



#### SAUNOVÁNÍ

Pozitivní efekt saunování a chladové terapie

STR. 6-8



#### PRODEJ POBYTŮ

Získejte nový katalog pobytů na rok 2023

STR. 9



SLATINNÉ  
LÁZNE  
TŘEBOŇ

# LÁZEŇSKÁ POHODA

03

BŘEZEN 2023  
ROČNÍK XVI.

## Přehled kulturních akcí v Třeboni

VÍCE NA STR. 10-15



#### POZVÁNKA

Zapište si do kalendáře naše akce roku 2023

STR. 2

#### LÁZNĚ

Končí platnost časově neomezených poukázek

STR. 4

#### GASTRONOMIE

Nabídka našich restaurací a barů na měsíc březen

STR. 16-17

#### VOLNÝ ČAS

Kulturní program v třeboňských lázních i ve městě

STR. 18-19

## AKTUÁLNĚ



## Odstávky lázeňských bazénů v roce 2023

### LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

Pravidelná odstávka vnitřních bazénů lázeňského domu Aurora pro rok 2023 je plánována v termínech **od 18. do 22. června** a v zimě před Vánoci **od 18. do 22. prosince 2023**.

### LÁZEŇSKÝ DŮM BERTA

Odstávka bazénu s whirlpoolem lázeňského domu Berta pro rok 2023 je plánována v termínech **od 11. do 14. června** a **od 16. do 20. prosince 2023**. <

## Naši hosté

Během měsíce února jste v lázeňském domě Berta mohli potkávat například **Taťánu Kocembovou Netoličkovou**, bývalou atletku, jejíž hlavní disciplínou byl běh na 400 m. Její halový osobní rekord na hladké čtvrtce ji dodnes řadí na třetí místo v historických tabulkách. V lázeňském domě Berta je spolu se svým manželem **Jaroslavem Netoličkou**, bývalým fotbalovým brankářem, který je nositelem bronzové medaile z mistrovství Evropy (1980) a zlaté medaile z letních olympijských her v Moskvě (1980). Dalším významným a vzácným hostem je bývalá gymnastka, olympionička **Adolfína Tačová**. Mezi její největší sportovní úspěchy patří dvě stříbrné medaile z letních olympijských her. První vybojovala v roce 1960 v Římě, druhou o čtyři roky později v Tokiu. Hostem lázeňského domu Aurora byl spisovatel, básník, vydavatel, režisér a editor **Martin Reiner**, který je držitelem Ceny Josefa Škvořeckého. Za své dílo rovněž získal ocenění Magnesia Litera kniha roku a také kniha roku Lidových novin. <

## Zapište si do kalendáře



### Sobota, 27. května

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, věříme, že i letos vás budeme moci opět přivítat na naší velkolepé slavnostní akci, kterou je **OTEVÍRÁNÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY**. Datum konání je stanoveno na sobotu 27. května. Celodenní program, během kterého si připomeneme 140 let lázeňství v Třeboni, začne tradičně v 9.00 a vyvrcholí slavnostním ohňostrojem ve 22.22 hodin. Kde? V prostoru před jižním vchodem do lázeňského domu Aurora. Podrobný program s vystoupením všech umělců bude včas zveřejněn v Lázeňské pohodě a rovněž na webových stránkách a Facebooku Slatinných lázní Třeboň. <

### Sobota, 5. srpna

Dalším slavnostním dnem v roce, kdy si připomínáme 140. výročí založení, respektive zahájení provozu treboňských lázní, bude letní sobota 5. srpna. Na tento den chystáme rovněž velkolepý program pro celou rodinu, který se bude odehrávat na treboňském Masarykově náměstí. Jako každý rok se na velkém pódiu budou střídát hudební tělesa s rozličnými žánry. Chybět nebude animační program pro děti či tradiční promítání pohádky v kině Světozor, ukázka lázeňské procedury – pravděpodobně opět velmi oblíbený a žádaný kineziotaping – a to vše bude doplněno o tradiční vyhlášené treboňské trhy. Prostě: **LÁZEŇSKÁ TŘEBOŇ**.

Podrobný program bude opět včas zveřejněn v Lázeňské pohodě a rovněž na webových stránkách a Facebooku Slatinných lázní Třeboň. <

[f @laznetrebon](https://www.facebook.com/laznetrebon)

[www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)



### CYKLISTIKA

## Úschovna jízdních kol od dubna

**Ú**schovna je určena pouze pro ubytované klienty lázní. Nachází se v areálu lázeňského domu Aurora v prostorách u budovy ředitelství, poblíž parkoviště u Wellnesscentra.

Zahájení provozu úschovny v letošním roce je plánováno na začátek dubna.

### OTEVÍRACÍ DOBA V DUBNU

pondělí–neděle: 8.00–18.00 hodin

polední přestávka: 12.00–12.30 hodin

### CENA:

1 kolo / 1 den v úschovně 40 Kč

Přijďte do treboňských lázní i s vaším kolem či elektro kolem a užijte si společně krásu zdejší přírody i lázeňskou pohodu. <



## DĚTSKÝ KOUTEK

## V Adéle je i koutek pro děti



Od konce února je v restauraci Adéla i koutek pro děti. Vzhledem k tomu, že do této restaurace na břehu Zlaté stoky často zavítají maminky, které jsou na procházce se svými ratolestmi, rozhodli se lázeňští, že jim vyjdou vstříc a zřídí koutek, kde si mohou děti hrát, zatímco maminky si budou pochutnávat na vyhlášených domácích zákuscích paní cukrářky s lahodnou kávou.

Pro nejmenší návštěvníky je připraven stůlek se čtyřmi židličkami, omalovánky s pastelka-



mi, na koberci je postaveno dětské teepee, nechybějí panenky, plastové kostky, obrázkové knížky a proutěný koš s plyšáky, Kašpár-

kem a nádobičkem. Pro děti je připraven i speciální jídelní lístek s pochutinami, které mají rády. <

## AKCE PRO ROK 2023

## Sleva 500 Kč na osobu

Pokud si z domova přivezete od svého praktického lékaře či specialisty potvrzení na námi předepsaném formuláři o absolvované povinné lékařské konzultaci (vstupní lékařské vyšetření), získáte od nás slevu na váš pobyt ve výši 500 Kč/osoba. Akce je rovněž platná pro klienty cestovních kanceláří či agentur. Pokud tedy při nástupu na váš pobyt odevzdáte řádně vyplněný a potvrzený formulář, v den odjezdu vám na recepci lázní tuto částku vyplatíme v hotovosti. Výše uvedená akce platí na **všechny léčebně rehabilitační pobyty 6+ nocí** realizované v roce 2023.

Akce se vztahuje na následující léčebně rehabilitační pobyty v obou lázeňských domech.

**Lázeňský dům Aurora**

- > Relax „8“ (7 nocí)
- > Relax „10“ (9 nocí)
- > Viva exklusiv (7 nocí)

- > Senior plus (7 nocí)
- > Lázeňská siesta (6 nocí)

## NOVINKY 2023

- > Aurora special (6 nocí)
- > Redukční balíček (9 nocí)
- > Pohybový balíček (7 nocí)

☎ 800 611 009, 384 750 555

✉ rezervace@aurora.cz

**Lázeňský dům Berta**

- > Lázeňské uvolnění (6 nocí)
- > Rekondice „10“ (9 nocí)
- > Berta special (7 nocí)
- > Program pro seniory (7 nocí)

## NOVINKY 2023

- > Berta „6“ (6 nocí)

☎ 384 754 555

✉ rezervace@berta.cz



Formulář naleznete ke stažení na našich internetových stránkách [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz) u každého konkrétního pobytu. Akce platí pro všechny stávající i nové rezervace. <

DÁRKOVÉ POUKAZY PRO VAŠE BLÍZKÉ DOZNAJÍ ZMĚN

# Končí platnost dárkových poukazů

Ke dni 30. června 2023 končí neomezená platnost dárkových poukazů v hodnotě 100, 500 a 1000 Kč.

**DANIEL HAMR, REFERENT MARKETINGU**

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, klienti treboňských lázní, dovoluujeme si vás upozornit na končící neomezenou platnost dárkových poukazů do treboňských lázní. Poukazy v hodnotě 100, 500 a 1000 Kč jste mohli zakoupit v průběhu minulých 5 let (emise byla uvedena do prodeje v roce 2017). Platnost poukazů, jejichž vzory zde uvádíme, končí ke dni 30. června 2023. Na jejich uplatnění tedy zbývají 4 měsíce. Neváhejte, přijďte do lázeňského domu Aurora nebo Berta a své dárkové poukazy využijte. Rovněž je možné, že jste poukazy věnovali svým příbuzným,

známým nebo kamarádům. Proto vás prosíme, informujte je o končící platnosti. Děkujeme za pochopení.

V oběhu jsou již také stejné dárkové poukazy, avšak s tím rozdílem, že jejich platnost je razítkem omezena **do 31. prosince 2025** (tyto poukázky jste mohli zakoupit v průběhu druhé poloviny roku 2022).

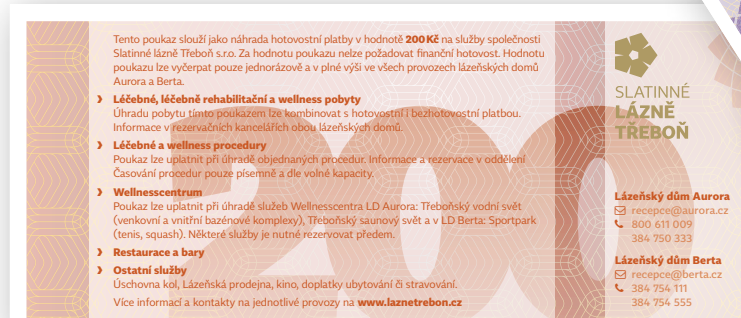
Zároveň je již v prodeji **nová edice** dárkových poukazů, kterou je možné objednat v našem e-shopu nebo zakoupit v recepcích obou lázeňských domů. Pokud přemýšlíte, co věnovat jako dárek svým blízkým, tip je jasný. Nové dárkové poukazy jsou platné do konce roku 2024. <



Platnost těchto poukazů končí 30. června 2023



Nová řada poukazů je již nasazena do prodeje



## LÁZNĚ MĚSTU

# Plavecký výcvik v třeboňských lázních

Jako každý rok touto dobou, i letos využívají vnitřní bazény Wellnesscentra lázeňského domu Aurora žáci základních škol k výuce plavání. Výcvik probíhá od 20. února do 23. března každé pondělí až čtvrtek od 8.00 do 10.00 hodin.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Jedná se o žáky třetích a čtvrtých tříd Základní školy Sokolská Třeboň a Základní školy v Brilicích. Během pěti týdnů zde plavecký výcvik absolvuje 110 dětí v podobě deseti dvouhodinových lekcí. Mladí školáci jsou rozděleni do dvou skupin a pro každou je sestaven individuální plán podle plaveckých dovedností a zdatností žáků. První skupinu tvoří ti, kteří již plavou, ve druhé skupině jsou slabší plavci či neplavci. Obě skupiny se pak střídají ve velkém plaveckém bazénu a v bazénu s vodními atrakcemi, který slouží k zábavné formě výuky. V plaveckém bazénu se začínající plavci pod dozorem plavčíků učí správným pohybům nohou a paží a koordinaci celého těla. Během dvacetihodinového výcviku se tak děti naučí splývání ve vodě a základy tří základních plaveckých stylů – prsa, kraul a znak. K usnadnění výcviku se používají nadlehčovací plavecké pomůcky. Podobně důležité je potápění nebo alespoň potopení hlavy. „Snažíme se zábavnou for-



**Letos jde o třináctý ročník plaveckého výcviku třeboňských základních škol ve vnitřním bazénu lázeňského domu Aurora. V předešlých letech absolvovaly výcvik v Jindřichově Hradci nebo v Českých Budějovicích**

mu děti naučit potápět tím, že plavčíci házejí dětem do bazénu puky nebo kroužky, které pak loví. Ale je to podáváno formou hry, zábavy, soutěže, nikoho k tomu nenutíme. V individuálních případech učíme zájemce i plavat pod vodou,“ říká vedoucí Vodního a saunového světa Radka Hrbková, která spolu s ostatními plavčíky má výuku na starosti. Dva plav-

číci jsou vždy ve vodě s dětmi, druzí dva dohlízejí a kontrolují nejen správně provedené úkony z okraje bazénu, ale dbají i o bezpečnost a musejí mít všechny děti na očích.

Na závěr plaveckého kurzu je připraven soutěžní den, kde si absolventi vyzkouší nabyté dovednosti a poměří vzájemně své síly. Jako odměna pro zúčastněné žáky třetích tříd je připraveno Mokrý osvědčení a pro žáky čtvrtých tříd Mokrý vysvědčení.

V Třeboni jsou dvě základní školy, Sokolská a Na Sadech. Žáci první z nich docházejí na plaveckou výuku do lázeňského bazénu vždy na přelomu února a března, žáci ze ZŠ Na Sadech se základům plavání učí na podzim. Letos jde o třináctý ročník plaveckého výcviku třeboňských základních škol v bazénu lázeňského domu Aurora. V předešlých letech třeboňské děti absolvovaly výcvik v plaveckém bazénu v Jindřichově Hradci nebo v Českých Budějovicích, nyní však využívají výhradně domácího prostředí.

V době dvouhodinové výuky je provoz bazénu pro veřejnost a klienty lázní omezen, a plavčíci se tak mohou věnovat výhradně dětem. <



FENOMÉN SAUNOVÁNÍ

# Sauna nejsou dostihy, vyžaduje dostatek času

Ve čtvrtek 16. února se ve Společenském sále lázeňského domu Aurora konala přednáška s názvem Pozitivní efekt saunování a chladové terapie. Přednášejícím byl **Mgr. Zdeněk Třískala**, vedoucí oddělení Českého inspektorátu lázní a zříděl při Ministerstvu zdravotnictví ČR, který je zároveň jedním z nejvýznamnějších teoretiků a praktiků saunování v České republice.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Zajímavé a podnětné informace si do Společenského sálu přišlo poslechnout na pět desítek zájemců z řad lázeňských hostů i veřejnosti. Škoda, že Třeboňských nepřišlo více, zejména když ve svém městě mají nový, moderní saunový svět a když na dané téma přednáší jedna z největších republikových kapacit v tomto oboru. V úvodu Zdeněk Třískala přítomné seznámil s historií a vývojem saunování, které je s námi již 2000 let, s různými druhy saun a jejich působením na organismus člověka. A pokud je některý národ posedlý saunou, jsou to jednoznačně její vynálezci – Finové. Na pět milionů obyvatel země tisíce jezer připadá zhruba dva miliony saun. Saunu zde najdete v domech, bytech, chatách, kancelářích, a dokonce i v parlamentu. Zdeněk Třískala posluchače seznámil i se zvyklostmi a způsoby finského saunování, které má svá vlastní pravidla a specifika a leckdy se liší od našeho, středoevropského pobytu v sauně.

## Saunování nejsou závody

Přednášející vysvětlil, kdy a jak se správně saunovat v našich zeměpisných šířkách, pro koho je a není saunování vhodné či jaké benefity lidskému organismu přináší. Během svého výkladu přítomným zdůraznil, že pobyt v sauně nejsou žádné závody, že sauna není vhodné místo, kde by si zejména muži měli dokazovat, který z nich je větší chlapák a který z nich vydrží v potírné době. Ne zřídka takovéto závody totiž končí kolapsem. V této souvislosti zmínil i mistrovství světa v saunování, které se každoročně konalo od roku 1999. Někteří borci se při tomto klání dokonce potírali speciálními mastmi, aby necítili bolest a v rozpálené sauně vydrželi co nejdéle. Výsledný efekt byl, že řada z nich končila



Přednášejícím byl  
Mgr. Zdeněk Třískala



s vysokým stupněm popálenin v nemocnicích. Mistrovství se konalo pravidelně až do 7. srpna 2010, kdy Rus Vladimír Ladyženskij přišel během šampionátu o život. Po této tragické události byla soutěž zrušena.

Na ženy apeloval, aby pobyt v sauně nepojímaly coby místo k rozprávění o rodinných zá-

ležitostech, protože svým bytí rádo by šeptáním ruší ostatní. K tomuto účelu slouží kavárny, bary a restaurace, které jsou pro každého k dispozici i v obou lázeňských domech. Anebo finská solná sauna v původní budově wellnesscentra lázeňského domu Aurora, kterou si lze včetně venkovního ochlazovacího bazénu pronajmout.



## Jak se správně saunovat?

### RÁNO NEBO VEČER?

Ranní rychlé saunování je lepší než káva. Večerní sauna vyžaduje dostatek času.

### POZOR NA JÍDLO

Hlad utlumuje regeneraci. Teplo ani chlad vám nebudou příjemné, navíc se budete těšit na jídlo. Ani plný žaludek svíčkové či vepřové se šesti není to pravé ořechové. Krev je nyní potřeba v oblasti žaludku a člověk prožívá tzv. postprandiální útlum.

### PITNÝ REŽIM

Před saunováním a během něj volíme málo mineralizované vody. Ideální je voda z kohoutku (vodovodního řadu). Po sauně jsou vhodné více mineralizované vody, např. Bílinská kyselka, Vincentka, Magnesia Extra či Mlýnský pramen, k doplnění iontů velmi dobře poslouží polévky, čaje nebo nealkoholické pivo.

### V POTÍRNĚ/PROHŘÍVÁRNĚ

- ověřte si, že celé tělo je podložené prostěradlem
- uvolněte se
- dýchejte hluboce, ideálně nosem
- nemluvte, šeptání zatěžuje ostatní
- nezírejte na ostatní saunující
- nepoužívejte drbátka a škrabátka v potírně, nechte si je až nad sprchový kanálek
- teplotu volíme podle pozice lavice
- pokud je vám teplota nepříjemná, změňte polohu
- neškrtněte tělo prostěradlem
- zakrýváme minimum těla

### KDY OPUSTIT POTÍRNU?

Finové na to mají jednoduchý recept: když je mi horko.

Ale vesměs jde o individuální čas, protože záleží na věku, pohlaví, fyzické kondici, zdravotním stavu. Obecně platí, že potírnu je třeba opustit nejpozději při dosažení 80% své maximální tepové frekvence.

### OČISTNÉ SPRCHOVÁNÍ

Z potírny jdeme rovnou do sprchy, abychom tělo zbavili potu a zbytků odumřelé kůže. Teplotu volíme vyšší.

### OCHLAZOVÁNÍ

Při ochlazování je ideální ruční sprcha. Postupujeme – levá ruka, levá noha, pravá ruka, pravá noha, břicho, záda. Hlava není nutná. Kyblík se studenou vodou je vhodný pouze pro silnou osobnost.

### OCHLAZOVACÍ BAZÉNEK

Do ochlazovacího bazénku vstupujeme pomalu, uvážlivě, tělo ponořujeme postupně, vždy s výdechem. Překonáme prvotní šok. V bazénku se uvolníme a myslíme pozitivně. Úroveň ponoření je odvislá od kondice: boky – prsa – ramena – hlava. Ochlazovací bazének opouštíme při nástupu pocitu chladu a opět pomalu, pozvolně.

### ODPOČÍVÁRNA

Po ochlazovacím bazénku dopřejeme tělu teplotní komfort a pohodu. Provedeme suchý/ mokrý ovin, doplníme tekutiny, případně zaplašíme hlad oříšky či kousky ovoce, a odcházíme na lůžko. Na lůžku dáme tělu čas na relaxaci a adaptaci. V klidu zde strávíme minimálně stejně dlouhou dobu jako v potírně.

### KDO CHODÍ DO SAUNY

Do sauny chodí lidé za různým účelem. Jedni chtějí relaxovat a odpočívat, druzí berou saunování jako společenskou událost a v partě se jdou prostě pobavit. Tímto svým chováním ovšem ruší první skupinu. V Třeboňském saunovém světě je pro saunování ve skupině ideální finská solná sauna s ochlazovacím bazénkem, která se nachází v původní staré části wellnesscentra. Tu si lze pronajmout a mít ji samu pro sebe. Partu 12 lidí dvouhodinové saunování vyjde na 3600 Kč.

### PO SAUNĚ BY MĚLA NÁSLEDOVAT KRÁTKÁ PROCHÁZKA.

### DŮLEŽITÉ EFEKTY SAUNOVÁNÍ

- prevence Alzheimerovy choroby
- prevence Parkinsonovy choroby
- prevence autoimunitních onemocnění
- prevence úbytku svalové hmoty
- zpomaluje proces stárnutí

### SAUNY V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH



## Sauna v Bertě otevřena i pro veřejnost

Od ledna je sauna v lázeňském domě Berta otevřena i pro veřejnost.

### Provozní doba:

pondělí–úterý	12.00–21.00 (smíšená)
středa	12.00–16.00, 18.00–21.00 (muži)
čtvrtek	12.00–21.00 (ženy)
pátek–sobota	12.00–21.00 (smíšená)
neděle	12.00–19.00 (smíšená)

**Cena:** 200 Kč/60 minut  
V ceně sauny 2 ks prostěradla/osoba

**Doplatek:** 50 Kč za každých započatých 15 minut

**Kapacita sauny:** 9 osob

Nutná rezervace na recepci bazénu: **384 754 442** <

## Solná finská sauna v Auroře

Původní solná finská sauna s venkovním ochlazovacím bazénkem ve Wellnesscentru lázeňského domu Aurora má od 1. února letošního roku následující otevírací dobu:

denně	12.00–22.00 hodin
pondělí	pouze muži
úterý	pouze ženy
středa–neděle	smíšená

**Cena:** 200 Kč/60 minut

**Doplatek:** 50 Kč za každých započatých 15 minut

**Kapacita sauny:** 12 osob



## Ani hladový, ani po obědě se šesti

Během své přednášky, kterou Zdeněk Třískala doplňoval promítáním slajdů, vysvětloval, jak se mají lidé v sauně chovat, kdy přijít, kdy odejít, jaké nápoje konzumovat v rámci pitného režimu, a připomněl i důležitost správného stravování. Aby z pobytu v sauně byl ten správný efekt a prožitek, člověk by neměl přijít ani hladový, ani po vydatném obědě či večeři. Dostaví-li se během saunování pocit hladu, je vhodné sáhnout po oříšcích nebo kouscích ovoce. Podstatná část přednášky pak byla věnována jednotlivým cyklům saunování – pocení, ochlazení a odpočinku. Nošení dříví do lesa? Nikoli. „Je až s podivem, kolik lidí, kteří byt pravidelně chodí do sauny, neznají základy saunování,“ podotkl Zdeněk Třískala. Jako příklad pak popsal správný způsob a důvod sprchování.

## Optimus prime

Na otázku, jak dlouho má být člověk v sauně a kolik času věnovat saunování, odpověděl, že jde o individuální záležitost, nicméně doporučil, aby si lidé udělali na saunování čas. Mezi řečí naznačil, že pobyt v sauně jednu nebo dvě hodiny prakticky nemá požadovaný

efekt. Dvouhodinový pobyt, který nazývá wellness model, má uvolňující charakter a navozuje pocit pohody. Ideální je tzv. optimus prime, tedy minimálně tříhodinový pobyt se třemi fázemi – adaptační, aktivní a relaxační, spojené s aktivním odpočinkem.

## Od teorie k praxi

Druhý den pak Zdeněk Třískala svá slova uvedl v praxi. Spolu s personálem, který obsluhuje Třeboňský saunový svět, strávil pět hodin v jednotlivých druzích saun a odpočinkových zónách. Důvodem bylo, aby všichni na vlastní kůži, v tomto případě doslova a do písmene, absolvovali ukázkový saunový proces, a to s odborným komentářem, a byli tak schopni své poznatky předávat klientům. Věděli jste například, že délka pobytu v potírně, ochlazovací bazénku i v odpočívárně by se měla řídit podle teploty, resp. podle maximální tepové frekvence dané osoby? K tomuto účelu velmi dobře slouží „chytré“ hodinky, které podle výšky, váhy, věku a pohlaví spočítají vaši maximální tepovou frekvenci, které byste měli dosáhnout. Následně typy a doporučení vycházejí z přednášky a zkušeností výše zmiňovaného Zdeňka Třískaly. <



**TŘEBOŇSKÝ  
SAUNOVÝ SVĚT**  
SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ



**WELLNESS  
CENTRUM**  
SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ

# SAUNOVÝ SVĚT

## PROVOZNÍ DOBA

pondělí–neděle: 12.00–22.00 hodin

## CENÍK PLATNÝ OD 1. 2. 2023

	JEDNORÁZOVÉ VSTUPNÉ SAUNOVÝ SVĚT			Doplatky +15 min./ osoba/Kč
	60 min.	120 min.	180 min.	
Dospělí	250 Kč	390 Kč	580 Kč	50 Kč
Děti (10–15 let)	250 Kč	240 Kč	360 Kč	25 Kč
Senioři (nad 65 let)	250 Kč	340 Kč	510 Kč	50 Kč
Studenti (15–26 let)	250 Kč	360 Kč	540 Kč	50 Kč
ZTP, ZTP/P	250 Kč	320 Kč	480 Kč	25 Kč

	PRIVÁTNÍ ZÓNA	
	150 min.	210 min.
1–2 osoby	1 900 Kč	2 800 Kč
3–4 osoby	3 600 Kč	4 700 Kč

	SOLNÁ FINSKÁ SAUNA		Doplatky +15 min./ osoba/Kč
	60 min.		
Muži, pondělí	200 Kč		50 Kč
Ženy, úterý	200 Kč		50 Kč

Otevřeno v rámci provozní doby saunového světa.

OSTATNÍ SLUŽBY/PŮJČOVNÉ	Záloha	
Župan – zapůjčení	100 Kč	500 Kč
Osuška – zapůjčení	50 Kč	100 Kč
Silikonový náramek s programy Start, Relax, Sport – zakoupení	50 Kč	

Zakoupením vstupenky se návštěvník zavazuje dodržovat „Návštěvní řád“.

Klient uplatňující slevu je povinen bez vyzvání předložit průkaz oprávnující ke slevě (OP, ZTP, ZTP/P, ISIC aj.).

PARKOVNÉ: 20 Kč/každá započatá hodina. Max. výše parkovného za 1 kalendářní den 240 Kč.

Online rezervace a aktuální otevírací doba na [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz). Změny vyhrazeny.



## Jaká je vaše maximální tepová frekvence pro saunování?

### PŘÍKLAD:

Klient 50 let, 90 kg, v klidu má frekvenci 70 tepů za minutu. Jeho maximální tep by při pobytu v sauně měl být 170 tepů za minutu (maximální tep 220 – věk = 170 tepů za minutu). Ale je nutné nechat si rezervu, protože tepová frekvence se ještě zvýší v ochlazovací bazénku. To znamená, že tento zdravý muž by měl z potírně odcházet nejpozději při dosažení 80 % této hodnoty, což v tomto případě je 136 tepů za minutu.



# Novinky katalogu pobytů 2023



ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Máte rádi nabídku Slatinných lázní Třeboň pěkně pohromadě a na papíru? Katalog pobytů, procedur a služeb pro rok 2023 je tu pro vás. Stačí napsat e-mail na adresu: katalog@laznetrebon.cz, do předmětu uveďte KATALOG 2023, dále vaši poštovní adresu a my vám jej zdarma zašleme.

Katalog není pouze katalogem pobytů, ale dozvíte se v něm zajímavosti z historie lázní, které si letos připomínají 140 let trvání, jsou v něm podrobně představeny oba lázeňské domy včetně gastronomických provozů, jež patří k regionální špičce, nebo se dozvíte, jak se zapojit do věrnostního programu a své pobyty v lázních tak mít minimálně o 10 procent levnější. Samostatná kapitola je věnována černému zlatu – slatině, která je v Třeboňské pánvi opravdu exkluzivní a výjimečná, a proto tak skvěle léčí. V katalogu jsou rovněž představeny dárkové poukazy, lázeňský e-shop nebo je detailně popsáno, jak si online objednat na konkrétní den a hodinu vybranou proceduru z pohodlí domova.

Samozřejmě nechybí podrobné představení loňských novinek – Třeboňský vodní svět s venkovními vyhřívanými bazény a rozsáhlý saunový svět včetně moderního fyziocentra. Katalog pobytů pro rok 2023 vás seznámí se 17 pobytovými balíčky v lázeňském domě Aurora, z toho s pěti novinkami a 12 pobytovými balíčky v lázeňském domě Berta u Zlaté stoky, takže rozhodně je z čeho vybírat. <

## NOVINKA V LD AURORA:

Léčebně rehabilitační pobyt 7 ☀ | 6 ↻

# Aurora Special

7denní pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 6x ubytování s polopenzí
- + vstupní lékařské vyšetření
- 1x Aubertina zlatá lázeň (slatinný extrakt)
- 1x peloidokinezioterapie
- 1x perličková koupel s bylinkami
- 1x bylinná koupel s konopím
- 1x hloubková konopná masáž dlaní a chodidel
- 1x parafín na ruce
- 1x mechanická masáž
- + vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 2x vstup do Třeboňského saunového světa
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

☎ 800 611 009, 384 750 555  
(po-pá: 8-18 hod.; so-ne: 8-16 hod.)

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

## Cena za pobyt/osoba v Kč

Kategorie pokoje	Mimo-sezóna	Hlavní sezóna
Jednolůžkový Superior	15 980	18 980
Jednolůžkový Superior + balkon	17 360	20 900
Jednolůžkový DeLuxe	17 240	20 600
Jednolůžkový DeLuxe + lodžie nebo terasa	18 560	22 160
Dvoulůžkový Superior	13 280	15 680
Dvoulůžkový Superior + balkon	14 000	16 460
Dvoulůžkový DeLuxe	14 240	17 360
Dvoulůžkový DeLuxe + lodžie nebo terasa	14 960	18 440
Apartmá Klasik + balkon	15 080	18 860
Apartmá President + balkon	15 680	19 640
Apartmá DeLuxe	16 460	20 240
Apartmá DeLuxe + balkon	17 180	21 020
Apartmá DeLuxe + lodžie nebo terasa	18 020	21 860
Přistýlka	11 240	11 840

Mimosezóna: 2. 1.–31. 3. 2023, 1. 11.–22. 12. 2023  
Hlavní sezóna: 1. 4.–31. 10. 2023  
Uvedené ceny jsou za pobyt/osoba v Kč.

## Cena za pobyt/osoba v Kč

Kategorie pokoje	Mimo-sezóna	Hlavní sezóna
Jednolůžkový Klasik	14 060	15 680
Jednolůžkový Klasik + balkon, terasa	14 960	17 180
Jednolůžkový Superior + terasa	17 360	20 900
Dvoulůžkový Klasik	11 900	13 280
Dvoulůžkový Klasik + balkon, terasa	12 200	14 000
Dvoulůžkový Zahradní Superior + terasa	13 100	15 140
Dvoulůžkový Superior	13 280	15 680
Dvoulůžkový Superior + balkon	14 000	16 460
Apartmá Klasik + balkon	15 080	18 860
Apartmá Superior	15 680	19 640
Přistýlka	11 240	11 840

Mimosezóna: 3. 1.–31. 3. 2023, 1. 11.–22. 12. 2023  
Hlavní sezóna: 1. 4.–31. 10. 2023  
Uvedená cena je za osobu/pobyt v Kč.

## NOVINKA V LD BERTA:

Léčebně rehabilitační pobyt 7 ☀ | 6 ↻

# Berta „6“

7denní pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 6x ubytování s polopenzí
- + vstupní lékařské vyšetření
- 1x Aubertina zlatá lázeň – slatinný extrakt
- 1x hloubková konopná masáž dlaní a chodidel
- 1x bylinná koupel s konopím
- 1x peloidokinezioterapie
- 1x perličková koupel s bylinkami
- 1x parafín na ruce
- 1x mechanická masáž Hydrojet
- + vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu (LD Berta)
- + vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby
- 1x vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora)
- ! místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

☎ 384 754 555  
✉ rezervace@berta.cz  
🌐 www.laznetrebon.cz



## Kalendář vybraných kulturních akcí

### v Třeboni pro rok 2023

V tomto vydání Lázeňské pohody vám přinášíme stručný, nicméně rozsáhlý přehled kulturních akcí, které se během letošního roku budou konat v lázeňském městě Třeboni a které vám určitě zpříjemní váš léčebně rehabilitač-

ní nebo wellnessový pobyt v našich lázních. Zároveň vám pro lepší orientaci nabízíme několik tipů z pobytových balíčků. Dále se v dnešním čísle dozvíte pár zajímavostí o saunování (strana 6–8) a nezapomeňte, že květen se blíží, a s ním nejen naše slavnost Otevírání

lázeňské sezóny, která je tradičně připravena na poslední květnovou sobotu, ale také že se bude otevírat Třeboňský vodní svět s venkovními vyhřívanými bazény a dalšími vodními atrakcemi.

Přijďte a ochutnejte Třeboň. <

## Z nabídky pobytů v lázeňském domě Aurora:



### Relax 8

8 dní, cena od 15 320 Kč



8denní léčebně rehabilitační pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 7x ubytování s polopenzí
- + vstupní lékařské vyšetření
- 2x slatinná koupel
- 2x klasická masáž částečná
- 1x peloidokinezioterapie
- 1x perličková koupel s bylinkami



- 1x podvodní masáž
- 1x mechanická masáž
- + vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 2x vstup do Třeboňského saunového světa
- místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

## DUBEN



### Amarylis na zámku – výstava květin

-  6.–23. dubna
-  Státní zámek Třeboň



### Karel Gott Cover Band – koncert

-  12. dubna / 19.30
-  Divadlo J. K. Tyla

### Brány památek dokořán

-  22. dubna / 10.00
-  Turistické informační centrum



### Nezmaři 45 let – koncert folkové kapely

-  28. dubna / 19.30
-  Lázeňský dům Aurora





## KVĚTEN



### Den otevřených dveří v Třeboňské záchrané stanici

-  6. května / 10.00
-  Třeboňská záchraná stanice pro zvířata



### Májový košť vín s trhem

-  13. května / 9.00
-  Masarykovo náměstí



### Třeboňská šlapka 2023 po stopách černého zlata na Suchdolsko – cyklovyjížd'ka

-  20. května / 10.00
-  Masarykovo náměstí


### Veteráni na zámku do 12.00

-  20. května / 9.00
-  velké nádvoří zámku

### Filmový festival Třeboň – 2. ročník

-  20.–27. května
-  Kino Světozor, Divadlo J. K. Tyla

### Otevírání lázeňské sezóny

-  27. května / od 9.00 do 22.30
- park u lázeňského domu Aurora
- velkolepá slavnostní akce Slatinných lázní Třeboň s celodenním programem, kdy se na hlavním pódiu budou střídát hudební kapely a zpěváci, chybět nebude tradiční žehnání slatině, animační program a hry pro děti, trh na venkovní kolonádě a slavnostní ohňostroj





## ČERVEN



### Noc kostelů

-  2. června / 19.00
-  kostel P. Marie Královny a sv. Jiljí


### Dračí svět 2023 – závody dračích lodí

-  3. června / 9.00
-  rybník Svět



### Muzejní noc v Třeboni

-  9. června / 18.00
-  Dům přírody Třeboňska, Galerie buddhistického umění, Dům Štěpánka Netolického, Muzeum a galerie Třeboň

### OKOLO TŘEBOŇE (OT) – multižánrový hudební festival ([www.okolotrebone.cz](http://www.okolotrebone.cz))

-  29. června–6. července

### OT – Blaník – hraje Žižkovské divadlo J. Cimrmana

-  29. června / 19.00
-  Divadlo J. K. Tyla

## NOVINKA 2023

# Pohybový balíček

8 dní, cena od 18 110 Kč

8denní léčebně rehabilitační pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 7x** ubytování s polopenzí
- +** vstupní zdravotnické vyšetření
- 2x** rekondice s fyzioterapeutem na lůžku Nuvola
- 2x** ošetření pokožky ICOONE (40 minut)
- 2x** fitness s trenérem
- 1x** bylinná koupel
- 1x** slatinná koupel
- 1x** klasická masáž částečná

- 1x** jóga
- 1x** LTV skupinová s fyzioterapeutem
- 1x** vířivá lázeň celotělová – hydromasážní vana
- 1x** oxygenoterapie
- +** vstup do vnitřních a venkovních bazénů (v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 2x** vstup do Třeboňského saunového světa
- místní poplatky z pobytu není součástí ceny pobytu



## OT – Asonance

- 📅 30. června / 19.00
- 📍 louka u Zlaté stoky

## ČERVENEC

## Laco Deczi a Celula New York

- 📅 1. července / 20.00
- 📍 Divadlo J. K. Tyla

## OT – Nezmaři 45 let

- 📅 2. července / 19.00
- 📍 louka u Zlaté stoky

## OT – Karel Plíhal

- 📅 3. července / 20.00
- 📍 louka u Zlaté stoky

## OT – Fleret 45 let

- 📅 4. července / 19.00
- 📍 louka u Zlaté stoky

## OT – Babouci

- 📅 5. července / 15.00
- 📍 louka u Zlaté stoky



## OT – Třeboňští pištci

- 📅 6. července / 20.00
- 📍 louka u Zlaté stoky

## Košt českých vín

- 📅 8. července / 10.00
- 📍 Masarykovo náměstí



## TŘEBOŇSKÁ NOCTURNA (TN)

– letní festival klasické hudby  
([www.trebonskanocturna.cz](http://www.trebonskanocturna.cz))

- 📅 11.–15. července

## TN – slavnostní zahájení festivalu

– Talichovo kvarteto, L. Lefebvre (klarinet)

- 📅 11. července / 19.30
- 📍 Státní zámek Třeboň

## TN – Daniel Matejča ( housle), Jan Schulmeister (klavír)

- 📅 12. července / 19.30
- 📍 Divadlo J. K. Tyla

## TN – PhilHarmonia Octet

- 📅 13. července / 19.30
- 📍 malé nádvoří zámku

## Z nabídky pobytů v lázeňském domě Aurora:



## Víkend v Auroře

3 dny, cena od 4 501 Kč

3denní wellness pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 2× ubytování s polopenzí
- 1× relaxační aromamasáž celotělová
- 1× mechanická masáž
- + vstup do vnitřních a venkovních bazénů  
(v rámci provozní doby) Třeboňského vodního světa a do fitness
- 1× vstup do Třeboňského saunového světa

- místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

**Upozornění:** Tento pobyt lze absolvovat pouze ve dnech sobota–pondělí.

## REZERVACE POBYTŮ V LD AURORA

☎ 800 611 009, 384 750 555

✉ [rezervace@aurora.cz](mailto:rezervace@aurora.cz)

🌐 [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)



Historické slavnosti Jakuba Krčína

**TN – Jiří Stivín (flétny, saxofony),  
Jaroslav Šindler (kytara)**

📅 13. července / 22.00  
📍 Tunel Music Bar

**TN – Rozhlasový Big Band Gustava  
Broma, Jan Smigmatov, Tonya Graves,  
dirig. Vlado Valovič**

📅 14. července / 19.30  
📍 nádvoří městského úřadu

**TN – POCTA EMĚ DESTINNOVÉ  
Eliška Weisssová – soprán, Daniel  
Čapkovič – baryton / Slovensko, orchestr  
v jednáni, Jan Chalupický – dirigent**

📅 15. července / 19.30  
📍 nádvoří městského úřadu

**Historické slavnosti Jakuba Krčína**

📅 21.–22. července  
📍 Masarykovo náměstí, městský park

**Klasika na jihu 2023 – V. Hudeček /  
housle, M. Hroch / cembalo**

📅 24. července / 19.00  
📍 Schwarzenberská hrobka

**Monkey fest**

📅 28.–29. července

**SRPEN**

**Lázeňská Třeboň**

📅 5. srpna / 10.00  
📍 Masarykovo náměstí  
– celodenní kulturní akce pro všechny generace, kterou tradičně pořádají Slatinné lázně Třeboň (koncerty kapel různých žánrů, animační program pro děti, ukázka lázeňských procedur, promítání filmu pro děti, letní trh)



**Čochtanova Třeboň**

📅 11.–13. srpna  
📍 Státní zámek Třeboň, zámecký park

**Myslivecká Třeboň – slavnost**

📅 12. srpna / 10.00  
📍 Masarykovo náměstí

**Konec léta – Monkey fest pro celou rodinu**

📅 25. srpna

**Hradozámecká noc**

📅 26. srpna  
📍 Státní zámek Třeboň

**ZÁŘÍ**

**Vinobraní s trhem**

📅 2. září / 9.00  
📍 Masarykovo náměstí

**Jakub Krčín, top manažer 16. stol. – přednáší J. Čechura**

📅 14. září / 17.00  
📍 Zámecká lékárna

## Z nabídky pobytů v lázeňském domě Berta:

### Lázeňské uvolnění

**7 dní, cena od 13 310 Kč**

7denní léčebně rehabilitační pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 7x ubytování s polopenzí
- + vstupní lékařské vyšetření
- 2x slatinná koupel
- 2x klasická masáž částečná
- 1x masáž vonnými oleji Berta
- 1x peloidokinezioterapie

- 1x lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1x podvodní masáž
- 1x perličková koupel
- 1x mechanická masáž Hydrojet
- + vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu (LD Berta)
- + vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby
- 2x vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora)
- místní poplatek z pobytu není součástí ceny



## Svatováclavské slavnosti

📅 30. září / 10.00  
📍 Masarykovo náměstí

## ŘÍJEN

### Týden pro hospic

📅 7.–14. října

### Běh pro Kleofáše – benefiční běh pro celou rodinu

📅 7. října / 9.00  
📍 park u lázeňského domu Aurora

### Petr Vok na zámku Kratochvíle – přednáší J. Kubeš

📅 12. října / 17.00  
📍 Zámecká lékárna

### Výlov rybníka Rožmberk

📅 13.–15. října



Svatováclavské slavnosti



Výlov Rožmberka

### Nezmaři 45 let – koncert folkové kapely

📅 14. října / 19.30  
📍 Lázeňský dům Aurora

### Minifestival pivovarů z rožmberského dominia

📅 21. října / 10.00  
📍 Zámecká lékárna



Zámecká lékárna

## Z nabídky pobytů v lázeňském domě Berta:



### Program pro seniory

8 dní, cena od 13 270 Kč

8denní léčebně rehabilitační pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 7x ubytování s polopenzí
- + vstupní lékařské vyšetření
- 2x klasická masáž částečná
- 2x mechanická masáž Hydrojet
- 1x lázeň v řasách Třeboňská Chlorella
- 1x léčebná tělesná výchova skupinová s fyzioterapeutem – cvičení v bazénu

- 1x parafín na ruce
- 1x peloidokinezioterapie
- 1x Aubertina zlatá lázeň
- 1x prohlídka dle výběru (zámek, pivovar, galerie Třeboň v marcipánu) nebo vybraný film v kině Světozor či v kinosálu LD Aurora
- + vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu (LD Berta)
- + vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby
- 2x vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora)
- místní poplatek z pobytu není součástí ceny



Adventní trhy



## Třeboňské trhy

od 9.00 na Masarykově náměstí



- 1. DUBNA – Jarní trh
- 27. KVĚTNA – Jarní trh
- 10. ČERVNA – Letní trh
- 8. ČERVENCE – Letní trh
- 22. ČERVENCE – Řemeslný trh
- 5. SRPNA – Letní trh
- 12. SRPNA – Letní trh

- 30. ZÁŘÍ – Svatováclavský trh
- 7. ŘÍJNA – Podzimní trh
- 11. LISTOPADU – Svatomartinský trh
- 2. PROSINCE – Adventní trh
- 9. PROSINCE – Adventní trh
- 16. PROSINCE – Adventní trh
- 17. PROSINCE – Adventní trh

### Pohádková Třeboň – festival pohádek pro děti



-  21. října–4. listopadu
-  Divadlo J. K. Tyla,  
Divadlo – loutkový sál

### TN – Abonentní koncert



-  26. října / 19.00
-  Divadlo J. K. Tyla

### LISTOPAD



#### Václav Břežan, nepřekonané dílo rožmberského archiváře – přednáší J. Čechura

-  16. listopadu / 17.00
-  Zámecká lékárna



#### Minifestival vín u Petra Voka

-  18. listopadu / 10.00
-  Zámecká lékárna



### Noc divadel

-  18. listopadu / 19.00
-  Divadlo J. K. Tyla

### TN – Abonentní koncert



-  23. listopadu / 19.00
-  Divadlo J. K. Tyla

### Snow Film Fest 2023 – přehlídka mez. outdoorových filmů


-  24. listopadu / 18.00
-  Divadlo – loutkový sál

### PROSINEC



#### Třeboň plná andělů s rozsvícením vánočního stromu do 17.30

-  2. prosince / 10.00
-  Masarykovo náměstí



#### Kostýmované prohlídky zámku

-  9. a 10. prosince



#### Česká mše vánoční J. J. Ryby – koncert Třeboňského lázeňského symfonického orchestru

-  19. prosince / 19.30
-  Lázeňský dům Aurora

#### TN – Abonentní koncert

-  21. prosince / 19.00
-  Divadlo J. K. Tyla

#### Šťedří den v Třeboňské záchrané stanici

-  24. prosince / 10.00
-  Třeboňská záchraná stanice pro zvířata

### Více info na

 [www.itrebon.cz](http://www.itrebon.cz)

## Víkend v Bertě

3 dny, cena od 4 041Kč




3denní wellness pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

- 2x** ubytování s polopenzí
- 1x** masáž Relaxace pro unavená záda a nohy
- 1x** mechanická masáž Hydrojet
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny po celou dobu pobytu (LD Berta)
- +** vstup do venkovních bazénů Třeboňského vodního světa (LD Aurora) – v rámci provozní doby
- 1x** vstup do Třeboňského saunového světa (LD Aurora)

- místní poplatek z pobytu není součástí ceny pobytu

**Upozornění:** Tento pobyt lze absolvovat pouze ve dnech sobota–pondělí.

### REZERVACE POBYTŮ V LD BERTA

-  384 754 555
-  [rezervace@berta.cz](mailto:rezervace@berta.cz)
-  [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)



GASTRONOMIE LÁZEŇSKÉHO DOMU AURORA

# Restaurace Harmonie

Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu lázní, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, **polední menu**. Zveme vás do restaurace s celkovou kapacitou 100 míst.

## Provozní doba:

denně 11.00–22.00 hodin

## Taneční večírky:

každé úterý a čtvrtek 19.00–22.00 hodin

## Tradiční lehké menu od 10. do 12. března

### PŘEDKRM:

– salát z čočky Beluga

### POLÉVKA:

– jarní krémová polévka se zeleninou a krutony

### HLAVNÍ CHOD:

– pečený filet z Amura na zelenině, cizrnové pyré  
– pečený králík na česneku, hrachovec

### DEZERT:

– šišky s mákem

## Salonky Harmonie

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

## Restaurace Harmonie

+420 384 750 677

harmonie@aurora.cz

www.aurora.cz



## Bowling Bar

Sledujte s námi sportovní pořady na O<sub>2</sub> TV.

### OTEVÍRACÍ DOBA:

neděle–čtvrtek 16.00–23.00 hodin

pátek–sobota 16.00–0.00 hodin

### 2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 200 Kč/hod./dráha

### MOŽNOST MALÉHO OBČERSTVENÍ:

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

### ČEPUJEME:

– Třeboňské pivo 11°, pivo Petra Voka 13°



Tel.: 384 750 331

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

## Denní bar Zimní zahrada

Možnost sledování sportovních pořadů na O<sub>2</sub> TV.

### PROVOZNÍ DOBA:

pondělí–neděle 10.00–20.00 hodin

Čepujeme Třeboňský ležák 12° a Prazdroj 12°.





GASTRONOMIE LÁZEŇSKÉHO DOMU BERTA

# Restaurace Adéla

Špičková restaurace v srdci města Třeboně

Restaurace Adéla se nachází u Zlaté stoky v areálu lázeňského domu Berta. V nabídce kromě stálého jídelního lístku a poledního menu připravuje kolektiv kuchařů měsíčně různě zaměřené speciality – sledujte webové stránky restaurace Adéla. [www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-adela](http://www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-adela)

## Otevírací doba:

denně 11.00–22.00 hodin

## Josefovská nabídka 13.–19. března

### PŘEDKRM:

- restovaná krůtí játra na cibulce, opečená bagetka

### HLAVNÍ JÍDLO:

- vepřová panenka s máslovou mrkví a bramborovou kaší



### DEZERT:

- dort red velvet

## Víkendová nabídka 24.–26. března

### PŘEDKRM:

- rybí salát s majonézou, opečená bagetka

### HLAVNÍ JÍDLO:

- candát se žampionovo–koprovou omáčkou, šťouchané brambory

### Stálá nabídka:

- polední menu od 137 Kč

### Plánujete svatbu?

Rezervujte si restauraci Adéla nebo některý ze salonků včetně romantického altánku. Starosti spojené s organizací přenechte nám.

**NOVINKA**  
Dětský koutek  
pro nejmenší

## Využijte naše salonky

Naše dva samostatné salonky jsou vybaveny dataprojektorem pro pořádání školení a firemních akcí. Kapacita salonku Adéla 20 osob a salonku Zlatá stoka 30 osob.

## Rezervujte si svatbu, salonek nebo stůl na oslavu.

+420 384 754 436

[svarcova@laznetrebon.cz](mailto:svarcova@laznetrebon.cz)

[www.adelatrebony.cz](http://www.adelatrebony.cz)



# Pizza restaurant Top-Spin



## Provozní doba

Denně 17.00–0.00

## Březnová nabídka

- pizza Calzone
- grilované kuřecí prsíčko s hořčičnou omáčkou a grilovanou zeleninou

Možnost sledování sportovních přenosů na O<sub>2</sub> TV.

## Čepujeme

- Prazdroj
- Velkopopovický Kozel



## 2 bowlingové dráhy

Cena 210 Kč/hodina/dráha



Rádi pro vás zajistíme oslavu narozenin, pracovní teambuilding nebo přátelské posezení v příjemném prostředí.

+420 384 754 400

[svarcova@laznetrebon.cz](mailto:svarcova@laznetrebon.cz)

[top.spin.trebony](http://top.spin.trebony.cz)

[www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2](http://www.laznetrebon.cz/cz/restaurace/restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2)

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

# Kino Světozor v březnu

KAREL FICAL, VEDOUcí KINA

## Reprízy

V únoru odstartovala česká komedie **OSTROV**, a protože je to trhák s vůní dovolenkové exotiky, který musíte vidět ☺, bohatě ji v březnu reprízujeme. O čem dobrodružná romantická komedie Ostrov vypráví? O jedné katastrofální dovolené, která pro dva rozhádané manžele skončí několikaměsíčním nechtěným pobytem na opuštěném tropickém ostrůvku. Pro záchranu a přežití jim pak nezbyvá nic jiného, než si začít znovu naslouchat a najít k sobě cestu zpátky. Jejich příběh začíná v luxusním exotickém resortu, kde jsou Alice (Jana Plodková) a Richard (Jiří Langmajer) konečně po letech na dovolené, jenže věci se zvrtnou. Richard Alici oznámí, že se chce rozvést. Alice je zaskočená a jejich exotická dovolená tím okamžitě končí. Alice chce odjet domů ihned, je jedno jak. Richard tedy sežene odvoz nákladním letadlem, protože nic jiného neletí. Jejich let ale ztroskotá a Richard s Alicí uvíznou na opuštěném ostrově uprostřed oceánu... V březnu opakujeme i další úspěšné komedie – **PŘÁNÍ K NAROZENINÁM** i **ZA VŠÍM HLEDEJ ŽENU** nebo životopisný film o **WHITNEY HOUSTON**.

## Premiéry

Začátek měsíce jsme ponechali reprízám a pokračujeme další novou komedií:

### BUĎ CHLAP

Pavlovi (Jakub Prachář) sice táhne na čtyřicet, ale stále ještě úplně nedospěl. Bydlí s mámou a chybí mu odvaha dělat v životě to, co by ho skutečně naplňovalo. Tu získá až ve chvíli, kdy potká svou dětskou lásku Terezu (Tereza Ramba) a prožije s ní dobrodružnou noc. Tereza však není připravena opustit svůj dosavadní život pro někoho, kdo podle ní není opravdový

chlap. Pavel se tedy rozhodne se přesně takovým chlapem stát. Přihlásí se na výcvikový tábor v Tatrách vedený Weisnerem (Ondřej Sokol), který vyučuje vše od sekání dříví po svádění žen. Podaří se Pavlovi překonat sama sebe a stát se chlapem, po kterém Tereza touží?

I dokumenty mají v našem kině místo a březnu uvedeme jeden nový.

### KUCIAK: VRAŽDA NOVINÁŘE

Chladnokrevná vražda investigativního novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky Martiny Kušnírové v únoru 2018 otrásla nejen Slovenskem. Proč museli zemřít? Dánský koprodukční dokument Kuciak: Vražda novináře rozplétá chapadla (nejen) slovenské mafie z cenné zahraniční perspektivy a s potřebným odstupem. Divákům přináší nikdy nezveřejněné záběry, málo známé informace



a také autentické rozhovory s rodiči Jána a Martiny i s obhájcem hlavního obžalovaného, podnikatele Mariana Kočnera. Unikátní policejní záběry a materiály vrhají na celý případ nové světlo.

Pro milovníky hororu promítáme další z řady: **VŘÍSKOT 6** Sestry Samantha a Tara Carpenterovy a dvojčata Chad a Mindy pře-

žily řádění tajemného vraha ukrytého pod maskou ducha v městečku Woodsboro. Ve snaze zapomenout na tyto tragické události se všichni čtyři přestěhují do New Yorku, aby tam začali nový život. Netrvá to ale dlouho a objeví se nový a ještě brutálnější vrah v masce Ghostface a jejich životy jsou opět v ohrožení.

## Každé pondělí filmy se slevou

Ke stálému provozu kinosálu Světozor na Masarykově náměstí patří tzv. levné pondělky nejen pro seniory. Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 60 Kč. V únoru uvedeme:

**6. BŘEZNA** **Přání k narozeninám**

**13. BŘEZNA** **Whitney Houston: I Wanna Dance with Somebody**

**20. BŘEZNA** **Muž jménem OTTO**

**27. BŘEZNA** **Děti Nagana** <

## KINO V AUROŘE

# Březnový program kinosálu lázeňského domu Aurora



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

**5. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 120 Kč  
**Za vším hledej ženu** – komedie, ČR

**6. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 130 Kč  
**Muž jménem OTTO** – drama, USA, Švédsko

**8. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 130 Kč  
**Whitney Houston: I Wanna Dance with Somebody** – životopisný, USA

**12. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 130 Kč  
**Přání k narozeninám** – komedie, ČR

**13. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 120 Kč  
**Střídavka** – komedie, ČR

**15. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 150 Kč  
**Ostrov** – komedie, ČR

**19. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 140 Kč  
**Zatmění** – komedie, ČR

**20. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 120 Kč  
**Za vším hledej ženu** – komedie, ČR

**22. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 130 Kč  
**Přání k narozeninám** – komedie, ČR

**26. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 150 Kč  
**Buď chlap** – komedie, ČR



**27. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 130 Kč  
**Whitney Houston: I Wanna Dance with Somebody** – životopisný, USA

**29. BŘEZNA**, 19.30, vstupné 150 Kč  
**Ostrov** – komedie, ČR

LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

## Prosincové akce ve Společenském sále LD Aurora

pátek 17. března, 19.30 hodin

### Koncert: Poutníci, bluegrassová a country kapela

vstupné 180 Kč

sobota 25. března, 19.30 hodin

### Divadelní hra Milostné šachy

Kulturní společnost Alta.

Vstupné: 150 Kč

úterý 28. března, 19.30 hodin

### Koncert: Třeboňský lázeňský symfonický orchestr

Kulturní společnost Alta.

Vstupné: 120 Kč

čtvrtek 30. března, 19.30 hodin

### Koncert: Pěslav Ozvěna

Bez vstupného



VÝSTAVA

## TŘEBOŇ V PROMĚNÁCH ČASU

Patříte-li k milovníkům starých časů, fotografií a pohlednic, najděte si volnou chvíli a zastavte se na výstavě Třeboň v proměnách času, kterou pořádá Galerie 105 ve spolupráci se Spolkem přátel.

O výstavu historických fotografií a pohledů Třeboně byl velký zájem ze strany veřejnosti, a tak se pořadatelé rozhodli ji nejen doplnit a rozšířit o nové fotografie a o kvíz určený všem návštěvníkům, ale také prodloužit do 26. března.

#### OTEVÍRACÍ DOBA:

pátek, sobota, neděle 13.00–16.00 hodin  
Vstupné dobrovolné

V pátek 24. března vás zveme na přednáškou PhDr. Jiřiny Psíkové Příběhy třeboňských parků, která se uskuteční v Galerii 105 od 17.00 hodin.


 tiráž


## LÁZEŇSKÁ POHODA

03/2023

#### VYDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská  
1001, 379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896

[pohoda@laznetrebon.cz](mailto:pohoda@laznetrebon.cz)

Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,  
379 01 Třeboň

#### REDAKČNÍ RADA:

prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,  
RNDr. Libuše Kotilová, Daniel Hamr,  
Roman Růžička, Jan Plch

Náklad: 6000 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 6. 3. 2023.

MK ČR E 17981 Neprodejně.

Pokud máte zájem o zaslání e-mailem,  
pište na adresu: [pr@laznetrebon.cz](mailto:pr@laznetrebon.cz).

# DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Vodní svět s venkovními a vnitřními bazény, saunový svět s privátní zónou, fyziocentrum s novými technologiemi.

Přijďte do Třeboně,  
pohladíme vaše tělo i duši.

[www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)



SLATINNÉ  
LÁZNĚ  
TŘEBOŇ

