

SPORTOVNÍ NOVINKY



Dobrý den,

jsme rádi, že jste se rozhodli strávit svou letní dovolenou nebo třeba jen víkend, v našem královském městě. Dovolená v České republice je v posledních letech stále větším trendem a to zejména mezi rodinami s dětmi. Sušice je výbornou volbou, ať už dáváte přednost aktivnímu odpočinku nebo raději nicnedělání. Na své si tu přijdou milovníci historie, přírody, dobrého jídla a pití i sportu. Připravili jsme pro vás řadu tipů, jak z vašeho pobytu vytěžit maximum a myslili jsme i na případy, kdy počasí nebude přejícné.

Krásnou a ničím nerušenou dovolenou vám přeje

Lukáš Hamák, ředitel organizace Sportoviště města Sušice

Uvnitř čísla:

Hledáme 500 000 zákazníka	str. 1
Co se u nás děje v červnu?	str. 2
Přemýšlíte, jak odměnit děti za vysvědčení?	str. 2
Letní koupaliště v provozu	str. 2
Rozhovor s trenérem 5 rad, jak nepřibrat na dovolené	str. 3
Provozní doba v červenci – bazén, wellness	str. 4
Provozní doba v srpnu – bazén, wellness	str. 5
Tipy co dělat v Sušici a okolí, když...	str. 6
Naše právě otevřené kurzy	str. 8
Poukaz na občerstvení	str. 8



Hledáme

JIŽ
500 000
ZÁKAZNÍK

Děkujeme,
že jste s námi.

500 000 ZÁKAZNÍKA

BUĎ TO PRÁVĚ TY A VYHRAJ DVOUDENNÍ POBYT

s neomezeným přístupem do wellnes, bazénu, posilovny, zimního stadiónu/víceúčelové haly nebo na letní koupaliště.

CO SE U NÁS DĚJE V ČERVNU?

Více informací ZDE

Více informací ZDE

den	bazén – plavání			wellness
	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené
pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	
úterý	14:30–21:30	06:30–08:00		16:00–21:30
středa	14:30–21:30			
čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:30–14:30	16:00–21:30
pátek	14:30–21:30			
sobota	09:00–21:30			16:00–21:30
neděle	09:00–21:30			

PŘEMÝŠLÍTE, JAK ODMĚNIT DĚTI ZA VYSVĚDČENÍ?



No přece společným zážitkem. Přijďte se uvolnit po náročném školním roce **do našich vířivek, nebo si užijte tu pravou zábavu v zábavním bazénku nebo na tobogánu.**

Bazén a POOLec má pro vaše děti také připravenou drobnou odměnu. Děti ze základních škol (první i druhý stupeň) budou mít v pátek 29.6.2018 vstup do bazénu za poloviční ceny.

A v občerstvení POOLec si po předložení vstupenky vyvednete pečené lízátka.

REZERVACE VÍCEÚČELOVÉ PLOCHY

Více informací ZDE



Nejen když počasí nepřeje, víceúčelová plocha Vám dopřeje radost z těchto sportů:

- in-line bruslení – vyhrazené časy pro veřejnost – více na webu
- in-line hokej* • hokejbal* • florbal*
- házenou* • tenis* • sálový fotbal*
- basketbal*

* *Chcete si zarezervovat letní povrch pro sportovní soustředění nebo pro svůj zápas a povrch mít jenom pro sebe? Rezervaci je možné provést i pro soukromé skupiny.*

LETNÍ KOUPALIŠTĚ V PROVOZU

Provozní doba koupaliště

období	od – do
červen a září od pondělí do pátku	15:00 – 19:00
červen a září sobota a neděle	10:00 – 19:00
červenec a srpen	10:00 – 19:00

Provozovatel si vyhrazuje právo uzavřít areál koupaliště kdykoliv v případě špatného počasí.

LETNÍ KOUPALIŠTĚ

Dnes otevřeno:
10:00–19:00

Zobra: 10:00–19:00

Provozní doba letního koupaliště je velmi závislá na počasí, které se může ze dne na den změnit. Sledujte proto naše webové stránky, kde v **boxíku – Letní koupaliště** naleznete aktuální otevírací dobu.

Chcete si zarezervovat letní povrch pro sportovní soustředění nebo pro svůj zápas a povrch mít jenom pro sebe? Rezervaci je možné provést i pro soukromé skupiny.

Co Vás všechno čeká na letním koupališti?

- TRX na koupališti (úterý od 18:30 a čtvrtek od 18:30)
- Beach volejbal
- Možnost zapůjčit si sportovní potřeby
- Dětské hřiště
- Občerstvení
- Četba k zapůjčení

Více informací ZDE



Tematické hudební večery na koupališti na vás čekají v těchto termínech:

13.7.	27.7.
10.8.	24.8.

Sledujte naše webové stránky.

ROZHOVOR S TRENÉREM – 5 RAD, JAK NEPŘIBRAT NA DOVOLENÉ

Tradiční šumavské sklo, dárkové balení sirek nebo třeba pěkné opálení – to jsou suvenýry, které si nejčastěji vozí návštěvníci Sušice jako památku na prázdniny. Jenže někdy si s sebou z dovolené přivezete i suvenýr, o který jste moc nestáli – pár kilo navíc jako následek volnějšího režimu, dobrých večerů, zmrzliny a zaslouženého lenošení. Jak to udělat, abyste z dovolené přijeli ve stejné nebo dokonce ještě lepší formě? Ptali jsme se Petra Synka, trenéra fitcentra v Bazénu Sušice.



1. Pozor na porce

Jestli nechcete po návratu domů přidělavat další díрку do pásku, hlídejte si velikost porcí, které jíte. V některých restauracích hostům opravdu přejí, ale zbavte se pocitu, že je třeba sníst všechno, co vám naservírují. "Hlídejte si zejména velikost příloh. Pokud víte, že si neporučíte, zkuste si dát místo tradičních brambor, rýže či pečiva raději zeleninu," radí Petr Synek



2. Hlídejte si svačinky

Doma se v běžném režimu zvládnete hlídat, ale na dovolené ochutnáte tu zmrzlinu, tam koláček, na cestu sbalíte čokoládovou tyčinku. Dejte přednost raději ovoci, zakysaným mléčným

výrobkům a oříškům, které jsou zdravější, nebo si připravte svačinu s sebou.



3. Spěte do sytosti

Když už jste na dovolené, chcete toho vidět, stihnout a zažít co nejvíc. S tím se někdy poji nedostatek spánku. "Vyspíte-li se do růžova, vaše tělo se lépe zregeneruje, vy budete spokojenější a dovolenou si víc užijete. Ale všeho s mírou. Dopolední vyspávání naopak snižuje nadšení pro pohyb. A také byste neměli výrazně měnit svůj standardní spánkový režim, aby tělo nedostalo šok - nejprve na dovolené, a pak při návratu zpět," radí trenér.



4. Nepijte kalorie

Sladké limonády, alko drinky, káva a džusy dokážou pěkně zahýbat denním příjmem kalorií. Někdy dokonce dosahují hodnoty celého hlavního jídla! Samozřejmě vám neradíme, abyste pili jen čistou vodu, vždyť dovolená má být také o tom, že si dopřejete. Alespoň přes den si však na výlet radši zabalte nesyčenou vodu než colu.



5. Buďte aktivní

"Namísto ležení na sluníčku nebo sezení na některé ze zahrádek si naplánujte výlet po některé z naučných stezek či in-line stezce, sedněte na kolo, vyšlápněte na některý z vrcholů, které střeží Sušici, protáhněte tělo v lanovém parku nebo si zajděte zaplavat na místní koupaliště nebo do bazénu, doporučuje Petr Synek. "Navštívit můžete i naše fitcentrum s posilovnou a nabídkou skupinových lekcí a na koupališti si můžete zacvičit TRX nebo zahrát beach volejbal," vypočítává.

Provozní doba v červenci – bazén, wellness



ČERVENEC		bazén – plavání		wellness
datum	den	pro veřejnost	kondiční	smíšené
01.07.2018	neděle	09:00–21:30		
02.07.2018	pondělí	13:00–21:30		
03.07.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
04.07.2018	středa	09:00–21:30		
05.07.2018	čtvrtek	09:00–21:30		16:00–21:30
06.07.2018	pátek	09:00–21:30		
07.07.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
08.07.2018	neděle	09:00–21:30		
09.07.2018	pondělí	13:00–21:30		
10.07.2018	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
11.07.2018	středa	09:00–21:30		
12.07.2018	čtvrtek	10:00–21:30		16:00–21:30
13.07.2018	pátek	10:00–21:30		
14.07.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
15.07.2018	neděle	09:00–21:30		
16.07.2018	pondělí	13:00–21:30		
17.07.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
18.07.2018	středa	09:00–21:30		
19.07.2018	čtvrtek	09:00–21:30		16:00–21:30
20.07.2018	pátek	09:00–21:30		
21.07.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
22.07.2018	neděle	09:00–21:30		
23.07.2018	pondělí	13:00–21:30		
24.07.2018	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
25.07.2018	středa	10:00–21:30		
26.07.2018	čtvrtek	10:00–21:30		16:00–21:30
27.07.2018	pátek	10:00–21:30		
28.07.2018	sobota	10:00–21:30		16:00–21:30
29.07.2018	neděle	09:00–21:30		
30.07.2018	pondělí	13:00–21:30		
31.07.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–8:00	16:00–21:30

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

Provozní doba v srpnu – bazén, wellness



SRPEN		bazén – plavání		wellness
datum	den	pro veřejnost	kondiční	smíšené
01.08.2018	středa	10:00–21:30		
02.08.2018	čtvrtek	09:00–21:30		16:00–21:30
03.08.2018	pátek	09:00–21:30		
04.08.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
05.08.2018	neděle	09:00–21:30		
06.08.2018	pondělí	13:00–21:30		
07.08.2018	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
08.08.2018	středa	10:00–21:30		
09.08.2018	čtvrtek	10:00–21:30		16:00–21:30
10.08.2018	pátek	10:00–21:30		
11.08.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
12.08.2018	neděle	09:00–21:30		
13.08.2018	pondělí	13:00–21:30		
14.08.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
15.08.2018	středa	09:00–21:30		
16.08.2018	čtvrtek	09:00–21:30		16:00–21:30
17.08.2018	pátek	09:00–21:30		
18.08.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
19.08.2018	neděle	09:00–21:30		
20.08.2018	pondělí	13:00–21:30		
21.08.2018	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
22.08.2018	středa	09:00–21:30		
23.08.2018	čtvrtek	10:00–21:30		16:00–21:30
24.08.2018	pátek	09:00–21:30		
25.08.2018	sobota	09:00–21:30		16:00–21:30
26.08.2018	neděle	09:00–21:30		
27.08.2018	pondělí	13:00–21:30		
28.08.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00	16:00–21:30
29.08.2018	středa	09:00–21:30		
30.08.2018	čtvrtek	09:00–21:30		16:00–21:30
31.08.2018	pátek	09:00–21:30		

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

TIPY CO DĚLAT V SUŠICI A OKOLÍ, když...



...prší

Kino – v centru města se nachází nedávno zrekonstruované moderní kino, jehož budovu zdobí zvláštní fasáda z perforovaného plechu. Technologie kina je plně digitální, se zvukovým systémem 7.1 a nabízí přes 200 pohodlných míst. Promítá se několik filmů denně.



Bazén – jeden z nejnovějších zábavních areálů na Šumavě nabízí plavecký bazén, tobogán, vířivky, zábavní bazénky, sauny, fitness a lezeckou stěnu.



Bowling – ideálním místem pro příznivce kuželek, bowlingu či squashe je Hotel Na Pekárně v Sušici. Squashová hala je celkově klimatizovaná. Hned vedle bowlingu a kuželkové dráhy se nachází bowling bar, kde můžete na velké obrazovce sledovat sportovní přenosy a pořady. Všechna sportovní prostředí jsou nekuřácká.



Mechanický betlém – malé i velké okouzlí jeden z největších mechanických betlémů v České republice se znázorněním starobylého města Sušice. Zachycuje život a tradiční řemesla v půvabné šumavské krajině, významné šumavské památky a lidovou architekturu.



Umělá in-line plocha – co dělá zimní stadion v létě? Proměňte se na multifunkční sportovní povrch, kde můžete bruslit na in-linech, hrát in-line hokej či hokejbal, ale také florbal, házenou, tenis, sálový fotbal a spoustu dalších her.



...rádi sportujete

Vycházka na Svatobor – Kamenná rozhledna, vyhlášená nejhezčí rozhlednou v celém kraji, leží na mystické hoře Svatobor. Asi hodinová vycházka z centra Sušice vede do strmého zalesněného vršku. Vyšplhejte po 182 dřevěných schodech a užijte si výhled na zříceninu hradu Rabí, Javorník, Boubín, Sušici a Velký Javor. Dole v restauraci se pak odměňte dobrým obědem nebo třeba zmrzlinovým pohárem.



Outdoor centrum Offpark – odpočíte si aktivně v krásném prostředí lesoparku Luh hned vedle řeky Otavy. Vyzkoušejte si lanový park s 34 překážkami, připraveny jsou i překážky pro děti. V centru si můžete objednat také sjezd Svatoboru na terénních koloběžkách, rafting po Otavě, vyhlídkové lety horkovzdušným balónem nebo zahrát paintball.



Skupinové pohybové lekce – v moderně vybaveném čistém fitness si vede posilovny můžete užít třeba lekce spinningu, tabaty, jógy, zumbly, TRX či dance fitness. Vybere si každý!



Otavská cyklostezka – vychutnejte si putování krajem Karla Klostermanna na kole. Cyklostezka začíná v šumavské obci Modrava a vede podél řeky Vydry a Otavy, prochází přes Sušici a končí až na Zvíkovském Podhradí. Sušický úsek měří necelých 11 km, cestou jsou 3 odpočinková místa s informačními tabulemi, herní prvky pro děti a lavičky ve stínech stromů. Klasický asfaltový povrch uprostřed lesnaté krajiny podél řeky Otavy umožňuje příjemnou jízdu cyklistům i vyznavačům in-line bruslení a láká i rodiny s kočárky.



Koupaliště – v letních měsících je otevřené nově zrekonstruované venkovní koupaliště, kde vás čekají dva bazény včetně dětského brouzdaliště, dětské atrakce, opalovací plochy, hřiště na beach volejbal, dětské hřiště, pergola s posezením a nabídkou občerstvení a příjemné zázemí.





... milujete zvířata

Vlci – expozice Návštěvníckého centra Srní (20 km ze Sušice) láká na 3ha výběh s vlky, nad kterým vede 300 m dlouhá vyvýšená lávka s pozorovacími přístřešky, odkud můžete vlky pozorovat v jejich přirozeném prostředí. Nechví ani naučný kruh a informační tabule o vlčí komunikaci. Lávka je bezbariérová.



Nutrie – oblíbenou obyvatelkou jezírek v sušickém Luhu je nutrie říční, jihoamerický hlodavec, který pravděpodobně utekl z nějakého chovu. Krotké roztomilé zvíře jménem Máňa je miláčkem dětí i dospělých. Budete-li mít štěstí, zahlédnete i její potomky.



Daňci – u krásného vodního zámku Blatná (40 km ze Sušice) se nachází výběh daňků. Vezměte si nakrájená jablka nebo mrkev, zašustíte tašku a daňci si vás sami najdou. Když budete trpěliví, nechají se nakrmit i z ruky.



Koně - jízďárna Divišov nabízí dětské projížďky na ponících i jezdecký výcvik, ale nejoblíbenější jsou celodenní putování šumavskou krajinou pro pokročilejší jezdce.



Jelení a ryši – na Kvildě (30 km ze Sušice) se vám bude líbit jelení výběh s naučnou jelení stezkou s pozorovacími věžemi a informačními panely. Dalším lákadlem je výběh pro rysa Davida, kterého srazilo auto, ale nyní se po dlouhé léčbě vrátil zpět do přírody.



...si chcete pochutnat

Restauraci Svatobor najdete v přízemí rozhledny na stejnojmenném vrchu. Původní kamenná rozhledna tu stála už od roku 1894, dnes ji nahradila nová, neméně krásná následnice. Chata v tradičním horském stylu nabízí nádherný výhled na Sušici a okolí a moderní českou i mezinárodní kuchyni.



Restaurace s pivovarem U Švelchů láká hosty nejen na dobré jídlo z převážně čerstvých a sezónních potravin, ale také na vlastní pivo, které má plnou chuť, barvu i vůni. Pivovar navazuje na tradici, která se k Sušici váže už od dob Přemysla Otakara II. Specialitou zdejší kuchyně je pomalu pečený bůček na pšenišském sladu a žebírka v medovo-pivní marinádě.



Restaurace Gabreta u stejnojmenného hotelu se nachází jen pár metrů od sušického náměstí. Je oblíbená pro speciality tradiční české kuchyně a také pro nápadité využití zvěřiny z okolních šumavských lesů. K restauraci patří i kavárna, kde vám vedle výborné kávy naservírují i čerstvé zákusky a zmrzlinu.



Restaurace Fuferna nabízí v létě posezení na rozlehlé terase u řeky Otavy s výhledem na lesopark Luh a horu Svatobor. Na své si tu přijdou i děti, pro které je připraveno pískoviště s hračkami a na dohled z terasy je rozlehlé dětské hřiště s prolézačkami. Pochutnáte si na kvalitních jidelech z čerstvých, sezónních a převážně lokálních surovin.



Restaurace U Štěpána ve Vojeticích (9 km ze Sušice) je stylová šumavská hospůdka, do které se sjíždějí gastro nadšenci z celé republiky. Zažijte pravou chuť Šumavy a ochutnejte skvělé steaky z vlastního chovu, zeleninu a bylinky z rodinné zahrádky.



Naše právě otevírané kurzy

Více
informací
ZDE

PLAVÁNÍ



BABY PLAVÁNÍ

Pro děti
od půl roku
od 3 let.

**Pro dítětko to je
první sportovní, ale
i společenská aktivita.**

LETNÍ KURZ BABY PLAVÁNÍ

7 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 16. 7. DO 27. 8. 2018

Na kurz se můžete přihlásit od 19. 6. do 12. 7. 2018 na recepci bazény.

Více
informací
ZDE

PLAVÁNÍ



KURZ DOSPĚLÍ

Pro dospělé
plavce
od 18 let.

**Zdokonalíme vaši
techniku, aby pro vás
plavání bylo zábavou.**

LETNÍ KURZY PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

V 7 lekcích vás naučíme nebo zdokonalíme techniky všech plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak, motýlek a zvýšíme vaši kondici.

KURZ PROBÍHÁ OD 16. 7. DO 27. 8. 2018

Na kurz se můžete přihlásit od 19. 6. do 12. 7. 2018 na recepci bazény.

POUKAZ NA OBČERSTVENÍ



**Sleva
10 %**

Poukaz platí pro vybrané restaurace:

Pivovar u Švelchů, Gabreta, Fuferna.

DOTEKY



BABY MASÁŽE

Maminko a tatínku,
dotýkejte se mě.

**Dotek je vzácný dar,
který nás provází
celý život.**

Více
informací
ZDE

LETNÍ 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 PROBÍHÁJÍ
16. 8. A 23. 8. 2018**

Na kurz se můžete přihlásit od 1. 7. do 9. 8. 2018 na recepci bazény.

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/>

