

Zdraví a odpočinek NA JEDNOM MÍSTĚ

SAUNOVÁNÍ PRO SENIORY

*již
brzy*

Pravidelné saunování zlepšuje kvalitu života a zpomaluje proces stárnutí. Pro naše seniory máme připraven každou středu od 10 hodin Relaxační program za zvýhodněnou cenu 120 Kč na 2 hodiny. Na co se můžete těšit: návštěvu sauny (snížená teplota na 80–85 °C), občerstvení formou ovoce, pitný režim, tematicky laděné saunové ceremoniály, venkovní whirlpool, parní lázeň, bio saunu 55 °C. Více o tomto programu, který startuje po Novém roce, naleznete na našich stránkách.



NABÍDKA NAŠEHO E-SHOPU

Chcete šetřit čas při nákupu a pořídit si to nejlepší přímo z domova? Uvažujete o originálním dárku, který by přinesl radost vašim blízkým i vám? Náš e-shop tato přání plní. Je plný skvělých poukazů, které zvou majitele smysluplně trávit čas. Masáže, zábaly, saunový svět, relax, zvýhodněné vstupy do vnitřního areálu nebo wellness balíčky za zvýhodněnou cenu. Klikněte na <https://eshop.aqua-olomouc.cz/> Poukazy jako dárky jsou sázka na jistotu.

Rozhovor s masérkou Janou Rychnovskou



Masáž – terapie dotykem

Masérka Jana Rychnovská pracuje v aquaparku tři čtvrtě roku (celkem již masíruje 4 roky) a v průběhu této doby se mnoho klientů nejen rádo vrací, ale přichází i noví, kteří na Janu dostali reference nebo je oslovil i některý z Lázeňských balíčků, které aquapark pro návštěvníky letos začal nově nabízet. Hovořily jsme nejen o novinkách, ale i o tom, které masáže by vám v tomto zimním období mohly vyhovovat.

Jano, od té doby, co jsme spolu hovořily naposledy, jsou v nabídce nové masáže. Můžete nám o nich něco bližšího říct?

Ano, v naší nabídce je nově mimo jiné například antistresová masáž. Nejčastěji se jedná o masáž hlavy, šíje a obličeje. Pokud se klient rozhodne pro hodinovou variantu, zahrnuje také masáž plosek nohou a lýtek. Jedná se o jemnější masáž, kde cílem je, aby klient plně zrelaxoval, uvolnil se od stresu a shonu a zbavil se tak celkového napětí, které se často hromadí v oblasti šíje a hlavy.

LÁZEŇSKÝ BALÍČEK

Novinka

Lázně na vás čekají v našem aquaparku až do konce března 2019. Speciální lázeňský balíček obsahuje vstup do vnitřního areálu na 3 hodiny a relaxační masáž v délce 60 minut. To vše s báječnou slevou 24%. Zakoupením poukazu na našem e-shopu nebo recepci aquaparku můžete udělat radost sobě i někomu sobě milému. Akce platí do vyprodání zásob.

POUKAZY AQUAFITNESS A AQUAPASS

Z naší široké nabídky pro vás představujeme dva poukazy, které by neměly uniknout vaší pozornosti:

- 1.) AQUAPASS 1000 bodů umožňuje vstup do vnitřního areálu aquaparku nebo sauny a jeho platnost je až do konce roku 2019. Bavte se ve víru vodních radovánek, využijte masážní a relaxační atrakce nebo si odpočiňte v sauně.
- 2.) AQUAFITNESS je cvičení pro každého, které pořádáme každé úterý dopoledne i odpoledne. Vyzkoušejte cvičení ve vodě, které chrání vaše klouby a zároveň báječně procvičuje každý sval.



Když hovoříme o jemnější masáži, máte něco pro nastávající maminky?

Ano, pro ně máme v nabídce těhotenskou masáž, která je jemná a šetrná k miminku. Budoucí maminky mívají často například přetížená bedra nebo jim otékají nohy, a tak masáže rády vyhledávají. Provádí se vleže na boku, kdy se střídavě masírují obě poloviny zad, případně vleže na zádech, pokud si klientka přeje masáž nohou, hlavy či bříška. U masáže je velmi důležité, aby se klientka cítila pohodlně, k čemuž pomáhá vyhřívané polohovatelné lehátko, polštářky na vy-
podložení, případně i deka.

Vrátíme se k novinkám, zajímá mě medová masáž.

Jak již název napovídá, tak hlavní roli hraje pravý med. Zde je důležitý efekt lepení, kterého docílím za použití speciálních hmatů. Pokožka se velmi prokrví, uvolní ztuhlé svaly, med současně vytahuje nečistoty z těla a podporuje tak detoxikaci organismu. Před samotnou masáží provádím test na předloktí, zda klient není na med alergický. U této masáže je, více než u jiných, důležitý pitný režim, a to po celý den. Pokud by člověk málo pil, pravděpodobně ho bude bolet hlava. Masáž může být i mírně bolestivá. U žen je také vhodným pomocníkem i v boji proti celulitidě, kromě zad tedy můžeme zahrnout i masáž zadní strany stehů.

Masáž se provádí ve třech fázích nanášení medu: první je nejpomalejší, každá následující fáze je potom o něco rychlejší a intenzivnější. Po této masáži se člověk cítí velmi uvolněně a díky odstranění odumřelých kožních buněk má i nádherně hebkou pokožku. Po této masáži je důležité osprchovat se pouze čistou vodou, nepoužívat při tom žádná mýdla ani krémy a především pít hodně tekutin.

V zimním období mě velmi láká masáž lávovými kameny. Jedná se o pravý kámen?

Ano, tyto kameny jsou opravdu vulkanického původu a dokážou tak udržet teplo. Nahřívají se ve speciální nádobě s vodou a poté se přikládají na pokožku. Cílem této masáže je dokonalé prohřátí těla a psychické i fyzické uvolnění. Každý masér používá svou osobitou techniku, důležité je ale udržovat kameny stále příjemně teplé a celé tělo prohřívát. Pokud tuto masáž proložíme i klasickými hmaty, nikoliv pouze prohřátými kameny, můžeme se tak zaměřit na zatuhlá místa, která se vlivem tepla více uvolní. Je to můj tip pro zimní období a chladné dny, neboť tímto relaxem navíc zlepšujeme obranyschopnost těla.



Nutno podotknout, že tato masáž není vhodná pro lidi trpící vysokým krevním tlakem a křečovitými žilami. Na rozdíl od jiných druhů masáží, které tlak snižují, masáž lávovými kameny tlak zvyšuje.

Znovu se vracím k Přípravné proceduře, kterou aquapark nabízí zdarma před samotnou masáží. Využívají ji klienti?

Většinou ano a mohu ji jen doporučit. Je velmi důležitá, aby si klient lehl na masérský stůl již prohřátý. Svaly nejsou tak ztuhlé a regenerační proces je potom mnohem rychlejší.

Jsem klientka a poprvé k vám přicházím. Co mám dělat?

Doporučuji, aby klient minimálně hodinu před masáží nejezl. To proto, aby se mu dobře leželo, necítil se těžce. Samozřejmě také není dobré, aby byl hladový. Ideálně by se měl dostavit asi 15 minut před samotnou masáží, aby se stihl v šatně převléci a osprchovat.

Do masérny přichází v osušce, prostěradle nebo spodním prádle. V průběhu masáže je zakrytý prostěradlem. Na začátku se vždy informuji, zda má nějaké zdravotní problémy, abych se na dané místo mohla soustředit, nebo si naopak dala pozor. Po masáži každému nabídnou vodu s citronem a v případě zájmu navrhuji, jak by mohli svůj zdravotní stav zlepšit, také je upozorním, aby dnes nedělali fyzicky náročné práce nebo sporty a udělali si spíše klidnější den.

Necháváte se masírovat u konkurence?

Ano, je to důležité i pro mé vzdělání a neustálé se zlepšování. Naposledy jsem byla na thajské masáži, bylo to velmi zajímavé. I z toho pohledu, že některé hmaty sama při masážích klientů používám.

Znovu se vás zeptám na vaše doporučení, jak často na masáže chodit?

Ideálně jedenkrát za 14 dní nebo jedenkrát za měsíc, pokud nemá klient nějaký závažnější problém a využívá masáže jen pro uvolnění a relaxaci.

A otázka na závěr. Blíží se konec roku.

Co byste svým současným i budoucím klientům popřála?

Ráda bych všem popřála především pevné zdraví, žádná trápení a bolesti, mnoho radosti a také splněných přání. Udržujte se pozitivně naladěni, poslouchajte své tělo a udělejte si někdy čas i sami na sebe – vaše tělo vám za to poděkuje. A jak se říká, na maličkostech záleží, proto pokud ještě váháte, čím udělat radost nejen vašim blízkým, ale třeba i vám samotným, můžete zkusit „chvilku hýčkáni“ a třeba si vyberte právě z naší pestré nabídky masáží.

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho spokojených klientů.

Přehled masáží a procedur naleznete na vedlejší straně.

Nezkrácený rozhovor si můžete přečíst na www.aqua-olomouc.cz/media

Restaurace Aqua

Šéfkuchař JAN KOSTOREK doporučuje:



V zimě naše tělo vynakládá hodně energie na zahřátí, proto se obecně v tomto období doporučuje jíst vydatnější pokrmy. K těm určitě patří tento pokrm, který připravil náš šéfkuchař Honza. Jedná se o velmi chutné a tradiční zpracování vepřové kýty. Hamburg je daleko, ale naše restaurace Aqua na dosah. Přijďte ochutnat další jídla, která Honza se svým týmem od pondělí do pátku v poledne vaří. Těšíme se na vás.



HAMBURSKÁ VEPŘOVÁ KÝTA S HOUSKOVÝM KNEDLÍKEM

Počet porcí: 4, doba přípravy: 120 minut

Suroviny:

500 g vepřové kýty, 50 g uzené slaniny, 20 g másla, 100 ml kysané smetany, 2 lžice sádla, 1 lžice hladké mouky, 1 lžička mleté sladké papriky, 2 ks sterilované okurky, 1 ks petržele, 1 ks mrkve, 1 ks cibule, drčený kmín, mletý pepř, sůl, vývar nebo voda na podlévání

Postup:

- Očištěnou kořenovou zeleninu, okurky a slaninu nakrájíme na tenké nudličky
- Omyté a důkladně osušené maso prospikujeme střídavě nudličkami slaniny, okurkou a syrovou zeleninou.
- Maso osolíme, okořeníme pepřem, posypeme kmínem a na sádle prudce orestujeme ze všech stran.
- Kýtu mírně podlijeme, přidáme zbylé nudličky slaniny, zeleniny, okurek, jemně nasekanou cibuli a ve středně horké troubě pečeme doměkka. Během pečení maso průběžně podléváme vodou a potíráme rozpuštěným sádlem smíchaným s paprikou.
- Upečené měkké maso vyjmeme z pekáče a vypečenou šťávu povaříme se smetanou, do které jsme předem rozmíchali mouku.
- Nakonec omáčku z výpeku zjemníme máslem /v případě potřeby rozředíme vodou nebo vývarem/.
- Hotovou omáčku propasírujeme přes hustý cedník nebo rozmixujeme a nalejeme na jednotlivé porce masa na talíři.
- Můžeme ozdobit kousky šunky a sterilované okurky.

Dobrou chuť!

AQUANOVINY | Vydavatel: AQUAPARK OLOMOUC, a.s., Kafkova 526/21, 783 01 Olomouc-Slavonín, telefon: 588 517 770 -1 e-mail: info@aqua-olomouc.cz, www.aqua-olomouc.cz. Evidenční číslo: MK ČR E 23358. Vychází čtyřikrát ročně. Toto číslo bylo vydáno 17. 12. 2018. Přetiskování redakčních a foto materiálů bez souhlasu vydavatele není dovoleno. Samostatně neprodejné.

Naše masáže a zábaly

V našem aquaparku najdete pestrou nabídku různých druhů masáží, a to klasické i speciální. Před každou masáží můžete také zdarma využít Přípravnou proceduru, díky které se na masáž psychicky i fyzicky naladíte. Zkušené masérky se o vás postarají dle vašich individuálních potřeb a přání, potřebná je však včasná rezervace.

HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI – LOMI

Havajská masáž je označována za „perlu“ mezi masážemi. Masíruje se nejen dlaní a prsty, ale hlavně celým předloktím a lokty terapeuta. Jedná se o jemnější relaxační masáž.

KLASICKÁ REGENERAČNÍ A RELAXAČNÍ MASÁŽ

Masáž se zaměřuje na uvolnění svalů a jako prevence bolestí pohybového aparátu přispívá k lepší regeneraci svalového aparátu, brání zkracování svalů a zvyšuje jejich elasticitu, napomáhá při odstranění únavy a navození celkové psychické a fyzické pohody. Nabízíme ji jako 30minutovou, 60minutovou a 90minutovou. Kromě nejkratší varianty můžete využít i možnost uvolnění svalů speciálními baňkami.

ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ

Exkluzivní zážitková masáž působí blahodárně na všechny smysly těla. Pravá kvalitní čokoláda pokožku vyživuje, zjemňuje, omlazuje a zanechává ji zářivou a svěží.



MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Relaxační hřejivá masáž je ideální během chladných dnů. Masáž je kombinací speciálních technik, které ve spojení s horkými lávovými kameny celé tělo nejen prohřívají, ale dochází také k uvolnění ztuhlého svalstva. Vyhnut by se jí měly osoby trpící vysokým krevním tlakem či křečovými žilami.

ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

Zbavuje tělo psychického a fyzického napětí v důsledku každodenního stresu. Pomáhá při nespavosti, depresi, úzkosti, bolestech hlavy a vyčerpání. Masíruje se šíje, hlava, obličej nebo plošky nohou a lýtky.

TĚHOTENSKÁ MASÁŽ

Jemná masáž problémových partií vleže na boku, vhodná od 4. do 8. měsíce těhotenství.

MEDOVÁ MASÁŽ

Podporuje detoxikaci organismu, při níž odvádí toxiny z těla. Vhodná je při únavě, stresu, vyčerpání, podporuje imunitní systém. Může být mírně bolestivá.

ZÁBaly NOHOU

Každý tělový zábal prokrvuje, regeneruje, odvádí přebytečnou vodu z tkání a formuje postavu. Ideální je však absolvovat více návštěv. Nabízíme zábaly Lympha kofein a Skořicový zábal.

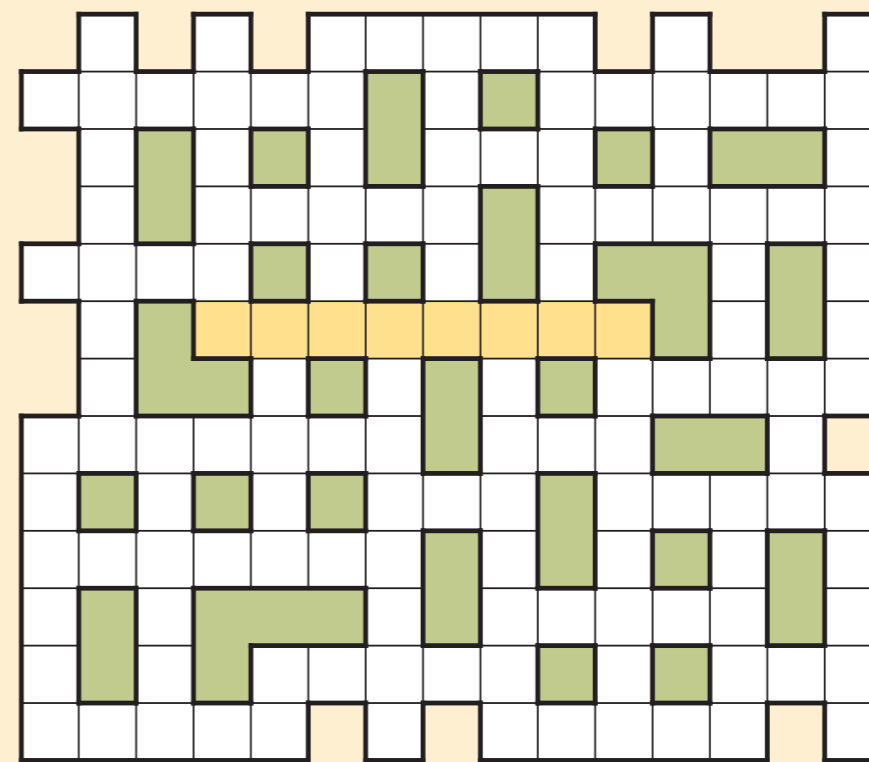
Co to je Přípravná procedura?

= 45 minut zdarma prohřátí v aquaparku. Spočívá ve volném vstupu do vnitřního areálu, kde můžete využít teplé bazény (whirlpools, masážní bazény) a prohřívárny (tepidarium, parní lázeň).

KRIS KROS

Který z poukazů vám nabídne komplexní služby v rámci vnitřního areálu a wellness zóny aquaparku a je platný až do konce roku 2019?

Až do 28. února 2019 můžete soutěžit o tři ceny – poukazy do naší wellness zóny. Jak na to? Vyfoťte vyplněný kris kros a foto odešlete na e-mail: info@aqua-olomouc.cz. Zaslé správné odpovědi vylosujeme začátkem března příštího roku. O výsledku vás budeme informovat e-mailem.



- | | |
|---|--|
| 2 písmena
PR | RATAN
START |
| 3 písmena
IČO
KRK
OTK
PŘE
TUR | 6 písmen
AMATÉR
BIOTOP
DOPINK
FIESTA
LAKMUS
MANGAN |
| 4 písmena
ČÁST
FAUN
GRAM | MARABU
OLŠINA
UTOPIE |
| 5 písmen
INLEJ
JAMKA
KLETR
LINKA
MOBIL
MYRTA
PRKNO
PUMPA
QUIDO | 7 písmen
BRUNETA
DRUŽICE
PROFOUS |
| | 8 písmen
ALIGÁTOR
ATEISTKA
AUTODROM
SPRINTER |

UDĚLEJTE SI VÁNOCE PO CELÝ ROK

Navštivte náš e-shop:
eshop.aqua-olomouc.cz




aquapark olomouc
aquapass
1000 bodů



WELLNESS
aquapark olomouc
PARTNERSKÝ BALÍČEK 2,5 hod.

Přípravná procedura pro dvě osoby	45 min.
Vířivá koupeľ nohou (pro muže)	15 min.
Detoxikační peeling - molské řasy (pro ženy)	15 min.
Relaxační masáž s hadím jedem (pro muže)	45 min.
Havajská masáž Lomi-Lomi (pro ženy)	45 min.
Zábavá nohou dle výběru (pro oba partnery)	45 min.

Procedury probíhají společně. Vstupenka je platná do 30.11.2019.
Procedury provádí 1 masér.



aquapark olomouc
aqua fitness
cvičení pro každého

Platí pro 1 osobu na dobu 90 minut.



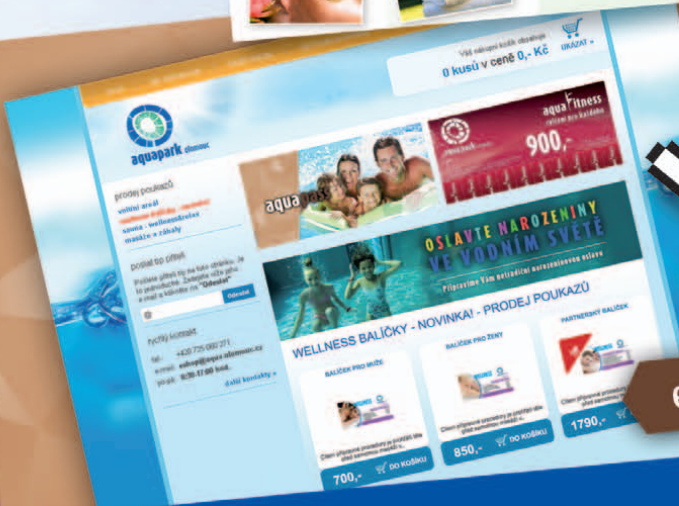
aquapark olomouc
POUKAZ
LÁZEŇSKÝ BALÍČEK
... nechte se hýčkat.

Vstupenka je platná do 31.3.2019
PLATÍ POUZE V PRACOVNÍ DNY
* vstup do vnitřního areálu aquaparku v délce 3 hodin
a relaxační masáž v délce 60 min.



aquapark olomouc
Havajská masáž LOMI - LOMI*
DÁRKOVÝ POUKAZ

* poukaz na masáž v délce 60 minut pro 1 osobu
Vstupenka je platná do 30.11.2019

400 Kč
0 kusů v ceně 0,- Kč

900,-

OSLAVTE NAROZENINY VE VODNÍM SVĚTE

WELLNESS BALÍČKY - NOVINKA! - PRODEJ POUKAZŮ

BALÍČEK PRO ŽENY 700,-
BALÍČEK PRO MUŽY 850,-
PARTNERSKÝ BALÍČEK 1790,-



eshop.aqua-olomouc.cz