

TÉMA TRAVEL DIGESTU

WELLNESS CHRÁMY

10 NEJLEPŠÍCH LÁZEŇSKÝCH RÁJŮ V EVROPĚ

KAŽDÝ CHYTRÝ MEDVĚD VÍ, ŽE ZIMU JE NEJLEPŠÍ PŘEČKAT V TEPLÉM PELECHU A SE ZÁSOBOU ZDRAVÝCH DOBROT V ŽALUDKU. NEMYSLÍTE, ŽE PRÁVĚ TOHLE JE DOBRÝ NÁVOD NA PŘEŽITÍ DO JARA? NEJSPÍŠ ANO – A TAK JSME VÁM NAŠLI DESET VÝJIMEČNÝCH MÍST S NÁVODEM NA RELAXACI, KTEROU JSTE (NEJSPÍŠ) JEŠTĚ NEVYZKOUŠELI...

TEXT: ZUZANA RYBÁŘOVÁ A MILENA PÍCHOVÁ



Tipy na vánoční dárky

Darujte zdraví svým blízkým!

1 VIADERM: KRÁSA V TOBOLCE. Lesklé vlasy, pevné nehty a pružná pleť. 50 tobolek + řasenka **2 GINKOPRIM® MAX: LEPŠÍ PAMĚĚ A PROKRVENÍ KONČETIN.** 90 tablet + keramický hrneček **3 PROSTENAL S PERFECT COMPLEXEM: TRUMF V PĚCI O PROSTATU.** 60 + 30 tobolek + alkohol tester **4 MARTÁNCI: MULTIVITAMIN A MULTIMINERÁL PRO DĚTI.** 100 tablet + marfašpion **5 ARTHROSTOP RAPID:** 180 tablet pro zdravé klouby

+ krém pro rychlou úlevu **6 MEGA LECITHIN 1325 MG: LEPŠÍ PAMĚĚ A SPRÁVNÁ HLADINA CHOLESTEROLU.** 200 tobolek + 40 tobolek navíc **7 VÁPŇÍK-HOŘČÍK-ZINEK FORTE, VITAMIN D3: PEVNÉ KOSTI, ZDRAVÉ SRDCE.** 200 tablet + 20 zdarma **8 PROENZI 3:** Originální kloubní výživa 180 + 90 tablet v hodnotě 400 Kč zdarma. **9 SPEKTRUM:** Multivitamin a multiminerál s komplexem Imunactiv. 90 tablet a sada her

UVEDENÉ PŘÍPRAVKY JSOU REGISTROVÁNY MZ ČR JAKO DOPLŇKÝ STRAVY. AKCE TRVÁ DO 31.12.2009. PŘÍPRAVILA: JANA VAŇÁTKOVÁ

MAPA: HANA POKORNÁ



Procestovali jsme Evropu trochu jiným stylem, než je běžné – vybrali jsme si zajímavá wellness centra, termální lázně, aquaparky..., a testovali jsme, co všechno nabízejí a kde co považují za to „nejlepší bytí“. V jednotlivých zemích je tomu různě, a tak jsme nakonec vybrali od každého něco. Představujeme vám osm míst, v nichž prim hraje voda, kde se budete cítit doslova blaženě. A všude si můžete dopřát nějakou tu raritku! Co byste řekli koupeli v jeskyních? Nebo co se naložit na půl hodinky do dřevěné kádi, a nechat své tělo omývat blahodárným horkým kamenným olejem? Anebo se s námi vydejte do pravého tureckého hamamu a staňte se na chvíli obletovanou svůdkyní.

str. 26
MAĎARSKÁ TAPOLCA
LÁZNĚ V JESKYNI

str. 26
SLOVENSKÉ PATINCE
LÉČBA LEDEM

str. 30
RAKOUSKÉ ACHENSEE
NABÍJEČKA SMYSLŮ



1 TAPOLCA: LÁZNĚ V JESKYNI

Tapolca, město jeskyní a vod, leží 12 km od Balatonu. Blaho se tu rozlévá od roku 1902, kdy se zjistilo, že čedičové skály vytvořily pod městem systém jeskyní, jehož část je dnes přístupná i loďkami. Je zde konstantní teplota, vysoká vlhkost vzduchu a žádný prach – jeskynní vzduch je doporučován lidem s plicním onemocněním.

TIP TRAVEL DIGESTU!

Přímo nad jeskyní stojí unikátní Hotel Pelion, je s ní propojen koridorem. Do léčebných prostor, kde probíhají ozdravné kúry, se sestupuje do patnáctimetrové hloubky. Oceněný lázeňský a wellness Hunguest Hotel Pelion má vlastní termální zřídlo zásobující dva kryté bazény. Nechybí polokrytý zážitkový bazén, venkovní plavecký bazén a dva bazénky pro děti. K servisu hotelu patří např. hotelová školka a Club Pinocchio pro nejmenší s profesionálním dozorem po dobu, kdy jsou rodiče opečovávaní rozmanitými příjemnými procedurami.

Cena za dvoulůžkový pokoj s polopenzí: 132 EUR/noc/osoba, každá další noc 66 EUR/osoba.

CO TADY DĚLAT:

Udělejte si výlet k Malom-tó (Mlýnské jezero), po pobřeží Balatonu s vinnými sklípky (Badacsonyi Szürkebarát), do Keszthely, kde je barokní zámek aristokratické rodiny Festetics, děti vezměte do Muzea panenek nebo Muzea marcipánu a nezapomeňte navštívit unikátní přírodní termální jezero Hévíz – i v zimě má teplotu kolem 22 °C!

PŘÍJEZD:

Vzdálenost hotelu od hraničního přechodu Rusovce/Rajka je 197 km, délka jízdy cca 3,5 hod.

VÍCE INFORMACÍ:

www.hunguesthotels.cz
www.madarsko.cz (aktuální informace i nabídky pobytů)



2 PATINCE: BUĎTE LEDOVĚ KLIDNÍ

Wellness centrum Hotel Patince stojí 15 km východně od slovenského Komárna a zdejší Centrum regenerace a oddechu si v ničem nezádá se špičkovými centry v Rakousku. Kromě mnoha bazénů tady mají vyhlášený ledový relax a několik zcela unikátních kosmetických služeb – vyzkoušejte třeba tu s názvem Pokoj smyslů!

TIP TRAVEL DIGESTU!

Mají zde hned několik bazénů s blahodárnou termální vodou: velký relaxační, klidový, vnější, dětský a klasický vnitřní bazén. Teplota vody v bazénech se pohybuje od 30 do 36 °C. Ve velkém relaxačním bazénu jsou navíc nejrůznější vodní atrakce: hydromasáže, vodní děla, masážní vodní postele, vodní jeskyně a masážní hřib. V Saunovém světě nechybí finská, bylinková ani parní sauna a „ladový relax“.

UBYTOVÁNÍ:

Součástí Wellness centra Patince je čtyřhvězdičkový hotel s nadstandardními pokoji a luxusními apartmány, restauracemi, se slunečnou terasou, barem a kongresovým

centrem s kapacitou 300 osob.

Večer se tady hraje bowling, kulečnick a rádý se v nočním koktejlovém baru.

VSTUPNÉ:

3 hodiny v bazénech: dospělí 9 EUR/děti 6 EUR, 2 hodiny v saunách: dospělí 10 EUR, hosté hotelu mají bazény i sauny zdarma.

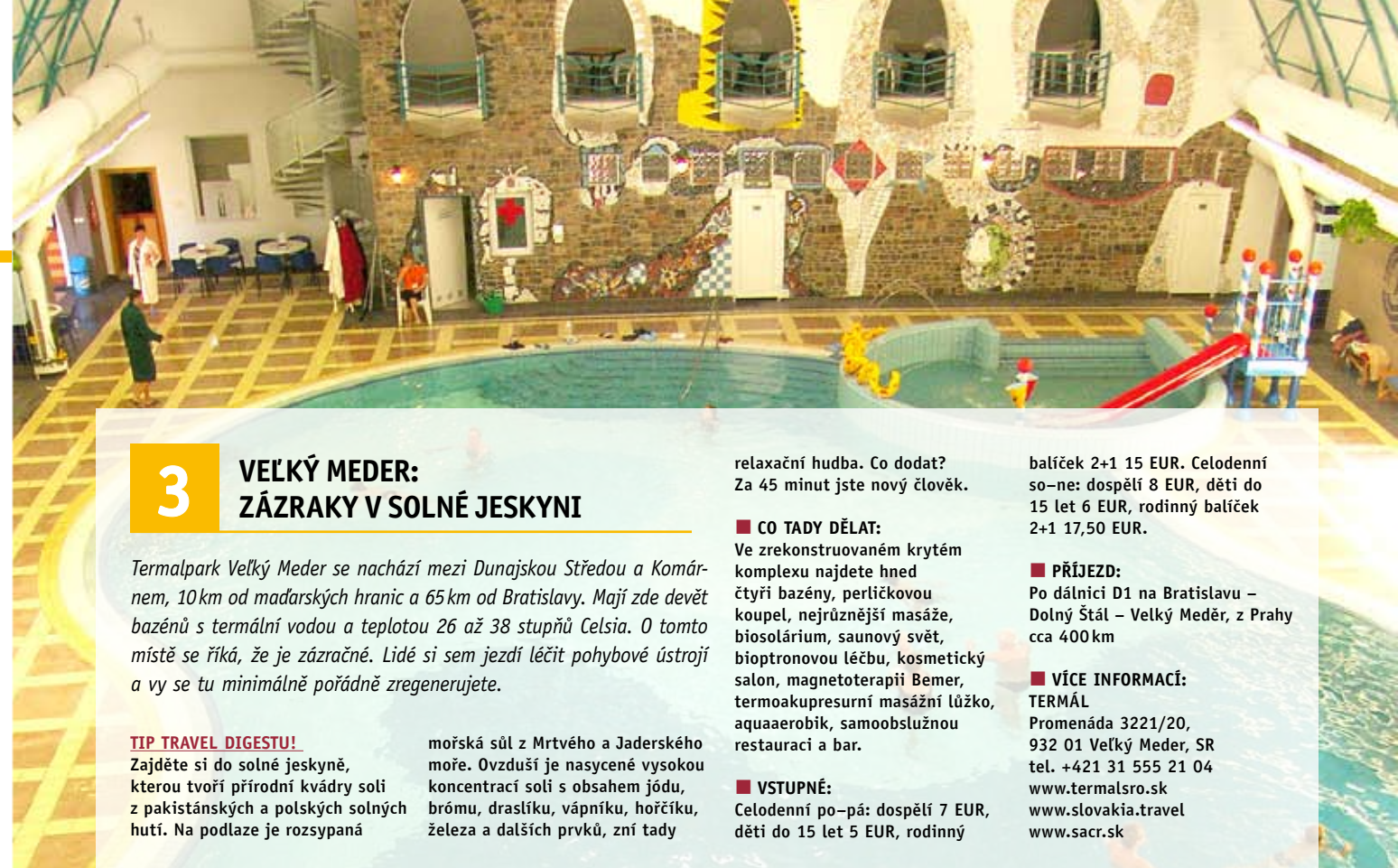
PŘÍJEZD:

Po D1 na Bratislavu na M1 – Komárno – Patince, cca 450 km.

VÍCE INFORMACÍ:

WELLNESS
Patince 431, Slovenská republika
tel. +421 35 790 85 00
www.wellnesspatince.sk
www.slovakia.travel
www.sacr.sk

FOTO:



3 VELKÝ MEDER: ZÁZRÁKY V SOLNÉ JESKYNI

Termalpark Velký Meder se nachází mezi Dunajskou Středou a Komárnem, 10 km od maďarských hranic a 65 km od Bratislavy. Mají zde devět bazénů s termální vodou a teplotou 26 až 38 stupňů Celsia. O tomto místě se říká, že je zázračné. Lidé si sem jezdí léčit pohybové ústrojí a vy se tu minimálně pořádně zregenerujete.

TIP TRAVEL DIGESTU!

Zajděte si do solné jeskyně, kterou tvoří přírodní kvádry soli z pakistánských a polských solných hutí. Na podlaže je rozsypaná

mořská sůl z Mrtvého a Jaderského moře. Ovzduší je nasycené vysokou koncentrací soli s obsahem jódu, brómu, draslíku, vápníku, hořčíku, železa a dalších prvků, zniť tady

relaxační hudba. Co dodat? Za 45 minut jste nový člověk.

CO TADY DĚLAT:

Ve zrekonstruovaném krytém komplexu najdete hned čtyři bazény, perličkovou koupel, nejrůznější masáže, biosolárium, saunový svět, bioptronovou léčbu, kosmetický salon, magnetoterapii Bemer, termoakupresurní masážní lůžko, aquaerobik, samoobslužnou restauraci a bar.

VSTUPNÉ:

Celodenní po-pá: dospělí 7 EUR, děti do 15 let 5 EUR, rodinný

balíček 2+1 15 EUR. Celodenní so-ne: dospělí 8 EUR, děti do 15 let 6 EUR, rodinný balíček 2+1 17,50 EUR.

PŘÍJEZD:

Po dálnici D1 na Bratislavu – Dolný Stál – Velký Meder, z Prahy cca 400 km

VÍCE INFORMACÍ:

TERMÁL
Promenáda 3221/20,
932 01 Velký Meder, SR
tel. +421 31 555 21 04
www.termalsro.sk
www.slovakia.travel
www.sacr.sk

POKOJ SMYSLŮ: Tak se jmenuje slavná protistresová relaxační masáž, kterou si můžete dopřát ve Wellness centru Hotelu Patince na Slovensku. A jak tato zázračná procedura probíhá? Odborník postupně celé vaše tělo „naloží“ do esenciálních olejů z pomerančů a majoránky, což pomáhá od bolestí zad a okamžitě „dobíjí“ při pracovním i osobním přetažení.



4 TURRACHER HÖHE: HAMAM LEPŠÍ NEŽ V TURECKU

Na zamrzlém horském jezeře Turrach se prohánějí běžkaři a vy se koupete kousek od nich, jako by se nechumelilo. Utopie? Sen? Ba ne, realita, kterou si můžete dopřát na hranicích Štýrska a Korutan, pod bílými čepicemi Alp. Pravda, na chvíli se vám může zdát, že jste se ocitli v Turecku – zdejší turecké lázně jsou dokonalé!

TIP TRAVEL DIGESTU!

Hamam začíná důkladným třením celého těla hrubou žínkou, pokračuje jemným hlazením pěnovými obláčky, hnětením všemožných svalů, kloubů i hlavy, poléváním teplou vodou a končí ledovou „oblevou“. To když na vás tellak bez uzardění chrstne mísu studené vody a vy se nestacíte divit, jak je to příjemné... Určitě se nechte pozvat i do červené čtyřpatrové čínské věže, jejíž vchod hlídají draci. V minutě přeladíte na program klidu, čajových obřadů, jógy a vřídne blaženosti a všechny starosti se zážračně rozplynou.

CO TADY DĚLAT:

V nadmořské výšce 2000 metrů začíná 1,6 kilometru dlouhá klikatá sáňkařská dráha. Za 6 eur si

vychutnáte atraktivní adrenalinovou jízdu s výškovým rozdílem 185 m, kde bez brzdění dosáhnete až čtyřicetkilometrové rychlosti.

PRÍJEZD:

Z Prahy jeďte přes Mnichov, Salcburk a Bischofshofen na Villach a Predlitz do Turracher Höhe, 670 km zvládnete za 7 hodin. Z Brna přes Bratislavu je trasa o 170 km kratší, trvá 5,5 hodiny.

UBYTOVÁNÍ:

Hotel Hochschober Familie Leeb und Klein 9565 Turracher Höhe 5 Rakousko
Tel. +43(0)4275-8213

DALŠÍ INFORMACE:
www.hochschober.at



5 DOLNÝ KUBÍN: SLOVENSKÉ MRTVÉ MOŘE

V Dolním Kubíně u slovenské Oravy byl právě otevřen moderní aquapark, který zahrnuje také unikátní wellness centrum. AquaRelax je vybaven nerezovými bazény, které jsou napuštěné křišťálově čistou vodou, jež je šetrná k plavkám i pokožce. Najdete zde všechny možné druhy saun, nejrůznější masáže a na chvíli se ocitnete u moře.

TIP TRAVEL DIGESTU!

Vyzkoušejte některou ze zdejších speciálních relaxačních masáží – vybrat si můžete z klasické, relaxační, anticelulitidní, detoxikační, lymfomasáží, masáží reflexní masáží nohou či zad. Součástí procedur je poležení ve vibrační masážní vaně a léčivé zábaly na sucho. Navíc tady můžete zkusit plynové injekce, laser, magnetoterapii.

CO TADY DĚLAT:

Těm aktivnějším je k dispozici plavecký 25m bazén se startovacími bloky, velký relaxační a dětský bazén, vířivky, masážní sprchy, vodní hřib, tobogany, skluzavka, divoká řeka či dokonce houpací záliv.

Součástí aquaparku jsou restaurace, dětský koutek, rehabilitační centrum a fitness.

OTVÍRACÍ HODINY:

Po–Ne: 10.00 – 22.00

VSTUPNÉ:

Vodní svět: 12 EUR/3 hodiny, každá další hodina 4 EUR, celý den 17 EUR

PRÍJEZD:

Po D1 na Žilinu, Kralovany až Dolný Kubín, z Prahy cca 470 km.

VÍCE INFORMACÍ:

AquaRelax Dolný Kubín
Ulica športovcov 1182/5
026 01 Dolný Kubín, SR
tel. +421 907 956 539
www.aquakubin.sk
www.slovakia.travel

6 ZELL IM ZILLERTAL: HORKÁ LÁZEŇ V KAMENNÉM OLEJI

Týden pobytu v hotelu Theresa změní váš život k lepšímu. Poznáte jednoduchý princip výživy, který bezbolestně a účinně zkvalitní vaši životosprávu, pochutnáte si na mistrovské kuchyni a zbavíte se bolavých zad, kolen nebo loktů. To snad stojí za vyzkoušení...

TIP TRAVEL DIGESTU!

Spojit zimní sporty s večerním saunováním je báječné – ale léčivá relaxační koupel v hotelu Theresa nabízí víc: dvacetiminutové poležení v dřevěné kádě s kamenným olejem rozpuštěným

v horké vodě. Druhý den na sjezdovce vás nic nebolí. Může za to síla pravěkých minerálů z olejové břidlice, která se tady těží. Další perla září v osobě šéfkuchaře a aktivního sportovce Stefana, který rozumí výživě a umí

(si) poradit se životosprávou. Kdo si oblíbí jeho chytrý způsob stravování, ztratí chuť na sladké, zeštíhlí a získá energii. A věřte, že podlehnout Stefanově mistrovské bio kuchyni je tak snadné.

CO TADY DĚLAT:

Vlastníte-li lovecký lístek, můžete vyrazit se Stefanem do jeho loveckého revíru a večer si už pochutnávat na úlovku. Sportovní labužníci zase využijí šest špičkových lyžařských areálů začínajících na kraji údolí v 550 metrech a končících na ledovci Hintertux v neuvěřitelné výšce 3250 metrů nad mořem.

PRÍJEZD:

Z Prahy (534 km) za 5 hodin přes Rozvadov, Mnichov a Kufstein, po A12 na Innsbruck, výjezd na Zell im Zillertal. Z Brna přes Bratislavu, Linec, Salcburk a Kufstein trvá cesta 6,5 hodiny.

UBYTOVÁNÍ:

THERESA - Wellness & Spa Hotel A - 6280 Zell im Zillertal
Tel. +43 5282 2286 0
V hotelu se neúčtují přírázky za jednolůžkové pokoje.

DALŠÍ INFORMACE:

www.kamenny-olej.cz
www.theresa.at



FOTO: SHUTTERSTOCK

MRTVÉ MOŘE NA SLOVENSKU? Ano, asi se divíte, co to má znamenat. Ne neděste se, zemské desky se nijak tragicky neposunuly. To jen ve slovenském aquaparku v Dolním Kubíně dokáží díky speciálním minerálům, zvukovým a vizuálním efektům navodit dokonalou imitaci atmosféry Mrtvého moře. A věřte, že odjíždět odsud budete jako znovuzrození.



7 ACHENSEE: NABÍJEČKA SMYSLŮ

Blahodárny spánek v ložnici z limbového dřeva patří k jedinečným, ale zdaleka ne jediným zážitkům v tyrolské wellness oáze Alpenrose. Další body sbírá tenhle čtyřhvězdičkový hotel za mystickou solnou lázeň ve skále nebo za trnkovou „haki“ masáž pro přetížené hlavy a unavená ramena.

TIP TRAVEL DIGESTU!

Představte si osvětlenou přírodní jeskyni se slanou vodou, ve které se vznášíte jako na vlnách Mrtvého moře. Má příjemných 34 stupňů a minerální soli v ní obsažené zaručují uvolnění. Po koupeli vás čeká hluboký spánek v limbové ložnici, při kterém se díky vzácnému dřevu zpomalí srdeční frekvence až o 3500 tepů za noc a stres mizí. Alpenrose má v záloze ještě jednu specialitku: masáž Haki stretch & relax. Používá se při ní teplý sezamový olej smíchaný s čínským olejem, mátou a přírodní léčivkou – trnkou. Cílem je dosáhnout hlubokého uvolnění ve stavu alfa, snížit bolesti hlavy, šije i zad a posílit imunitu. Za necelou hodinu a 60 eur pochopíte, proč je v hotelu tak plno...

A zatímco rodiče si užívají lázeňské procedury, ratolesti řadí na diskotéce či ve Fun Parku – samozřejmě pod dohledem.

CO TADY JEŠTĚ DĚLAT: Oblast Achensee je ráj pro běžkaře. Mezi majestátními horskými hřbety pohoří Rofan a Karwendel se nachází 150kilometrová síť běžeckých tratí ve všech stupních obtížnosti.

PŘÍJEZD: Z Prahy po A6 a A93 přes Mnichov a Kufstein, A12 na Wiesing/ Innsbruck, výjezd na silnici č. 181.

UBYTOVÁNÍ: Wellnessresidenz Alpenrose 6212 Maurach/Achensee, Rakousko www.alpenrose.at



8 TURČIANSKE TEPLICE: ZKUSTE UNIKÁTNÍ KOUPELE

Celoroční termální vodní park v Turčianských Teplicích je propojený s unikátním SPA&AQUAPARK centrem, kde mají dva velice zajímavé bazény: stojí totiž přímo na léčivých pramenech a vy si v nich dopřejte tzv. Červenou nebo třeba Lidovou koupel, které prý probudí všechny vaše smysly.

TIP TRAVEL DIGESTU!

Co zde stojí za to, je Vítální svět s bylinkovými parními koupelemi, ayurvedou (orientální masážní procedurou) a masérskými boxy. My doporučujeme vyzkoušet Rasul, což je pět procedur v jednom: bahenní zábal, suchá sauna, peeling, parní sauna a inhalace. Při vstupu se rozhodněte pro jeden ze zkrášlovacích či zdravotních zábalů, např. léčivé bahno, peeling z řas apod. Výlučně pro vás připravený zábal si sami, případně za pomoci partnera, naneste na tělo v tenké vrstvě, ruce si umyjete ve fontánce a pak si odpočnete ve vyhříváném křesle.

CO TADY DĚLAT: Červené koupele se konají v klidovém bazénu s teplotou vody

38 °C, ty Lidové v rehabilitačním bazénu s teplotou vody 33 °C, kde jsou umístěny vodní chlříče a masážní trysky. Areál SPA je spojovacím mostem propojený s aquaparkem s vodními atrakcemi.

VSTUPNÉ: 3 hodiny 12,98 EUR, celodenní 16,60 EUR, děti mají 50% slevu, rodinné 2+2 32,86 EUR.

PŘÍJEZD: Po D1 směr Prievidza, Nitranské Pravno – Turčianske Teplice.

VÍCE INFORMACÍ: Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, ul. SNP 519, tel. +421 43 491 3111 www.aquapark.therme.sk www.slovakia.travel

FOTO: AUTOR, SHUTTERSTOCK



TRÉNUJ CHYTŘE, TRÉNUJ SE SUUNTO!

SUUNTO
www.suunto.com

TURECKÉ LÁZNĚ V RAKOUSKU? Ve venkovním areálu hotelu Turracher Höhe najdete bazén vyhříváný na třicet stupňů Celsia vnořený do jezerní vody a také pravou čínskou věž s opičkami a draky. A pak se v labyrintu rozlehlého hotelu setkáte s tellakem v kostkované bederní roušce a zažijete blaho v pravém tureckém stylu – hamam.

Navštivte testovací centra Suunto a zdarma otestujte:
Salomon Shop v OC Chodov, Praha 4, Factory Outlet Salomon/Wilson
ve Fashion Areně ve Štěrboholích, Praha 10 a na prodejnách GIGASPORTU