

# Kolonáda

Lázně  
**Teplice**  
nad Bečvou

Magazín Lázní Teplice nad Bečvou

květen / červen 2019



**Komfort**

## **5** Představujeme **Lázeňský dům Moravan**

**4 NOVINKA**  
Suchá masážní vana

**10 PROCEDURA**  
Nordic walking

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

## Editorial



### Bohdana Opočenská

výkonná ředitelka, Lázně Teplice nad Bečvou a. s.

Vážení čtenáři Kolonády, ráda bych vás i vaše příbuzné a známé pozvala v sobotu 11. května na slavnostní Otevírání lázeňské sezóny 2019 do našich lázní v Teplicích nad Bečvou. Je to až neuvěřitelné, ale letos zde budeme zahajovat již 466. lázeňskou sezónu. Až do předminulého roku bylo zahajování lázeňské sezóny spíše komorní v podobě několika hudebních vystoupení na kolonádě. Před dvěma lety jsme se rozhodli, že chceme lidem více ukázat, jak to v našich lázních vypadá, aby se nebáli k nám přijet, aby viděli, že lázně nejsou uzavřené sanatorium, kam jezdí pouze klienti zdravotních pojišťoven. Proto jsme tuto slavnostní akci pojali velkolepěji. Podobně jako v minulých dvou letech bude na louce u Bečvy připraveno velké podium, na kterém se budou střídát různé kapely, připraveny jsou atrakce zejména pro děti, jako skákací hrad, psí agility, oblíbené malování na obličej nebo kolotoč. Rodiče určitě nadchne řemeslný trh, ale i řada různých stánků včetně zdravotních pojišťoven, kde si mohou nechat změřit krevní tlak a pohovořit s odborníky o svém zdravotním stavu. Další část celodenního programu se bude konat na kolonádě u LD Bečva.

Součástí slavnostního otevírání lázeňské sezóny bude i losovací soutěž o zajímavé ceny, procedury, ale především o lázeňský pobyt pro dvě osoby v našich sesterských Léčebných lázních Bohdaneč. A právě tam vás chci také pozvat na slavnostní Otevírání lázeňské sezóny 2019, které se koná o týden později, tedy v sobotu 18. května. Rovněž v Bohdaneči je připraven bohatý kulturní program pro všechny věkové kategorie a rovněž v Léčebných lázních Bohdaneč budeme losovat o zajímavé ceny včetně lázeňského pobytu.

Uplynulé dva ročníky nám potvrdily, že naše rozhodnutí, pojmout zahájení lázeňské sezóny velkolepěji, bylo správné. Ostatně o tom svědčí i počet spokojených návštěvníků, který se pohybuje kolem čtyř tisíc. Nutno však podotknout, že takovouto akci bychom nemohli uspořádat sami, bez našich obchodních partnerů, kteří se na slavnosti také budou prezentovat a kterým patří náš dík.

Srdečně vás zveme, přijďte a prožijte příjemný den u nás v lázních. Na každého z vás se těší celý tým Lázní Teplice nad Bečvou.

## Neurorehabilitační centrum ARCADA



Polovinu dubna bylo v Hranicích otevřeno nové neurorehabilitační centrum ARCADA NeuroMedical. Jde o neurorehabilitační zařízení, které má jedno centrum v Ostravě a druhé v Hranicích na Moravě. Používá komplexní a vysoce specializované rehabilitační programy, určené celému spektru klientů s neurologickým onemocněním. K intenzivní neurorehabilitaci využívají jako jediní v České republice nejmodernější světové koncepty TheraSuit, TheraTogs, M.A.C. Integrated, C.I.M. Therapy, Ergo4Brain a další.

Zkušený tým fyzioterapeutů a ergoterapeutů je vysokou garancí komplexního, vysoce specializovaného přístupu k léčbě pro pacienty, kteří mají neurologické postižení v důsledku cévní mozkové příhody, dětskou

mozkovou obrnu (DMO), vývojové opoždění, traumatické poranění mozku, postižení mozku při nedostatku kyslíku, následné stavy po meningitidě a encefalitidě aj.

Vlivem dlouhodobé kvalitní rehabilitace se mění pohybové vzory pacienta, jeho fyzické a psychické dovednosti. Výsledným efektem rehabilitace je posun senzomotorického vývoje, zlepšení soběstačnosti, změna schopnosti koordinace těla v prostoru, změna patologických reflexů, obnovení správných pohybových návyků a posílení svalové síly.

Lázně Teplice nad Bečvou budou s tímto centrem spolupracovat na společném projektu neurorehabilitačních programů.

Více info na webových stránkách: [www.arcada-center.com](http://www.arcada-center.com)

## Do lázní i za golfem

Lázně Teplice nad Bečvou uzavřely smlouvu o spolupráci s Golf Clubem Radíkov. Hosté lázní tak nyní mohou během lázeňského pobytu čerpat slevu 100 Kč z denního hracího poplatku při hře na tomto hřišti. Golfové hřiště je od lázní vzdáleno pouhých 12 km a cesta trvá přibližně 20 minut.

Členitost krajiny, rybníčky i rozmanité sklonové poměry dávají záruku pestrosti a estetičnosti tohoto devítijamkového golfového hřiště. Dráhy

jsou zakomponovány do původní krajiny nenásilně a plně danou krajinu respektují. Za jasného počasí lze díky umístění hřiště vidět i několik desítek kilometrů vzdálené přírodní dominanty kraje – na jihu Hostýnské vrchy se Svatým Hostýnem, na východní straně Beskydy se známou horou Radhošť a nejvyšším vrcholem Lysou horou. Poukazy na slevu získáte na recepcích LD Moravan, Bečva a Janáček. [www.golf-radikov.cz](http://www.golf-radikov.cz)

## Kavárna Bečva v novém



Kromě nového interiéru v kavárně Bečva kapacitou 60 míst nabízíme návštěvníkům zcela nové menu, velmi široký sortiment zákusků, několik druhů kávy značky Tchibo, nealkoholické i míchané nápoje. Součástí kavárny je také letní terasa, která má 80 míst k sezení. Z terasy je překrásný výhled do okolní krajiny a navíc se nachází v těsné blízkosti východu ze Zbrašovských aragonitových jeskyní na levém břehu řeky Bečvy, takže jde o ideální místo relaxace pro lázeňské hosty i turisty.

Navíc na letní terase chystáme pravidelné nedělní promenádní koncerty a od čer-

vence zde budeme klientům nabízet vedle klasického menu i speciální polední nabídku za 99 Kč.

Rádi u nás přivítáme jak cyklisty, tak účastníky výletních zájezdů, kteří míří na prohlídku světoznámé Hranické propasti či do Zbrašovských aragonitových jeskyní. Kavárna spolu s terasou, stejně jako celé lázně, jsou nekuřácké. Otevírací doba v květnu je každý den od 10.00 do 20.00 hodin, v pátek a v sobotu pak do 21.00 hodin. Od června bude otevřeno v pondělí od 10.00 do 20.00 hodin a od úterý do neděle od 9.00 do 21.00 hodin.



## Výherci soutěže AskNow

V minulém vydání Kolonády jsme psali o novince – čtvrtletní soutěži s dotazníkovým systémem AskNow a také o prvních výhercích. Do této soutěže je zařazován každý, kdo kompletně vyplní buď v lázních u elektronického panelu nebo na webu [www.ltnb.cz](http://www.ltnb.cz) dotazník spokojenosti a uvede všechny své kontaktní údaje. Terminály AskNow, na kterých můžete vyjádřit svá přání, podněty a připomínky, naleznete u recepcí Lázeňských domů Bečva, Janáček a Moravan. Historicky druhé losování, kterého se zúčastnilo 99 respondentů, se konalo 10. dubna a výherci za 1. čtvrtletí roku 2019 se stávají:

**Petra Vaculinová, Pardubice** – poukázka na balíček procedur „Den v lázních“ (zábal zad nebo končetin z bahna z Mrtvého moře, uhlčitá koupel se zábalem, klasická masáž částečná, hodina v bazénu a oběd v lázeňské kavárně).

**Ladislav Janás, Přerov** – poukázka na balíček procedur „Koupel Speciál“ (zábal zad nebo končetin z bahna z Mrtvého moře, uhlčitá koupel se zábalem, klasická masáž částečná).

**Dagmar Machancová, Opavice** – poukázka na proceduru „Bahno Standard“ (zábal zad nebo končetin z bahna z Mrtvého moře, uhlčitá koupel s minerální solí z Mrtvého moře se zábalem).

Gratulujeme. Výherci jsou zveřejnění na našem webu [www.ltnb.cz](http://www.ltnb.cz) a ceny jim byly zaslány poštou.

## Cyklostezka

Dostupnost teplických lázní a sportovišť a také Hranické propasti se pro cyklisty výrazně zvýšila. Koncem loňského roku byl dokončen první úsek cyklostezky, který spojil Hranice a Lázně Teplice nad Bečvou. Hotová část vede od konce lázeňského parčíku poblíž Teplického mostu k bývalému učilišti v Hranicích. Tento úsek je dlouhý dva kilometry. Druhý úsek cyklostezky je závislý na realizaci protipovodňových opatření. Celková délka trasy pak bude 2,7 kilometru.

## Novinka 2019

# Suchá masážní vana

**Od poloviny letošního března byla v Lázeňském domě Moravan zavedena nová procedura. Suchou masážní vanu začali od prvních dnů využívat jak samoplátci, tak klienti na komplexní a příspěvkové lázeňské léčbě.**

Jedná se o velmi příjemnou obdobu sub-  
Jakovální masáže s tím rozdílem, že klient leží v oblečení na vyhřívaném „vodním lůžku“ a přes tenkou membránu je masírován proudem vody. Individuálně se dá zvolit masáž celého těla, případně pouze beder či šíje, nohou, dále intenzita masáže.

**Vhodná pro:** svalové uvolnění, stav napětí, celkovou relaxaci, regeneraci po sportovním výkonu, zlepšení prokrvení dolních končetin, bolesti svalů, kloubů, zad a páteře.



20 minut   
250 Kč 

**Není vhodné pro:** akutní horečnaté onemocnění, těhotenství. Křečové žíly – pouze lokální omezení, lze zvolit masáž pouze zad.

Možno absolvovat i denně, ale nedoporučujeme kombinovat s ostatními druhy masáží v ten samý den. Lze zakoupit i bez doporučení lékaře.

SPECIÁLNÍ KVĚTNOVÁ NABÍDKA

## Májové láznění



Vyrazte do lázní v nejkrásnějším období v roce a užijte si májové láznění. **Růžemi provoněné trio procedur dodá vašemu tělu i myslí sílu a pohodu.** Osvěžující procházku v rozkvetlém lázeňském parku zakončíte v kavárně u skleničky lahodného růžového vína Modrý Portugal Rosé podávaného s jahodou.

POBYT LZE ČERPAT V OBDOBÍ:

**1. – 31. května 2019**

5 dní / 4 noci

**Cena zahrnuje:**

- 4x ubytování v LD Praha nebo LD Moravan
- 4x polopenzi výběrového typu (bufetová snídaně, večeře výběr z menu)
- 1x sklenička vína Modrý Portugal Rosé (0,15l) podávaného s jahodou v kavárně LD Moravan nebo LD Bečva
- 1x celková uhlíčitá koupel přísadová s růžovým aroma se zábalem
- 1x klasická masáž částečná s růžovým olejem a rakytníkem
- 1x růžový zábal celého těla
- 1x andulační terapie s IR termoterapií (pro ubytované v LD Praha) / 1x suchá masážní vana (pro ubytované v LD Moravan)
- 4x hodinový vstup do bazénu ve vyhrazenou dobu

**Cena od: 5 382 Kč**

# Lázeňský dům Moravan

**Komfortně vybavený Lázeňský dům Moravan, pocházející z 20. let minulého století, nabízí lázeňské služby zejména pro samoplátce. Nachází se v poklidné části lázní obklopené zelení a nabízí širokou škálu služeb pro relaxaci a odpočinek. K dispozici je bazén, wellness centrum, nechybí ani pestrá nabídka léčebných a relaxačních procedur i doplňkových služeb. Celodenní stravování je zajištěno v lázeňské jídelně. Denně je otevřena kavárna s příjemnou atmosférou a pestrá nabídkou jídel a nápojů. V létě je možné posedět na venkovní terase.**



Pokoje v LD Moravan

Lázeňský dům Moravan nabízí svým klientům komplexní služby související s kardiorehabilitací a zároveň služby pro relaxaci a odpočinek, a to vždy za individuálního přístupu všech pracovníků. Pro klienty je k dispozici recepce po celých 24 hodin.

LD Moravan disponuje 69 pokoji s celkovou kapacitou 119 lůžek, které jsou rozděleny do tří kategorií:

**Apartment Exclusive:** ložnice s manželskou postelí, obývací pokoj, koupelna se sprchovým koutem, WC, fén, lednice, telefon, TV, župany, bezpečnostní schránky, WiFi.

**Exclusive:** jedno- nebo dvoulůžkové pokoje, koupelna se sprchovým koutem nebo vanou, WC, fén, lednice, telefon, TV, župany, bezpečnostní schránky, WiFi.

**Standard Plus:** jedno- nebo dvoulůžkové pokoje, koupelna se sprchovým koutem nebo vanou, WC, fén, lednice, TV, župany, WiFi.

## Kavárna

Jaký by to byl lázeňský dům bez vlastní kavárny. V útulné, klimatizované kavárně je nabízen široký výběr kávových specialit, míchaných nápojů, odrůdových vín a minutkových jídel. Můžete vyzkoušet plzeňské pivo. Každou sobotu se zde konají taneční večery s živou hudbou. V letních měsících je otevřena terasa s výhledem do zeleně lázeňského parku. A romantická večere při svíčkách je příjemným zakončením vašeho relaxačního dne v našich lázních.

Kavárna však neslouží pouze lázeňským hostům. Kromě tanečních večerů se zde konají i rodinné oslavy nebo firemní večírky.

## Otevírací doba kavárny:

Pondělí–neděle 10.00–22.00 hodin  
Rezervace na tel.: 581 683 617

## Parkování u LD Moravan

Celkem 48 míst, z toho 28 parkovacích míst je v půli kopce u LD Moravan za závorou. Za vratnou zálohu 200 Kč si na recepci vyzvednete parkovací kartu nebo klíč. Cena všech parkovacích míst je 50 Kč / noc. Parkoviště jsou monitorována, ale nehlídána.

Bezplatné parkování – od parkovacího poplatku na placených parkovištích jsou osvobozeni držitelé průkazu ZTP/P. Bezplatná možnost parkování pro ostatní klienty je na oploceném a částečně zastřešeném pozemku s příchodem k LD Janáček, prostor je monitorován kamerami. Dále je možné parkovat na odstavném parkovišti u Janáčkova zdroje a na vyhrazeném parkovišti pod Juríkovým pramenem u LD Moravan. ➔



Terasa před LD Moravan



Kavárna v LD Moravan

## Relaxační bazén a wellness centrum v LD Moravan

Lázeňský dům Moravan má nejen pro své hosty k dispozici wellness centrum ale také rehabilitační bazén s prosklenou stěnou a nádherným výhledem do přírody.

### Bazén

Voda v relaxačním bazénu s masážními tryskami a protiproudem má teplotu od 28 do 30 °C, přičemž teplota vzduchu je o dva stupně vyšší. Bazén, s výhledem do lázeňského parku, má rozměry 6x13 metrů a jeho kapacita je určena pro 20 osob. Využívají ho jak klienti LD Moravan, tak ostatní lázeňští hosté či veřejnost. Jednorázový vstup je hodinový, ale lze si zakoupit permanentku s více vstupy.

Relaxační bazén si lze také pronajmout, a to za cenu 1140 Kč na hodinu, čehož hojně využívají různé skupiny hostů, ale také firmy pro své zaměstnance.

Vstupenku či permanentku jak do bazénu, tak do wellness centra, lze vyřídit na každé recepci lázeňských domů či dokonce objednat z pohodlí svého pokoje prostřednictvím lázeňského telefonu.

### Otevírací doba:

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| pondělí–čtvrtek | 14.00–21.00 hodin |
| pátek           | 16.00–21.00 hodin |
| sobota, neděle  | 9.00–21.00 hodin  |

### Ceník

Jednorázový vstup (1x hodina): 60 Kč

Permanentky:

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| ▪ na 5 vstupů (5x hodina):   | 275 Kč |
| ▪ na 10 vstupů (10x hodina): | 500 Kč |
| ▪ na 20 vstupů (20x hodina): | 900 Kč |

Děti do 3 let mají vstup zdarma.

Děti od 3 do 12 let: 1 hodina / 30 Kč

Bazén si lze i rezervovat pro větší skupinu:

1 hodina 1140 Kč

Více informací na tel. čísle: 581 683 640

(recepcí LD Moravan).

### Wellness centrum

Udělejte si čas pro své tělo a svou mysl a nechte se unášet na vlnách příjemných pocitů v útulném prostředí wellness centra LD Moravan. Saunování, jako proces očisty a posílení organismu, doprovází příjemné pocity a následná kladná odezva organismu. Ačkoliv sauna uvolňuje, je to pro tělo extrémní zátěž, proto se nedoporučuje, aby člověk chodil do sauny velmi unavený nebo nevyspalý, ani hladový, přejedený a žízňivý nebo pod vlivem alkoholu.



Relaxační bazén s výhledem do parku

### Účinky saunování:

- zlepšuje prokrvení tkání
- zvyšuje vylučování odpadních látek z organismu
- zlepšuje termoregulační mechanismy
- pomáhá ničit choroboplodné bakterie a viry, a tím zvyšuje odolnost např. proti nachlazení a virózám
- pozitivně ovlivňuje neurovegetativní systém
- prohlubuje a uvolňuje dýchání
- uklidňuje a tlumí předešlé rozrušení, tísnivé pocity, nervozitu, nespavost...



Vědro odvahy



Kneippovy lázně / vaničky

### Co na vás ve wellness centru čeká

**Infrasauna** – je dřevěná kabina, ve které jsou umístěny speciální zářiče. Teplota se zde pohybuje od 40 až 60 °C. Pocení je intenzivnější, neboť infračervené záření proniká hluboko do tkání. Z tohoto důvodu není třeba opakovat cyklus prohřátí a zchlazení, maximální doba pobytu v infrasauně je 45 minut. Infrasauna spaluje kalorie a ovlivňuje nadváhu, pozitivně ovlivňuje neurovegetativní systém, podporuje krevní oběh, odstraňuje bolesti, ulevuje svalům a ztuhlosti kloubů, odstraňuje toxiny a minerální odpad, zotavuje pokožku, zlepšuje imunitní systém, omezuje stres a únavu.

**Bylinná sauna** – v prostorách sauny s bylinným výparníkem (tzv. tyliarium) se teplota pohybuje mezi 40 až 60 °C a vlhkost je vyšší než v suché sauně. Při inhalaci dochází k uvolňování dýchacích cest.

**Solná pára** – do prostoru je v podobě jemné mlhoviny rozprašován solný roztok, který slouží jak k prohřátí a propocení organismu, tak jemné kapičky mlhoviny jsou vstřebávány kůží a sliznicí dýchacích cest. Pobyt v solné páře prospívá k regeneraci pokožky, při ekzémech, uvolnění dýchacích cest, zvýšení přirozené obranyschopnosti a odolnosti, posiluje imunitní systém. V solné páře je vhodné pobýt 10 až 20 minut. Vlhkost vzduchu je 100%, pobyt není vhodný pro astmatiky.

**Kneippovy lázně / vaničky** – jsou vhodným doplňkem saunovacího rituálu. Jde o střídavé působení teplé a studené vody, které podporuje tkáňový metabo-



Whirlpool

lismus a prokrvení. Klient ponoří nohy do vaničky nejprve s horkou a pak studenou vodou. Kneippova kúra je vhodná při bolestech hlavy, neurovegetativní dystonii, syndromu chladných nohou, u počínajících varixů či pro uvolnění kotníků a kloubů nohou.

**Tropická sprcha** – speciální sprchová hlavice vytváří dojem lehkého tropického deště. Pro dosažení lepšího prokrvení pokožky se pravidelně mění teplota vody od vlažné po horkou.

**Vědro odvahy** – vědro o objemu přibližně 15 litrů naplněné ledovou vodou se postará o prudké zchlazení pokožky.

**Ledopád** – je mísa naplněná ledovými šupinami k ochlazení těla po saunování. Do mísy neustále padají ledové šupinky z přístroje zabudovaného ve stropě. Kdo se bojí studené sprchy, ochlazovacího bazénu či vědra odvahy, pro něj je ledová tříšť, sloužící na ochlazení těla po saunování, jako dělaná.

**Whirlpool** – odstraňuje únavu, bolest a zlepšuje prokrvení organismu. Teplota vody se pohybuje mezi 35 až 38 °C, kapacita je 4–6 osob. Whirlpool si lze pronajmout i samostatně.

**Vyhřívané lavice** – ideální místo pro závěrečný odpočinek a relax.

### Upozornění

V našem wellness centru platí bezplatková zóna.

Saunování se nedoporučuje při chorobách srdce a krevního oběhu, při kožních

chorobách je nutno se poradit s lékařem. V prostorách wellness se můžete občerstvit nápoji z mokrého baru. Během saunování se člověk hodně potí a proto je nutno tělu dodávat dostatečné množství tekutin, v čemž je vhodné pokračovat i po skončení saunování.

Do wellness neumožňujeme vstup s dětmi mladšími než šest let. Wellness je odpočinková zóna, pokud s sebou vezmete dítě, pak by se mělo chovat tiše a nerušit ostatní klienty. V případě nevhodného chování je obsluha oprávněna dítě vykázat z prostoru wellness. Děkujeme za pochopení.

### Otevírací doba wellness centra:

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| pondělí–pátek | 16.00–20.00 hodin              |
| sobota        | 10.00–20.00 hodin              |
| neděle        | 10.00–12.00, 14.00–20.00 hodin |



Solná pára



Infrasauna

Kapacita wellness centra je omezena na 15 osob.

Rezervace na tel. čísle: 581 683 640.

### Ceník wellness centra:

1 vstup (120 minut): 300 Kč  
Cena zahrnuje vstup na 2 hodiny včetně zapůjčení prostěradla a ručníku +15 minut rezerva na převlékání.

Permanentka na 5 vstupů (5×120 minut): 1350 Kč  
Za každou další započatou čtvrt hodinu účtujeme doplatek ve výši 40 Kč.

Rezervace whirlpool: 1000 Kč / 1 hod.  
Rezervace wellness centra: 4000 Kč / 2 hod.  
Rezervace wellness centra a bazénu: 6000 Kč / 2 hod.

# Sobota 11. května, od 10 do 19 hodin

## Otevírání lázeňské sezóny

**Přestože letošní lázeňská sezóna v Teplicích nad Bečvou má pořadové číslo 466, teprve potřetí bude zahájena velkolepou slavností, na kterou jste vy všichni čtenáři Kolonády i vaši přátelé a známí srdečně zváni. Možná si někteří z vás položí otázku – proč je lázeňská sezóna zahajována zrovna 11. května?**



Pravdou je, že v dřívějších dobách lázeňská sezóna začínala během jarních měsíců a končila s podzimem. Dnes trvá prakticky celý rok, pouze několik volných dnů slouží k nutným drobným opravám. I když – lázeňská sezóna v Teplicích nad Bečvou je rozdělena na dvě části: hlavní a vedlejší, nebo chcete-li na letní a zimní (1. května – 30. září; 1. října – 30. dubna). Ale proč 11. května? Kvůli počasí. Aby se tato velkolepá kulturně společenská akce maximálně vydařila, aby se všichni dobře bavili a byla skvělá nálada. Aby přijelo co nejvíce návštěvníků z blízkého i dalekého okolí, kteří se chtějí nejen pobavit, ale také podívat se lázeňského areálu, který rozhodně není uzavřeným sanatoriem, není areálem, kam jezdí pouze klienti pojištěn.

### Kapely

Při letošním slavnostním otevírání lázeňské sezóny se mimo jiné představí:

#### Filip Zangi & PURPUR

Roztančit Česko – to je cílem producenta a bubeníka Filipa Zangiho a jeho kapely PURPUR. Jak toho chce docílit? Českými texty a tanečními rytmy, které nikoho nenechají sedět. Filip Zangi & PURPUR je kombinací tanečního Fusion, Funky a R'n'B, které vychází z žánrových velikánů jako je Nile Rodgers, Prince, Michael Jackson, Bruno Mars, apod. Důraz na taneční složku hudby podporují melodické chytlavé beats, zábavné české texty a živá koncertní show.

Kapelu tvoří zpěvačka Vladka Skalová, klávesista a zpěvák Jan Danda, kytarista La-

dislav Štefek a baskytarista Marek Pach. Rytmičtým motorem kapely jsou na perkuse Imran Musa Zangi a na bicí Filip Zangi.

#### November 2nd

Česká kytarová kapela v čele s autorkou písní, zpěvačkou Alexandrou Langošovou, která vznikla koncem 90. let v Hranicích. Jejich první album Midnight Desert si vysloužilo nominaci na Anděla a skupině vyneslo vítězství v Anketě Žebřík časopisu Report, druhé album Little Miss Behavin a the Troublemakers bylo nominováno v rámci výročních cen televizní stanice Óčko v kategoriích Nejlepší domácí zpěvačka a Nejlepší domácí pop. Zatím poslední album Night Walk with Me vyšlo v roce 2011. S nahrávkou pomáhala slavná písničkářka Suzanne Vega.

Kapelu tvoří kytarista Roman Helcl, David Babka, baskytarista Kuba Vejnar a bubeník Petr Ptáček v čele s frontmankou Alexandrou Langošovou.

#### Sebastian

Jeden z nejvýraznějších představitelů nové generace umělců, majitel zlaté desky, držitel Českého slavíka a ceny Evropy 2. Autor úspěšných hitů jako „Toulavá“, „Záchranný bod“ nebo „Náhradní díly“. Letos představí novou desku, kterou ohlašuje singl „Bestseller“.

#### Gentlemen's Club

Hranická kapela, která vznikla v roce 2003. S vizí souboru přišli zkušený harcovníci místní hudební scény (David Václavík a Ivo Vavřík), které doplnili další, o generaci mladší muzikanti. Po velmi krátkém čase vyplněném hledáním optimálního obsaze-



Filip Zangi & PURPUR



November 2nd



Sebastian





Agility

ní a tvorbou hudebního materiálu se kape-la dává na oblíbené klubové a festivalové koncertování po naší republice a přilehlých krajinách. V současné době působí jako sedmičlenné těleso. A co čekat od Gentlemanů? Určitě porci svižné taneční hudby s největším akcentem na jamajský styl SKA okořeněný soulem a reggae.

### Losovací soutěž o ceny při akci 466. otevření lázeňské sezóny

Vážení čtenáři Kolonády, v rámci letošního slavnostního otevření lázeňské sezóny pro vás Lázně Teplice nad Bečvou připravily losovací soutěž, jejíž hlavní cenou je lázeňský víkendový pobyt pro dvě osoby. V informačním stánku, u stánku Dětské léčebny Radost a u informačního stánku Léčebných lázní Bohdaneč si vyzvednete hlasovací lístek, správně vyplňte odpovědi u pěti otázek a lístek odevzdejte do losovacího boxu. U každé otázky máte na výběr ze tří odpovědí, z nichž je vždy pouze jedna správná – zakroužkujte či označte křížkem. Nápo vědu je možné dohledat v informačním textu na informačním stánku či na recep-cích lázeňských domů. Svůj vyplněný loso-vací lístek vhodte na informačním stánku společnosti Lázně Teplice nad Bečvou a.s. u hlavního pódia do označeného slosova-cího boxu. Soutěž probíhá dne 11. května



Gentlemen's Club



Připraveny jsou i soutěže pro děti

od 10.00 hodin do 16.00 hodin, v 16.15 ho-din proběhne vylosování a vyhlášení vý-herců na hlavním pódiu v areálu lázeňské-ho parku. Pokud nebudete při vyhlásování přítomni, výhra vám bude zaslána na vámi uvedenou adresu.

#### Soutěžní ceny:

##### 1. Lázeňský víkendový pobyt pro dvě osoby do Léčebných lázní Bohdaneč

Název pobytu: Lázně na zkoušku

##### 2. Balíček procedur – Trio s aroma růží

Balíček obsahuje uhlíčitou koupel se zá-balem, částečnou masáž a celotělový zábal, vše s aroma růží.

##### 3. Balíček procedur – Odpočinková kúra

Tento balíček zahrnuje suchou masážní vanu - příjemnou relaxační masáž na speci-álním vyhříváném "vodním lůžku" a uhlíči-tou koupel se zábalem.

##### 4.–10. Dárkové tašky

#### Parkování

Také letos je na slavnostní otevření lá-zeňské sezóny očekáván vysoký počet návštěvníků – kolem 4000, kteří většinou přijedou svým vozem. Ale kde zaparkovat?

Areál lázní sice disponuje několika parkova-cími plochami s omezeným počtem parko-vacích míst, která však většinou stačí pou-ze pro lázeňské hosty, klienty. Jedno větší záchytné a bezplatné parkoviště je hned na začátku lázeňského areálu pod Lázeň-ským domem Janáček u Janáčkova zdroje. Optimální však je využít parkovací plochy v Hranicích odkud bude do lázní jezdit **kyvadlová doprava zdarma**. V každou celo-ou od 10.00 do 18.00 hodin bude autobus vyjíždět ze zastávky Hranice autobusové stanoviště k Lázeňskému domu Bečva k zá-voře v lázeňském areálu. Odtud pak bude vyjíždět zpět v každou půlhodinu od 10.30 do 18.30 hodin. K přepravě z Hranic do láz-ní lze zdarma využít **autobusovou městskou linku č. 12 nebo autovláček z Hra-nického náměstí**.

#### Co s sebou?

Dobrou náladu, hodně přátel a děti. Také nezapomeňte pláštěnku a deštník, protože akce se koná za každého počasí. S sebou si rozhodně neberte svačinu, protože k dis-pozici budou stánky s grilovaným masíčkem, pivíčkem a dalším občerstvením.

#### Poděkování

Děkujeme všem našim partnerům, bez kterých se tato velkolepá slavnostní akce neobejde.



Skákací hrad pro děti



Pohoda na kolonádě u LD Bečva

# Nordic walking

**Nordic walking, neboli skandinávská nebo také nordická chůze, je vhodnou relaxační i regenerační aktivitou pro každý věk. Dokonce i pro toho, kdo má určitá pohybová omezení.**

Nordic walking totiž usnadňuje chůzi a aktivizuje tělesné partie, které při normální chůzi zůstávají v relativním klidu. Nordická chůze pomáhá každému, kdo má sedavé zaměstnání a trpí bolestmi zad, strnulou šíjí a problémy s páteří. Při nordic walking totiž dochází k posílení velkých zádových svalů, které tlačí lopatky dolů, což výrazně zmiřuje napětí krku a ramen. Velmi příznivě se nordic walking projevuje u lidí, kteří jsou po operaci a lékaři jim doporučí optimální pohyb.

Při nordické chůzi se na rozdíl od normální chůze hýbe celé tělo, což ve svém důsledku působí regeneračně a relaxačně i na pacienty, kteří podstoupili například operaci srdce. Techniku správné chůze se lze naučit během pobytu v lázních pod dohledem odborných rehabilitačních pracovníků, kteří poradí i s výběrem správné výšky holí.

Řízenou a kontrolovanou chůzí se zvyšuje tolerance zátěže srdce po infarktu a navíc po operaci srdečních cév nebo chlopní se tímto způsobem chůze rozcvičí krční a hrudní páteř, kdy je pohyblivost po operačním výkonu omezena. Výhodou je, že je tato metoda vhodná pro všechny výkonnosti i věkové kategorie.

Správným používáním hůlek při chůzi dochází k zapojování svalů téměř celého těla, zvyšuje srdeční činnost a tím působí i jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám.

Ale ani zdravý člověk by neměl tento druh chůze pomíjet. Vědecké výzkumy ve Velké Británii ukázaly, že lidé ve věku nad 60 let při chůzi dosahují zvýšené srdeční činnosti a spotřebují o 40% více energie oproti chůzi normální. To jistě uvítají lidé obézní a kardiaci, ale také lidé s chronickým onemocněním průdušek apod. Tento sport je možno provozovat po celý rok.

## Co byste měli vědět:

### Hole

- Nový rozměr chůze přináší právě speciální hole a umění je využít. Bez know-how a správných holí je pohyb neefektivní.



- Kvalitní hole správné délky. Příliš dlouhé hole způsobují přetížení zejména v oblasti ramen, krku, hlavy a zad. S krátkou holí se dostatečně efektivně neodrazíte a benefity NW zůstanou nevyužity.
- Konstrukce hole je pevná a zároveň pružná, takže minimalizuje nárazy a při odrazu se nechvěje.
- Poutko (rukavička), díky kterému lze hole vypouštět a opět lehce chytat, čímž vzniká moment dynamiky. Tím se NW hole liší od ostatních typů (turistických...).
- Znalost správného provedení pohybu, aby byl šetrný a efektivní. Techniku správné chůze je třeba se naučit hned na začátku.
- Nesprávná technika a nesprávné hole škodí.

### Zdravotní přínos

- Upravuje správné držení těla. Při správné chůzi dochází k optimálnímu zapojení svalů celého těla a k posilování



svalů břicha, zad, hýždí, hrudníku, paží, nohou.

- Zlepší pohyblivost páteře, kloubu a odlehčí celému tělu díky rozložení práce těla i na horní končetiny. Velký benefit přináší rovnoměrné zatížení těla, proto je NW často doporučován jako kompenzační aktivita i k jednostranným sportům.
- Formuje tělo, zvýší se poměr svalů oproti tukům, což je dlouhodobý efekt při pravidelných výšlapech. Při chůzi dochází ke zvýšení pevnosti kostí (prevence osteoporózy).
- Díky aerobní aktivitě zlepšuje kondici, kapacitu srdce, plic, vytrvalost.

### Žádejte našeho instruktora

V našich lázeňských domech si lze na nordic walking vypůjčit a vyzkoušet na některé ze tří lázeňských tras, a zároveň si objednat školeného instruktora, který vás seznámí se základy nordic walking a naučí vás správně používat hole i chodit. Hodina s instruktorem: od 175 Kč Půjčení holí: od 20 Kč

### Trasy v areálu lázní

V areálu lázní se nacházejí značené trasy pro provozování populárního sportu nordic walkingu. Hole je možné zapůjčit na každé recepci. Mapku tras naleznete také na našem webu [www.ltnb.cz](http://www.ltnb.cz).

# Hranice si připomínají 850. výročí svého založení

**V sobotu 8. června se uskuteční oslavy výročí první písemné zmínky o Hranicích a historické centrum města zaplní nejrůznější atrakce.**

V Zámecké zahradě se budou v průběhu dne odehrávat divadelní a loutková představení pro děti i jejich rodiče. V dobové kuchyni budou k ochutnání středověké pokrmy a ve vedlejším stanu si třeba můžete potěžit rytířskou zbrojí. Nebude chybět vystoupení šermířů a možná se strhne i malá bitvička. K zábavě i sportu poslouží cyklokuriozity pana Zehnal.

Na prostranství před zámek vystoupí fríské koně a své „ležení“ tam budou mít nejrůznější atrakce – historický kolotoč, ale také historické dřevěné ruské kolo a pro



odvážlivce z řad dospělých bude připravena atrakce s žebříkem. V cirkusovém šapitó se budou odehrávat zábavné hry a soutěže pro děti.

Program je připravený také na Masarykově náměstí, kde budou k vidění historická řemesla. Návštěvníci uvidí velké provozochodecké a žonglérské vystoupení,

vyhrávat budou pouliční kapely, vystoupí středověká hudební skupina, na ulici potkáte živou sochu, dlouhány na chůdách nebo potulného flašinetáře.

Celodenní oslavy se ponесou v historickém duchu a budou završeny průvodem, ve kterém uvidíme obchodníky nesoucí své poklady, zvířata, akrobaty, bubeníky, tanečnice a další. Průvod vlastně bude takovým průřezem 850 let dlouhou historií města. Připomene mnicha Jurika, vyhlášené loupežníky z místních lesů, kupce, kteří městem projížděli v dávných časech a spoustu dalších postav až po vojáky a mažoretky. Průvod tak bude ukázkou rozmanitosti města Hranic, které bylo křižovatkou obchodních cest a které nabízí široké spektrum přírodních krás, kultury a historie. Více na [www.infocentrum-hranice.cz](http://www.infocentrum-hranice.cz)

## Centrum Alzheimer Care

**Rodinná atmosféra centra v krásném krkonošském prostředí**

- Svým klientům zajišťujeme kompletní servis 365 dní v roce, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Léčebné terapie i různé zájmové a odpočinkové aktivity s využitím moderních terapeutických postupů
- Vysoký počet úzce spolupracujícího sociálního i zdravotnického personálu
- Nutričně vyvážená strava
- Moderní pokoje vybaveny polohovacími lůžky, sedacím a úložným nábytkem
- Člen lázeňské skupiny spolu s Léčebnými lázněmi Bohdaneč a Lázněmi Teplice nad Bečvou

### Kontakt:

Centrum spokojeného stáří Svoboda nad Úpou  
Lázeňská 317 a 319, 542 24 Svoboda nad Úpou  
[info@alzheimercare.cz](mailto:info@alzheimercare.cz), tel.: +420 606 067 067  
[www.alzheimercare.cz](http://www.alzheimercare.cz)

### Kolonáda Magazín Lázní Teplice nad Bečvou

**Vydavatel:** Lázně Teplice nad Bečvou a. s., Teplice nad Bečvou 47, 753 01 Teplice nad Bečvou, IČ: 45192570 | **Náklad:** 3000 ks  
**Tisk:** GRAPP CZ, s.r.o., Hranická 225, 753 01 Hranice | Vychází jako informační materiál 6x ročně | Toto číslo vyšlo 6. 5. 2019 | MK ČR E 23318 | Neprodejné  
Pokud máte zájem o zaslání našeho magazínu e-mailem, pište na adresu: [marketing@ltnb.cz](mailto:marketing@ltnb.cz).

Lázně Teplice nad Bečvou  
zvou na

# 466. otevírání lázeňské sezóny

Sobota  
**11. 5. 2019**  
areál lázní

**Program na kolonádě:**

10:00 – 12:00 Klapeto Morava  
12:00 – 13:00 Radim Černý  
13:00 – 14:00 Gentlemen's Club  
14:30 – 18:30 KC Band

**Pódium na louce:**

Moderuje Petr Novák  
13:00 Slavnostní zahájení sezóny  
13:15 – 14:30 Filip Zangi & PURPUR  
15:00 – 16:00 November 2<sup>nd</sup>  
16:15 Vyhlášení vítězů soutěže  
16:30 – 17:30 Sebastian  
17:30 – 19:00 LH Western

**Doprovodné akce**

- skákací hrad ■ kolotoč ■ řemeslné trhy
- malování na obličej ■ občerstvení
- autovláček na trase kolonáda – náměstí Hranice a zpět
- soutěž o lázeňský pobyt
- Pepíno Prcek – pořad pro děti ■ psí agility
- mažoretky ■ a mnoho dalšího

**Vstup na akci a kyvadlová doprava zdarma.**



Mediální partner

**deník**

Tisk zajišťuje



Partneři akce



PP AUTOCENTRUM



Lázně  
**Teplice**  
nad Bečvou

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