



Aquapark Slaný na str. 4

Saunafest na str. 6

Centrum zdraví Maják II. na str. 8

Rolfterapie III. na str. 10

Refit na str. 12

Metabolic Balance na str. 14

Penzion UKO na str. 16

World of Beauty & Spa na str. 19

Seminář APR

Provozní bezpečnost

26. 3. 2015 Aquacentrum Šutka

9:30 - 15:00 včetně exkurze do prostor i zázemí aquacentra

vložené 780 Kč (včetně občerstvení)
sleva pro členy APR 110 Kč
(pro každého dalšího účastníka 50 Kč)
plavky, ručník s sebou

Valná hromada

15:30 - 17:30 v prostorách aquacentra

Volba nového Představenstva APR
Volba Dozorčí rady APR

účast na valné hromadě je právo každého člena APR,
vstup pro členy APR zdarma.

sekretariát APR přijímá návrhy na kandidáty
do Představenstva a Dozorčí rady APR



Aquacentrum Šutka
Čimická 848/41, Praha 8

Vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou první číslo Zpravodaje APR v roce 2015.

Věřím, že se i v letošním roce podaří zajistit jeho vydávání tak, jak tomu bylo v roce 2014 a že se jeho prostřednictvím dovíte mnoho zajímavých informací užitečných rad a zajímavostí ze světa aquaparků, bazénů, wellness, regenerace, zdravé výživy a vzdělávání.

Jako každoročně je začátek roku spojen s platbou členských příspěvků. Svou hlavní členskou povinnost již splnilo více jak 2/3 členů, ostatní prosím, aby platbu provedli co nejdříve, aby nejen nekomplikovali práci sekretariátu, ale i mohli využívat svých členských výhod.

Představenstvo Asociace pracovníků v regeneraci na svém zasedání připravilo rámcový program pro tento rok, se kterým vás rád seznámím:

Zahajujeme za několik dní, 13. – 14. března aktivní účastí na veletrhu zdraví a krásy **World of Beauty & Spa**, na který členům se zaplacenými členskými příspěvky zasíláme vstupenky. Jako každoročně platí nabídka spoluúčasti na stánku APR C01 na veletrhu, kde můžete prezentovat svoje výrobky a služby. Doprovodný seminář se tentokrát bude týkat rolfterapie.

Uvedená výstava se nám v programu objeví i v zájmovém termínu.

Na 26. března připravujeme **seminář na téma Provozní bezpečnost**, který se uskuteční v areálu **Aquacentra Šutka**. Myslím, že i prohlídka tohoto moderního areálu včetně „zákulisí“ bude pro všechny zajímavá.

Pro tradiční velkou konferenci prozatím vybíráme vhodnou lokalitu a termín, aby se nekřížil s jinými akcemi. O tom a o dalších podzimních akcích se dočtete v některém z dalších čísel našeho Zpravodaje APR.

26. března nás čeká volební valná hromada. Zkuste zapřemýšlet o tom, zda máte nápady na činnosti, které by Asociaci prospěly v její další činnosti a zda nemáte chuť se aktivně na vývoji Asociace podílet prací v představenstvu nebo zda víte o někom, kdo by tuto práci dobře vykonával. Do sekretariátu APR můžete zasílat návrhy na kandidáty do Představenstva APR a do Dozorčí rady APR.

Těším se na shledání na akcích pořádaných Asociací pracovníků v regeneraci a doufám, že i v letošním roce vám Asociace poskytne kvalitní odborné zázemí pro vaši práci a příjemné chvíle strávené mezi kolegy.

Miroslav Veselý
Předseda představenstva
Asociace pracovníků v regeneraci

Aquapark Slaný

Autor: Michal Effmert

Představujeme členy APR

V každém čísle časopisu bychom rádi představili jeden bazén či aquapark. Bazénáři si sice vyměňují svoje zkušenosti na seminářích APR ale ne vždy se všichni mohou zúčastnit, nebo se k některým informacím nestačí v nabitém oficiálním i kuloárovém jednání vyjádřit. Proto objedeme jednotlivé členy a zeptáme se na jejich úspěchy ale i problémy. Mohlo by to i vyvolat diskusi nad společnými problémy, kterou pak můžeme uveřejnit v našem časopise, na webových stránkách APR a nebo zařadit na některý z budoucích seminářů.

Pro návštěvu Aquaparku Slaný jsem se domluvil s Antonínem Vaculíkem. V odborných otázkách bazénové technologie je mnohem zdatnější než já a může s provozovateli jejich problémy dobře probrat a v mnoha případech i poradit. Když jsme v pondělí v 10 hodin dorazili před Aquapark, bylo tam nezvykle klidno. Měli jsme domluvenou schůzku s jednatelem společnosti Víceúčelové sportovní haly, spol. s r. o., Romanem Klusákem, se kterým se pravidelně setkáváme na akcích pořádaných APR a provozní Aquaparku Alenu Hotařovou.



Atrakce

Areál aquaparku je vhodný pro zábavu i pro aktivní odpočinek nebo relaxaci. Návštěvníci se mohou těšit na tobogán dlouhý 87 m nebo na divoké koryto. Pro kondiční plavce je připraven pětidráhový 25 m dlouhý bazén, pro děti je určen dětský bazén. K relaxaci poslouží whirlpool případně vzduchová masážní lůžka, která jsou součástí velkého bazénu. K dispozici je dámská a pánská pára. K občerstvení návštěvníků uvnitř zařízení slouží tzv. "mokrý" bufet, který je přístupný pouze v plavkách, pro přichodící nebo odcházející návštěvníky je občerstvení zajištěno prodejními automaty

vstupní hale. Denní kapacita areálu kryté plavecké haly je 1 000 osob. V areálu dále můžete využít masážní služby a minigolf. Pro návštěvníky je k dispozici parkoviště (zdarma) před aquaparkem.

Technické zázemí

Aquapark je v provozu od roku 1999. Návštěvnícká část vypadá nově a je vidět, že je průběžně udržovaná. Se zázemím je to poněkud horší. Instalovaná technologie úpravy bazénové vody nenabídla pohled na nějaké technické novinky v oboru, snad s výjimkou jedné středotlaké UV lampy. Personálu patří uznání, že i se starším a jednoduchým vybavením stále dokáže zabezpečit kvalitu vody na vyhovující úrovni. Veškeré opravy jdou z fondu údržby, což bude do budoucna neudržitelné. Vždyť mnohé investice do modernizace se brzo vrátí na ušetřených nákladech na energie.



str. 3

Aquapark Slaný

Využití areálu

Zpočátku bylo mnoho návštěvníků z Prahy a mnozí zůstali plavání ve Slaném věrni. Rozvrh vychází z potřeb veřejnosti. Dopoledne je vyhrazeno pro výuku plavání škol, kterou zabezpečuje plavecká škola MEDÚZA. Ta organizuje i zdokonalovací a kondiční plavání v uvolněných hodinách. Pro veřejnost je pak bazén uvolněn následně. Vzhledem k propojení bazénu a tobogánu nelze tyto aktivity kombinovat. Odpolední výuku plavání zabezpečuje i středisko volného času OSTROV Domu dětí a mládeže Slaný. A jak jsme se při příjezdu přesvědčili, v pondělí dopoledne je sanitární půlden.



Vstupné

Vstupné je v porovnání s okolními aquaparky příznivé. Základní hodinová sazba plus 15 minut na převléknutí je 70,- Kč, děti, studenti, důchodci a invalidé zaplatí o 20,- Kč méně. Permanentka na 10 hodin je za 520,- resp. 380,- Kč. Skupiny nad 10 osob platí po 50,- resp. 40,- Kč.

Akce

S Bořkem do bazénu aneb doplavme až do Legolandu

Pravidla hry:

- 1) Soutěž je určená dětem od 3 do 10 let (dále jen účastníci hry).
- 2) Do soutěže se můžete přihlásit v Infocentru Slaný od 1.3. 2015.
- 3) Přihlášením do soutěže získá účastník poukaz na 10 volných vstupů v Aquaparku Slaný. Ten mu bude vystaven na základě předložené kartičky pojištěnce a po zaplacení 50 Kč (manipulační poplatek).
- 4) Po vyčerpání celého poukazu a jeho odevzdání na recepci Aquaparku obdrží každý účastník dárek.
- 5) Účastník může tyto výhodné poukazy čerpat neomezeně po celou dobu konání akce.
- 6) Účastníkovy hry náleží za každý odevzdaný poukaz kromě dárku i 1 bod do Bořkovy síně slávy.
- 7) Bořkova síň slávy:
 - ve vstupní hale Aquaparku bude umístěn přehled všech účastníků této hry (jméno, datum narození, číslo poukazu) s body za odevzdané poukazy. Přehled se bude pravidelně aktualizovat.
- 8) Hlavní výhra - poukaz na zájezd do LEGOLANDU obdrží účastník, který získá nejvíce bodů v Bořkově síni slávy. V případě více účastníků se stejným počtem bodů se rozhodne losováním o hlavního výherce.
- 9) Vedlejší výhra - poukaz na zájezd do LEGOLANDU bude vylosována ze všech zbývajících účastníků zapsaných v Bořkově síni slávy.
- 10) Hra je časově omezená od 1. 3. 2015 do 30. 11. 2015.
- 11) Účastník hry je povinen řídit se Provozním řádem a provozní dobou Aquaparku Slaný.

Informace k soutěži na www.aquaparkslany.cz

Provozovatel si váží pravidelných návštěvníků a hledá cestu k jejich udržení. Nabízím jim a dalším skupinám obyvatel zajímavé, časově omezené akce:

- Vyhláší celodenní vstupné za 85,- Kč
- Rozdává volné vstupenky pro školáky, seniory, záchranáře, kluby
- Volný vstup prvňáčkům
- Vyhrazené hodiny pro naturisty
- Akce cyklovlaček s Infocentrem Slaný
- S Bořkem do bazénu

Aquapark Slaný vychází v posledních letech vstříc přání zákazníků a upravuje teplotu vody na 28 stupňů a haly na 30 stupňů. A protože bydlím na severním okraji Prahy, těším se, že se tam příští neděli s vnučkou vypravím.

Kontakty:

Roman Klusák

Jednatel společnosti VSH Slaný

Lacinova 1720, 274 01 Slaný

http: www.aquaparkslany.cze-mail: vsh@slany.cz, tel.: 602 298 317

str. 4

Sunafest 2015

Autor: Pavel Hofrichter

2015 SAUNA FEST

Cedrus Spa Kunětická Hora

Seznámení se saunovými festivaly

Největší saunová událost roku v Evropě proběhla opět v saunovém centru Cedrus Spa u Kunětické Hory a návštěvníci se mohli potěšit třemi soutěžemi v saunových ceremoniálech

a zážitkovém saunování. Duší tohoto festivalu byl Pavel Hofrichter. Loni jsme se ho ptali, jak se k saunování dostal. Dnes nás zajímá, proč začal organizovat tak obrovské akce, jakým bezesporu SaunaFest je.

K saunování jsem se dostal již v dětství, pravidelně se saunuji posledních několik let. Zpočátku jsem jezdil do Rakouska a Německa, do velkých saunových světů, kde si mě získaly saunové ceremoniály. V ČR se tehdy ještě neprováděly nikde, nezbývalo tedy než se vydat na daleké cesty do saun za hranicemi. Objevitelské výpravy za prohrátím mě začaly hodně bavit, a tak první cesty do Finska a do dalších severovýchodních zemí na sebe nenechaly dlouho čekat.



Přednášky

V roce 2009 jsem poprvé přednášel o trendu zážitkového saunování a saunových ceremoniálech v Centru Babylon na konferenci Asociace bazénů a saun ČR. Přednáška se setkala s velkým ohlasem a zejména část o výhodách pro provozovatele saun a wellness resortů podnítila řadu diskusí. Další přednášky, články v odborném tisku i vystoupení v Českém rozhlasu a v pořadech České televize pak následovaly poměrně rychle. Po několik let se snažím zavádět zážitkové saunování do dalších lokací po celé ČR. Šírím osvětu, školím týmy, konzultuji dramaturgii saun, připravuji saunové eventy.

Obklopiť jsem se řadou spolupracovníků, kteří mi v mém úsilí výrazně pomáhají. Jde zejména o saunéry, provozovatele, nadšence, odborníky... S rozvojem zážitkového saunování v ČR přišla i potřeba saunérů získat další inspiraci a platformu pro vzájemnou výměnu zkušeností.

Začátky SaunaFestu

První SaunaFest jsme začali připravovat v roce 2012. Už od počátku jsme chtěli vytvořit úžasnou událost se skvělou atmosférou, dostatečným počtem soutěžících, odborníků i zahraničních hostů. Během prvních dvou ročníků ukázal SaunaFest kvalitu bez kompromisu, a stal se tak evropskou saunovou událostí. Na základě nápadů a realizací naší produkce přichází podobné akce v dalších zemích.



str. 5

Sunafest 2015

SaunaFest mezinárodní

SaunaFest získal status oficiálního mistrovství ČR v saunových ceremoniálech a má návaznost na zahraniční soutěže. Festival zážitkového saunování přináší nyní čtyři soutěže – českou kvalifikaci, otevřenou mezinárodní soutěž Grand Prix a doprovodné soutěže Mistr ručníku a Windstorm Master. SaunaFest je mým velkým koníčkem a vášní. Stejně jako saunové ceremoniály a zážitkové saunování.

Průběh SaunaFestu 2015



V neděli 15. února 2015 skončil již třetí ročník SaunaFestu, mezinárodní soutěžní přehlídka saunových ceremoniálů a zážitkového saunování. Vítězem oficiálního Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech se stal Jiří Žákovský ze Saunie Praha. Na druhé příčce byl Jaroslav Pallas a třetí Ondřej Sochůrek. V mezinárodní Grand Prix máme poprvé českého vítěze a to Jaroslava Pallase, který zvítězil těsně před Dawidem Wasowiczem z Polska a Tiborem Zsebedisc z Rakouska.

Největší svátek zážitkového saunování, saunových ceremoniálů, saunového divadla či saunové show se uskutečnil v Cedrus Spa nedaleko od Pardubic. Sešlo se zde několik set lidí, kteří se zážitkovým saunováním aktivně zabývají i těch, kteří ceremoniály rádi navštěvují. Ti všichni měli příležitost zažít ceremoniály saunových hvězd z celé Evropy. Akce se zúčastnila čtyřicítka saunových animátorů.



Zaujala i originální soutěž Mistr ručníku, kterou opět vyhrál Jiří Žákovský. Soutěž v síle máchnutí ručníkem, Windstorm Master vyhrál Egri Csaba z Maďarska. Doprovodný program jako speciální ceremoniály Lisy Pobre Christensen z Havaje, nebo speciální metličkování v severské banji, které obstarala profesionální skupina bánčiků z Lotyšska měl velký úspěch. Návštěvníci mohli hlasovat o nejoblíbenější saunové esenci nebo vyzkoušet hammam či speciální saunové rituály na Malé scéně. O akci se staralo na třicet pořadatelů - dobrovolníků, v odborné mezinárodní porotě zasedlo 15 porotců ze 4 zemí. Milan Šmíd z APR byl fideitelem soutěží a členem odborné poroty. APR poskytla i záštitu této akci.

Nejbližší akce

- 8.-10.5. **Sauna EM** - Mistrovství Evropy, Hotel Quellenhof, Itálie, ČR bude reprezentovat Jaroslav Pallas. Pavel Hofrichter bude v odb. porotě.
 - 29.5. **Satana Sauna Park** - Německo.
 - 11.10. **Erding** – největší saunový svět Evropy.
- Sauna WM** – tak jako v ČR je součástí Saunafestu kvalifikace na MS, tak i v dalších zemích se chystají saunová mistrovství - v červnu proběhne mistrovství v Maďarsku.

Další termíny můžete sledovat v newsletterech Saunového mága.

str. 6



Kontakty:

Pavel Hofrichter
Rain.cz, s.r.o.
 Strašinská 11, Praha 10
 email: pavel.hofrichter@rain.cz
www.zazitkovesaunovani.cz
www.saunovymag.cz
 tel.: 603 840 883

Centrum zdraví Maják

Autor: Marie Kolínová

Návštěva v Centru zdraví Maják

Na schůzku s Marií Kolínovou, výkonnou ředitelkou Centra zdraví Maják, jsem přijel pozdě. Trochu jsem se zamotal v Kobyliškých jednosměrkách. Byl jsem na sebe rozčilený a nesoustředěný. Paní Marie mi ukázala zázemí jejich centra, usadila mě na sedačku pod obrázky a nabídla mi občerstvení. Byla to voda s citronem a čaj z citronové trávy a vánoční cukroví. Působila uklidňujícím dojmem a za chvíli mi bylo prima. Nejdřív mi doporučila oba nápoje – citronová voda je vhodná ráno jako začátek dne a čaj lze pít vlažný v průběhu celého dne. A k uklidnění prý přispívají i ty obrázky, pod kterými jsem seděl. A tak jsem se mohl zeptat na její práci terapeuta a na cestu k přirozené kráse. - eff -

Jaká je cesta k spokojenosti, zdraví a mladistvému vzhledu?

Z mého pohledu terapeuta samozřejmě může přispívat strava, pohyb, zdravý spánek, relaxace, masáže, nalezení životní rovnováhy, povolání, které nás naplňuje, milující rodina a přátelé se stejnými životními hodnotami... S tím, jak se neustále zvyšuje životní tempo, není snadné všechny výše uvedené oblasti naplnit.

Které potraviny klientům doporučujete?

Jezte správné potraviny ve správných porcích a ve správný čas. Každý ví, že bychom měli jíst vyváženou stravu, která obsahuje více ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků. Správné dávkování v čase je důležité z hlediska maximálního využití potravy. Pět nebo šest jídel snědených v průběhu dne je mnohem zdravější než jedna, dvě nebo tři velké porce. Vzhledem k tomu, že intervaly mezi jídly jsou poměrně malé, méně trpíme pocity hladu. Velké dávky jídla naopak zatěžují trávicí a krevní oběh, je snížen přísun kyslíku do mozku, dostavuje se únava a útlum reakcí.

Omezte výrobky z bílé mouky, bílého cukru, nejezte margaríny i další průmyslově upravené tuky a oleje. Při vaření

omezte sůl a ostrá koření, více využívejte bylinky. Tato změna ve vaší stravě je tak jednoduchá a přesto tak účinná.

Jak doplňovat tekutiny?

Nezapomínejte na pitný režim, pijte pravidelně a v malých dávkách. První sklenici vlažné vody s citronem vypijte ráno na lačno. Doplní ztrátu tekutin a pročistí vaše zažívací ústrojí. Jakmile jsou zásoby vody doplněny, ustálí se opět i krevní tlak. Naše hospodaření s tekutinami má rozhodující vliv na duševní i tělesnou výkonnost! Akutní nedostatek vody nás tedy může zcela vyčerpat. Žízeň, únavu, bolest hlavy bychom neměli zahánět ani kávou ani energetickými nápoji. Jejich povzbuzující účinek nevydrží dlouho a po dočasném přílivu energie následuje ještě větší vyčerpání.

Musíme cvičit a jak často?

Více cvičte, rozvíjejte zvyk formování a posilování každého svalu každý den. Díky tomu budou vaše svaly a klouby pevné a pružné. Pravidelné cvičení zajišťuje větší rovnováhu a pohyblivost. Pomáhá snižovat riziko bolesti svalů a kloubů a také jiné problémy. Pokud budete mít pravidelně 30 minut svižné chůze na vzduchu každý den (můžete k tomu využít cestu do práce a z práce) – učiníte toho pro své zdraví a imunitní systém opravdu hodně. Cvičení by vedle námahy a optimální svalové únavy mělo přinášet radost a uvolnění, dobrou náladu i pocit uspokojení. Bezспорu se cvičení odrazí na vaší psychice i sebedůvědě.



str. 7

Centrum zdraví Maják

Neměli bychom asi zapomínat na odpočinek?

Pravidelně odpočívajte. pro optimální výkon byste měli mít sedm až osm hodin spánku denně. Jestliže budete mít méně než šest až sedm hodin spánku za noc a budete i nadále pracovat stejně tvrdě jako doposud, vytvoříte si tím "spánkový deficit."

Podle vědeckých výzkumů jsou k tomu, aby si naše tělo dobře odpočinulo, rozhodující první tři hodiny spánku. Ideálně choďte spát před 22. hodinou a budete mít příjemný a dostatečný spánek každou noc. Důležité je v ložnici eliminovat všechny rušivé vlivy, pro míru odpočinku je totiž

kvůli odpočinku klíčové relaxační zážitky. Pokud si pár chviliek pro sebe, zapomeňte na každodenní shon a starosti. Je zcela jedno, zda půjdete do sauny, solné jeskyně, na masáž či se budete věnovat meditaci. Anebo můžete pro dokonalý relaxační zážitek vše spojit dohromady. Odblokujete emoce, rozproudíte lymfu, ozdravíte a očistíte své tělo, najdete duševní rovnováhu a především máte tu vzácnou možnost být chvíli sami se sebou a naplno vnímat přítomný okamžik všemi smysly.



Lze nalézt uspokojení v zaměstnání?

Najděte si práci, která vás bude uspokojovat, a k tomu je důležité dobře znát sama sebe. Zkuste nalézt odpověď na tři klíčové otázky. K čemu mám talent? Co mě zajímá? Jaké jsou moje hodnoty? Dokud nenajdete povolání, které vás bude uspokojovat, prostě dělejte nějakou práci, zvolte si tu nejlepší možnost, jakou máte právě k dispozici, svou práci vykonávejte tak, jak nejlépe dovedete. Přesto zůstávejte otevřeni novým příležitostem. Je obvyklé, že za svůj život vystřídáme několik zaměstnání, než najdeme to, jež bude současně i naším posláním.

Snažte se nalézt své poslání, to je to, co vás přitahuje, záliby, touhy, vášně, která se vás dotkne a pohltí vás, zapomínáte na čas a necítíte vyčerpání ani únavu. Tato činnost vás absolutně energeticky nabíjí. Poslání se může projevit ve formě umění, tvořivého úsilí, je spojeno se službou ostatním. Proto nepochybuje o svých vlastních touhách a motivech dojít ke svému vytyčenému cíli.

Co můžeme pro sebe udělat?

Nemůžeme předvídat, ani změnit směr své cesty – můžeme ji ale učinit krásnější každým krokem, který uděláme a tím se stát na své vlastní cestě stále více světlejším, i když to tak někdy nevypadá. Co však působí jako zázrak mezi ostatními je člověk, který ve svém nitru září. Člověk, který objevil sám sebe, našel svou vnitřní sílu a rozzářil se i navenek pro všechny ostatní. Všichni máme příležitost a schopnost dosáhnout na to nejvyšší světlo, přirozenou krásu, v nás.

Další podrobnosti k diagnostice zdravotního stavu, terapii a koučinku, masáží, výživě a detoxu, seminářům, přednáškám a případným slevám se dozvíte na webových stránkách Centra zdraví Maják.

Neváhejte se osobně vypravit přímo do jejich centra v Kobylicích. Doporučuji osobní setkání s paní Marií a nechte si poradit, co pro vás mohou v Majáku udělat.

Kontakty:

Marie Kolínová
Výkonná ředitelka
Centrum zdraví MAJÁK
Chaberská 14, 180 00 Pra
e-mail: marie.kolinova@majakzdravi.cz
<http://www.majakzdravi.cz>
Tel.: 222 988 133, 603 440 000



str. 8

Rolftherapie III

Autor: Marta Foudová, Irena Šmídová

Noví terapeuté

Rolftherapie je jedinečná technika, která vrací tělo do rovnováhy a tím trvale řeší chronické i akutní problémy celého pohybového aparátu, mezi které patří především bolesti zad, kloubů, hlavy, páteře apod.

V posledních dvou letech si Rolftherapie upevňuje své místo i na našem trhu a spokojených klientů je čím dál tím více. Své úspěchy slaví tato metoda, původním názvem Strukturální integrace, po celém světě. Podrobnější informace jsme přinesli v předchozích číslech Zpravodaje (2/2014, 3/2014). Naposledy jsme uvedli ohlasy návštěvníků podzimní výstavy World of Beauty & Spa. Mezitím zakončili kurz u České asociace strukturální integrace (CASI) noví terapeuté. Zeptali jsme se na jejich zkušenosti s rolfterapií.



Irena Šmídová

Kurz rolftherapie byl časem, za který jsem vděčná. Při výuce jsem získala možnost a jistotu, že tělo lze měnit. Postavení kostí, lordózy, kyfózy, skoliózy jsou ovlivnitelné. Klienti reagují na změny většinou okamžitě, hned cítí, že stojí jinak nebo že se něco v těle pozitivně změnilo. Dříve jsem se zaměřovala na svaly a na jednotlivé části těla. Dnes vidím větší souvislost tělesných tahů a rotací. Do absolvování kurzu to nebylo možné. To co jsem se naučila, mi umožní pomáhat lidem tam, kde jsou lékaři ve vývoji potíží pesimističtí a nejen v těchto případech. Byly to báječné dva roky s novými přáteli, legrace a hlavně spousta nových poznatků. Používání superlativů u mě není časté, ale zatím to byl nejlepší kurz o práci s tělem, který jsem absolvovala. Díky, CASI.

Jaroslav Zelenka

Pracuji více jak 20 let v rehabilitačním oboru a prošel jsem za tu dobu velkým počtem různých školení, seminářů a kurzů, ale nikde jsem nenašel tak ucelený obraz o pohybovém aparátu člověka. Aleš Urbanczik (lektor) mi na kurzu SI otevřel oči a já teď vidím souvislosti, které mi dříve unikaly. Dokážu teď svým klientům daleko účinněji poradit a pomoci od bolesti, tuhosti a jiných nejen pohybových neduhů. Jestliže mě jiné vzdělávací kurzy posouvaly o metry v před, tak odpovědně musím říct, že kurz SI s Alešem Urbanczikiem mě posunul o kilometry.



str. 9

Rolftherapie III

Pocity figuranta kurzu

Moje postavení figuranta na kurzu bylo trochu specifické – na mně totiž pracoval sám školitel Aleš a svým žákům „jak na školní tabuli“ předváděl, že je možné „rolfovat“ i osobu s tělesným handicapem. A protože se se mnou vždy začínalo, měl jsem příležitost se účastnit i části sedánek začínajících rolfterapeutů se sdělováním jejich dojmů z praxe, které rozebírali se školitelem i mezi sebou. Bylo cítit ohromné zapálení pro věc a snahu svým klientům co nejvíce pomoci. Oceňoval jsem uvolněnou přátelskou atmosféru a humor té skvělé party lidí a to, i když jsem ležel na terapeutickém lůžku a skučel pod Alešovým citlivým rukama nebo předváděl, co jednotlivé lekce s mým tělem udělaly. Sám jsem si uvědomil ohromnou složitost svého těla i zapomenuté svaly, které byly díky zásahu terapeuta uvolněny a rozpohybovány. Ta zkušenost za trochu bolesti určitě stála. (Milan Šmíd)



Slavnostní zahájení nového kurzu

V letošním roce byl zahájen třetí výcvik Rolftherapie v Čechách. Počet účastníků je vzhledem k náročnosti, intenzitě a kvalitě výuky omezen na pouhých dvanáct. V České republice pracuje již 25 terapeutů a věříme, že se brzy staneme nedílnou součástí standardní péče o tělo tak, jako je to v zahraničí, kde tuto metodu hradí pojišťovny. Velkým přínosem pro účastníky kurzů je také to, že tito první rolfterapeuté prochází výukou s lektorem ze Švýcarska s 25-ti letou praxí.



Rolftherapie na veletrhu

V letošním roce si můžete přijít vyzkoušet a seznámit se více s blahodárnými účinky Rolftherapie na březnovém veletrhu World of Beauty and Spa. Najdete nás na stánku Asociace pracovníků v regeneraci.

Součástí veletrhu jsou i odborné přednášky. Pracovníci České asociace strukturální integrace vystoupí v pátek 13. 3. 2015 ve 14.00 v salonku S2 s příspěvkem:

„Ukázky špičkové metody pro pomoc bolavým zádům“

Připomínáme, že členové APR obdrželi na tento festival vstupenky zdarma.

Kontakty:

CASI

Máchovy schody 242/5,

412 01 Litoměřice

E-mail: info@casi-rolftherapie.cz

www.casi-rolftherapie.cz

Tel: 777 399 133



str. 10

Masérská škola

REFIT je dlouholetým členem Asociace pracovníků v regeneraci. Zástupci REFITU a absolventi jejich kurzů se pravidelně zúčastňují akcí pořádaných APR. Masáže jsou zajímavým a vyhledávaným zpestřením pro diváky veletrhů. REFIT pracuje pod vedením **Stanislava Herverta**, dlouholetého maséra našich předních sportovců a olympioniků. Jako vedoucí masér olympijského týmu se zúčastnil olympijských her: Nagano 1998, Sydney 2000, Salt Lake City 2002, Atény 2004, Torino 2006, Peking 2008, Vancouver 2010 a Londýn 2012. Lektorský sbor pod vedením fyzioterapeutky **Ivany Smrčkové** tvoří kvalifikovaní pedagogové, lékaři, rehabilitační pracovníci, fyzioterapeuté a zkušení maséři nejvyšší úrovně. Požádali jsme je o představení jejich masérské školy.



Jaký je váš přístup k práci?

Od založení naší **masérské školy REFIT (24 LET)** se snažíme o profesionální práci na nejvyšší úrovni. Odměnou nám za to je vysoký zájem o naše masérské kurzy, semináře a pozitivní ohlasy našich absolventů. Představíme vám ve stručnosti styl výuky masérského rekvalifikačního kurzu. Studenty je třeba seznámit se základy somatologie člověka, zaměřené na oblasti, které souvisí s masérskou praxí. V našich kurzech se opravdu pracuje. K tomu nám slouží **dobře vybavené 2 učebny** ve zdravotnickém zařízení Polikliniky Prosek, Praha 9, přímo vedle rehabilitace. Využíváme dataprojektor, který je propojený s počítačem a žáci tak mohou sledovat připravené prezentace od našich lektorů, výukové plakáty, masážní prostředky několika druhů (vlastní prodejnu masážních prostředků).

Kvalita výuky je naší vizitkou. Po kurzu budete schopni namasírovat zákazníka, naučíme vás správný přístup ke klientovi a nebudete mít trému, že jste právě kurz ukončili. Masérské hmaty i s jejich účinky dokážete perfektně použít v jakékoli situaci.



Jak probíhá kurz pro maséry sportovní a rekondiční masáže?

REKVALIFIKAČNÍ MASÉRSKÝ KURZ je akreditovaný MŠMT ČR. Je určen pro oblast mimo zdravotnictví..

Výuka obsahuje praxi masáže, teorii masáže a základy somatologie, celkem 150 vyučovacích hodin. Kurz je řízen zkušenými lektory. Žáci masírují ve dvojicích a naučí se namasírovat celé tělo. Kurz je zakončen **ZKOUŠKOU Z PROFESNÍ KVALIFIKACE „SPORTOVNÍ MASÁŽ“**. Po úspěšném složení zkoušky absolvent obdrží osvědčení, na jehož základě si může zřídit živnostenský list a hned podnikat. Naše škola má jako první v České republice udělenou autorizaci k vykonávání těchto zkoušek. Žák je důsledně připraven k vykonání této zkoušky a výhodou je, že nemusí za přezkoušením nikam cestovat do jiné školy, ani nemá žádné další finanční výdaje, neboť u nás je cena kurzovního včetně zkoušky.

str. II

A co kurzy pro oblast zdravotnictví?

KVALIFIKAČNÍ MASÉRSKÝ KURZ je akreditovaný MZ ČR. Celkem 500 hodin výuky (250 hodin teorie a 250 hodin praxe). Výuka obsahuje tyto předměty: anatomii, patologii, chirurgii, základy 1.pomoci, psychologii, balneologii a fyzikální terapii, klasickou masáž, ostatní druhy masáží, regeneraci a prevenci zdraví, základy veřejného zdravotnictví, epidemiologii a hygienu. Do výuky praxe je také zahrnutý přímý vstup našich žáků na pracoviště rehabilitací, lázeňských zařízení a nemocnic, kde si své znalosti vyzkouší pod odborným dohledem na pacientech. Po absolvování a zdárném složení zkoušky, může masér pracovat ve zdravotnických zařízeních nebo lázních.



Jaké máte další kurzy a semináře?

ODBORNÝ MASÉRSKÝ KURZ LYMFOTERAPIE. Celkem 100 hodin řízené praxe s teorií lymfatického systému pod vedením kvalifikované lymfoterapeutky. Kurz mohou absolvovat pouze maséři, zdravotní sestry či fyzioterapeuté.

DALŠÍ ODBORNÉ MASÉRSKÉ KURZY:

- Diagnostika I.,II.,III.
- Kinesiologie tejpování
- Měkké a trakční techniky
- Reflexní terapie segmentová reflexní terapie
- Masáž těhotných
- Anatomie pro maséry

SEMINÁŘE:

- Baňková masáž
- Čokoládová masáž
- Indická masáž hlavy
- Klasická masáž
- Masáž lávovými kameny
- Medová masáž
- Pepřová masáž
- Reflexní a manuální terapie koní
- Relaxační masáž
- Tejpování pevnými tejpů
- Thajská masáž
- Havajská masáž

Kde lze koupit masérské potřeby?

Na adrese **REFIT, V Holešovičkách 1578/22, Praha 8** navštivte náš specializovaný kamenný obchod pro maséry a rehabilitační pracovníky. Obchod je vybaven širokým sortimentem masážních prostředků – oleje, krémy, gely, emulze. Můžete si zde vybrat masérské lehátko skládací, pevné, dřevěné, hliníkové, s mechanickým či hydraulickým pohonem. Prodejna nabízí pro naše absolventy a stále zákazníky výhodné ceny.

Kde se můžeme dozvědět další podrobnosti?

Na webových stránkách REFITU jsou další podrobnosti k pořádaným akcím. Pokud se chcete s pracovníky REFITU a jejich žáky přímo setkat, doporučuji návštěvu veletrhu World of Beauty & Spa v pražských Letňanech 13. – 14. března 2015.

str. I2

Kontakty:

**Ivana Smrčková, DiS.,
REFIT masérská škola**

Sídlo/prodejna: V Holešovičkách 22, P 8
Učebny: Poliklinika Prosek,
Lovosická440/40,P8

www.refit.cz; E-mail: refit@refit.cz

Tel./Fax: 284 682 565, 602 261 050

Infolinka: 607 247 547 (můžete i sms)



Metabolic balance

Autor: Jiřina Kubcová

Dieta nebo životní styl?

Civilizační choroby jsou onemocnění, která trápí mnoho obyvatel „moderního“ světa a jsou také obávaným strašákem pro výdaje ve zdravotnictví. Patří mezi ně obezita – která je v současné době nazývána světovou pandemií a Češi jsou dle Světové zdravotnické organizace (WHO) na prvním místě Evropského žebříčku (muži i ženy starší 20 let.), diabet mellitus II. typu, kterým jen v České republice trpí neuvěřitelný téměř jeden milión lidí, hypertenze a srdečně cévní choroby, nádorová onemocnění a další. A přitom k prevenci stačí tak málo – změnit svůj životní styl – správně se stravovat a trochu se hýbat.



Co je metabolic balance

Metabolic balance je velice jednoduchý a člověka nezatežující převratný způsob, jak výrazně pomoci. Metabolic balance je v Čechách málo známý program na úpravu látkové výměny. Je to jedna z nejjednodušších a neúčinnějších metod, jak pomocí úpravy Vašeho životního stylu a stravování můžete:

- trvale vyřešit problémy s Vaší hmotností
- podpořit a celkově zlepšit Váš zdravotní stav
- posílit Vaši energii a vitalitu
- prodloužit si život a přitom zůstat zdravý a fyzicky zdatný

Základní program

Metabolic balance slouží k úpravě Vašeho metabolismu a umožňuje regulaci tělesné hmotnosti směrem dolů i nahoru (zhubnout i přibrat). Byl vyvinut německými lékaři a odborníky pro výživu. Umožní Vám individuálně změnit Vaše stravovací návyky, jíst naprosto vyvážené a zdravé a přizpůsobit Váš jídelníček na míru Vašemu metabolismu. Základ programu tvoří Váš osobní jídelní plán, který je vyhotoven podle výsledků aktuálního laboratorního vyšetření a údajů o Vašem zdravotním stavu. Individuálně sestavené jídelní plány jsou rychle pochopitelné a jednoduše proveditelné. Obsahují potraviny pro Vaše tělo prospěšné – hodně čerstvé zeleniny a kvalitních bílkovin a naopak zde nenajdete nezdravé tuky, cukry s krátkým řetězcem a vyloučeny jsou většinou také primární alergeny – kravské mléko a bílá mouka. Neužívají se žádné doplňky stravy ani koktejly.

Individuální plán

Takto sestavený plán by měl přispět k regulaci tělesné hmotnosti, posílení zdravé látkové výměny a s ním souvisejícího tělesného stavu i duševní pohody. Protože je to individuální plán vytvořený podle Vašich laboratorních výsledků, je určen pouze Vám a nikomu jinému. Můžete ho ale používat po celý zbytek života vždy, když budete chtít pročistit a ozdravit Váš organismus a zrychlit metabolismus.

Fáze programu

1. **Přípravná fáze** - dochází k pročistění Vašeho organismu a přípravě na nový stravovací režim.
2. **Přísná fáze** - dodržujete přesně předepsaný jídelníček a jíte pouze doporučené potraviny. Výhodou fáze je, že ji můžete držet tak dlouho, dokud nedosáhnete vysněné hmotnosti a nebo pokud se Vám neupraví Vaše laboratorní výsledky. V této fázi jíte pouze 3x denně. Nepočítáte si kalorie, jíte jídlo, které máte naplánované v přesných dávkách. Strava je svým složením vyvážená s nízkým obsahem sacharidů a vyšším obsahem bílkovin. Je jednoduchá na přípravu a šetří Váš čas i Vaši peněženku.
3. **Přechodová fáze** - dochází k postupnému přidávání dalších potravin.
4. **Udržovací fáze** - se dostáváte k normálnímu běžnému jídelníčku.



str. 13

Metabolic balance

Váhový úbytek

Povzbudivý u tohoto programu je **váhový úbytek u obézních lidí**, který činí až 7 kg za měsíc a to **bez jojo efektu!!!** Jedná se o **váhový úbytek pouze v tucích**, což je pro redukci váhy důležité. Zároveň v této fázi dochází k **poklesu krevního tlaku** u hypertoniků, **poklesu hladiny glukózy v krvi** a k **poklesu hladiny cholesterolu** a to tak výrazným způsobem, že je nutné pravidelně tyto hodnoty sledovat a v případě významného poklesu konzultovat s lékařem další léčebný postup. Dále dochází ke **zlepšení kožních a alergických problémů**, vysoká úspěšnost je zaznamenána u **odstraňování menstruačních migrén a klimakterických obtíží** a program také pozitivně ovlivňuje **kvalitu spánku** a tím celkově **psychický stav člověka**.



Pro koho je program určen

Program je určen **všem dospělým a dětem od osmi let** bez dalšího věkového omezení. **Podle individuálně zpracovaného výživového plánu se stravuje nejen mnoho českých celebrit, ale je v posledních letech největším hitem i v Hollywoodu.**

Představujeme Mgr. Jiřinu Kubcovou

Majitelka Centra zdravé krásy Pardubice, další pracoviště Praha na Aurum clinic, Plzeň a Hradec Králové. Nutriční specialista, výživová poradkyně dm drogerie Česká republika, poradkyně Metabolic balance, výživová poradkyně pro Anabell Česká republika (občanské sdružení pro pomoc v léčbě poruch příjmu potravy), cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, terapeutka.

Vystudovala jsem FFUK v Praze v oboru Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy, na PF UK logopedii a dále soukromou fakultu tělesné výchovy a sportu Palestra – zdravotní tělesná výchova. Tím, že se nejen pohybuji ve zdravotnickém prostředí a neustále se sama vzdělávám a přednáším pro odborníky i laiky v oblasti výživy a rehabilitace, Vám mohu pomoci s mnohými zdravotními potížemi, se kterými se potýkáte.



Na základě dlouholetých zkušeností Vám poradím, jak zhubnout, přibrat a nebo jak zlepšit Váš zdravotní stav a to jak správnou výživou, tak správným pohybem či pomocí rehabilitačních metod. Můžete si vybrat ze dvou výživových programů – klasické poradenství a program Metabolic balance.

Co se týče rehabilitací, pomocí Dornovy metody, manuálních technik a cvičení SM systém úspěšně pomáhám zmírňovat obtíže jako jsou bolesti zad či velkých kloubů a cílenými metodami pomáhám při prevenci a léčbě akutních i chronických onemocnění páteře – skoliózy, pooperační stavy v oblasti páteře a velkých kloubů, výhřezy plotének, dlouhodobé i akutní bolesti zad a kloubů odolávající klasické léčbě atd.

str. 14

Kontakty:

Mgr. Jiřina Kubcová  komplexní program úpravy metabolismu

nutriční specialista,
Centrum správné výživy a zdravého životního stylu Hradec Králové
 e-mail: jirina-centrum-vyzivy@seznam.cz
<http://www.centrum-vyzivy.cz>
 tel.: 602 360 623

Penzion UKO

Autor: Jan Klika

Představujeme člena APR

Penzion UKO poskytuje nejen ubytování, ale provozuje Wellness centrum UKO s bazénem, vířivkou, saunami, masážemi a také zabezpečuje stravování. Jako člen Asociace pracovníků v regeneraci zasahuje skoro do všech oborů této asociace.



Historie penzionu

Bedřichov a Jizerská padesátka je synonymum již téměř půl století. Penzion UKO tak dlouhou tradici nemá, ale spojitost s obcí Bedřichov je velice výrazná. Tento penzion patří mezi nejvýznamnější ubytovatele v této malé jizerskohorské vesničce na severu Čech.

Historie penzionu se začala psát koncem minulého století, kdy byl v roce 1999 zkolaudován a zároveň uveden do provozu. Jeho majitel se již od první turistické sezony snažil o rodinný přístup ke svým hostům a samotný penzion i okolí tomu postupně dotvářeli. Postupem času se celý areál penzionu rozrostl na ubytovací komplex zaměřený především na ubytování s dětmi.



Vybavení penzionu, dětský ráj

V rozlehlém areálu Penzionu UKO dnes najdete čtyři budovy pro ubytování, podzemní garáž, kterou oceníte při parkování zejména v zimním období. Restauraci UKO, kde jsou k dostání mimo jiné i typická česká jídla jako bramboračka, svičková nebo knedlo zelo vepřo. Všechny pokoje jsou velmi podobně standardně vybavené, jsou laděné ve dřevě a samozřejmě nechybí ani televize se satelitem nebo koupelna a WC. V každém ze čtyř objektů je ještě hostům k dispozici společenská místnost, která je využívána hosty pro rodinné posezení, posezení s přáteli nebo jen při relaxaci a sledování některých ze sportovních programů. Vzhledem k tomu, že majitelé zvolili zaměření na rodiny s dětmi, najdete všude prvky, které k dětem neodmyslitelně patří. Dětské postýlky, vaničky, nočníky, dětská záchodová prkénka, hračky nebo různé hry. V restauraci potom dětské stoličky, přibory, posedáky, dětský fotbalík, dětský koutek s televizí a nakonec i jedna bowlingová dráha je přizpůsobena dětem. Je bez postranních žlábků a zároveň je nakloněna z kopce, takže při každém pokusu i ti nejmenší vždy něco trefí. A o to tu jde. Aby byli všichni spokojeni.

str. 15

Penzion UKO

Krajina

Okolí penzionu je posazeno do krásné přírody. Areál je obklopen kopcovitým terénem se smíšenými lesy, které dávají tomuto místu osobitý ráz ve všech ročních obdobích. Na jaře, když se zazelenají buky svěží barvou, v létě kdy umocňují váš pocit na horách nebo na podzim kdy se celé okolí penzionu promění v nádhernou a nezapomenutelnou paletu barev. A pokud si k tomu přidáte procházku po areálu, určitě budete odjíždět odpočinutí. Plochy mezi objekty jsou využity beze zbytku a to nejenom na parkování. Skalky paní majitelky vás nadchnou v každém ročním období.

Od jara do zimy tu kvetou postupně skalničky, letničky a na podzim se všechno nádherně zbarví a společně s okolím tvoří překrásné prostředí jako stvořené k odpočinku. Když rodiny s dětmi, tak samozřejmě také trampolína v tomto případě zapuštěná do země, aby jí mohli využít i ti nejmenší nebo dětské hřiště se skluzavkami, prolézačkami a samozřejmě pískovištěm pro nejmenší. Prostě ráj pro děti.



Wellness centrum UKO

Kdyby vám snad počasí nenabídlo sluneční paprsky, věřte, že i na toto majitelé pamatovali. V jedné ze čtyř budov je od roku 2011 vybudováno Wellness centrum UKO, ve kterém najdete vířivku na prohřátí, která má 37°C, bazén se slanou vodou a protiproudem, brouzdaliště pro nejmenší nebo Kneippovu lázeň. Pro větší jsou tu tři druhy saun, solná, bylinková a finská s různými teplotami. Po takovém prohřátí musí přijít i odpočinek. Ten najdete v patře nad bazénem. Celá místnost je opět ve dřevě s výhledem po okolí. Příjemná relaxační hudba vás zde může doprovázet při odpočinku nebo při některé z mnoha nabízených druhů masáží.



Firemní akce a Školící centrum UKO

Pro všechny, i pro ty, kteří neplánují navštívit Penzion UKO za účelem odpočinku a chtějí se vzdělávat, se u nás myslelo a jako čtvrtý objekt areálu Penzionu UKO bylo zprovozněno Školící centrum UKO, které je zaměřeno zejména na firemní klientelu a je často žádané hlavně přes týden, kdy hostí firmy z celé České republiky. Každá firemní akce u nás probíhá podobně, firemní hosté si u nás nakonec projdou celý areál.

Začnou školením ve Školícím centru UKO, relaxují ve Wellness centru UKO a Restauraci UKO využijí také. Většinou jsou všichni rádi, že je areál tak prostorný a mohou v některých jeho částech zůstat až do brzkých ranních hodin.

Pokud nevěříte, přijďte se podívat a pokochat se nádherným kouskem Jizerských hor – v Bedřichově.

Více informací o Penzionu UKO můžete získat na adrese www.uko.cz

Penzion UKO je pravidelně vyhlášen mezi TOP 10 v anketě Penzion roku.

Kontakty:

Radka Svobodová
recepční Penzionu UKO
Bedřichov 300, PSČ 468 12 Bedřichov
Email: recepce@uko.cz, <http://www.uko.cz>
Tel.: 734 684 666

str. 16

APR na World of Beauty & Spa

Již 19. veletrh kosmetiky a zdravého životního stylu WORLD OF BEAUTY & SPA

Rádi bychom Vás pozvali na mezinárodní veletrh kosmetiky, krásy a zdravého životního stylu WORLD OF BEAUTY & SPA v předjarním týdnu dne 13. a 14. března 2015 v moderním prostředí letňanského výstaviště PVA EXPO PRAHA. Na programu se podílejí pracovníci APR. Tradičně budeme mít i svůj stánek.

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**
JARO – SPRING – FRÜHLING
2015

**PVA EXPO PRAGUE
LETNANY
PRAGUE 9
CZECH REPUBLIC**

COSMETIC TRADE FAIR

- Trends in cosmetic treatment, make-up
- Hairdressing and fashion show
- Wellness, spa and healthy lifestyle
- Aromatherapy, massage
- Anti-aging program
- Relaxation and regeneration
- Chamipionships in Creative image, Photomake-up, Manicure, Nail art, Lashes...



PRAGUE EXHIBITION CENTRE LETNANY

13 – 14 March 2015

Pokud Vás zajímají novinky ze světa profesionální a přírodní kosmetiky, péče o pleť, krásné vlasy, tělo i nehty, veletrh World of Beauty & Spa je pro Vás ten pravý! Nelze opomenout ani další oblasti, které na veletrhu najdete, jako je aromaterapie, wellness, či regenerace těla i duše. Své novinky představí více než 300 vystavovatelů zastupujících stovky zajímavých značek, které Vás jistě oslní.

Dva dny plné zážitků přinese program na hlavním podiu i v saloncích, kde bude probíhat program věnovaný zkrášlovacím metodám a anti-aging péči, která se stává stále více populární. Naučit se můžete také alternativní způsoby, jak pečovat o své zdraví a o svůj vzhled.

Nebudou chybět ani nové trendy v líčení. Jak se oblékat? Odpověď na tuto otázku nám předvede řada českých miss a dalších známých tváří při několika módních přehlídkách, které jsme pro Vás připravili.

Stánek APR

Na našem stánku bude stálá služba, která bude návštěvníky seznamovat s činností APR. K dispozici budou letáky jednotlivých členů. Můžete se nechat masírovat absolventy masérské školy Refit a vyzkoušet rolfterapii.

Podrobnosti k rolfterapii se mohou návštěvníci dozvědět v pátek 13. 3. 2015 ve 14.00 v salonku S2, kde vystoupí pracovníci CASI s příspěvkem:

„Ukázky špičkové metody pro pomoc bolavým zádům“

Připomínáme, že členové APR obdrželi na tento festival vstupenky zdarma.

Kontakty:

Stánek APR C01
Bc. Monika Špačková
tel.: 284 021 911
e-mail: apr@seznam.cz
http://www.aprcz.cz

**BAZÉNY & WELLNESS**

projektový ateliér S.R.O.

**PROJEKTUJEME:**

- Úpravy vod bazénů
- Modernizace provozů
- Wellness a Spa centra
- Atrakce (tobogány, chrliče,...)
- Rehabilitační a léčebné provozy
- Babycentra (koupání batolat)
- Lázeňská zařízení

KONTAKT:

Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha 8 - Kobylisy

email: projekce@bazeny-wellness.cz

http://www.bazeny-wellness.cz

tel.: 284 021 911

fax: 284 021 919



Sjednané slevy členům APR

Autor: APR

BASSAU CZ

7% sleva na celý sortiment: vonné esence do parní lázně a sauny, peelingová sůl, Darkovská sůl,...

Kontakt: e-mail: j.sznapka@seznam.cz, www.bassau.cz

Bazény a wellness s.r.o.

Projektové práce technologií bazénů a wellness od studií přes všechny stupně dokumentace při rekonstrukcích a výstavbě nových areálů, sleva 5 % na projektové práce a zpracování provozních řádů pro bazény a sauny, zpracování ekonomických vyhodnocení provozních nákladů. Od roku 2012 provádíme i každoroční povinné kontroly skluzavek a tobogánů v souladu s novelou normy pro skluzavky – pro členy APR se zajímavými ceníkovými slevami. Kontroly provádíme i u nově uváděných skluzavek a tobogánů do provozu.

Kontakt: tel.: 284 021 911, fax: 284 021 919, e-mail: projekce@bazeny-wellness.cz, www.bazeny-wellness.cz

Frajt s.r.o.

Šatní skříňky, kabiny - sleva 5 % na celý sortiment výrobků.

Kontakt: tel., fax.: 573 335 700, e-mail: dfrajtova@frajt.cz, www.frajt.cz

Maska – Irena Šmídová

Masérské a kadeřnické služby. Účesy pro běžný den i pro slavnostní příležitosti, vlasové poradenství. Masáže klasické, baňkování, medové masáže, masáže hlavy. - Sleva 10 % na masérské služby.

Kontakt: tel.: 284 021 910, mob.: 604 260 131, e-mail: irena.maska@seznam.cz, www.mas-ka.cz

Nessy s.r.o.

Odbavovací turniketové a vstupenkové systémy – sleva 3 %

Kontakt: tel., fax.: 495 212 004 , e-mail: info@nessy.cz, www.nessy.cz

VŠTVS Palestra

Kurzy, školení, rekvalifikace – sleva 10 % kurzovního

Kontakt: tel.: 281 932 013, e-mail: donevova@palestra.cz, www.palestra.cz

Caretta

Kompletní sortiment wellness produktů jak pro domácí, tak pro komerční spa. Vyrábí vířivky, parní lázně, sauny, sudové sauny, ochlazovací bazénky, kneippovy lázně, prefabrikáty pro výstavbu spa center.

Kontakt: tel.596 636 364, 606 092 500 , e-mail: monika.smekalova@caretta-sps.cz www.caretta-spa.cz

Welt servis s.r.o.

Dovoz a servis produktů ze sanitárního sektoru, mj. tryskové, bezdotykové vysoušeče rukou – sleva 10-15%

Kontakt: tel. 774 707 285, email: wagner@weltservis.cz , www.weltservis.cz

Šéfredaktor: PaedDr Michal Effmert, grafický návrh, foto titulní strany a úprava fotografií: Ing. Martina Křenková

Zpravodaj APR vydává Asociace pracovníků v regeneraci pro členy APR a pro zájemce o obor regenerace a wellness.
Kopírování a následné šíření je povoleno. Neprodejné!

© APR