

SPORTOVNÍ NOVINY

sportoviště
MĚSTA SUŠICE

dvouměsíčník plný informací o sportu i relaxaci v Sušici

TVÉ SPORTOVIŠTĚ, TVÁ ZÁBAVA

11/2018

neprodejný výtisk



10 ZPŮSOBŮ, JAK SAUNA PROSPĚJE VAŠEMU ZDRAVÍ

Zapomeňte na maturitní potítko, v sauně si pocení užijete. Zjišťovali jsme pro vás, proč je sauna zdravá, pro koho je vhodná a jak se v ní chovat, aby vám přinesla co největší prospěch.

1. Zlepšuje krevní tlak

Pravidelné saunování vám pomůže snížit krevní tlak, jak prokázala studie americké Heart Association. Přes 100 účastníků pobýlo půl hodiny v sauně a jejich systolický (vyšší číslo) i diastolický (nižší číslo) tlak byl bezprostředně poté výrazně nižší. Jestli vám však krevní tlak kolísá, raději se nejprve poraďte o vhodnosti návštěvy sauny se svým lékařem.

2. Posiluje srdce

Sauna pomáhá snížit riziko infarktu, mrtvice i kardiovaskulárních onemocnění. Zvyšuje totiž srdeční frekvenci

podobně, jako byste si dali lehký jogging nebo krátkou projíždku na kole, takže příznivě působí na celou cévní soustavu. To ale neznamená, že máte místo cvičení zamířit do sauny – spíš saunováním doplníte pravidelný pohyb.

3. Pomáhá s regenerací svalů

Přemýšleli jste, proč je sauna často ve fitcentrech? Díky saunování se totiž svaly lépe regenerují. Když to tedy přeženete s posilováním nebo s prací na zahradě, zamiřte do tepla. Navíc některé výzkumy potvrzují, že u žen má saunování příznivý vliv i na spalování tuků a budování svalstva.

pokračování na str. 2

Uvnitř čísla:

10 způsobů, jak sauna prospěje vašemu zdraví str. 1
pokračování str. 2

Tipy na sportovní dárky od Ježíška str. 1
pokračování str. 6

Provozní doba posilovny str. 3

Zábava na ledu str. 3

Provozní doba v listopadu – bazén, wellness str. 4

Provozní doba v prosinci – bazén, wellness str. 5

Tipy na sportovní dárky od Ježíška

Po roce jsou tu zase Vánoce a s nimi věčná starost, čím podarovat své nejbližší, abychom je opravdu potěšili. Co jim tentokrát vedle srdečného přání štěstí a zdraví nadělit dárky, které jim ke štěstí i zdraví opravdu přispějou?

pokračování na str. 6

10 ZPŮSOBŮ, JAK SAUNA PROSPĚJE VAŠEMU ZDRAVÍ

pokračování ze str. 1

Každou poslední sobotu v měsíci se můžete těšit na tematické večery s překvapením.

Více informací ZDE



4. Posiluje paměť

V časopise Age and Aging vyšla studie, která říká, že muži, kteří se saunovali pravidelně několikrát za týden, měli nižší riziko rozvoje demence a Alzheimerovy choroby. O důvod víc, proč nezapomenout na pravidelnou návštěvu sauny.



5. Ulevuje od bolesti hlavy

Trápí vás časté nebo chronické bolesti hlavy? Šup do sauny. Po dvou měsících pravidelných návštěv byste měli pozorovat zlepšení.

6. Posiluje duševní odolnost

Zapomeňte na chvíli na starosti a povinnosti a odpočiňte si v sauně. Teplé uzavřené místo vám pomůže setrásat stres a posílit psychickou odolnost. Psychiatrii dokonce tvrdí, že každodenní saunování má pozitivní vliv i na pacienty trpící depresí. Rozhodně tedy zvedne náladu i vám.

7. Zvyšuje imunitu

Trápí vás v zimě časté nachlazení a rýma? Pravidelný pobyt v sauně zvyšuje počet bílých krvinek, což značí silnější imunitní systém. Parní sauna vám pak pomůže s obtížemi horních dýchacích cest, uvolní zahlenění a zmírní bolesti v krku. Bacily si na vás letos v zimě zkrátka nepřijdou!

8. Pomáhá detoxikovat organismus

Lidské tělo má sice vrozenou schopnost regenerace a škodlivin se do jisté míry umí zbavovat samo, ale sauna mu v tomto procesu umí pomoci a urychlit ho. V sauně se totiž zlepšuje krevní oběh a když se pořádně zpotíte, tělo vyplaví i řadu toxinů.

9. Zpevňuje pokožku

Díky tomu, že sauna podpoří krevní oběh, uvolní se do pokožky víc kyslíku a živin. Sauna taky zlepšuje tvorbu

kolagenu, který je zodpovědný za mladistvý vzhled a pružnost pokožky. Vaše pleť tak bude zdravější, lépe hydratovaná a vy budete vypadat mladší.

10. Prospívá kloubům

Bolí vás klouby? Pak pro vás sauna může být to pravé. Pomáhá taky při projevech revmatismu a artritidy, proto je častou procedurou i v lázních. Vynechte ji však po úrazu páteře, obratlů nebo zádožových svalů a pozor i při neurologických obtížích. Máte-li pochybnosti, vždycky raději vhodnost saunování probeberte se svým lékařem.

Jak se saunovat tak, abyste dosáhli nejlepších výsledků?

Podívejte se na web

www.sportoviste-susice.cz,



kde v sekci wellness najdete zásady správného saunování i seznam zdravotních kontraindikací.



POSILOVNA

Provozní doba

pondělí	09:00–12:00 15:00–21:00
úterý	08:00–12:00 15:00–21:00
středa	09:00–12:00 15:00–21:00
čtvrtek	08:00–12:00 15:00–21:00
pátek	09:00–12:00 15:00–21:00
sobota	09:00–12:00 15:00–21:00
neděle	ZAVŘENO 16:00–21:00



ZÁBAVA NA LEDU

KDO SI TROUFNE
NA ČERTOVSKÉ HRÁTKY,
DOSTANE
PO ČERTOVSKU
SLADKOU ODMĚNU.

**ČERTOVSKÉ
BRUSLENÍ**

zábava pro
celou rodinu

**BRUSLENÍ
SUŠICE**

**V NEDĚLI 2. 12. 2018
OD 14:00 DO 15:30 HODIN**

PROVOZNÍ DOBA BAZÉNU, WELLNESS V LISTOPADU



LISTOPAD		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.11.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
02.11.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
03.11.2018	sobota	12:30–21:30			14:00–21:30	
04.11.2018	neděle	09:00–21:30			14:00–21:30	
05.11.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
06.11.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
07.11.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
08.11.2018	čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
09.11.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
10.11.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
11.11.2018	neděle	09:00–21:30			14:00–21:30	
12.11.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
13.11.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
14.11.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
15.11.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
16.11.2018	pátek	14:30–20:00			16:00–21:30	
17.11.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
18.11.2018	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
19.11.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
20.11.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
21.11.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
22.11.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
23.11.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
24.11.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
25.11.2018	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
26.11.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
27.11.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
28.11.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
29.11.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:00	16:00–21:30	
30.11.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	

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

PROVOZNÍ DOBA BAZÉNU, WELLNESS V PROSINCI



PROSINEC		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.12.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
02.12.2018	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
03.12.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
04.12.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
05.12.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
06.12.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:30	16:00–21:30	
07.12.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
08.12.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
09.12.2018	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
10.12.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
11.12.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
12.12.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
13.12.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:30	16:00–21:30	
14.12.2018	pátek	14:30–20:00			16:00–21:30	
15.12.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
16.12.2018	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
17.12.2018	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
18.12.2018	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
19.12.2018	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
20.12.2018	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:30	16:00–21:30	
21.12.2018	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
22.12.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
23.12.2018	neděle	09:00–21:30			14:00–21:30	
24.12.2018	pondělí	09:00–13:00				
25.12.2018	úterý	14:00–21:30			14:00–21:30	
26.12.2018	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
27.12.2018	čtvrtek	09:00–21:30			14:00–21:30	
28.12.2018	pátek	09:00–21:30			14:00–21:30	
29.12.2018	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
30.12.2018	neděle	09:00–21:30			14:00–21:30	
31.12.2018	pondělí	09:00–13:00				

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

TIPY NA SPORTOVNÍ DÁRKY ● OD JEŽÍŠKA



pokračování ze str. 1

DO POSILOVNY I NA FOTBAL

Každého sportovce potěší kvalitní taška na sportovní vybavení, oblečení, boty nebo suplementy. Vybírat můžete ze široké nabídky velikostí i designů, takže se strefíte do vkusu mladé slečny i zkušeného matadora. Do tašky pak můžete schovat jako překvapení permanentku do posilovny s dobou platnosti až na celý rok.

CENÍK SLUŽEB

Druh vstupného	Cena
Jednorázové	70 Kč
10vstupová permanentka	600 Kč
měsíční permanentka	700 Kč
čtvrtletní permanentka	1700 Kč
pololetní permanentka	3 200 Kč
roční permanentka	6000 Kč

POČÍTÁ KROKY I KALORIE



Fitness náramek je skvělým dárkem pro sportovce všech odvětví. Na rozdíl od klasických hodinek nejsou náramky tak robustní, snadno se ovládají a jsou vhodné pro téměř jakoukoliv aktivitu. Chytré sportovní hodinky zase mají oproti fitness náramkům daleko více funkcí. Poradte se v prodejně se sportovním vybavením, nebo zapátrejte na internetu.



POUKÁZKA NA ENDORFINY

Pro ty, kdo rádi cvičí ve skupině pod vedením instruktora, můžete zakoupit virtuální permanentku s kreditem na skupinové lekce podle vlastního výběru. Minimální hodnota dobítí kreditu fitness permanentky je 300 Kč. Vstup na každé cvičení je navíc při platbě kreditem o 30 Kč levnější než při platbě hotovostí.

více informací viz. tabulka Rozvrh
skupinového cvičení str. 8



DÁREK DO UCHA

Hudba je pro většinu sportovců dobrou motivací při tréninku, ať už běhají, nebo posilují. Aby mohli poslouchat žánr podle svého vkusu, darujte jim MP3 přehrávač a kvalitní sluchátka. Přidat můžete i zajímavou motivační audio knihu.



PRO TY, KDO MAJÍ VŠECHNO

Ve sportovních potřebách seženete masážní pěnový válec, který pomáhá s regenerací svalů. Uvolní je a promasíruje, zlepší cirkulaci krve, obnoví svalovou elasticitu a sníží bolestivost svalů a kloubů. Tímto netradičním dárkem potěšíte každého sportovce.

NA OSTŘÍ NOŽE



Kdy jindy darovat nové lední brusle než uprostřed zimy? Nabídka bruslí v obchodech je široká, vyberete tak pro dospělé i pro děti. Nové brusle si můžete rovnou vyzkoušet na hodinách veřejného bruslení.

PRO VODNÍ ŽIVLY

Nejen ti, kdo se měli narodit s ploutvemi místo nohou, ocení nové plavky, plavecké brýle nebo koupací čepici. A také permanentku do bazénů.

LENOŠENÍ BEZ VÝČITEK

Když udeří mrazy, není lepší místo, kde trávit čas než sauna. Návštěvníci sauny si navíc mohou užít i nevšední zážitek v podobě saunových ceremoniálů vedených zkušenou obsluhou. S permanentkou jim můžete příjemný odpočinek, který navíc prospívá zdraví, darovat do zásoby.

KDY PROBÍHÁ VEŘEJNÉ BRUSLENÍ?



podívejte se na web kde naleznete aktuální veřejné bruslení
www.sportoviste-sušice.cz/zimni-stadion/verejne-brusleni/



DRUHY PERMANENTEK

Druh permanentek	Cena
na 10 hodin*	550 Kč
na 10 hodin zlevněná*/**	460 Kč
roční	4 950 Kč
na 20 hodin wellnes***	1 190 Kč

* 10 hodinových vstupů

** děti, studenti, senioři, ZTP

*** 20 hodinových vstupů bazén + sauna

Dárkový poukaz na permanentku na Sportoviště města Sušice můžete koupit na recepci, kde vám poradí i s výběrem. Permanentka začíná platit v den, kdy přijde obdarovaný uplatnit dárkový poukaz. Pokud chcete permanentku na víc aktivit, vyplatí se elektronická peněženka z kreditem, který pak obdarovaný uplatní na sport podle svého gusta.

ROZVRH SKUPINOVÉHO CVIČENÍ

čas	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
06:00		6:00–7:00 H.I.I.T. Posilovna Renata Budilová					
07:00		7:00–8:00 H.I.I.T. Posilovna Renata Budilová		7:00–7:45 Ranní jóga Lucie Zaloudková			
16:30					16:30–17:15 Dance Fitness K. Macháčková		
17:00		17:00–18:00 Jóga zdravá záda Petra Gotzyová		17:15–18:15 Bodystyling Veronika Šašková	17:30–18:00 Tabata (na krev) K. Macháčková		
18:00	17:30–18:15 H.I.I.T. Renata Budilová						18:00–19:00 Kruhový trénink Hana Habartová
	18:30–19:15 Tabata K. Macháčková	18:15–19:15 Zumba fitness Veronika Šašková	18:15–19:15 Piloxing Kateřina Macháčková	18:30–19:15 H.I.I.T. Renata Budilová	18:15–19:15 Kruhový trénink ženy Petr Synek	18:15–19:15 Kruhový trénink Hana Habartová	
19:00							19:15–20:15 Slow flow jóga Lucie Zaloudková
	19:35–20:35 Pilates Marek Budil	19:30–20:30 Kruhový trénink Hana Habartová	19:30–20:30 Jóga – kurz Petra Gotzyová	19:30–20:30 Powerjóga Lenka Blažková			
20:00							

Malý sál (spining, TRX)

čas	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
09:00							09:00–10:00 Spinning Marcela Mykitynová
10:00						10:00–11:00 Spinning Marcela Mykitynová	
17:00				17:00–18:00 TRX Renata Budilová	17:00–18:00 TRX Petr Synek		
	17:30–18:30 TRX Petr Synek		17:30–18:30 TRX Renata Budilová				
18:00		18:15–19:15 Spinning Hana Habartová		18:15–19:15 Spinning Lenka Blažková	18:05–19:05 Spinning Hana Habartová		18:15–19:15 Spinning Zdeněk Haselberger
	18:45–19:45 Spinning Eva Haselbergerová		18:45–19:45 Spinning Václav Švarc				
19:00				19:30–20:30 Spinning Zdeněk Haselberger	19:30–20:30 Spinning Marcela Mykitynová		
20:00							

Rezervace na cvičení

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



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