

# KOSTELECKÝ *Jaro* SPECIÁL



Velikonoce  
na Valašsku

Dary přírody  
v lázních

Začíná golfová  
sezona



**P**říroda nás nabíjí energií a zároveň nám poskytuje útočiště, když potřebujeme zvolnit tempo a odpočívat. Takovou sílu má i příroda v kosteleckých lázních. Ty se nacházejí v nádherné kopcovité krajině na rozhraní Hostýnských a Vízovických vrchů uprostřed lesů, jež působí jako oáza klidu. A jarní počasí přímo láká k procházkám do přírody či vyjíždkám na kole. Léčivou moc má nejen zdejší příroda, ale také minerální voda s vysokou koncentrací sírovodíku. Její složení je ideální k léčbě pohybového aparátu, při bolestech kloubů i svalů a velmi dobře působí na různé druhy kožních onemocnění. K jaru samozřejmě patří Velikonoce, kdy můžeme volné dny využít k odpočinku a načerpání nových sil. V nabídce máme hned několik velikonočních pobytů s procedurami a pestrým programem. Těšit se můžete na velikonoční tradice, speciální menu, taneční večery nebo

návštěvu poutního kostela ve Štíplě.

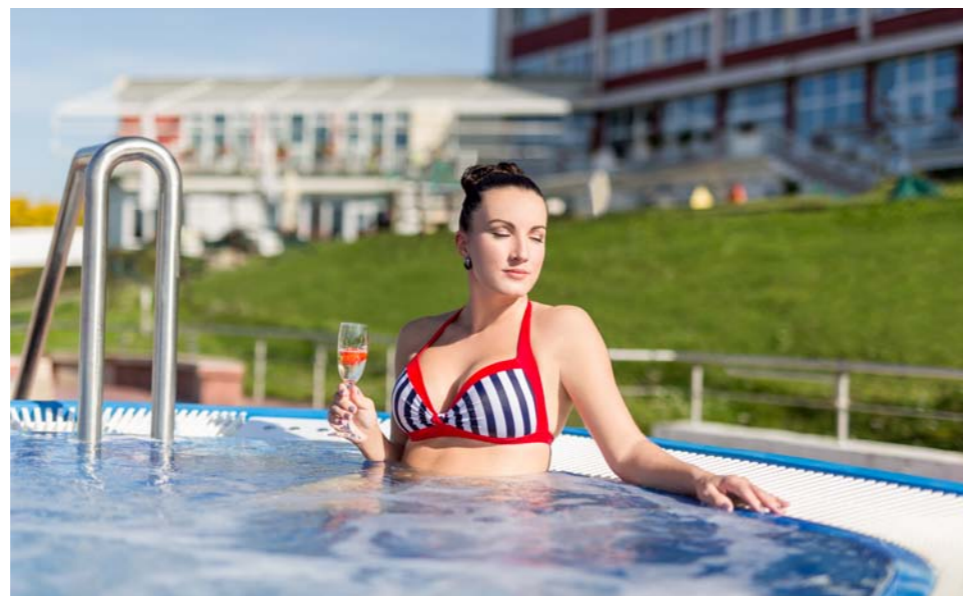
Pobyt v Kostelci u Zlína ale není jen o lázeňských procedurách, v okolí najdete plno zajímavých míst, která si zaslouží vaši pozornost. K největším turistickým lákadlům patří Zoologická zahrada Lešná, která je v jarních měsících plná nově narozených či vylíhnutých mláďat. Zoo se nachází jen dva kilometry od lázní a dostanete se k ní bezpečně také po cyklostezce. Neváhejte a přijďte se k nám nadechnout jara. Věřte, že kouzlu kosteleckých lázní snadno podlehnete.

## Dopřejte si JARO V LÁZNÍCH

Co můžete pro své zdraví udělat, když se po zimě cítíte unavení a vyčerpaní? Zpět do fyzické i duševní pohody se dostanete v našich lázních.

## Koupaliště s vyhřívánými bazény

**N**a koupališti v areálu lázní začíná sezona mnohem dříve než jinde. Zaplavat si tady můžete už od května, protože bazény se vyhřívají minimálně na 28 stupňů. I v případě chladnějšího počasí se tak budete ve vodě cítit velmi příjemně. Plavecký bazén dlouhý 25 metrů se otevírá nejdříve, a to první květnový den. Bazén pro neplavce i brouzdaliště pro nejmenší děti jsou také vyhřívány a spouští se v závislosti na venkovní teplotě, nejpozději během června. Plavecká sezona se uzavírá na konci září, ale i potom lze využít venkovní vyhříváné vířivky, které jsou v provozu celoročně. Bazény doplňují další sportoviště: najdete tu minigolf, tenisový kurt, volejbalové hřiště nebo pétanque.



## Valašská šlaháčka zajistí zdraví

**S Velikonocemi se pojí celá řada zvyků. Pojďme se podívat, jak se svátky jara slavily na východní Moravě.**

**N**ejvýznamnějším dnem pro křesťany je neděle, Boží hod velikonoční, kdy si připomínají Kristovo vzkříšení a končí dlouhý čtyřicetidenní půst. Dříve bylo nejčastějším velikonočním pokrmem pečivo z kynutého těsta zapečené společně s potravinami, které se během půstu jíst neměly. V různých částech Valašska mělo pečivo jinou podobu i název, ať už to byl mazanec, baránek, baba, babička nebo babůvka. Baránci a mazance ze sladkého těsta, jak je známe dnes, se začaly objevovat až později. Zatímco neděle je svátkem církevním, pondělí už patří ke svátkům lidovým a slaví se příchod jara. Spojeno je hlavně s pomlázkou, které se na Valašsku říká šmigrust, mrskačka, šlaháčka nebo šibačka. Velikonoční šlehání mělo zaručit zdraví, zbavit tělo nemoci a zabránit uschnutí. Valaši také věřili, že mrskání mladými pruty zabrání „oprašivění“ a různým kožním chorobám. Dříve se šlehala i zvířata, aby se brzy rozmnožila nebo stromky, aby se probraly ze zimního spánku a začaly plodit. A s čím chodí chlapi za děvčaty na pomlázku? Nejčastěji jsou to spletené vrbové pruty, kterým se říká tatary nebo korbáče, oblíbené jsou i větve jalovce. Dříve se používaly také březové a modřínové větvičky nebo kořeny lékořice. Za šlehání byli muži obdarováni vařeným malovaným vajíčkem. Na Valašsku se vajíčka zdobila různými způsoby. Asi nejstarší bylo leptání kyselinou mravenčí, kdy volný vzor vznikal po vložení obarveného vejce do mraveniště. Podomácku se leptalo octem či kyselinou solnou nebo dusičnou. K tradičním technikám patří batikování, tedy vykřívání vzoru včelím voskem a následné barvení, nebo vyškrabování, kdy se vzor vyrýval na obarvené vejce.

### VELIKONOČNÍ SYMBOLY

Na stůl se dávaly symboly života, světla, zdraví a štěstí, což byly zelené ratolesti, červená jablčička, vejce i svíce. Mezi symboly hojnosti, plodnosti a bohatství patřily hrách, čočka nebo sušené ovoce. A k tradičním symbolům patřil beránek jako symbol oběti, zajiček a vajíčka jsou pak spojeny s plodností a novým životem.

### Valašská vepřová pečeně

#### Suroviny:

800 g vepřové pečeně  
200 g uzeného masa  
1 cibule, 2 rajčata, 1 paprika  
2 dl vývaru  
150 g nastrouhaného eidamu  
400 g uvařených brambor  
olej  
petrželka  
sůl, pepř

#### Návod k přípravě:

Plátky vepřového masa naklepeme, opepříme, osolíme, opečeme na oleji a vložíme do zapékačské misky. Na zbylém oleji zpěníme pokrájenou cibuli, na ní podusíme na kostky nakrájené uzené maso, pokrájená rajčata, papriku a petrželku. Podlijeme vývarem a chvíli povaříme. Směsí přelijeme maso v zapékačské misce, pokryjeme plátky vařených brambor, posypeme sýrem a dáme péct do trouby.



## Jak zvládnout JARNÍ ÚNAVU?

**Zima končí, slunce začíná hřát, dny se prodlužují a vy místo přívalu energie cítíte jen vyčerpání. Proč jarní únava vzniká a jak s ní můžeme bojovat?**

**Ch**ladné měsíce představují pro naše tělo velkou zátěž. Oslabují nás respirační onemocnění, pokles fyzické aktivity, nedostatek slunečních paprsků i tolik potřebných vitaminů. S příchodem jara nastávají změny, na které naše tělo reaguje, a může se objevit i jarní únava. Nepříjemný stav, kdy cítíme fyzické i psychické vyčerpání, nás dokáže hodně potrápit.

**M**ezi hlavní příznaky patří malátnost, bolesti hlavy, apatie, přidat se může také nevolnost. Objevují se duševní potíže, jako jsou podrážděnost, poruchy koncentrace nebo časté změny nálad. Jak se těchto nepříjemných stavů zbavit a dostat se zpět do kondice? Důležité je dodat tělu sílu a podpořit jeho regeneraci.

**J**ednou z prvních věcí, kterou byste měli udělat, je úprava jídelníčku. Po zimě může být trávení kvůli těžšímu jídlu zpomalené, a proto se zaměřte na pestrou a odlehčenou stravu. Přidejte si na talíř více zeleniny, ovoce a luštěnin. Bílé pečivo vyměňte za celozrnný chléb, který obsahuje více vlákniny, a červené maso nahradte bílým nebo rybami. Vyhýbejte se tučným a smaženým jídlům, cukru, bílé mouce, alkoholu, slazeným nápojům, sladkostem a polotovarům. Důležité je dodávat tělu dostatek potřebných vitaminů, minerálů, stopových prvků a živin, které podpoří látkovou výmě-

nu, procesy regenerace a zároveň mají antioxidační schopnosti. Pohlíďte si nejen jídelníček, ale i příjem tekutin. Správný pitný režim totiž pomáhá z těla odbourávat toxické látky a je velkým pomocníkem v boji s jarní únavou. Vhodná je čistá voda, neslazené bylinné čaje, zařadit můžete i oblíbené smoothies.

**P**řidejte do svého programu pravidelný pohyb. Nemusíte hned začít běhat maratony nebo týrat své tělo v posilovně. Stačí procházky do přírody, kdy vám chůze společně s pobytem na čerstvém vzduchu pomůže přijít na jiné myšlenky. Okysličením mozku a krve prospívá regeneraci, odstraňuje napětí a zlepšuje kvalitu spánku. Díky pobytu na slunci doplníte vitamin D, který příznivě ovlivňuje stav kostí a zlepšuje imunitu.

**N**ajděte si čas na odpočinek, regeneraci a obnovu sil. Nezapomeňte ani na kvalitní spánkový režim, což znamená alespoň 7 až 9 hodin spánku u dospělého člověka. Naše zdraví významně ovlivňuje psychika, proto se zkuste zaměřit především na to, co vám v životě přináší radost. A protože je jaro symbolem nových začátků, můžete se vrhnout do něčeho pro vás dosud neznámého.

**J**arní detox se ovšem netýká jen těla, ale velmi často i domova, který potřebuje také očistit. Máte tedy ideální příležitost, jak se zbavit nepotřebných věcí. Projděte si šatník i celou domácnost a nepoužívané věci odneste do sběrných kontejnerů nebo věnujte někomu, kdo je ještě využije.



**Příroda je plná pokladů, které nám pomáhají při léčbě nejrůznějších nemocí. A její dary využíváme také v našich lázních.**

**P**řipravili jsme pro vás voňavé procedury s přírodními látkami, které probudí a znovu nastartují váš organismus. K přírodním zázrakům patří bezesporu jalovec, který má velmi široké využití. Je to jedno z mála koření pocházející ze střední Evropy, a proto se s oblibou používá hlavně v rakouské, bavorské i české kuchyni. Plody jalovčinky slouží nejen k dochucení pokrmů nebo výrobě aromatických nápojů, ale v neposlední řadě jsou velkým pomocníkem při léčbě revmatických bolestí svalů a kloubů. V kosteleckých lázních přidáváme k jalovcovým koupelím, zábalům či masážím ještě rakytník, který obsahuje vitamíny B, C, D a E, organické kyseliny a minerály. Tato kombinace má výborné regenerační účinky, povzbuzuje organismus a pomáhá pokožce, aby byla vláčná a svěží.

Protože jsme na Valašsku, nezapomínáme na léčivou sílu švestek. Tyto voňavé plody pomáhají při bolestech kloubů, úspěšně léčí revmatismus a dnu, protože odbourávají a vyplavují močovinu.

Vyzkoušet můžete i na první pohled nenápadnou rostlinu, která příjemně voní po medu a citrónu a obsahuje jedinečné látky. Meduňka léčivá uklidňuje a pomáhá při nespavosti či bolestech hlavy. Meduňkové koupele úspěšně zmírňují nervové napětí a blahodárně působí proti křečím.

Energii dodají vašemu tělu koupele se solí z Mrtvého moře, bahenní zábal s mořskou řasou nebo obklad s včelím voskem, který se v lázeňství využívá díky vysokému obsahu hodnotných látek. Pokud dáváte přednost masáži, potom sáhněte

po medové. Spojení detoxikačních účinků medu a masérských hmatů očistí vaše tělo od choroboplodných zárodků, prokrví pokožku a z těla se odstraní nahromaděné škodliviny. Vybrat můžete z mnoha dalších léčebných a relaxačních procedur. Dopřejte svému tělu tu nejlepší péči v našich lázních.

## Není Kostelec jako Kostelec

**Název Kostelec není ojedinělý, u nás najdete 25 měst, obcí nebo jejich částí, které nesou tohle jméno. Ale pouze Kostelec u Zlína se může pochlubit vydatným sirtým pramenem a lázněmi.**

**P**rvní ověřená písemná zmínka pochází z roku 1399, kdy se Zdeněk ze Šternberka upisuje k ročnímu platu pět hřiven Anežce Štěpánové ze vsi Kostelec.

Slovo Kostelec vzniklo z latinského castellum, což znamená pevnost či opevněné hradiště. Dnes už v Kostelci žádný kostel nestojí, ale ještě v 16. století najdeme zmínku o dřevěném kostelíku, jenž později pravděpodobně vyhořel. V něm se měla nacházet jedna ze tří nejstarších moravských sošek Panny Marie s Jezulátkem z lipového dřeva, která je nyní umístěna v poutním chrámu Narození Panny Marie ve Štíplě. V souvislosti s přenesením sošky do nového chrámu v roce 1764 se dokonce mluví o zázraku, protože poutníci viděli kromě slunce ještě další dvě hvězdy zářící na denní obloze.

## Chystáte firemní akci nebo rodinnou oslavu?



Využijte prostory v kosteleckých lázních, kde je nabídka opravdu pestrá.

**P**okud plánujete akci pro menší počet lidí, bude pro vás ideální volbou Červený salonek pro 20 osob. Velmi příjemně se budete cítit v moderně zařízeném Modrém salonku s kapacitou až 35 osob, který je vhodný pro rodinné akce, oslavy i svatby, ale také jako místnost na firemní prezentace, školení, semináře či workshopy. Pro oslavy s větším počtem osob budete mít k dispozici Salonek 19. jamka a v případě, že plánujete firemní večírek nebo jinou velkou akci, můžete si pronajmout Lázeňský sál, kam se vejde až 150 hostů. Salonky jsou vybaveny potřebnou technikou, dataprojektorem i plátnem. Na každou akci vám podle přání a požadavků připravíme nabídku rautů nebo coffee breaků.

Rádi zajistíme animační program na klíč, využít můžete i sportoviště v areálu včetně golfového hřiště. Zaslouženou relaxaci si pak dopřejete během masáží, koupelí či zábalů.



## Golfové hřiště ZNOVU OŽIVÁ

Na golfovém hřišti v Kostelci u Zlína startuje další sezona. At už patříte mezi zkušené hráče, nebo s golfem teprve začínáte, přijďte k nám za golfovými zážitky.

**G**olfový areál nabízí kvalitní devítijamkové hřiště, driving range s patnácti moderními odpališti, cvičný putting green a chipping green s pisečným bunkerem, tříjamkovou akademií. Hřiště umístěné v kopcovité krajině je rozmanité a zajímavě modulované. I v chladných měsících zůstává hřiště otevřené, ale funguje v zimním režimu. Od dubna se již znovu otevírá plnohodnotné hřiště s regulérními odpališti i letními greeny. Stejně jako každý rok zahájí sezonu tradiční Májový turnaj. A během celé sezony pak bude připraveno mnoho turnajů pro malé golfisty i dospělé hráče. Velké oblíbené se těší také golfové příměstské tábory, které se pod vedením profesionálních trenérů konají o prázdninách.

### Zakázaná hra

Na celém světě se v současnosti věnuje golfu téměř 70 milionů registrovaných hráčů. Kde ale tato hra vlastně vznikla? Panganica, což byla hra podobná golfu, se hrála již ve starověkém Římě. Římané se za pomoci holí a různé tvarovaných dřev pokoušeli trefit míček, ale neměli jamky. Počátky moderního golfu, jak ho známe dnes, se objevují v 15. století ve Skotsku. Záliba v této hře vedla dokonce k zákazům od skotského parlamentu krále Jakuba II. Golf se totiž stal tak oblíbeným, že jej vojáci často hráli místo plnění svých povinností. V 16. století se golf rychle rozšířil a jeho kouzlu propadly i ženy. První dámou byla pravděpodobně skotská královna Marie Stuartovna, která byla kritizována za to, že se pouhé dva týdny po smrti svého manžela věnovala golfu. Postupně se hra dostala do dalších zemí a na počátku 20. století vznikaly první golfové kluby a hřiště také v Rakousku-Uhersku.

## Za zážitky na kole

Vydejte se na kole po vyhledávaných cyklostezkách nebo na trasy, kde téměř nikoho nepotkáte.

**Z**Kostelce si můžete naplánovat pohodové výlety, stejně jako delší a náročnější trasy. Na kole se dostanete do nedalekého Zlína, k hradu Malenovice nebo do kouzelné zlínské zoo. A kousek za Zlínem už začínají nádherné kopce Hostýnských vrchů. Můžete sem vyrazit na kole přes obec Lukov, kde se nachází zřícenina hradu, nebo se svézt cyklobusem. Na oblíbenou cyklostezku podél Baťova kanálu se napojíte v Otrokovicích, dále budete pokračovat do Kroměříže nebo Uherského Hradiště. Další trasy vás zavedou k větrnému mlýnu ve Štípkě, dostihovému závodišti ve Slušovicích nebo na zámek ve Vizovicích.



  
elements  
koupelny

*Jsme zde pro Vás*

**NEJJEDNODUŠŠÍ CESTA  
K NOVÉ KOUPELNĚ**

Zlín Areál Svitů, 64. budova  
GIENGER Kvítkovická ul., u Shell směr Pohořelice

elements-cz.cz

  
GIENGER

Váš partner pro  
tepelná čerpadla  
a fotovoltaiku



gienger.cz

# TOP TURISTICKÉ CÍLE

V okolí kosteleckých lázní najdete řadu památek a dalších míst, která stojí za návštěvu. Vráťte se do období Velké Moravy, poznáte majestátný hrad Buchlov, zámky Buchlovice a Lešná nebo zahrady zapsané v UNESCO.

## Život předků

Archeoskanzen v Modré, který představuje opevněné sídliště z doby Velké Moravy, vznikl na podkladě skutečných archeologických nálezů, z nichž některé pocházejí přímo z místa, kde se skanzen nachází. Při návštěvě se podíváte za hradby opevnění, vstoupíte do obydlí, dílen a hospodářských i církevních staveb včetně paláce biskupů a kostelíka svatého Jana. Vedle archeoskanzenu se nachází zajímavá expozice sladkovodních ryb Živá voda s podvodním proskleným tunelem, kde vás obklopí vodní svět, jak jej neznáte.



Archeoskanzen Modrá, foto: m-ARK

## Ochránce hranice

K nejstarším hradům u nás patří Buchlov, jehož historie se začala psát už v 13. století. Díky své poloze byl majestátný hrad důležitý pro ochranu východní hranice zemí Koruny české. Na Buchlově si můžete vybrat z několika prohlídek, nechybí ani okruh přizpůsobený dětem. Jen pár kilometrů od hradu se nachází další významná památka: barokní klenot mezi šlechtickými sídly, zámek Buchlovice. Kromě luxusně zařízených interiérů budete obdivovat skvěle udržovanou barokní zahradu a rozsáhlý anglický park, které zámek obklopují.



Hrad Buchlov, foto: m-ARK



Květná zahrada, Kroměříž, foto: m-ARK

## Kouzelné zahrady

Patří mezi opravdové skvosty, proto byla Květná zahrada společně s Podzámeckou zahradou zapsána na seznam UNESCO. A právě na jaře je ideální doba navštívit obě kroměřížské zahrady. Pohltí vás neskutečná krása tisíců květů a vůní. V Květné zahradě, známé také jako Libosad, budete obdivovat nejen bohatou květinovou výzdobu a mnoho vzácných dřevin, ale také vzácnou ukázkou architektury. K procházkám a odpočinku v přírodě zase láká návštěvníky Podzámecká zahrada. Park s loukami, vodními plochami a řadou romantických zákoutí si určitě zamilujete.

## Zámek v zoo

Zlínská zoologická zahrada je unikátní tím, že za jeden den skutečně procestujete celý svět. Podíváte se do Afriky, Asie, Austrálie nebo Ameriky a ještě si můžete prohlédnout pohádkový zámek, který se nachází přímo v areálu zahrady. Zámek vybudovaný na konci 19. století patřil hraběcímu rodu Seilernů a téměř vše v interiérech je původní. V okolí zámku najdete vyhledávanou Zátoku rejnoků, která svým pojetím a rozlohou nemá v Evropě obdoby, letní expozici aligátorů i nový společenský prostor U Supa.



Zoo Zlín Lešná, foto: archiv lázní