

Aktivní dovolená v přírodě a zdravá relaxace v lázních



Spreewald: ráj vodních kanálů

Kraj kolem německé řeky Sprévy se dá snadno považovat za prales plný olší – Spreewald je skutečně protkaný spoustou kanálů, jež obklopuje nádherná příroda. Pro své neopakovatelné kouzlo byl organizací UNESCO vyhlášen biosférickou přírodní rezervací. Zelený labyrint Spreewaldu je ideálním místem pro provozování kanoistiky – s přáteli či rodinou. Původní obyvatelé, jejichž historické kořeny jsou slovanské stejně jako naše, používali lodě častěji než naši sedláci povozy. www.nemecko.travel/kanoistika



Tyrolsko: s lamami přes hory

Prostá horská turistika může být dnes pro děti trochu „out“. To dobře pochopil Rakušan Karl Peter Schneeberger a začal organizovat přechody alpských luk ve východní části Tyrolska na hřbetu lam. Těmto velkým zvířatům, jejichž domovem jsou jihoamerické Andy, se tady daří docela dobře. Na takzvaný Lamatrekking je podnikatel Schneeberger využívá již desátou sezonu. S dětmi můžete vyrazit klidně na čtyřdenní túru přes Vysoké Taury – zavazadla nesou po celou dobu lamy. A děti se ve společnosti zvířat především budou dobře bavit. www.tyrolsko.cz, www.dolomitenlama.at

Pobyt, dobrodružství, sport – ten pravý odpočinek!



Český ráj: Drábské světničky

Pískovcové útvary Českého ráje jsou fotogenické a krásné. Však se také staly kulisami mnoha českých pohádek a patří k nejoblíbenějším destinacím tuzemských aktivních dovolených. Mezi skalními věžemi se ve filmech nejednou zjevují čerti i víly, princezny zase prchaly v bludišti zdejších skal. Drábské světničky vznikly lidskou rukou v místech, které připravila sama příroda: na sedmi pískovcových blocích ve výšce 86–141 metrů nad údolím vyrostl před několika stovkami let skalní hrad, který obývali husité. Dnes se tudy dá procházet po vytesaných schodech či žebřících, k vidění jsou i zbytky někdejších pískovcových místností. <http://drabske-svetnicky.ceskehory.cz>

Azurové pobřeží: na zajištěné prolézačky



Alpské masivy, které leží na jihu Francie, jsou možná méně známé než středomořské pláže Azurového pobřeží. O to příjemněji překvapí turisty jejich návštěva. Tento region je poměrně bohatý na zajištěné cesty – via ferraty. Vzhledem k obléjším kopcům i celkovému charakteru této části Alp se zde najde i množství cest, které Francouzi nazývají „ludique“ neboli hravé. Znamená to, že jsou kratší a jejich zdolávání není fyzicky příliš náročné. A navíc je tu v letních měsících zpravidla velmi pěkné počasí s minimem deště. www.guiderviera.com, www.decouverte-paca.fr

a zdravá relaxace v lázních



Františkovy Lázně

Ať už musíte podstoupit lázeňské léčení ze zdravotních důvodů, nebo hledáte uvolnění třeba po náročných túrách, stojí za to navštívit Františkovy Lázně. Lázeňská společnost Lázně Františkovy Lázně a. s. je největší v České republice: nabízí široké spektrum wellness pobytů a ozdravných procedur (se zaměřením na nemoci pohybového ústrojí, srdce, krevního oběhu a na onemocnění gynekologická). K dispozici je dále Aquaforum – svět vody a relaxace a také Fitforum – fitness & wellness centrum. Bohatě kulturní vyžití je samozřejmostí. www.frantiskovylazne.cz



Mšené

Příjemné lázně Mšené leží nedaleko od Prahy – a nejen díky snadné dostupnosti se v poslední době těší stále větší oblibě. Historie lázní sahá až do roku 1796. Mezi jejich službami jsou ozdravné, preventivní a wellness kúry, léčí se zde také nemoci pohybového aparátu, záněty nervů, pooperační stavy a obezita. Po celý rok si zájemci mohou vybrat z týdenních a víkendových pobytů nebo pouze samostatně absolvovat jednotlivý zábal, masáž či koupel. Lázně Mšené disponují také saunou, soláriem a posilovnou, nechybí ani možnost absolvovat péstičku a zkrášlovací procedury – kosmetiku, pedikúru a manikúru. www.msene.cz



Luhačovice

Malebné Luhačovice jsou největší moravské lázně a jejich léčivé prameny pravidelně vyhledávají lidé zdraví i nemocní. Tradičně sem míří pacienti s dýchacími obtížemi, s problémy trávicího ústrojí, s diabetem a hlavně s onemocněními pohybového aparátu. Těm lázeňským lékařům na základě odborné analýzy předepíše podle potřeby léčebné procedury zaměřené na úlevu od bolestí zad, svalů a kloubů. Celý lázeňský program pak zahrnuje balneoterapii, léčebnou rehabilitaci, fyzikální léčbu a kineziterapii a poskytuje široké možnosti individuálního řešení chronických bolestí kloubů a vertebrogeních obtíží. www.lazneluhaovice.cz



Jáchymov

Léčebné lázně Jáchymov v roce 2006 oslavily 100. výročí existence. Vedle preventivních a wellness pobytů se specializují na léčbu nejrůznějších problémů pohybového aparátu, a to unikátní metodou radonových koupelí. Radonová voda se pro účely balneoterapie čerpá z bývalého uranového dolu Svornost. Přispívá k prokrvení kostí a kloubů, léčí onemocnění páteře a kloubů, působí jako antirevmatický prostředek bez vedlejších účinků, dokáže zmírnit bolest až na dobu 8–10 měsíců po léčbě, pomáhá po úrazech a operacích a uleví i lidem s cukrovkou nebo dnou. „Radonovými koupelemi se doplní energie do organismu a spustí autonomní regulace, které utiší bolest a napomohou k obnově porušené funkce těla,“ říká hlavní lékařka jáchymovských lázní MUDr. Lenka Dráská. www.laznejachymov.cz

