

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

*je tady podzím a s ním přichází větší tlak na naši imunitu. Kdo je připraven, není překvapen. Jak se nejlépe nachystat na boj s nachlazením a přitom si to ještě užít? V sauně! Tam mimo posílení organismu získáte i dostatek energie pro práci a zábavu. Čekají tam na vás také oblíbené saunové ceremoniály. Jejich aktuální nabídku sledujte na našem webu a facebooku.
„Keep sauning!“*

*Ing. Dalibor Příkryl,
ředitel společnosti*

Rozhovor se saunamistrem Milanem Ančincem



SAUNOVÁ NOC

V sobotu 3. listopadu od 21.00 do 23.45 hodin proběhne ve wellness zóně již tradiční podzimní Saunová noc. Můžete se těšit nejen na tematicky laděné saunové ceremoniály. Vstup pouze s poukazem, který zakoupíte na recepci sauny nebo e-shopu. Více informací k akci získáte na našich webových stránkách a Facebooku.

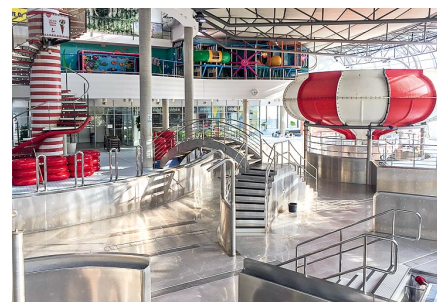
OSLAVA SVÁTKU HALLOWEEN

Všechny vás srdečně zveme na oslavu svátku všech čarodějů a strašidel – Halloweenu. V neděli 28. října v dětském koutku chystáme pro děti dílničku, v sauně s námi můžete prožít nefalšovanou halloweenskou noc s tematicky laděnými ceremoniály. A bar nabídne určité škálu drinků, po kterých se vám i hlava zatočí. Blíží informace o konaných akcích najdete na našich webových stránkách a Facebooku.



AQUAPARK BEZ VODY

Začátkem září v našem aquaparku proběhla po dvou letech plánovaná technologická odstávka. Za týden jsme provedli s partnery z Německa a Itálie veškerý servis zařízení, bazénů a atrakcí a 11. září jsme opět přivítali naše návštěvníky.



SAUNOVÁNÍ DĚTÍ Z MATEŘSKÝCH ŠKOL

Již třetím rokem v našem aquaparku probíhá saunování dětí. Všechny mateřské školky v Olomouckém kraji obdrží pozvánku e-mailem a mohou se rozhodnout, zda s dětmi budou pravidelně saunu navštěvovat. Ideální je, aby děti chodily 1x týdně, ale záleží na domluvě s vedením mateřských škol. V říjnu začínáme a budeme se těšit na naše malé návštěvníky.



Sauna posiluje zdraví a zvedá náladu

Rozhovor s Milanem byl moc příjemný a poučný. Milan je mistr ve svém oboru – a to doslova, v aquaparku zastává pozici saunamistra. Po saunách se pohybuje už téměř 20 let a 10 z toho se věnuje saunovým ceremoniálům. V prosinci 2011 získal vysoké ocenění – 1. místo na mistrovství České republiky v saunových ceremoniálech a rok nato ve stejné soutěži se stal vicemistrem. A ještě jedna zajímavost – v devadesátých letech absolvoval tzv. diskomaratón a se svou taneční partnerkou vydrželi tančit 60 hodin. V aquaparku pracuje od února letošního roku, do zaměstnání přijíždí z Uherského Ostrohu.

Práce saunéra

Milane, jak se vaše pozice jmenuje?

Jsem saunamistr.

Jak jste si toto povolání vybral?

Absolvoval jsem masérský kurz hned po revoluci. 10 let jsem provozoval saunu

Pokračování na str. 2

Pokračování ze str. 1

v západních Čechách a když se před 10 lety otevřel aquapark v Čestlicích, tak tam jsem začal dělat saunové ceremoniály.

Kolik saunérů pracuje v našem aquaparku?

Včetně brigádníků je nás tady pět. V saunovém světě potkáte i plavčíky, kteří sem přichází na pravidelné kontroly.

Saunování je zdravé

Kolik je tady v aquaparku saun?

Jsou tady tři finské sauny, z toho dvě klasické a jedna biosauna, která má teplotu 55 °C až 65 °C a vyšší vlhkost – 30%. Je dobrá na prohřátí, prokrvení, uvolnění svalstva a doporučená doba v biosauně je 15–20 minut.

Proč mají lidé chodit do sauny?

Je to vhodné pro imunitní systém, člověk je zdravější, odolnější vůči teplotním výkyvům. Pokud lidé chodí pravidelně do sauny v chladnějších měsících, tak by neměli návštěvu sauny vynechat ani v létě. Tělo už má v tu chvíli vytvořenou určitou imunitu a funguje termoregulační systém. Samozřejmě, díky saunování člověk v letních měsících snáší lépe vysoké teploty.

Jak často máme saunu navštěvovat?

Ideálně 1 x týdně, někteří k nám chodí i 2 x týdně.

Jak probíhá cyklus saunování?

Pokud se budete bavit o klasické finské sauně, kde je teplota 90 °C až 92 °C, tak tam je doporučená doba strávená v sauně 15 minut. Samozřejmě, když přijдете poprvé, tak tam určitě nevydržíte stejně jako ten, který chodí pravidelně. Těch 15 minut je ideální čas na to, aby se tělo důkladně prohřálo, člověk ze sebe vypotil toxiny a příjemně si odpočinul. Ideální je, pokud člověk leží, tak se celé tělo prohřívá rovnoměrně. Cyklus saunování – sauna 10–15 minut – ochlazovací lázeň – odpočinek – ten v podobné délce jako pobyt v sauně, to vše ideálně 3 x za sebou. Časově to pak vychází na cca 1,5–2 hodiny.

Musím jít do ochlazovací lázně, pro někoho to může být příliš studené?

Pokud je to pro někoho studené, tak je dobré začínat vlažnou vodou ve sprše a postupně se otužovat. Pak se dostanete do té fáze, že studený bazén budete vyhledávat. Také platí, že po pobytu v sauně by se měl člověk nejprve osprchovat a až poté jít do ochlazovacího bazénku.



V ochlazování jsou tři fáze. Nemělo by se tam skočit, ochlazovat bychom se měli postupně od nohou a také bychom neměli zapomenout na hlavu nebo zátylek. Buď se ponoříte celá i s hlavou, nebo stačí trochu jen zátylek – tam máme termoregulační bod, který ovlivňuje celý proces pocení a ochlazování. Můžete si zajít i ven na čerstvý vzduch, plíce se roztáhnou a krásně se prokyslí.

Co v průběhu saunování pít?

Lidem to připomínáme – že je důležité po sauně i v průběhu saunování doplňovat tekutiny, hlavně s minerály, vhodná je například Vincentka. V odpočívárně jsou k dispozici karafy s vodou a citronem. V baru mají lidé možnost si dát například čerstvé šťávy. Neměl by se pít alkohol.

Kdo se má sauně vyhnout?

Kardiaci, lidé s vysokým krevním tlakem, lidé s infekčním onemocněním. Pokud si člověk není jistý, zda se kvůli svému zdravotnímu stavu může saunovat, měl by se určitě poradit se svým lékařem.

Kdy začít saunovat děti?

Děti můžete ideálně začít saunovat od cca 3 let. V naší nabídce máme saunování pro děti z mateřských škol. Přes prázdniny v aquaparku probíhaly dětské campy, děti jsme brali do sauny, seznámili je se základním desaterem saunování, udělali s nimi dvě kolečka saunování a také malý ceremoniál. Samozřejmě jsem se také potom ptal, co si z této lekce zapamatovaly a byly moc šikovné. Pro děti je důležité to, aby byl na místě animátor, který děti v sauně baví. Teplota v sauně je nižší – okolo 70–75 °C. Děti jsou menší a tělo se rychleji prohřeje.

Jaká jsou pravidla při příchodu do sauny?

Člověk by se měl při příchodu do sauny důkladně osprchovat a umýt mýdlem a poté se osušit. Neměl by být přejedený nebo hladový anebo dehydrovaný. A také by neměl být vyčerpaný. Stalo se mi v Praze, že přišel otec se synem, syn měl po sportovním zápase, předtím nejedl, ale šel hned do sauny. Potom si dal sprchu a zkolaboval. Naštěstí vše dobře dopadlo.

Saunové ceremoniály

Je zájem o saunové ceremoniály?

Ano, jsou lidé, kteří vyhledávají saunu v tomto čase.

Vy je vymýšlíte?

Jednak je vymýšlím, ale často se i inspiřuji. Zažil jsem severský speciál, který předváděl Nor a ceremoniál trval hodinu. Jsou i speciální procedury – byl jsem asi před měsícem na školení klasických ruských ceremoniálů, kde se používají metličky. Ceremoniál probíhá ve speciální sauně, kde je větší vlhko a provádí ji tzv. bančící. Individuální procedura může trvat až 2 hodiny a je placená. Některé saunové ceremoniály jsou jako saunová divadla – s příběhem i emocemi. Pokud má saunér talent herce nebo tanečníka, je to skvělé.

Děkuji za rozhovor.

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

Restaurace Aqua

Šéfkuchař
JAN KOSTOREK
doporučuje:



Honza pro vás tentokrát uvařil jídlo, které patří k tzv. podzimmím. V hlavní roli je totiž dýně. Představte si, chladný večer, doma útulné teplo a na dřevěný stůl před vás někdo položí talíř plný voňavých špaget obalených v dýňové omáčce. Nahore se leskne osmažená slanina a nechybí sklenice vychlazeného bílého vína z ročníku 2017.

Restauraci Aqua, kde nejen tento pokrm připravuje Honza se svým týmem, můžete navštívit od pondělí do pátku a vybrat si v rámci poledního menu své oblíbené jídlo. Těšíme se na vás.



KRÉMOVÉ TĚSTOVINY S DÝŇOVOU OMÁČKOU

Počet porcí: 6, doba přípravy: do 30 minut

Suroviny:

4 plátky slaniny, 2 lžice másla,
1 hrnek červené cibule na kostičky,
1 stroužek česneku, 3 hrnky dýně na kostky,
1 hrnek kuřecího vývaru, 1 a 1/2 lžice čerstvé šalvěje nadrobno, 1 a 1/2 lžice čerstvého tymiánu nadrobno, 1 hrnek mléka, sůl, cca 900 g těstovin

Postup:

1. Ve velké pánvi rozehejete máslo a přidejte červenou cibuli. Restujte doměkka, asi 1–2 minuty.
2. Poté přidejte česnek a restujte dalších 30 sekund. Vmíchejte dýni, přilijte vývar a přisypejte bylinky.
3. Zamíchejte a zakryjte. Vařte, dokud dýně nezmečkně, tak 10 minut. Jakmile je měkká, rozmixujte dýni v mixéru společně s mlékem a solí dle chuti.
4. Mezitím v rendlíčku na středním plameni orestujte slaninu dokřupava. Jakmile je hotová, přendejte ji na papírovou utěrku, abyste se zbavili přebytečného tuku.
5. Do velkého hrnce s vařící osolenou vodou přidejte těstoviny a vařte podle návodu. Slijte, přidejte dýňovou omáčku, promíchejte a zasypejte křupavou slaninou.

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 15. 10. 2018. Přetiskování redakčních a foto materiálů bez souhlasu vydavatele není dovoleno. Samostatně neprodejné.

Naše saunové ceremoniály



Nedílnou součástí našeho saunového světa jsou také pravidelné saunové ceremoniály. Informace o době konání naleznete vždy v předstihu na našem webu a FB. Zkušené sauněří předvedou různé i speciálně zaměřené ceremoniály, aby vám pobyt v sauně co nejvíce zpestřili.

Klasický saunový ceremoniál

Kamna se polévají vodou, ve které mohou být vonné esence. Speciální 100% éterické oleje se používají na ledové koule, které se postupně na kamnech rozpouští a přitom zalévají čistou vodou. Existují pravidla, kterými vůněmi začít, aby vám byl postupný. Těžké vůně by se určitě neměly dávat na začátek ceremoniálu. Vůně se mohou rozehánět po sauně ručníkem, vějířem nebo praporem. Techniku práce s ručníkem má každý saunér svou.

Peeling

Klasický peeling se provádí ve vykachičkové parní kabině. Základem je mořská sůl, olivový olej, 100% éterický olej. Směs se může kombinovat s bylinkami, může být čokoládová, kávová nebo medová. Člověk by měl být důkladně prohřátý s otevřenými póry. Saunér peeling rozdává, vysvětlí aplikaci a klient si sám ošetřuje pokožku. Některé peelings obsahují ostré části – pomleté ořechy, tyto nejsou vhodné na obličej. Pokud je sůl jemná, může se použít i na tváře a dekolt, ale pozor na čelo, aby vám sůl nestekla do očí. Peelingem si krásně prokrvíte pokožku, odstraníte staré kožní buňky a kůže dostane potřebné minerály.

Ceremoniál s peelingem

Probíhá ve finské sauně – solí se natíráte mimo saunu, většinou u ochlazovacího bazénku.

Ceremoniál s vůní bylinek

Z ledové tříště nebo ledových kostek se vyrobí ledová koule, na kterou se položí bylinky v sítu – například máta nebo meduňka. Koule leží na kamnech, polévá se a jak odtává, tak bylinky uvolňují své aroma. Měly by být nalámané, aby se uvolnily vonné sílice.

Ceremoniál s ovocem

V průběhu klasického ceremoniálu je pro návštěvníky připraveno po druhém kole k zakousnutí nakrájené ovoce, většinou citrusy, jablka nebo meloun.

Severský speciál metličky 30 minut

Jedná se o bezdotykový ceremoniál. Sauna se provoní pohybem větviček z různých druhů stromů, například z břízy nebo dubu. Tento ceremoniál si Milan vymyslel včetně názvu, původně metličky pochází ze severu Evropy, Lotyšska, Litvy a Ruska. Větvičky dodává specializovaná firma. Jsou suché, před ceremoniálem se musí na hodinu namočit do studené vody, aby povolily. Kamna se polévají teplou vodou. U tohoto ceremoniálu se i hodně sauna větrá.

Ceremoniál osvěžující

Po druhém saunovém kole návštěvníci dostávají k pití džusy nebo nealkoholické mojitto.

Ceremoniál relaxační 20 minut

Je to klidnější ceremoniál s relaxační hudbou. Saunér mává ručníkem nebo vějířem, otevírá saunu a nahání studený vzduch zvenku.

Ceremoniál medové potěšení, medový speciál

Jak název napovídá, je to spojeno s medem, který se natírá na tělo.

Ceremoniál čokoládový s mátou

Pro vůni v sauně se používá esence čokoláda s mátou a návštěvníci jako bonus obdrží čokoládové bonbony s mentolem.

Ceremoniál pivní speciál

V sauně zní písničky o pivu a rozdává se nealkoholické pivo na pití.

Co to jsou Saunové večery

Jedná se o zážitkové saunové ceremoniály – hraje se saunové divadlo. Saunér bývá v kostýmu, zní vybraná hudba. Děj může být vymyšlený nebo převzatý – například z Pirátů z Karibiku nebo Zorro mstitele.

KŘÍŽOVKA O CENY

Která procedura v našem aquaparku podporuje detoxikaci organismu a využívá produktu včel?

Do 30. listopadu můžete soutěžit o tři ceny – poukazy do naší wellness zóny. Je to velmi jednoduché – vyfoťte vyplněnou křížovku a foto odešlete na e-mail info@aquamoloucz.cz. Zašle správné odpovědi vylosujeme začátkem prosince. O výsledku vás budeme informovat e-mailem. Více o soutěži naleznete na našich webových stránkách.

Nápověda: LISTR: OAK; PAVICI: SIL; TÁL:	Krátká textová zpráva	Ševcovský maz	Týkající se Edy	Dřívější oddily vojska	Římská čtyřka	Litvinový plát		Cena filmové akademie USA	Určené k plavání	MPZ Rumunská	Značka barev na vajíčka	Možná	Pípat	Iniciály modelky Kubelkové	Tvoje osoba
Snížit cenu							Osvobodit								
1. část TAJENKY							Lexikony Starořímská mince								
Kontakt					Slovensky Láda Zpola					Anglicky „dub“ Osobní zájmeno				Draví ptáci	Dát paže vodorovně do strany
	Lehká lesklá látka	Z vnitřku prýč Černí (koně)				Dezinfekční prostředek Pěstovat (zvířata)					Pražská divadelní fakulta Čenich				
Kočkovité šelmy				Povzdech Značka cínu			Dobytčářská farma Jitro					Dámské tričko Nářečné lavice			
Evropan			Pře Uzlový telefonní obvod				Palec (míra) Ozdobný uzlík							Tahle Tulení kožešina	
Používání sauny										2. část TAJENKY Inic. herce Zedníčka					
Zkratka trinitro- toluenu				Silný provaz					Druh holubů						
Španělsky „feka“				Palivo					Znečistit (vodu)						

Děti Vám
pohlídáme



aquapark

PRO DĚTI
VE VĚKU
3 - 7 LET

OSLAVTE NAROZENINY SVÝCH DĚTÍ V DĚTSKÉM KOUTKU AKVÁRKO

Náš narozeninový balíček zahrnuje:
Uzavření dětského koutku na **3 hodiny**
ve středu, pátek, sobotu a neděli
(od 10–13 hod nebo od 15–18 hod).

Doprovodný program: soutěže, hry,
malování na obličej, tancování aj.

- Narozeninová výzdoba
- Pití k oslavě – dětský šampus – ZDARMA
- Možnost přinesení vlastního dortu
- Možnost objednání občerstvení k oslavě dle nabídky

Každý oslavenec od nás dostane malé překvapení.

Oslavu si můžete rezervovat telefonicky
588 517 778 nebo e-mailem:
prodeti@aqua-olomouc.cz



Naše cena:

Všední den min. 1650,- Kč

Cena zahrnuje narozeninový balíček
+ vstup pro 10 dětí

O víkendu min. 1980,- Kč

Cena zahrnuje narozeninový
balíček + vstup pro 12 dětí

*Za každé další dítě na oslavě
(starší jednoho roku)
se platí částka **165,-***

