

# KOSTELECKÝ SPECIÁL

## Léto



Léto plné  
pohody

Ve zdravém těle  
zdravý duch

Proč začít  
s golfem

# Léto plné pohody

## UPROSTŘED PŘÍRODY

**I když sirné lázně v Kostelci u Zlína patří k nejmenším v republice, budete příjemně překvapeni, co vše svým hostům nabízejí. A nejsou to jen léčivé prameny s vysokou koncentrací sirovodíku. Věřte, že podmanivému kouzlu kosteleckých lázní snadno podlehnete.**

**K** létu patří slunce, pohoda a koupání. Proto jistě oceníte zdejší koupaliště s vyhřívanou vodou a veškerým zázemím. Bazénový areál ještě doplňují vířivky s celoročním provozem.

V Kostelci sice nenajdete kolonádu typickou pro jiná lázeňská města, ale chybět vám určitě nebude. Místo přímo vybízí k procházkám, všude je spousta zeleně, takže před slunečnými paprsky se bez problémů ukryjete do stínu. Cesty mezi hotelem a secesní budovou lázeňského domu lemují stromy, kousek dál se zelenají golfové trávníky. K odpočinku a lenošení vybízí odpočívadlo s motýlí loukou a zajímavou stavbou je lázeňská kaple, kde uvidíte jeden ze tří vydatných sirných pramenů.

Aby toho nebylo málo, kromě léčivého zdroje nadělila příroda lázním ještě nádherné okolí. Areál zasazený v kopcovité krajině na rozhraní Hostýnských a Vizovických vrchů je skutečně oázou klidu. Při vycházkách tak můžete ničím nerušení čerpat energii z okolní přírody.

K lázním patří i velký sportovní areál, jehož součástí je golfové hřiště, tenisový kurt, minigolf a další sportoviště.

Díky své poloze jsou lázně ideálním místem pro pěší či cyklistické výlety, v okolí se nachází mnoho turistických lákadel. Ať už patříte mezi zájemce o historii, hledáte zážitky, nebo jen rádi objevujete nová místa, zklamání nebudete.

Nabídka je opravdu rozmanitá, dovolenou v kosteleckých lázních si jistě užijete naplno a bez starostí.



## Co si přečíst V LÁZNÍCH?

**Na dovolené máme konečně čas na věci, které během roku odkládáme. Patří k nim i čtení, a protože jsme v lázních, máme pro vás tipy na dvě knížky, jejichž děj se odehrává právě v tomto prostředí.**

**P**okud máte rádi humor, potom určitě sáhněte po knize **Lázeňská kúra od Ivanky Deváté**. Hrdinku knihy velmi zasáhne rozvod, proto odjíždí nabrat nové síly do lázní. Potkává tam spoustu nových lidí a nemine den, aby se jí nepříhodilo něco mimořádného. Úsměvná, pohodová a optimisticky laděná knížka, u které se nebudete nudit ani chvíli. Úplně jiný žánr představuje **Mary Higgins Clark a Žena v mramoru**. Tento psychologicky laděný detektivní román od známé americké autorky se odehrává v luxusním prostředí vyhlášených lázní v Kalifornii, kde dojde k sérii podivných vražd a na hranici smrti se ocitne i hlavní hrdinka. Milovníci detektivky si určitě přijdou na své.



**Většina z nás si lázně představuje jako místo, které vyhledávají pouze dospělí. V Kostelci to ovšem neplatí. Tady s malými návštěvníky počítají a jsou na ně připraveni.**

**D**ěti se nesmí nudit, jinak zlobí. Zní to jednoduše, ale zabavit děti celý den není vůbec snadné. Proč tedy nesvěřit potomky do rukou zkušených a kreativních animátorů, kteří pro ně během letních prázdnin chystají programy plné zábavy, her, soutěží, cvičení, a to na suchu i ve vodě. Děti potěší kreativní dílničky, sportovní soutěže, aqua aerobic a v neposlední řadě oblíbené opékání špekáčků nebo letní kino. A zatímco je o děti postaráno, vy budete relaxovat a v klidu si užijete lázeňské procedury. Animační programy ovšem nejsou zaměřeny pouze na děti, do některých akcí se mohou zapojit i dospělí.

**V**elkým lákadlem kosteleckých lázní je zdejší bazénový areál, který je otevřený od května do konce září. Protože je voda vyhřívaná, i v chladnějších dnech si děti budou užívat vodní radovánky. Těm nejmenším stačí kruhové brouzdaliště, neplavcům slouží bazén s hloubkou 20 až 75 centimetrů a starším dětem velký bazén. Možná právě tady odloží vaše ratolesti rukávky, udělají první tempa a stanou se z nich plavci.

**S**kvělou zábavu si celá rodina užije na minigolfu, zahrát si můžete také ping-pong nebo pétanque: nenáročnou společenskou hru původem z Francie zvládnou děti, dospělí i senioři. Pokud si chcete odpočinout, ale vaše děti mají stále hodně energie, potom vám jistě přijde vhod dětský koutek a hřiště u hotelové kavárny. Děti se unaví a vy si dáte něco dobrého k jídlu či pití. Další dětské hřiště s mnoha atrakcemi najdete hned vedle cyklostezky, která protíná lázeňský areál a spojuje nedaleký Zlín se zoologickou zahradou Lešná.

**J**edinečným zážitkem pro všechny bude i plavba po Baťově kanálu nebo návštěva Archeoskanzenu v Modré. V jeho blízkosti se nachází další oblíbená atrakce: expozice sladkovodních ryb s unikátním podvodním tunelem. A v případě nepříznivého počasí můžete s dětmi vyzkoušet rodinný park Galaxie ve Zlíně.

## Procestujte ZA DEN CELÝ SVĚT

**Nemusíte cestovat daleko za hranice, přesto poznáte celý svět. Vydejte se do zlínské zoologické zahrady, která patří k nejnavštěvovanějším a nejkrásnějším v České republice.**

Je to jedinečné místo, kde za jeden den procestujete Afriku, Asii, Austrálii a Ameriku a seznámíte se s více než 200 druhy zvířat. Zvířata zde žijí v přírodním prostředí s volným výběhem, které připomíná jejich původní domov. Každá oblast má své osobité kouzlo a čekají vás neuvěřitelné zážitky. Mořské rejnoky si pohladíte a dokonce i nakrmíte, stejně jako žirafy můžete nakrmit a prohlédnout si je opravdu zblízka. Zoo nadchne všechny generace, v areálu je připraveno mnoho atrakcí a velmi rozmanitá je i nabídka občerstvení.





## Ve zdravém těle ZDRAVÝ DUCH

Abychom se cítili dobře, potřebujeme si udržovat fyzické i duševní zdraví. Pravidelný pohyb je pro zdraví člověka nezpochybnitelný, ale musíme si vybrat takovou aktivitu, která nás bude zároveň bavit. V opačném případě u ní dlouho nevydržíme.

**G**olfový areál nabízí zázemí kvalitního devítijamkového hřiště dlouhého přes 5 kilometrů, driving range s patnácti moderními odpališti, cvičný putting green a chipping green s písečným bunkerem, tříjamkovou akademií. Hřiště umístěné v krásné kopcovité krajině je rozmanité a zajímavě modulované. Už první jamka, kdy hrajete dolů od hotelové terasy, je rarita. A na konci hřiště, na deváté jamce, vás zase čeká prudké stoupání. K dispozici je i největší indoor golf ve Zlínském kraji s celoročním provozem. Součástí golfové klubovny je restaurace se 60 místy.



**Tenisové hřiště** s umělým povrchem můžete využít, i když si zapomenete na dovolenou přibalit rakety a míčky. Na recepci vám je rádi zapůjčí. Stejně jako hole a míčky na **minigolf**, deset minigolfových jamek se nachází mezi hotelem a bazény.

**Cyklistika** se v posledních letech těší stále větší oblibě. Díky rozvoji cyklostezek je jízda na kole bezpečnější a bez obav se můžete vydat na pohodové cyklovýlety i s malými dětmi. Přímo přes lázně vede asfaltová cyklostezka, která spojuje nedaleký Zlín se zoologickou zahradou Lešná a obcí Lukov. Na kole můžete objevovat město Zlín, dostat se až k branám hradu Malenovice nebo si udělat výlet do Hostýnských vrchů. Další trasy vás zavedou k dostihovému závodišti ve Slušovicích nebo k zámku a trnkovým sadům ve Vizovicích. Když šlápnete do pedálů, projedete se z Vizovic po Baťově nedokončené železnici. Lázeňští hosté si mohou vlastní kola nechat v hotelové kolárně, případně si kolo půjčit. Cyklostezky jsou vhodné také pro milovníky in-line bruslí.

**Turistika.** Možná dáváte přednost pěším výletům, potom pro vás máme tip na procházku ke zřícenině hradu Lukov, vzdálené od lázní jen 4 km. Další nenáročná trasa vás zavede k větrnému mlýnu a ke kostelu ve Štípě, významnému mariánskému poutnímu místu (1,5 km). Můžete se toulat nedotčenou přírodou po okolních kopcích, vyjít na posvátnou horu Svätý Hostýn nebo si prohlédnout úchvatné skalní město - Pulčinské skály.

Nabídka sportovních aktivit v lázeňském areálu doplňuje tělocvična a stolní tenis, které najdete v přízemí hotelu.

# Proč začít S GOLFEM?

Důvodů je mnoho a každý golfista by vám jich několik jistě vyjmenoval.

## Zdravá aktivita

Rovnoměrně zatěžuje pohybový aparát, chůze je pro nás nejpřirozenějším pohybem. Navíc se golf hraje v přírodě, na čerstvém vzduchu a uprostřed zeleně. Pobyt venku zlepšuje spánek i náladu. Díky svižné chůzi si protáhnete tělo, ale na své si přijdou i mozkové buňky, protože o hře musíte přemýšlet.

## Bez věkové hranice

Je možné jej hrát zhruba od čtyř let bez omezení horní věkové hranice. Na rozdíl od jiných sportů zde nehrají rozhodující úlohu fyzické dispozice, ale jen celková fyzická pohoda. V amatérské podobě nevyžaduje žádné extrémní vypětí a nehrozí žádný úraz.

## Ideální pro celou rodinu

Na golf můžete vyrazit kdykoliv, klidně celá rodina. Díky systému golfových hendikepů (HCP) spolu mohou soutěžit muži i ženy bez omezení věku či výkonnosti, děti, začátečníci i dlouholetí hráči a každý má šanci na vítězství. Golf je velmi často rodinnou sportovní aktivitou, společně tak hrají i vnučata proti prarodičům.

## Smysl pro fair-play

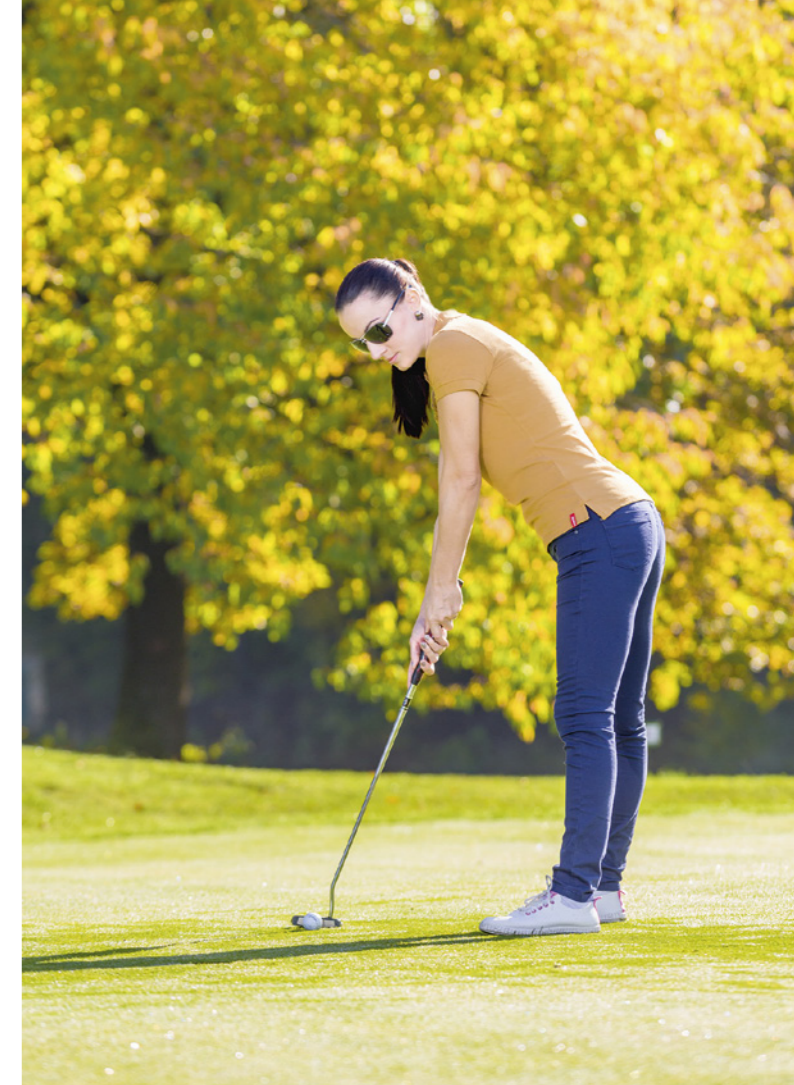
Golf je férový a jeho pravidla platí v téměř nezměněné podobě přes tři století. U dětí golf pěstuje důležitý smysl pro spolupráci, komunikaci ve skupině a fair-play. A rozhodně se na hřišti nebudete nudit: nikdy nezahrajete dvě stejné rány a každá hra je jiná.

## Spojuje lidi

Dává možnost navazovat nová přátelství, která často přetrvávají řadu let. Nové hráče většinou přivedou příbuzní nebo kamarádi, kteří již kouzlu golfu propadli.

## Golf není drahý

Jedním z předsudků, které panují o golfu, je jeho finanční náročnost. Mnoho lidí má stále golf spojený s vysokými náklady a představou, že je to hra jen pro bohaté podnikatele. Ale to už dávno neplatí. Hrát může opravdu každý a finanční náročnost je srovnatelná s jakýmkoliv jiným sportem. A týká se to i hry. Dříve jste museli být členy nějakého klubu a platit vysoké vstupní poplatky. Dnes už tato praxe běžná není.



## Jak to chodí na hřišti v Kostelci?

### Může si golf vyzkoušet začátečník?

Tréninkové plochy jsou otevřené pro veřejnost, takže může přijít kdokoli. Půjčujeme hole, je možné domluvit si i trenéra. Pokud s golfem začínáte, je určitě lepší jít s trenérem, protože jde o technicky velmi obtížný sport. Velkou výhodou je, že golf se u nás dá hrát prakticky celoročně, kromě pár dní v roce, když napadne sníh. Klasická sezona trvá od května do konce října, ale po zbytek roku máme otevřené zimní hřiště.

### Navštěvují hřiště i lázeňští hosté?

Pokud přijde host, který nemá žádné zkušenosti, může využít tréninkové plochy a pomoc trenéra. Začátečníkům také nabízíme golfové pobyty. Do Kostelce jezdí i zkušení golfisté, kteří rádi spojí hru s lázeňskými procedurami a odpočinkem u bazénu.

### Kolik se platí?

U nás žádné členské poplatky neplatíte. Uhradíte jen roční poplatek v různé výši podle toho, kolik času chcete golfu věnovat. Pokud zvolíte tu nejvyšší kategorii, můžete být na hřišti od rána do večera, využívat neomezeně tréninkové plochy a máte i další výhody. V dalších úrovních se potom platí méně.

# Užijte si SLUNCE BEZ OBAV

**S**lunce k životu prostě potřebujeme. Dodává nám energii, pomáhá k psychické pohodě a zároveň je zdrojem vitamínu D. Přesto nesmíme zapomínat ani na nežádoucí účinky slunečního záření, ať už se jedná o spálení kůže či její předčasné stárnutí. A jak se v horkých letních měsících můžeme chránit? Vyhýbejte se ostrému slunci mezi 11. a 15.

hodinou, noste pokrývku hlavy a volný oděv, sluneční brýle s UV filtrem, dodržujte pitný režim a rozhodně používejte kvalitní ochranné krémy. Měli bychom také vědět, jak citlivá je naše pleť na sluneční záření. Přičiněním ke správnému fototypu nám pomůže určit maximální délku pobytu na slunci bez jakékoliv ochrany.

Typ	Charakteristika	Vlastní ochranná doba	Ochranný faktor
<b>Fototyp 1</b>	Pokožka je velmi světlá, bledá, prakticky nikdy nezhnědne a na sluneční záření reaguje velmi citlivě, skoro vždy se spálí.	5 minut	SPF 30, u moře SPF 50+
<b>Fototyp 2</b>	Pokožka je světlá, má sklon k pihám, opaluje se velmi nesnadno a na sluneční záření reaguje citlivě.	10–20 minut	SPF 20, u moře SPF 40
<b>Fototyp 3</b>	V populaci nejčastější. Pokožka s přirozenou barvou, bez pih. Při opalování může kůže zčervenat, ale později se vrátí k normálu a málokdy se spálí.	20–30 minut	SPF 15, u moře SPF 25
<b>Fototyp 4</b>	Hnědá až olivová pleť, sluneční záření snáší velmi dobře, rychle se opaluje a téměř nikdy se nespálí.	40 minut	SPF 10, u moře SPF 15

## Letní osvěžení

Určitě se shodneme na tom, že k letní pohodě patří dobré pití. A v horkých dnech představují ideální osvěžení míchané drinky. Lázeňští hosté si je mohou vychutnat v restauraci, kavárně nebo na letní terase s nádherným výhledem do okolní krajiny.

**I**nspirujte se a zkuste si sami připravit skvělé míchané nápoje:

1. Ke stálícím patří **MOJITO**, jehož příprava není složitá: do sklenice nalijete bílý rum, přidáte 2 lžičky třtinového cukru a šťávu z limetky. Vložíte lístky máty a muddlerem jemně, ale důkladně promícháte. Zasypte kostkami ledu, pod okraj zalijte perli-

vou vodou a zamíchejte. Navrch přidejte kostky ledu a ozdobte snítkou máty.

40 ml Havana Club 3 Años, 200 ml soda perlivá, 2 lžičce třtinového cukru + pár lístků máty + jedna půlka limetky.

2. K největším hitům v posledních letech patří **PINK GIN & TONIC**. Do sklenice vložte led, přidáte růžový gin a poté nalijete tonik. Hotový nápoj pak ozdobíte jahodami nebo citronem.

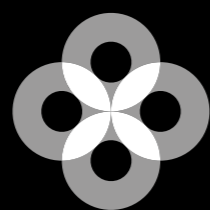
40 ml Beefeater gin, 250 ml tonik, 2 ks jahody, led + máta na ozdobení.

3. Pokud dáváte přednost nápojům bez alkoholu, můžete si pochutnat na **VIRGIN MARGARITĚ**. Do sklenice nalijte limetkovou šťávu, pomerančový džus, citronovou šťávu a zalijete sodou. Můžete dosladit třtinovým cukrem a ozdobit kolečkem citronu nebo limetky.

60 ml limetkové šťávy, 60 ml pomerančového džusu, 30 ml citronové šťávy, 90 ml sody, kolečko citronu nebo limetky.

4. Skvělé osvěžení nabízí také **APEROL SPRITZ NEALKO**. Do sklenice s ledem přidáte Monin orange spritz, Monin lemonade mix a přidáte perlivou vodu. Hotový nápoj ozdobíte plátky pomeranče.

30 ml Monin orange spritz, 30 ml Monin lemonade mix, 200 ml soda perlivá, 2 ks plátky pomeranče + led.



elements  
koupelny

*Jsme zde pro Vás*

**NEJJEDNODUŠŠÍ CESTA  
K NOVÉ KOUPELNĚ**

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

elements-cz.cz



GIENGER

Váš partner pro  
tepelná čerpadla  
a fotovoltaiku



gienger.cz



## Nejlepší péče PRO POKOŽKU

Kromě pohybového aparátu se v kosteleckých lázních věnují také léčbě kožních onemocnění. Pomáhají lidem s atopickým ekzémem, lupénkou, akné i dalšími potížemi.

**S**kutečným pokladem je zdejší minerální sirný pramen s nezvykle vysokým obsahem sirovodíku. Litř vody obsahuje přes deset miligramů sirovodíku, což je jedna

z nejvyšších koncentrací u nás. A právě sirovodík se řadí mezi velmi účinné pomocníky v boji s nemocemi kůže. Lázně poskytují mnoho procedur založených na léčivých účinných minerální vody. Co třeba zkusit sirnou koupel? Během ní sirovodík proniká přes kůži do organismu a vstřebává se ještě po skončení procedury. Teplé sirné koupele jsou účinné nejen při léčbě kožních onemocnění, ale zároveň působí proti bolestem kloubů a svalů, uvolňují svalové napětí a navodí psychickou relaxaci.

### Kůže nás chrání

Kůže je největším orgánem v lidském těle a představuje důležitou bariéru, která nás chrání před mechanickým poškozením, infekcí a dalšími nepříznivými vlivy okolí. Nejen vaše pokožka, ale celé tělo jistě ocení zábal s bahnem z Mrtvého moře. Vznikalo tisíce let a obsahuje vysoké procento hořčíku, draslíku, bromidů i dalších důležitých minerálů a stopových prvků. Ty mají zklidňující účinek na celý organismus, bahenní minerály pak obnovují buněčný metabolismus a regenerují pokožku. Díky tomu zůstává kůže pevnější a hladší, proto se bahenní zábal často využívá v boji s celulitidou či se stárnutím pleti.

### Zklidňující masáže

A skvělou relaxaci dopřejete své pokožce také při masáži. Velmi příjemná je lymfatická masáž obličje se zklidňujícími a regeneračními účinky. Odvádí z obličje toxické látky a po masáži poznáte, že je vaše pokožka kvalitnější a jemnější. Zároveň působí jako lifting, vyhlazuje vrásky, nerovnosti a brání vzniku akné. Představili jsme vám jen malý výčet toho, co lázně nabízejí. Vybírat můžete z řady dalších léčebných i relaxačních procedur, které pomohou vašemu tělu i duši.



# TOP TURISTICKÉ CÍLE

Nedaleko kosteleckých lázní najdete mnoho zajímavých míst, kde můžete strávit volný čas. Čekají vás památky UNESCO, baťovská architektura i spousta zážitků.

## Kouzelné Hanácké Athény

Kroměříž je město plné památek, umění a kultury, proto se jí také říká Hanácké Athény. Projděte si historické centrum plné malebných zákoutí a uliček s neopakovatelnou atmosférou. Jistě vás nadchne Arcibiskupský zámek, který je považován za perlu barokního stavitelství. Společně s unikátními zahradami: Podzámeckou zahradou v anglickém stylu a Květnou zahradou ve francouzském stylu byl zařazen mezi světové památky UNESCO. A nesmíme zapomenout ani na Arcibiskupské vinné sklepy, které patří mezi nejstarší u nás i v celé Evropě.



## Poznejte Baťův Zlín

Pojďte si udělat výlet do Zlína za zajímavou architekturou, industriálním stylem a seznamte se s příběhem rodiny Baťů. Z výrobních budov bývalého Baťova továrního areálu vznikl moderní komplex, 14|15 BAŤŮV INSTITUT, kde sídlí Muzeum jihovýchodní Moravy se zajímavými expozicemi i Krajská galerie výtvarného umění ve Zlíně. Je to skvělý výchozí bod pro poznávání Zlína, ať už pak zamíříte do Baťova mrakodrapu s unikátní pojezdnou kancelář, na prohlídku Baťovy vily nebo do Infopointu baťovského bydlení.



## Za historií na hrad

Kousek od centra Zlína leží vesnička (dnes městská část) Malenovice. Starosvětskou atmosféru dotváří i hrad, kde si můžete prohlédnout například malovaný sál s pozdně gotickou klenbou a dochovanými nápisy z první poloviny 16. století, domácí kapli a zpřístupněna je i hradní věž. Uvnitř najdete nejenom historické interiéry, ale také unikátní expozici Zvířata na Zemi a člověk, kde nechybí jediná kostra slona vystavená na území České republiky. Po prohlídce se nezapomeňte osvěžit v místním pivovaru Zlínský švec, který se nachází hned pod hradem.

## Zážitková plavba na lodi

Baťův kanál je unikátní technické dílo v minulosti určené zejména k dopravě lignitu do Baťových závodů v Otrokovicích. Byl vybudován v letech 1934 až 1938 v délce necelých 52 kilometrů mezi Otrokovicemi a Rohatcem. Dnes slouží turistům, plavební úseky vedou řekou Moravou i uměle vyhloubenými kanály. Je to vodní cesta s nenapodobitelným kouzlem, během které navštívíte vinné sklepy, historická města, přírodní rezervace i jedinečné technické památky. Vydejte se za dobrodružstvím a využijte netradiční možnost, jak poznat kraj kolem řeky Moravy.

