v Ensana hotelech v Mariánských Lázních. Podzimní a zimní měsíce nabízí příjemnou relaxaci a zlepši vaši náladu.



Ensana hotely svým hostům nabízí kombinaci přírodních minerálních vod, zřídelného plynu – přírodního oxidu uhličitého pro suché plynové koupele a plynové injekce, rašeliny, slatiny a nově oficiálně i léčivé klima. Využívat se bude zejména pro léčbu akutních i chronických plicních onemocněních.

Mariánské Lázně se také jako jediné klimatické lázně mohou pyšnit statutem člena UNESCO, Great Spa Towns of Europe.

Klimatické lázně léčí pomocí tzv. klimatoterapie, která obvykle trénuje organismus a postupně zvyšuje jeho výkonnost. Součástí této léčby je pobyt na čerstvém vzduchu a postupné zatěžování těla. V případě Mariánských Lázní je velmi důležitá i poloha v nadmořské výšce 630 metrů, která odpovídá podhorskému tonizujícímu klimatu a pro léčbu využívá i takových klimatických faktorů, jakými jsou intenzivnější UV záření, nižší barometrický tlak a vyšší saturace hemoglobinu kyslíkem, vyšší obsah ozónu a záporných iontů, eliminace prachu a alergenů.

Zdravé dýchání

Tento respiračně rekondiční pobyt je zaměřen pro klienty, kteří se chtějí naučit zdravému dýchání. Dobrá funkce plic zajišťuje dobrou funkci organismu. Připravili jsme program, kdy každému z vás individuálně po lékařském vyšetření připravíme procedury, které pomohou „okysličit“ váš organismus a tím regenerovat činnost buněk vašeho těla. Vráťte se domů „okysličení“ a plní síly.

Více na: www.ensanahotels.com



Relax v Ensana hotelu Butterfly

- Ubytování s polopenzí na 2 - 5 nocí
- 1x uvítací nápoj
- 1x klasická masáž částečná
- 1x minerální koupel s přírodním CO₂
- 1x parafinový zábal

BONUS:

- Hotelový bazén a fitness
- Ensana Marienbad karta výhod
- Wifi internet v hotelu zdarma

Cena v Kč za osobu / noc	01.11.-23.12. 2023	01.09.-31.10. 2023
Dvoulůžkový Superior	2 660	2 960
Jednolůžkový Superior	3 030	3 330

DARUJTE ZDRAVÍ

Přijďte do Mariánských Lázní posílit svoji IMUNITU, načerpat ENERGII a zažít ten správný RELAX.



Pobyt v Ensana hotelech můžete také věnovat jako dárek. Nejlepší dárek je zdraví!



Mariánské Lázně
Health Spa Hotels
Healing Power of Nature

Tel.: +420 354 655 501-9; E-mail: reservation.cz@cz.ensanahotels.com

www.ensanahotels.com



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ



Foto: Petr Ježek, ANT studio s.r.o

Pozvánka do Mariánských Lázní

Mnoho zajímavých míst, historických staveb a především tradice lázeňství vyvihly město v rámci sériové nominace do elitního seznamu UNESCO.



Jedinečnost klimatu a přiznání statutu klimatických lázní vynesla Mariánským Lázním výsostné postavení mezi českými lázeňskými městy, a to právě komplexní nabídkou přírodních léčebných zdrojů v jednom místě. Procházky po městě a okolí nabízejí nezapomenutelný a nečekaný výhled na město. Narazíte na altánky, odpočívadla, vyhlídky či rozhlednu a daňčí obor. Mnohé z tras jsou tematicky zaměřené nebo pojmenované po slavných osobnostech, které navštívily město. Mariánské Lázně nabízejí rovněž širokou škálu sportovních aktivit – golfové hřiště s titulem „Royal“, plavecký, zimní či atletický stadion nebo turistické a cyklistické stezky. Sjezdovka v centru města s raritou kabinkové lanovky a běžecké okruhy s nádhernými scenériemi okouzlí všechny příznivce zimních sportů. Nelze opomenout pravidelné kulturní akce, koncerty Západočeského symfonického orchestru, Zpívající fontány či park miniatur....

Více naleznete na www.marianskelazne.cz

Říjnové akce

15. 10. – Lázeňský festival jablek

28. 10. – Den vzniku samostatného Československého státu

31. 10. – Slavnostní ukončení provozu Zpívající fontány



Foto: Petr Ježek, ANT studio s.r.o



Státní léčebné lázně Janské v podzimním sluníčku

Nezmeškejte příležitost k regeneraci a uzdravení. Navštivte nás v Janských Lázních, prozkoumejte nádhernou krásu Krkonoše a využijte prvotřídních služeb, které nabízí náš odborný lázeňský tým. Podzimní i zimní pobyty vám nabídnou regeneraci sil, zdravotní benefity a samozřejmě i dobrou zábavu.



27. 10. – 29. 10.

3 dny/2 noci

Wellness harmonie těla a mysli s jógou

Tento wellness pobyt Harmonie těla a mysli kombinuje relaxaci a regeneraci v luxusním lázeňském prostředí s lekci jógy, kde se naučíte techniky pro lepší zvládání stresu a podpory lymfatického systému.

Lekce jógy jsou vedeny certifikovanou instruktorkou Ilo-nou Limberskou. Součástí dopolední lekce je i přednáška, která představuje lymfatický systém a jeho význam. Naše lekce jsou navrženy tak, aby vyhovovaly vašim schopnostem. Tento pobyt je ideální volbou pro ty, kteří potřebují uklidnit mysl a rozmazlit tělo.

Wellness program

- Částečná masáž dle vlastního výběru
- rašelinový zábal
- vstup do aquacentra, které zahrnuje bazén napouštěný minerálními prameny o teplotě 27°C, vodní clony, proud, masážní a perličková lůžka, vnitřní i venkovní vířivky

- vstup do saunového světa (venkovní a vnitřní sauna, parní kabina)
- očištný pitný režim, kde k jídlu je podávána pramenitá voda a ráno před lekcí voda s citronem a zázvorem
- jóga - 4 lekce jógy á 60 min.

Bonusy pro Vás:

- vstup do aquacentra
- vstup do saunového světa
- voucher na kávu v Lázeňské Kolonádě
- vstupenka na Stezku korunami stromů Krkonoše

Cena balíčku již od 5 350 Kč

26. 12. – 1. 1. 2024

7 dní/6 nocí

Silvestrovský wellness pobyt

Užijte si týden plný relaxace, kulturního programu a zábavy během vánočních svátků. Přijďte doplnit energii do nového roku v jedinečném prostředí. Těšit se můžete například na aroma masáž, rašelinový a parafinový zábal, kávu v Lázeňské Kolonádě, večerní prohlídku Stezky korunami stromů nebo silvestrovskou oslavu s ohňostrojem. Dále pro Vás bude připravené naše Aquacentrum s minerální vodou z místního přírodního léčivého zdroje. Klienti mohou využít také finskou či parní saunu a Fitness centrum. Pro vyznavače zimních sportů je k dispozici SkiResort Černá Hora, který nabízí až 44 km sjezdovek na jeden skipas.



Bonusy pro Vás:

- bohatý kulturní program
- voucher na kávu/čokoládu v Lázeňské Kolonádě
- denně volný vstup na 2 hodiny do Aquacentra
- denně volný vstup na 2 hodiny do Fitness centra

Wellness program

- 1x aroma masáž částečná
- 1x rašelinový zábal
- 1x parafinový zábal



Kulturní program

30. 12. – Večerní Stezka korunami stromů – komentovaná prohlídka s průvodcem KRNApu zakončená večerí přímo na Stezce korunami stromů, horký nápoj u vstupu, v případě vhodného počasí si můžete dopřát adrenalinový noční sjezd tobogánem s baterkou.

31. 12. – Silvestr v secesní lázeňské Kolonádě – po celý večer hraje reprodukováná hudba, volnou zábavu zakončí tradiční půlnoční ohňostroj.

KONTAKT

CENTRÁLNÍ RECEPCE LÁZNÍ A PŘIJÍMACÍ KANCELÁŘE LÉČEBNY DOSPĚLÝCH

Centrální recepce lázní (Janský dvůr)

☎ +420 499 860 301

Přijímací kancelář (pojištěnci)

☎ +420 499 860 304

✉ pkdospeli@janskelazne.com

Přijímací kancelář (samoplátci)

☎ +420 499 860

✉ sales@janskelazne.com

Na viděnou v Teplicích

přímo u léčivého zdroje s jedinečným složením
v neředěných, 100% čistě termálních pramenech
na více než stu masážních trysek

www.lazneteplice.cz

Tři perly Třeboně



Město Třeboň a jeho okolí je nejen rájem cyklistů, turistů, vodáků, rybářů, houbařů a všech milovníků čisté neporušené přírody. Spoustu jedinečných zážitků nabízí také v následujících expozicích.



Dům Štěpánka Netolického

Dům je mimořádným příkladem zachovalé renesanční architektury. Svůj název získal po slavném majiteli, rybníkáři a staviteli Zlaté stoky Štěpánku Netolickém. Dnes je zde zřízeno Centrum Třeboňského rybníkářského

ho dědictví. V interaktivně vzdělávací expozici můžete odhalit tajemství stavby rybníčních soustav a umu starých rožmberských rybníkářů. Kinosál nabízí krátký film o Zlaté stoce, další sály pak funkční modely, dotykové obrazovky a hry a hříčky pro malé i velké. Jedinečné galerijní prostory se využívají ke konání zajímavých výstav, přednášek, tvůrčích dílen a kulturních akcí.

Centrum Třeboňského rybníkářského dědictví v domě Štěpánka Netolického
Masarykovo náměstí 89/1, 379 01 Třeboň
☎ +420 380 130 004
✉ dum.stepanka.netolickeho@mesto-trebon.cz
www.dumstepankanetolickeho.cz

Dům přírody Třeboňska

Návštěvnícké centrum chráněné krajinné oblasti a biosférické rezervace Třeboňsko poskytuje informace o přírodě, naučných stezkách a turistických zajímavostech. Stálá expozice „Krajina a lidé“ seznamuje s dílem



renesančních rybníkářů, s příběhem léčivé slatiny a třeboňského lázeňství a především s výjimečným přírodním bohatstvím Třeboňska. Ve videosále můžete zhlédnout filmy Rok v krajině mokřadů a Rybářův den a každá z místností expozice má také vlastní videokiosek. Expozice nabízí i zábavně-naučné aktivity pro návštěvníky všech věkových kategorií. Na děti se těší maskot a průvodce – dubový skřítek Milda Dubulík.

Dům přírody Třeboňska
Zámek 110, 379 01 Třeboň
☎ +420 384 724 912 / 601 330 960
✉ dum.prirody@mesto-trebon.cz
www.dumprirody.cz/dum-prirody-trebonka

Galerie buddhistického umění ve vodárenské věži

Autorská replika vodárenské věže významného českého architekta Jana Kotěry na pražské Zelené lišce byla v Třeboni postavena roku 1909. V současnosti se zde nachází Galerie buddhistického umění se stálou expozicí tradičního malířství Mongolska, Tibetu a Číny. Věž vysoká 32 metrů je jednou z dominant města a poskytuje také daleké výhledy do kraje. Volně přístupná je „Zahrada soucitu“ se sochou ženského bódhisattvy uzdravení a soucitu Kuan-jin a památníkem věnovaným obětem 2. světové války.



Galerie buddhistického umění
Na Kopečku, 379 01 Třeboň

DNY OTEVŘENÝCH ATELIÉRŮ V TŘEBONI

14.-15. října 2023

DŮM ŠTĚPÁNKA NETOLICKÉHO
GALERIE BUDDHISTICKÉHO UMĚNÍ VE VODÁRENSKÉ VĚŽI
GALERIE 105
ATELIÉR VÝTVARNÉHO ZPRACOVÁNÍ SKLA A SVĚTELNÝCH OBJEKTŮ

TÝDEN PRO HOSPIC 2023

7. 10. BĚH PRO KLEOFÁŠE 2023
9.00-12.00, Lázeňský park Třeboň
HADRÁRNA PRO HOSPIC
9.00-17.00, Masarykovo náměstí Třeboň

9. 10. BAZAR BIŽUTERIE
9.00-17.00, Městská knihovna Třeboň

10. 10. SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ NOVÝCH PROSTOR
11.00, sídliště U Nádrží 1302, J. Hradec

11. 10. PAPUČOVÝ DEN 2023
BENEFIČNÍ KONCERT
ZUS VÍTEZSLAVA NOVÁKA
17.00, KD Sítelnice, J. Hradec

12. 10. RITUÁL SPLNĚNÝCH PRÁNÍ
DIVADELNÍ SPOLEK KAJETÁN
19.30, Divadlo J. K. Tyla, Třeboň

Více informací na www.kleofas.cz

7.-12. 10. - Týden pro hospic

Každoročně se Hospicová péče sv. Kleofáše připojuje ke Světovému dni hospiců a paliativní péče. Přestože náš hospic letos slaví již desáté narozeniny, mluvit o jeho poslání a možnostech, které nabízí, je stále potřeba. V připraveném programu nepřehlédněte Bazar bižuterie, divadelní představení ochotnického souboru Kajetán, Papučový den či oblíbený Běh pro Kleofáše. Ten se uskuteční tradičně v lázeňském parku v sobotu 7. října.

10. 9.-29. 10. – Dům čp.105 na Masarykově nám.

Výstava Individuum

Společná instalace Sary Skoczkové a Davida Turečka v Galerii 105 je průsečíkem témat, které oba umělci ve své tvorbě řeší. Spojuje je niterná potřeba prohlédnout skrze fyzickou skořápku do emoční roviny a současně pozorovat, jak se emoce a pudovost propisují do fyzického těla.

Otevírací doba výstavy: pátek 14-17, sobota 10-17 a neděle 10-15.

4. 10.-17. 12. – Dům Štěpánka Netolického Václav Chochola: Venkov & Periférie



Podzimní výstava v Domě Štěpánka Netolického představí výrazného umělce s fotografickou duší Václava Chocholu u příležitosti výročí 100 let od jeho narození. A spolu s ním se představí jeho přítel, třeboňský rodák, malíř Zdenek Seydl.

Výstava otevřena: říjen: středa až neděle 10-12:00 a 13-17:00; **listopad, prosinec:** středa až neděle 10-12:00 a 13-16:00

KONTAKT TURISTICKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM

Masarykovo náměstí 1, 379 01 Třeboň
☎ +420 384 721 169,
✉ info@itrebon.cz
www.itrebon.cz

Krásy českého lázeňského podzimu 2023

Kdo v létě prožil dovolenou v českých lázních, většinou neprohloupil. Naopak ti, kteří si zažívali dovolenou v Řecku, v Itálii, Španělsku, Tenerife, Havaji a jinde, často čelili povodním, zemětřesení, bouřím, hořícím lesům. I velké katastrofické události v Česku se ve srovnání s nebezpečným světem nakonec mohou jevit jako méně katastrofické. Prostě praotec Čech zvolil českou kotlinu v rámci možností dobře. Když klimatické změny způsobí navýšení hladiny světových moří o 2 až 4 metry, českých lázeňských míst se to přímo nedotkne. Vždyť Hřensko s nadmořskou výškou 115 m je stále vysoko nad budoucími novými plážemi např. v Německu 22. století.

Ale vážně, teploty přes 40°C o dovolené na jihu Evropy bylo již někdy moc. Tam mohla být aktuální věta „Tento způsob léta zdá se mi poněkud nešťastným“. V Česku byly nejvyšší teploty lehce přes 30°. V lázeňských střediscích bylo ještěai hlavních ukazatelů pro uznání léčebného charakteru místního klimatu. Perspektivně je možné ještě zdokonalovat metodologii pro léčebný vliv krajiny nebo i jen lázeňského parku se všemi návaznostmi mezi budovami, stavbami a přírodou. Krajina, která má nebo bude v budoucnu rozvíjet léčebnou funkci, se běžně nazývá terapeutickou krajinou. Výzkumný ústav balneologický například již v roce 2021 požádal o dotaci z programu Prostředí pro život. Projekt nazvaný Adaptace terapeutické krajiny FL na změny klimatu a zavádění ekonomicky efektivních mitigačních opatření získal dostatečný počet bodů, ale podle TAČR na něj finanční prostředky nezbyly. Bude zřejmě nutné hledat jiné zdroje. Hlavně v rámci běžné péče o krajinu používat dostupné prostředky racionálně. Téma terapeutické krajiny je celosvětově stále více zkoumáno, omezováno a zase resuscitováno. V pojmovém prostoru kolem terapeutické krajiny se stále víc prolínají multioborové přístupy, které jsou aplikovány napříč přírodovědnými, zdravotnickými, společenskými i technickými vědami. Stále složitější přístup je zaměřený na rozhodující vliv přírodních a zastavěných prostředí přispívat k lidskému zdraví a pohodě. I běžné přírodní prostředí, může být prospěšné definici zdraví podle Světové zdravotnické organizace (WHO). Přístup terapeutické krajiny je zvláště vhodný k prozkoumání velkého množství přírodních prostorů, kde může být wellbeing jako výsledný pozitivní jev podporován a uváděn do praxe. Více než dvacet let se zejména v USA objevují příručky, které propagují tvorbu terapeutické krajiny na základě důkazů. Používají je většinou urbanisté a architekti. Nelze to zaměňovat s přístupem medicíny založené na důkazech. Terapeutická krajina se zcela jistě stane velmi živým tématem. Její hlavní funkční vlastnosti se budou odvozovat od interpretací, co je užitečné pro člověka a společnost, co to znamená poznat vlastnosti wellbeingu – „mít se dobře“ a zažívat alespoň tam, kde to územně a politicky jde, pohodu. Tyto pojmy není možné uchopit pouze přístupem medicíny založeným na důkazech. Ne vždy umíme vysvětlit mechanismus účinku některých léčebných postupů Tradiční, Komplementární (doplňkové) a Integrativní Medicíny (TCIM) vědeckými poznatky. Vždyť např. celá řada léčebných lázeňských postupů využívajících přírodní léčivé zdroje nejsou beze zbytku poznána. Jinými slovy víme, že mohou pomoci, ale nevíme jak. V té

souvislosti doporučujeme se blíže seznámit s událostí, která ve dnech 15. až 17. září proběhla velmi významná světová událost, Mezinárodní kongres zdraví 2023 Praha. Záštitu nad kongresem převzalo Hlavní město Praha a prof. MUDr. Julius Špičák, CSc., poslanec parlamentu ČR. Kongres, stále ještě v letním módu, umožnil dialog a vzájemnou spolupráci mezi obory TCIM (tradiční, komplementární a integrativní medicíny) a ostatními obory zdravotnictví. Podle prezentace Kongresu: Tento světový trend je podporován nejen v EU, ale i nadnárodními organizacemi jako jsou např. NATO,

WHO, WHA a další, které doporučují obory TCIM studovat a zařazovat do národní zdravotní péče. TCIM a medicína nejsou konkurenční, obojí má sloužit lidem tam, kde je daný obor možno vhodně uplatnit pro zlepšení kvality života, snižování nemocnosti a k lepší osvětě v oblasti péče o zdraví. Kongres proběhl za osobní účasti stovek reprezentativních vědců z oboru ITCIM z celého světa s cílem zachovat nehmotné kulturní dědictví TCIM pro budoucí generace.

F. Och, Výzkumný ústav balneologický v.v.i. 2023





Šumavské lázně 100 x jinak a přece pořád stejně, ale pořád jen pro dospělé

Když přijedete, je to jako když se vracíte domů. V kteroukoliv roční dobu se vypravíte na Šumavu, vždycky vás příroda okouzlí. A to i v tom případě, kdy se teprve příroda probouzí. Nabídka procedur je bohatá a tak prožijete váš pobyt, ať už se jedná o prodloužený víkend nebo delší pobyt skutečně plnohodnotně a určitě oceníte i neomezený vstup do hotelového relaxačního bazénu.

Při vašem pobytu objevujete nejen přírodní, ale také historické a kulturní dědictví Šumavy a hýčkejte tak všechny vaše smysly. V letošním roce přidáváme také doporučenou trasu za poznáním nejen přírody, ale i kulturních památek.

Jako inspiraci pro vás nabízíme 2 zajímavé pobyty pro posílení vašeho zdraví.

BOLAVÁ ZÁDA

POBYT NA 5 NOCÍ
PLATNÝ V OBDOBÍ OD: 3. 2.–10. 12. 2023

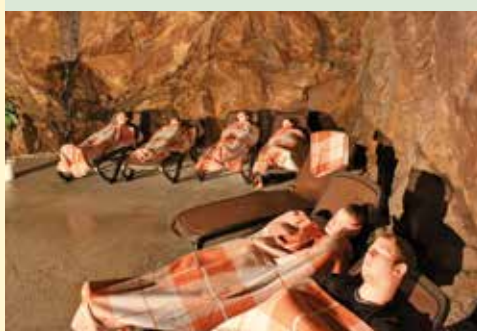
- 5x noc ve dvoulůžkovém pokoji v anglickém stylu
- 5x snídaně servírovaná formou švédských stolů ve snídaňové restauraci
- 5x večeře o třech chodech ve stylové hotelové restauraci
- 1x Šumavská rašelinová koupel + suchý zábal
- 1x Rašelinový zábal zad
- 1x Parafinový zábal zad - ajurvédské byliny nebo med
- 1x Brussova masáž páteře
- 1x Klasická masáž částečná - záda, šíje
- 2x Kneipova koupel nohou
- 2x Priessnitzova koupel nohou s akupresurou
- Pitná kúra - borůvkový čaj součástí procedur
- Koupací plášť a hotelové pantofle k dispozici na Vašem pokoji
- volný vstup na speleoterapii v přírodní hotelové jeskyni
- volný vstup do relaxačního bazénu s "hvězdnou oblohou"
- volný vstup do hotelového energického a meditačního parku s lehátky
- volný vstup a využití tenisového kurtu po celou dobu pobytu
- kamerově střežené hotelové parkoviště

Nástupní den: bez omezení
Sezona B: 28. 4.–19. 10. 2023
Pokoj standard 12.210 Kč osoba
Pokoj superior 12.980 Kč osoba
Sezona C: 3. 2.–27. 4. 2023
20. 10.–19. 11. 2023
Pokoj standard 10.010 Kč osoba
Pokoj superior 10.890 Kč osoba

Sezona D: 20. 11.–10. 12. 2023
Pokoj standard 8.580 Kč osoba
Pokoj superior 9.460 Kč osoba

Příplatek za jednolůžkový pokoj 1.300 Kč/pobyt
Příplatek za apartmán (cena superior) + 1.700 Kč/pobyt

Objekt není bezbarierový, není vhodný pro hosty s pohybovým omezením!



TÝDENNÍ LÁZEŇSKÝ POBYT

POBYT NA 7 NOCÍ
PLATNÝ OD 3. 2.–10. 12. 2023

- 7x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v anglickém stylu
- 7x snídaně servírovaná formou švédských stolů ve snídaňové restauraci
- 7x večeře o třech chodech ve stylové hotelové restauraci

- 1x vířivá šumavská rašelinová koupel + suchý zábal
- 1x Perličková koupel s bylinnými měšci - možnost výběru z 5 druhů směsí bylinek + suchý zábal
- 1x Rašelinový zábal zad
- 1x Šumavská bylinná parní lázeň malá (2. fáze) - výběr ze 3 druhů bylinných měšců + suchý zábal
- 1x Breussova masáž páteře
- 1x Masáž aromatickým olejem - záda a šíje
- 5x Priessnitzova koupel nohou s akupresurou
- Pitná kúra - borůvkový čaj součástí procedur
- Koupací plášť a hotelové pantofle k dispozici na Vašem pokoji
- volný vstup na speleoterapii v přírodní hotelové jeskyni
- volný vstup do relaxačního bazénu s "hvězdnou oblohou"
- volný vstup do hotelového energického a meditačního parku s lehátky
- volný vstup a využití tenisového kurtu po celou dobu pobytu
- kamerově střežené hotelové parkoviště

Nástupní den: bez omezení

Sezona B: 28. 4.–19. 10. 2023
Pokoj standard 14.800 Kč osoba
Pokoj superior 15.500 Kč osoba
Sezona C: 3. 2.–27. 4. 2023
20. 10.–19. 11. 2023
Pokoj standard 12.800 Kč osoba
Pokoj superior 13.200 Kč osoba
Sezona D: 20. 11.–10. 12. 2023
Pokoj standard 10.200 Kč osoba
Pokoj superior 10.800 Kč osoba

Příplatek za jednolůžkový pokoj 1.700 Kč/pobyt
Příplatek za apartmán (cena superior) + 2.000 Kč/pobyt

Objekt není bezbarierový, není vhodný pro hosty s pohybovým omezením!





Zelené lázně Vráž



Na půl cesty mezi Pískem a Zvíkovem najdete lázeňskou obec Vráž. Pokud si potřebujete odpočinout, zklidnit nervy a nadýchat se čerstvého vzduchu, tak jste tady určitě správně.

Obec je obklopena ze všech stran krásnými lesy a patří se svými rybníky Novovrážským, Společným a Landou povodím k řece Otavě. Nejstaršími objekty v obci jsou zámek, postavený rodem Lobkowiczů v r. 1875, budova bývalé školy z roku 1866 a kaplička z r.1877, zasvěcená sv.Václavu.

Lázně Vráž u Písku mají dlouholetou tradici. Základem pro poskytování lázeňské péče se stala budova zámku postaveného v roce 1875 v novogotickém slohu českým šlechtickým rodem Lobkowiczů. Zámek, přistavené léčebné a ubytovací pavilony jsou obklopeny zelení, které dominuje anglický park a les, což návštěvníkům lázní poskytuje dostatečné soukromí a klid. Rozvoj lázeňství ve Vráži započal v roce 1926. V roce 1978 byl obci Vráž přiznán lázeňský statut, s lázeňským statutem počítá i současný územní plán obce, který rozvoj lázeňství podporuje.

Relaxační pobyty s wellness procedurami

Lázně Vráž dnes poskytují procedury všem, kteří cítí, že si potřebují odpočinout či zregenerovat svůj pohybový a nervový aparát, své tělo a mysl. Ideální pro regeneraci je týden, ale můžete přijet i na pár dní v týdnu, prodloužený víkend či víkend. Jsou pro Vás

připravené speciální programy zaměřené na regeneraci, relaxaci a fitness, pro dámy jsou připravené zkrášlovací a wellness procedury, pro pány energické, pro seniory revitalizační, pro zamilované romantické pobyty v lázních.



Víkendové pobyty v lázních Vráž

- Všechny dny v lázních pro muže i ženy
- Relaxační víkend na zámku
- Relaxační víkend v Jubilejním pavilonu
- Prodloužený lázeňský víkend na zámku
- Prodloužený lázeňský víkend v Jubilejním pavilonu

KONTAKT

LÁZNĚ HOTEL VRÁŽ s.r.o.
Vráž 1, 398 32
☎ (recepce) +420 382 737 111
✉ pus@lazne-vraz.cz
Fax: +420 382 283 136
PROVOZNÍ DOBA RECEPCE
Pondělí–neděle 7–22.00 hod.

Lázně Lednice – Perla Jižní Moravy

Lednické lázně jsou nejmladšími lázněmi, zapsanými na seznam UNESCO. Chcete-li si opravdu odpočinout, nechat se hýčkat a prožít jedinečný zážitek, zavítejte do Perly.



Vše pod jednou střechou

Do všech částí lázeňského domu Perla je zajištěn bezbariérový přístup a hosté si zde užívají pobyt v komfortních dvoulůžkových pokojích. Zdarma je k dispozici župan, pantofle, wifi připojení a televize přímo na pokoji. Relaxovat mohou v lázeňském bazénu s teplotou 31°C, ve vířivce se slanou vodou, nebo třeba u dobrého vína v naší lázeňské kavárně. Okolí lázní slibuje nádherný výhled na lázeňskou kolonádu a jen pár kroků od Perly leží krásné zahrady lednického zámku.

Nabídka lázní je opravdu pestrá, Perla nabízí více než sto procedur. Mimo jodobromové koupele se můžete těšit na klasické i exotické masáže, bylinné i perličkové koupele, tělové masky a zábaly, rituály krásy a samozřejmě profesionální péči tamního personálu.

Jodobromový pramen

Hlavním pilířem Lázní Lednice je jodobromový pramen, který svým složením připomíná Mrtvé moře. Má blahodárné účinky na pohybový aparát a léčí cévní a neurologické nemoci, gynekologické potíže a stavy po popáleninách. V Perle nabízí pobytový balíček Jodobromový zážrak (proklik na tento balíček : <https://www.lednicelazne.cz/cs/nabidka/detail/90/specialni-pobyty/jodobromovy-zazrak/>), díky kterému můžete na vlastní kůži vyzkoušet sílu přírodního pramene.

Jednodenní lázně

Lednické lázně nově připravily ambulantní balíčky pro ty, kteří jsou neustále v jednom kole. Balneo provoz je otevřen denně včetně víkendů a svátků a lze si tak naplánovat tyto nové ambulantní balíčky. Stačí se jen telefonicky objednat a dopřát si na hodinku či dvě pořádnou relaxaci.

Dovolená v lázních

Pohádkový kraj obklopující Perlu, se pyšní velkým počtem cyklostezek, ke kterým nově Lázně Lednice nabízí pobytový balíček Cyklowellness. Objevujte na kole krásy Lednicko-Valtického areálu-Lichtenštejnskými cyklostezkami a nechte se hýčkat vybranými procedurami k uvolnění unavených nohou a relaxaci celého těla.

Toužíte po skvělém odpočinku? Pak neváhejte a vydejte se k nejbližšímu „Mrtvému moři“. Vydejte se do lázeňského domu Perla.

Jednou z letošních novinek lázeňského domu Perla je pobytový balíček Konopí pro vaše zdraví. Konopné procedury působí blahodárně na celý nervový systém, pokožku a pohybový aparát, jsou bez kontraindikací a neobsahují žádné psychotropní látky.

Druhou novinkou letošního roku jsou obličejová ošetření luxusní kosmetikou GERnétic, jako součást vybraných tělových procedur, během kterých se naše profesionální lázeňské budou věnovat vaší pleti. naneseme luxusní masku s velkým množstvím aktivních látek, díky které bude pleť pevná a vitální. Následuje denní hydratační krém pro obnovu kožních buněk a revitalizaci.

KONTAKT

Lázně Lednice - Lázeňský dům Perla
Břeclavská 700, 691 44 Lednice
☎ +420 519 304 811, 724 730 804
www.lednicelazne.cz

Lipová lázně s průzračným vzduchem



Obec Lipová-lázně je vzdálena 4 km západně od okresního města Jeseník. O přesném datu vzniku se vedou spory, zmínky o jednotlivých částech jsou již z 13. století.



Od 16. století nabývají významu těžba a zpracování dřeva – Dolní Lipová byla mimo jiné proslulá svými řezbářskými řemesly, těžbou a zpracováním mramoru. V Dolní Lipové roku 1638 stál kostelík sv. Kateřiny. V letech 1787–1788 však byl postaven nový klasicistní kostel zasvěcený sv. Václavu. Jeho stavba se připisuje podnětu císaře Josefa II., který tudy projížděl roku 1779 a zasazoval se o rozvoj této pohraniční oblasti. Současně byla u kostela zřízena římskokatolická fara a škola. V 19. století se obec rozvíjela v souvislosti s rozmachem průmyslu v Jeseníku a okolí, stavbou železnice (1888), ale také lázeňstvím – v roce 1837 začal Johann Schroth s léčbou v Lázních Dolní Lipové. V roce 1960 byla dosavadní obec Dolní Lipová sloučena s Horní Lipovou, zmenšenou o osadu Ramzová, a společným názvem nové obce se stalo Lipová-lázně. V současnosti je obec Lipová-lázně významným turistickým centrem s více než 100 penziony, hotely, chatami a jinými ubytovacími zařízeními.

720 m n.m., nejvyšší 510 m n.m. Pěšky ji lze absolvovat za 2,5 hodiny, na kole ji lze projet za hodinu. Stezku zřídila Obec Lipová-lázně (na její přípravě se podíleli: Ing. Lubomír Žmolík, Jan Ondryáš, Hnutí Brontosaurus Jeseníky, občané obce Lipová-lázně a občanské sdružení Jeseníky – Severní hřeben).

Muzeum Johanna Schrotha

Obec Lipová - lázně provedla v letech 2005 až 2006 kompletní rekonstrukci objektu bývalé mateřské školy pod nádražím na Muzeum Johanna Schrotha v Dolní Lipové. V budově najdete i informační centrum, obřadní síň a multifunkční středisko.



Muzeum Johanna Schrotha

informační centrum

Lipová-lázně 476, 790 61 Lipová-lázně

✉ muzeum@ic-lipova.cz

<http://www.ic-lipova.cz>

Naučná stezka Johanna Schrotha
Naučná stezka Johanna Schrotha byla zřízena v r. 2010 a v září 2011 byla doplněna o dvě zastavení nad Horní Lipovou. Má celkem deset zastavení a je dlouhá 8,5 km. Její trasa vede od Muzea Johanna Schrotha v Dolní Lipové přes sedlo Na Pomezí a dále kolem lomů na Smrčnicku a úbočí Kopřivného až k prameni císaře Josefa II. v Horní Lipové. V terénu není trasa značena vlastním symbolem, je však vyznačena pomocí směrovek KČT příslušné barvy, které jsou doplněny symbolem NS. Stezka není příliš fyzicky náročná, nejvyšší bod je ve výši

KONTAKT OBEC LIPOVÁ-LÁZNĚ

Lipová-lázně 396
☎ +420 584 421 271
✉ podatena@lipova-lazne.cz
www.lipova-lazne.cz

Spa Resort LEDNICE

Lednice, vytoužená relaxace.

Již 10 let



Spa Resort Lednice **** se nachází ve městě Lednice v těsné blízkosti Lednicko-valtického areálu. Tento unikátní areál je rájem historických památek, překrásné přírody a jiných turistických zajímavostí. Ocitnete se zde v blízkosti mnoha památek UNESCO a čekají Vás skutečně zajímavá kulturně-přírodní místa jižní Moravy.



Relaxujte podle sebe

Lednice nabízí svým návštěvníkům mnoho možností k relaxaci a zážitkům. Kromě lázeňských procedur, relaxačních masáží, kosmetických služeb, bazénu a infraSauny uvnitř hotelu Spa Resort Lednice si můžete samozřejmě dopřát i aktivní odpočinek venku. Okolí přímo vyzývá k pěším nebo cyklistickým výletům.

Načerpejte sílu

Spa Resort Lednice **** s moderním balneoprovozem a wellness centrem poskytuje ubytování ve 43 pokojích, trojici apartmánů a luxusním knižecím apartmánu. Léčba se opírá o lokální pramen jodové mořské vody, který je jeden z nejkvalitnějších v Evropě.



Jeho účinky ho předurčují k léčbě pohybového aparátu, revmatických chorob, osteoporózy, ženské neplodnosti a chronických gynekologických potíží. Kromě různých koupelí můžete využít masáže, elektro-léčbu, magnetoterapii, Dornovu metodu a mnoho dalších léčebných procedur.



www.lazne-lednice.cz



Červencový prodloužený víkend s cimbálkou od 10.990,- Kč

Pobytový balíček 6 dní / 5 nocí, polopenze



Úžasný balíček plný relaxace. Mimo řady léčebných procedur Vás čeká ochutnávka vín, slavnostní večere, neomezený vstup do bazénu i adventure golf.

Spa Resort Lednice ****

Břeclavská 781,
691 44 Lednice
Czech Republic
+420 515 554 100
+420 734 200 222
recepcie@lazne-lednice.cz
www.lazne-lednice.cz





Cesta za zdravím ve slovenských lázních

Dokonalý odpočinek, regenerace i péče o tělo a mysl. To vše vás čeká v lázeňských hotelech Ensana v Piešťanech a Smrdákách na Slovensku. Zažijte královskou péči a užijte si naplno vše, co slovenské lázně nabízejí.



Piešťany & Smrdáky
Ensana Health Spa Hotels



Piešťany – Zpět ke zdravému pohybovému aparátu

Piešťany jsou známé jako jedno z nejvýznamnějších lázeňských měst ve střední Evropě. Nachází se na břehu řeky Váh a jsou obklopené nádhernou přírodou, i proto jsou ideálním prostředím pro uvolnění a zlepšení zdraví. Lázně v Piešťanech jsou proslulé zejména díky léčebným termálním pramenům, které mají blahodárný účinek na pohybový aparát a revmatická onemocnění. Krásné ubytování nabízí například hotel Esplanade ze společnosti Ensana.

V rámci Balneo Health Spa naleznete 140 terapeutických kabin určených na procedury, jako jsou bahenní zábaly, termální koupele, elektroterapie, inhalace a jiné. Dále je k dispozici saunový svět (finská, infračervená a parní sauna), spousta bazénů (termální, hydroterapeutické, rehabilitační, relaxační s vodními atrakcemi a mnoho dalších) a fitness centrum. Procházky v okolí jsou pak jen třešničkou na dortu k bezchybnému pobytu.

Smrdáky – Kožní problémy se stanou minulostí

Pokud toužíte po klidném místě v srdci Slovenského krasu, pak jsou pro vás Smrdáky jako stvořené. V tomto malebném městě naleznete unikátní termální prameny, které jsou bohaté na minerály a léčivé látky (obsahují dokonce nejvyšší koncentraci sirovodíku na světě). Smrdáky jsou díky nim často přezdívány jako



„Mrtvé moře Evropy“ a tak není divu, že jsou i ideální destinací pro všechny, kteří trpí kožními onemocněními, jako je ekzém, psoriáza či dermatitida. Místní sirné bahno, které má také protizánětlivý a hojivý efekt, v kombinaci s léčivými prameny tvoří skvělé duo pro léčbu pokožky, podporu imunity i látkové výměny. „Našimi nejčastějšími klienty jsou psoriatici, pacienti s atopickým ekzémem, ale i jinými zánětlivými onemocněními kůže jakým je například akné nebo rosacea. Dobrý efekt má zdejší minerální voda a bahno i na léčbu popáleninových jizev nebo revmatických onemocnění pohybového ústrojí“, vysvětluje MUDr. Alina Hrabínová, lékařka místních lázeňských domů a hotelů Ensana. Ensana se zaměřuje na léčbu dospělých i dětí. Ty se zde mohou léčit již od tří let v doprovodu rodiče a od šesti let zde mohou být i bez doprovodu. Je tu pro ně připravena škola, družina a pro děti bez rodičů pak v dětském léčebném domě Eva 24hodinový dozor. Pro dospělé i děti je k dispozici 10denní intenzivní derma pobyt s několika procedurami denně. Tyto procedury jsou speciálně předepsány a rozvrženy lékařem tak, aby byly maximálně efektivní. Pobyt mohou využít i pojištěnci na poukaz. Ideálním hotelem je nově zrekonstruovaný Vietoris.

Více informací k jednotlivým lázním naleznete na:

www.kupelepiestany.sk
www.kupelesmrdaky.sk





Lázně Bludov s úsměvem

Bludov Lázně
změna s úsměvem

Lázně Bludov mají nádhernou polohu v čisté zelené přírodě podhůří Jeseníků, nabízejí skvělý program pro děti, které se rozhodly, že chtějí pro sebe změnu. Lázně poskytují profesionální péči založenou na nejnovějších lékařských poznatcích v oborech balneologie, obezitologie a léčebné rehabilitace.

„V našich lázních vnímáme zejména děti jako odvážné hrdiny, kteří se snaží změnit svůj život k výrazně hezčímu.. My jim pomáháme, aby změna proběhla s úsměvem (a ten jim zůstal..)“
Václav Dvořák, ředitel lázní



Lázně Bludov jsou známe především výbornými výsledky léčby obezity dětí. Cílem léčebného pobytu není jen tělesná změna dítěte, ale také zdravé návyky a pozitivní posun psychiky a myšlení dítěte v lázních i v následujícím životě. Proto je průběžným mottem lázní heslo „změna s úsměvem“.

Pošlete své děti na 4 týdny zážitků v podhůří Jeseníků, o děti pečuje usměvavý personál, a také místní hodná víla Bluděnka. Při indikaci XXIV/2 je léčebná kúra hrazena zdravotní pojišťovnou.

Obezita bolí – když se neřeší..

Obezita u dětí je závažným nejen zdravotním problémem, který se v posledních letech výrazně zhoršil. Toto jsou některé z hlavních problémů spojených s obezitou u dětí:

- **Zdravotní rizika:** Obezita u dětí zvyšuje riziko vzniku mnoha zdravotních problémů, včetně cukrovky, vysokého krevního tlaku, srdečních chorob, dýchacích potíží a dalších.
- **Psychologické problémy:** Obezita může vést k negativnímu sebeobrazu a sníženému sebevědomí u dětí, což může mít dopad na jejich psychické zdraví a sociální vztahy.
- **Sociální vyloučení:** Obezita může vést k sociálnímu vyloučení a šikanování, což může mít negativní dopad na dětskou psychiku.
- **Snížená kvalita života:** Obezita může omezovat dětské aktivity a snižovat jejich kvalitu života.

Zeptejte se včas dětského lékaře, zda vaše dítě nenaplnuje indikaci XXIV/2 pro obezitu spojenou s dalšími rizikovými faktory. Pak je léčebná kúra hrazena zdravotní pojišťovnou. Dejte dětem šanci.

Přírodní léčivý zdroj

Pramen HV1 je přírodním léčivým zdrojem. Voda je přírodní, slabě mineralizovaná, silně alkalická, termální (vlažná) podzemní voda, sírany chlorido sodného typu, se zvýšeným obsahem fluoridů, hypotonická. Termální voda je využívána pro léčebné účely – všechny vodoléčebné procedury. Vyvěrá o teplotě 24°C a je dohřívána na požadovanou teplotu. Svým složením je vhodná pro léčbu pohybového ústrojí.



Průběh léčby

Cílem léčebného pobytu je, aby se děti v lázních cítily co nejlépe, aby léčba byla účinná a měla pozitivní vliv na jejich následný život. Snažíme se o to, aby si děti uvědomily, že vědomou změnou životního stylu ovlivní svůj budoucí život a své zdraví. Snažíme se nastavit samoregulační mechanismy v organismu tak, aby se dětské tělo mohlo samo vypořádat s běžnými onemocněními. Základem léčby dětí je individuální plán léčebných procedur. Léčba vychází z přírodních zdrojů, vše probíhá pod dohledem lékařů, zdravotnických pracovníků, psychologa a fyzioterapeutů. Mimo vlastní léčby žijí děti pestrý lázeňský život se všemi aspekty standardního života:

- **Školní výuka** – vyučování je nedílnou součástí pobytu a je doplněno pestrou možností zájmových kroužků
- **Volný čas** – Lázně nabízí širokou nabídku zajímavého aktivního trávení volného času, včetně relaxace, sportu a kultury. Během víkendů umožňujeme návštěvy rodičů, pro které připravujeme odborné besedy o vyvážené stravě a zdravém životním stylu. V odpoledních hodinách děti chodí na vycházky do okolí lázní. Areál lázní nabízí bohaté sportovní vyžití během letních i zimních měsíců. Děti si mohou zahrát minigolf, kopanou, volejbal, basket-



bal, tenis, badminton, ruské kuželky a stolní tenis nebo si zacvičit na venkovních posilovacích strojích.

- **Edukační program** – děti mají k dispozici knihovnu, několikrát za pobyt se mohou zúčastnit přednášek, které vede psycholog napříkladna téma kouření, problémového chování, drog, apod. Na téma vlivu obezity a nevhodného životního stylu na pohybové ústrojí s dětmi pravidelně beseduje lékař specialista z oboru ortopedie.
- **Rehabilitace a fyzioterapie** – pokud děti trápí bolesti zad, artritida, ortopedické vady, skolióza a další neduhy pohybového ústrojí a nebo jsou po úrazech a operacích pohybového ústrojí, mají možnost využít léčebné programy, které pomohou zmírnit následky těchto stavů.
- **Léčebné programy na míru** – lázně nabízí dětem individuální nastavení řešení zdravotních problémů, zázemí moderního rehabilitačního centra, rehabilitační tým tvořený zkušenými lékaři, fyzioterapeuty a nutriční terapeutkou.
- **Cvičení SM** – moderní metoda spirální stabilizace, využívá těch nejnovějších vědeckých metod a postupů v rehabilitační a fyzikální medicíně. Unikátní metoda spirální stabilizace páteře vychází ze 12 základních cviků a cvičení

Bludov Lázně

změna s úsměvem

Obezita nebolí, když se brzy léčí...

Dlouhodobě úspěšná léčba dětské obezity v Bludově znamená jen snížení hmotnosti dětí, ale hlavně prevenci jejich velkých problémů zdravotních, psychických i sociálních.

- **V DĚTSKÝCH LÁZNÍCH BLUDOV PROBĚHNE KAŽDÁ ZMĚNA S ÚSMĚVEM**
- **4 TÝDNY ZÁŽITKŮ V PODHŮŘÍ JESENÍKŮ**

Dejme dětem šanci...

O DĚTI PEČUJE USMĚVAVÝ PERSONÁL A MÍSTNÍ VÍLA BLUDĚNKA

Obezita bolí, když se neřeší...

- **ZDRAVOTNÍ RIZIKA**
Obezita zvyšuje riziko vzniku mnoha zdravotních problémů, včetně cukrovky, vysokého krevního tlaku, srdečních chorob, dýchacích potíží a dalších.
- **PSYCHOLOGICKÉ PROBLÉMY**
Obezita může vést k negativnímu sebeobrazu a sníženému sebevědomí u dětí, což může mít dopad na jejich psychické zdraví a sociální vztahy.
- **SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ**
Obezita může vést k sociálnímu vyloučení a šikanování.
- **SNÍŽENÁ KVALITA ŽIVOTA**
Obezita může omezovat dětské aktivity a snižovat jejich kvalitu života.

Zeptejte se včas dětského lékaře, zda vaše dítě nenaplnuje indikaci XXIV/2 pro obezitu spojenou s dalšími rizikovými faktory. Pak je léčebná kúra hrazena zdravotní pojišťovnou.

Lázně Bludov - Léčba dětí a dospělých

- HUBNUTÍ • ÚLEVA OD BOLESTI ZAD A KLOUBŮ
- DETOXIKACE TĚLA • REGENERACE • RELAXACE

STÁTNÍ LÉČEBNÉ LÁZNĚ BLUDOV, S.R.
Adresa: Lázeňská 572, 789 61 Bludov

+420 583 901 211
+420 602 302 554
recepce@lazne-bludov.cz
www.detskelaznebludov.cz

čení je unikátní v tom, že pravidelností lze dosáhnout výsledků nejen v oblasti pohybového aparátu, ale také v dýchání. Pomáhá od bolesti zad a páteře, pomůže znovu nastartovat správné držení těla a naučí správné chůzi.

- Pohybové aktivity - kterých se zúčastní všechny děti, jsou přizpůsobovány ročnímu období a aktuálním organizačním možnostem. Probíhají v odpoledních a večerních hodinách, když již mají děti za sebou procedury a školní výuku.

- Aktivity**
- Procházky po okolí
 - Celoroční plavání v krytém bazénu
 - Mičové a jiné sportovní hry na hřišti či v tělocvičně
 - Týmové soutěže v rámci pobytové hry
 - Cvičení a hry na gymballech
 - Jóghrani-jóga hrou s využitím her
 - Woudink- moderní cvičení na dřevěném houpačím prkně
 - Taneční programy s tanečními hrami, soutěžemi, s využitím youtube apod.
 - Diskotéky
 - Kardio lekce, kruhové tréninky, tabata (intervalový trénink)
- Ze zájmových činností si děti mohou vybírat:**
- Koloběžky (koloběžky Kostka)
 - Turistický výlet
 - Kroužek chůze s holemi
 - Kroužek vaření
 - Výtvarný kroužek

