

SPORTOVNÍ NOVINKY

sportoviště
MĚSTA SUŠICE

dvouměsíčník plný informací o sportu i relaxaci v Sušici

TVÉ SPORTOVIŠTĚ, TVÁ ZÁBAVA

04/2018

neprodejný výtisk



Plavecké závody – 19. 5. 2018

Vážení rodiče,

letos pořádáme v sušickém bazénu již 4. ročník plaveckých závodů. Rádi bychom pozvali vaše plavce a malé plaváčky, aby si přišli poměřit své plavecké dovednosti s ostatními.

Podpořte své děti a přihlaste je na **PLAVECKÉ ZÁVODY**, které budou probíhat v sobotu **19. 5. 2018**.

Přijďte se podívat i vy, co všechno jsme vaše děti naučili a kolik úsilí už plavci museli vynaložit, než se dostali tam, kde jsou dnes.

Plavecké závody budou rozděleny na dvě části – starší plavci a mladší plaváčky.

Zapsat dítě na plavecké závody můžete SMS zprávou, na čísle 777 358 686, ve tvaru **JMÉNO PŘIJMENÍ ROK NAROZENÍ** (např. JOSEF NOVÁK 2004), mailem nebo na recepci bazénu do pátku 18. 5. 2018.

Startovné je 30 Kč je třeba jej zaplatit na recepci bazénu do pátku 18. 5. 2018. Zúčastnit se mohou i děti, které nenavštěvují plavecké kurzy.

PROGRAM:

1. část plaveckých závodů

8:00 zahájení plaveckých závodů pro starší plavce – ročníky 2001 až 2008 a starší

8:10 rozplavba
8:20 start volný způsob dívky/chlapci
9:20 start prsa dívky/ chlapci
10:10 start polohový závod (nejstarší plavci)
10:30 ukončení ročníkových závodů pro starší ročníky – tobogán, divoká řeka

Více informací ZDE

2. část plaveckých závodů

10:30 zahájení plaveckých závodů pro mladší plaváčky – ročníky 2009 až 2013 a mladší
10:40 rozplavba
10:50 start volný způsob dívky/chlapci
13:00 ukončení plaveckých závodů pro mladší ročníky - tobogán, divoká řeka

Mladší děti, které zatím navštěvují přípravný kurz a neovládou uplavat 25 m, budou plavat s páskem nebo jinou plaveckou pomůckou. Nemusí mít strach, že by to nezvládly.

Pro vítěze jsou připravené medaile a pro všechny plaváčky účastníci se plaveckých závodů jsou připravené pamětní listy.

Přijďte fandit svým dětem a zároveň strávit příjemné dopoledne s námi.

Uvnitř čísla:

Plavecké závody	str. 1
Provozní doba v dubnu – bazén, wellness	str. 2
Provozní doba v květnu – bazén, wellness	str. 3
Březen za kamna vlezem, duben ještě tam budem Aktuální přehled skupinového cvičení	str. 4
Radost z pohybu a lepší kondice, to je in-line bruslení	str. 5
Letní příměstský tábor	str. 6
Proč navštívit Bistro POOLec...?	str. 7
Naše právě otevírané kurzy	str. 8

SKATEPARK zahájen letní provoz

Více informací ZDE

Skatepark v Sušici má současnou rozlohu 1100 m².

Betonová plocha je ideální pro:

- milovníky skateboardu • vyznavače in-line bruslí • jezce na BMX kolech
- vyznavače koloběžek

Na co se můžete těšit?

- bowl (bazén) • pyramida • gap
 - 2 metry vysoká rozjezdová stěna
 - raily • bedny • vysoký rádius
- po celé šíři skateparku

Provozní doba v dubnu – bazén, wellness



DUBEN		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.04.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
02.04.2018	pondělí	13:00–21:30			13:00–21:30	
03.04.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
04.04.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
05.04.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
06.04.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
07.04.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
08.04.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
09.04.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
10.04.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
11.04.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
12.04.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
13.04.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
14.04.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
15.04.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
16.04.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
17.04.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
18.04.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
19.04.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
20.04.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
21.04.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
22.04.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
23.04.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
24.04.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
25.04.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
26.04.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
27.04.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
28.04.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
29.04.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
30.04.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na www.sportoviste-susice.cz

Během státních svátků a školních prázdnin neprobíhají plavecké kurzy.

Provozní doba v květnu – bazén, wellness



KVĚTEN		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.05.2018	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00		13:00–21:30	
02.05.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
03.05.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
04.05.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
05.05.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
06.05.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
07.05.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
08.05.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00		13:00–21:30	
09.05.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
10.05.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
11.05.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
12.05.2018	sobota	10:00–21:30			13:00–21:30	
13.05.2018	neděle	10:00–21:30			13:00–21:30	
14.05.2018	pondělí	bazén uzavřen	bazén uzavřen	bazén uzavřen	16:00–21:30	
15.05.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
16.05.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
17.05.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
18.05.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
19.05.2018	sobota	13:00–21:30			13:00–21:30	
20.05.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
21.05.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
22.05.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
23.05.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
24.05.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
25.05.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
26.05.2018	sobota	09:00–21:30			13:00–21:30	
27.05.2018	neděle	09:00–21:30			13:00–21:30	
28.05.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
29.05.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
30.05.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
31.05.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na www.sportoviste-susice.cz

Během státních svátků a školních prázdnin neprobíhají plavecké kurzy.

Březen za kamna vlezem, duben ještě tam budem

Opravdu? Blíží se přece „plavková sezóna“! To neznamená nic jiného, než že je nejvyšší čas se na ni pořádně připravit. Ale jak? No přece pohybem! Držení hladovek vám pomůže pouze krátkodobě a navíc si vybere velkou daň, minimálně oslabí vaše zdraví. Jediným efektivním způsobem jsou správné stravovací návyky a pohyb, pohyb a zase pohyb.

Také Vás napadají myšlenky typu *já přece nemám čas* nebo *ten krém z televize určitě funguje*. Tak přestaňte plynout časem a nepřemýšlejte o tom, jestli mám nebo nemám čas, funguje to nebo nefunguje. Začněte něco

dělat, projděte se na čerstvém vzduchu, jděte si zaběhat, zaplavte si nebo navštivte skupinové cvičení, kde v tom nebudete sami! Ideální je různé sporty kombinovat. Pokud překonáte první výmluvy a následně první dny cvičení, uvidíte, že vám změna pomůže nejen připravit se na „plavkovou sezónu“, ale celkově se budete cítit lépe, uvolněněji a šťastněji. A jako bonus zjistíte, že když vezmete trochu svého času a investujete ho do svého těla, uvidíte, že tělo vám to vrátí a vy budete lépe zvládat psychickou a fyzickou zátěž.

A to přece za zkoušku stojí, ne?



Skupinové cvičení

den	skupinové cvičení	čas	instruktor	místo
pondělí	H.I.I.T	17:15 – 18:00	Renča Budilová	Zrcadlový sál
	Tabata	18:15 – 19:00	Katka Macháčková	Zrcadlový sál
	Kruhový trénink	19:15 – 20:15	Petr Synek	Zrcadlový sál
	TRX	17:30 – 18:30	Petr Synek	Malý sál
	Spinning – Eva	18:45 – 19:45	Eva Haselbergerová	Malý sál
úterý	H.I.I.T – Posilovna	6:00 – 7:00	Renča Budilová	Posilovna
	H.I.I.T – Posilovna	6:00 – 7:00	Renča Budilová	Posilovna
	JÓGA zdravá záda	17:00 – 18:00	Petra Gotzyová	Zrcadlový sál
	Kruhový trénink	19:30 – 20:30	Hana Habartová	Zrcadlový sál
	Spinning – Bodyform	17:00 – 18:00	Lenka Švarcová	Malý sál
středa	Spinning – Hanka	18:15 – 19:15	Hanka Habartová	Malý sál
	Piloxing	18:15 – 19:15	Katka Macháčková	Zrcadlový sál
	Pilates	19:30 – 20:30	Marek Budil	Zrcadlový sál
	TRX – H.I.I.T.	17:30 – 18:30	Renča Budilová	Malý sál
	Spinning	18:45 – 19:45	Lenka Blažková	Malý sál
čtvrtek	Bodystyling	17:00 – 18:00	Veronika Šašková	Zrcadlový sál
	H.I.I.T	18:15 – 19:00	Renča Budilová	Zrcadlový sál
	Powerjóga	19:30 – 20:30	Lenka Blažková	Zrcadlový sál
	TRX	17:00 – 18:00	Renča Budilová	Malý sál
	Spinning – Lenka	18:15 – 19:15	Lenka Blažková	Malý sál
pátek	Spinning – Zdeněk	19:30 – 20:30	Zdeněk Haselberger	Malý sál
	Dance Fitness	16:30 – 17:15	Katka Macháčková	Zrcadlový sál
	Tabata (NA KREV)	17:30 – 18:00	Katka Macháčková	Zrcadlový sál
	Kruhový trénink – ženy	18:15 – 19:15	Petr Synek	Zrcadlový sál
	TRX	17:00 – 18:00	Petr Synek	Malý sál
sobota	Spinning – Hanka	18:15 – 19:15	Hanka Habartová	Malý sál
	Spinning – Orel	19:30 – 20:30	Vladimír Ondráček	Malý sál
neděle	Kruhový trénink	18:15 – 19:15	Hanka Habartová	Zrcadlový sál
	Zadečkový nebo Břišní speciál	17:00 – 18:00	Hanka Habartová	Zrcadlový sál
	Kruhový trénink	18:15 – 19:15	Hanka Habartová	Zrcadlový sál
	Spinning – Zdeněk	18:15 – 19:15	Zdeněk Haselberger	Malý sál

Změna návštěvních dob vyhrazena. Aktuální provozní doba na www.sportoviste-susice.cz/fitness/skupinova-cviceni

Radost z pohybu a lepší kondice, to je in-line bruslení



Sluneční paprsky, rozkvetlé stromy, zpěv ptactva. Ano, to vše je volání jara. Příroda se probouzí, nastává správný čas, jak znovu načerpat energii. S přicházejícím jarem začnete na cyklostezkách potkávat čím dál tím více lidí, ať už se jedná o pěší, cyklisty nebo in-line bruslaře.

Právě in-line bruslení se těší v posledních letech velké oblibě. Při tomto pohybu zapojujete svaly všech částí těla, a zejména pro ženy máme příjemnou zprávu, formují se boky a hýždě. Jedná se o aerobní aktivitu, zlepšíte si svoji kondici, koordinaci pohybu a vytrvalost. Díky příznivému vlivu na kardiovaskulární systém pomáhá in-line bruslení jako prevence vzniku civilizačních nemocí.

Cyklostezka v Sušici

Sušice má ideální podmínky, abyste si mohli vychutnat tento sport naplno. Celková délka cyklotrasy je 15 km. V centru města je však přerušena a je nutné projet vedlejšími ulicemi. In-line bruslařům proto doporučujeme začít v Luhu, nedaleko Sportovního areálu v Sušici a pokračovat až do Dlouhé Vsi. Cyklostezka vede podél řeky Otavy, je obklopena lesem a lavičkami, kde si můžete odpočinout a relaxovat. Trasa od Sportovního areálu do Dlouhé Vsi je dlouhá necelých 6 km.

Speciální povrch vhodný na in-line bruslení, in-line hokej, tenis, florbal a mnohé další sálové sporty.

Spojte bruslení s návštěvou Sportoviště

In-line bruslení je však dobré kombinovat také s jinými sporty. Ačkoliv se nejedná výhradně o jednostrannou zátěž, může docházet ke zkracování svalstva, převážně svalstva zádového.

Rozhodně by vás to nemělo od in-line bruslení odradit, pouze to znamená, že je třeba kombinovat in-line bruslení také s dalším sportem, který vám pomůže se protáhnout, zejména v oblasti zádových svalů. Vyzkoušejte například kombinaci s jógou, plaváním nebo posilte své tělo například za pomoci Kruhového tréninku nebo TRX.

Vyberte si z bohaté nabídky našich skupinových cvičení. Chcete si zaplavat hned po vaší projížďce? Bazén v Sušici se nachází v těsné blízkosti cyklostezky, takže plavecká aktivita může skvěle doplnit váš trénink.

Bruslete bezpečně bez pejskařů a cyklistů

Láká vás in-line bruslení, ale jste zatím začátečník? Na jaře se změní ledová plocha zimního stadionu na víceúčelovou plochu. Ta se stane ideálním místem pro vaše „první krůčky“ na kolečkových bruslích. Plocha je měkčí než asfalt, proto pády tolik nebolí. Na ploše se nepotkáte s pejskaři a cyklisty, takže se nemusíte bát, že byste si zkržili cestu, zvlášť pokud se nepovažujete za dobrého bruslaře. Vaším nejmenším zapůjčím hrazdičky pro první stabilnější rojížďku.

Další výhodou je, že na víceúčelové ploše vás nezastaví ani špatné počasí, ať jste začátečník, nebo pokročilý.

Teď už zbývá jediné – about brusle a užít si svoji radost z pohybu.



Více
informací
ZDE

PRÁZDNINY



LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Zábava o letních
prázdninách.

**Sportovně
zaměřený
příměstský tábor**

	termín	zápisy	celodenní výlet	cena
1. turnus	09. 07. – 13. 07. 2018	01. 04. – 06. 07. 2018	Mirakulum Milovice	1950 Kč
2. turnus	23. 07. – 27. 07. 2018	01. 04. – 20. 07. 2018	Motokáry a Laser game Plzeň	1950 Kč
3. turnus	06. 08. – 10. 08. 2018	01. 04. – 03. 08. 2018	Úniková cesta a minigolf Plasy Plzeň	1950 Kč

Více informací získáte na www.sportoviste-susice.cz

Více
informací
ZDE

Proč navštívit Bistro POOLec...?



Majitelce Kačka jsme položili pár otázek, týkajících se bistra. POOLec můžete navštívit nejen při návštěvě Sportoviště a stojí to určitě za to.

Vedete POOLec od samého začátku?

Když jsme přibližně před rokem začaly s maminkou rozjíždět občerstvení ve Sportovišti, měly jsme – tedy alespoň jsme si myslely – celkem jasnou představu o tom, co bude v naší nabídce... Nooo, řeknu Vám, že jsme se trochu mylily. Vzhledem k tomu, že jsme obě milovnice dobrot, rády vaříme, ochutnáváme, učíme se novým věcem, a když se to povede, musíme Vám to hned nabídnout, tak je ten náš POOLec tak trochu jiné bistro.

Nabízíte kromě novinek také klasiku známou z dalších občerstvení?

Samozřejmě si u nás můžete dát párek v rohlíku, langoš, sekanou v housce nebo klobásku, ale my Vám chceme nabídnout i něco jiného. A když jsme o tom přemýšlely, zrodil se nápad rozšířit výběr sladkých dezertů.

Na jaké sladké pokušení lákáte návštěvníky?

Pečenými a cukrovými lízátky naší výroby jsme si získaly Vaše drobečky. Pečeme pro Vás úžasně muffiny – třeba ty borůvkové nebo plněné pudinkem nebo zdobené

opravdovým máslovým krémem. Máslíčkový krém najdete i v některých donutkách. Nebo ty báječné tvarohové dezerty s mlsli – a pro sportovce je i varianta s proteinem. A protože se nám to zdálo pořád málo, sebraly jsme se a vyrazily na školení do kulinářské akademie a naučily se vyrábět pralinky a makrony.

Spolupracujete s nějakými známými místními firmami?

Pečivo nám zavází ze skvělé sušické pekárny Bandur a obří kynutý knedlík plněný ovocem nebo bramborový s uzeným masem nám zase připravuje Tomáš Kopačka – sušický knedlíkář, vyhlášený široko daleko. A skvělé domácí lívance jako od Vaší babičky dělá moje maminka.

Zahřeje nás v POOLci něco teplého do žaludku?

Před nedávnem jsme měly pocit, že musíme opět něco přidat. Tak už si u nás můžete dát i vynikající POOLevku – od tradičních jako je bramboračka nebo zelňačka, až po polívčičky netradičních chutí – celerová s křížalou

z jablek nebo třeba hrášková s bazalkovým pestem. Každý den je jiná a každý den už se těšíme, až budeme vařit další.

Je snad ještě něco, na co nám můžete navnadit chuťové pohárky?

Co třeba takový poctivý sandwich se šunkou nebo italský sandwich s rajčátkem, mozzarellou a bazalkou, nebo ten s pečenou slaninou? S poctivými domácími pomazánkami a dresinky.

Máte nějaký osobní vzkaz pro budoucí návštěvníky?

Chceme, aby Vám chutnalo, a tak se snažíme, co jen to jde – protože to děláme s láskou a protože nás to prostě baví.

Tak ať Vám šmakuje a dejte si tu pralinku – na ty jsme obzvlášť pyšné!

Děkujeme Vám za Vaši návštěvu, Kačka M. s maminkou a Vendulkou a stejně nadšenými brigádnicemi, které nás pravidelně zásobují dalšími nápady... **Díky, holky!**



Naše právě otevírané kurzy



PLAVÁNÍ

**BABY
PLAVÁNÍ**

Pro děti od půl roku
od 3 let.

Více
informací
ZDE

Pro děti to je první sportovní, ale i společenská aktivita.



JARNÍ KURZ BABY PLAVÁNÍ
10 lekcí Baby plavání probíhá nenásilnou formou. Děti učíme, aby měly rády vodu, aby jim ve vodě bylo dobře a aby se vody nebály.

KURZ PROBÍHÁ OD 23. 4. DO 25. 6. 2018
Na kurz se můžete přihlásit od 27. 3. do 19. 4. 2018 na recepci bazénu.



PLAVÁNÍ

**KURZ
PLAVÁNÍ**

Pro dospělé plavce
od 18 let.

Více
informací
ZDE

Zdokonalíme vaši techniku, aby pro vás plavání bylo zábavou.

JARNÍ KURZY PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ
V 10 lekcích vás naučíme nebo zdokonalíme techniky všech plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak, motýlek a zvýšíme vaši kondici.

KURZ PROBÍHÁ OD 23. 4. DO 25. 6. 2018
Na kurz se můžete přihlásit od 27. 3. do 19. 4. 2018 na recepci bazénu.



DOTEKY

**BABY
MASÁŽE**

Maminko a tatínku,
dotýkejte se mě.

Více
informací
ZDE

Dotek je vzácný dar, který nás provází celý život.

JARNÍ KURZ BABY MASÁŽÍ
Ve dvou lekcích vám ukážeme, jak velkou moc a sílu má dotek. Díky láskyplnému hlazení pozitivně působíme na psychický i fyzický vývoj dítěte.

LEKCE PROBÍHAJÍ 17. 5. A 24. 5. 2018
Na kurz se můžete přihlásit od 1. 4. do 10. 5. 2018 na recepci bazénu.

AKCE, na kterých nemůžete chybět

15. 5. 2018
MEMORIÁL LÁDI NEŠPORA A ÁDY BLAHŮTA
– pořádá TJ Sušice

19. 5. 2018
ÚKLID OTAVY 2018
– pořádá František Švelch

19. 5. 2018
PLAVECKÉ ZÁVODY
– pořádá Sportoviště

19. – 20. 5. 2018
SUŠICKÉ VODNÍ SLALOMY
– pořádá KVS Sušice

25. – 26. 5. 2018
SUŠICKÉ SLAVNOSTI
– pořádá SKC Sušice

Pravidelný dvouměsíčník organizace Sportoviště města Sušice, p.o., Volšovská 444, 342 01 Sušice.

Tento propagační materiál je poskytován zájemcům zdarma.

Foto + text – Sportoviště města Sušice

**Rezervace
na cvičení**

<https://sportoviste-susice.isportsystem.cz/>

