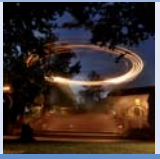


HOTEL
FRYMBURK
wellness & spaPOSEL WELLNESS
HOTELU FRYMBURK**Zveme vás do divadla
s nejvyšším stropem
na světě**
Otáčivé divadlo v Krumlově**Uvolněte se, prosím**
V našem wellness centru je
to snadné**Naše fitness centrum uspokojí
začátečníky i pokročilé**
Wellness Hotel Frymburk spolupracuje se
společností 4Health

Úvodník

Úvodní slovo generálního ředitele

**Vážení hosté,
jaro konečně zvítězilo
nad letošní dlouhou zimou. Po dvou špatných
zimách byla ta letošní
dlouhá a bílá.**

Vlekaři a hoteliéři na Šumavě jsou spokojeni. Všichni se připravují na jarní období a letní sezónu. I když jsme jaro s nadšením vítali

na našem jarním plese, tak je nám trochu líto, že nejdelší bruslařská dráha na světě, která byla na Lipně a vedla i kolem našeho hotelu, už roztála. Nezbyvá než se těšit na příští rok.

Doufáme, že i v nové letní sezóně nám zachováte přízeň. V posledních šesti měsících jsme pro vás, naše hosty, v celém areálu wellness připravili více než přes 10 000 relaxačních procedur, zábalů, spa-procedur atd. Velký zájem byl v zimních měsících zvláště o návštěvu saunového světa. Tímto vám děkujeme.

Od 7. května 2008, kdy byl náš hotel slavnostně a oficiálně otevřen, jsme urazili velký kus cesty. Také díky vám. Na základě praxe, zkušeností s provozem i vašich připomínek a návrhů, které jste nám zaslali, nebo napsali do hotelových dotazníků spokojenosti, jsme pro vás k ročnímu výročí hotelu připravili v rámci našich služeb řadu novinek, o kterých se také dočtete v tomto newsletteru.

Jaroslav Fischer, generální ředitel

Navštívili nás

Doručujeme nejen posnídat

**Spa & Wellness Hotel Frymburk jsem navštívil
několikrát, níméně přes noc, respektive přes
několik nocí, jsem zůstal s celou mou čtyřčlenou
rodinou poprvé až na podzim minulého
roku.**

Jsme sportovně založení a hledali jsme místo, které by odpovídalo požadavkům nás všech. Věděli jsme, že chceme strávit několik dní na Šumavě, v pěkném hotelu, v prostředí vhodném pro menší děti, kde se dá jezdit na kole, běhat, věnovat se vodním sportům, půjčit si loď a hlavně odpočívat. Zvolil jsem Spa & Wellness Hotel Frymburk, který mi doporučil kolega z České Asociace Wellness Dr. Jan Hejma. Typově skutečně přesně odpovídal.

Když jsem psal tento článek, ptal jsem se své ženy: „Co se ti líbilo ve Frymburku?“, „Snídaně“, rozesmála se, poté se zamyslela a servirovala další: „Vzhledem

k tomu, že máme dvě malé dcery, ocenila jsem bezbariérový přístup do všech prostor, které jsme navštívili. Personál byl velmi ochotný. Příjemné bylo zjištění, že pro naši mladší radeš byla připravena postýlka na pokoji.“ Starší dcera byla jak u vytržení z vodních atrakcí (bazén, tobogán, bublinková vana na pokoji). Naopak my s manželkou jsme ocenili wellness procedury, které nás nabily do dalšího dne.

Spa & Wellness Hotel Frymburk je rozhodně místo, kam se opět rádi vrátíme a pokud dovolíte, doporučujeme všem, kteří hledají super místo ke strávení aktivní dovolené.



Jan Bejdák

viceprezident České Asociace Wellness v hotelu Frymburk

Navštívili nás

Zavítal k nám hejtman Jiří Zmola

Dne 5. 4. 2009 navštívil náš hotel nový hejtman Jihocheského kraje pan Mgr. Jiří Zmola. Na slavnostní oběd k nám pozval významné podnikatele z regionu a v salonku hotelu pak živě diskutovali nad problematikou dalšího rozvoje podnikání a zaměstnanosti. Nechyběla ani prohlídka hotelu. Nejvíce je zaujal wellness a hotelový aquapark.

Wellness a spa

Zbraně proti jarní únavě

*Konečně máme jaro. Možná vám však připadá, že ptáčky nezpívají, ale řvou a budí vás. Slunce vás za okny zbytečně provokuje a květiny otravují směsí vůní. Padla na vás jarní únava? S tím se musí něco udělat. Radí wellness manažerka Jitka Musilová.***Odborníci doporučují různé jarní čistící kúry. Co může nabídnout k jarní očistě wellness a spa?**

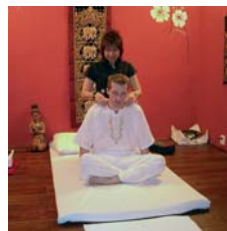
Svět odpočinku a relaxace v našem hotelu nabízí jednu z nejširších nabídek rozličných procedur. Je jaro a já všem našim klientům k jarní očistě určitě doporučím sportovně – kondiční resort, to znamená aktivity uvnitř i venku. Pohyb povzbudí krevní oběh, zlepší náladu, zatočíte se stresem, posílíte kardiovaskulární systém, potom odplavíte z těla škodliviny. Také doporučuji spinning, squash, stolní tenis a cvičení v posilovně s rozlehlou kardió zónou. V našem aquaparku můžete využít divokou řeku, 2 dráhy na plavání, perlicková lůžka, hydromasážní trysky, privátní saunu a páru.

**A co masáže?**

Při masáži se postaráme o uvolnění, povzbuzení a novou energii nejen pro vaše tělo, ale i pro vaši duši. Masér působí na všechny vrstvy kůže, na kožní cévy a svaly, na potní a mazové žlázy. Také ovlivňuje centrální nervovou soustavu, se kterou je kůže pevně spojena. Wellness therapy nabízí několik druhů thajských masáží, které uvolňují napětí a stimulují krevní oběh. Uvolňují bloky důležitých bodů a rozproudiv energii v těle. Mohu doporučit Thajskou bylinnou masáž. K exkluzivní péči patří například Masáž olivovým olejem nebo Remineralizační zábal. Pro dehydratovanou pleť je vhodné specifické ošetření, které rovněž provádíme. Dále bych našim klientům nabídla Aroma koupele, které čistí, harmonizují, stimulují, uklidňují a báječně uvolňují svaly. Během teplé koupele se roztahují póry pokožky, odplavují škodlivé látky a dochází k prokrvení a výživě.

Můžete doporučené procedury blíže popsat?

Thajská bylinná masáž je prováděna thajskou masérkou. Je to speciální forma masáže prováděná nahříváními bylinnými sáčky dovezennými přímo z Thajska. Bylinky obsažené v sáčcích stimulují metabolismus. Při masáži olivovým olejem se na tělo nanáší masážními tahy esenciální olej, který se nechá působit pod teplou dekou. Mohu



to doporučit hlavně při podráždění pokožky. Masáže mohou nabídnout mnoho, záleží jen na samotném klientovi, co si u nás vybere. Personál, který je neustále proškolen, seznámí každého s vybranou procedurou opravdu podrobně, pokud bude mít o tyto informace zájem.

Co byste k jarní očistě rozhodně nedoporučovala a proč?

Záleží určitě na zdraví každého. Upřednostňujeme individuální přístup. Jarní očista by měla být ušitá každému na míru. Záleží na tom, jestli přijde těhotná žena, alergik nebo člověk s určitým onemocněním. Pro každého budeme hledat cestu ke spokojenosti.

Máte nějaký speciální recept proti jarní únavě?

Hlavně pití ovocných čajů, dobrou službu udělá i jablečný ocet v bio kvalitě. Tento prastarý prostředek představuje jednoduchou metodu jak omládnout, zhubnout, zbavit se toxinů a celkově se zregenerovat. A pak určitě návštěva našeho wellness a spa, kde o všechny klienty pečujeme k jejich velké spokojenosti.

Jaké novinky letos na jaře nabízíte?

Neustále sleduji nové nabídky pro wellness, a tak se obměňuji i procedury u nás v hotelu. Nový je třeba úžasný zábal v banánových listech s použitím kosmetiky Pure Fiji. Připravujeme jogurtový zábal (Lulur), SOY SOY – sojovou linii nebo bambusovou masáž. Naše procedury jsem doplnila o nabídku ovocných talířů a podávání různých druhů čajů. Přijďte očistit duši i tělo po dlouhé zimě k nám do hotelu Frymburk.

Uvolněte se, prosím

V květnu nám bude rok. Byl to velice přínosný a krásný rok. Doufáme, že vy, naši hosté, z něj máte stejný pocit. Abyste s našimi službami byli ještě spokojenější a abychom vás stále něčím překvapovali, chystáme drobná vylepšení a změny.

Víme, a jsme tomu velice rádi, že nejvíce oceňujete možnost relaxace a pohodu v našem hotelu, rozmazlování ve wellnessu i hotelový aquapark. Doufáme, že změny, které jsme připravili, váš příjemný pocit jen posílí. Prostory pro wellness procedury včetně saunového světa zaznamenaly výraznou změnu interiéru. Teplá barevnost interiéru, intimní osvětlení, vůně a příjemná hudba vás při vstupu okamžitě zklidí a budete plni očekávání. Každá kabina vás překvapí jinou barevnou terapií, která určitě přispěje k intenzivnějšímu prožitku z jednotlivých procedur.

Nebojte se, nemusíte ihned po proceduře utíkat na pokoj. Naopak budeme rádi, pokud využijete nabídku našich tří nových relaxačních prostor, kde na lehátku v příjemném prostředí můžete v klidu dále relaxovat. Přejete si k odpočinku zelený čaj, čokoládu, 100% ovocný nápoj nebo ovoce? Pracovnice wellness vám učiní nabídku a ráda vás obslouží. V saunovém světě vás pak bude očekávat pravý „šumavský pramen“ a čerstvé ovoce. Vstup do celého areálu je možný pouze v koupacím plášti

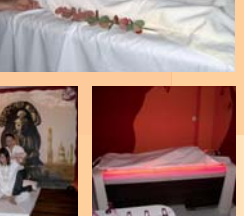
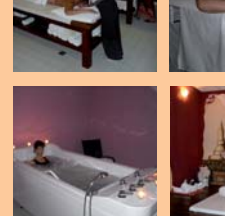


a pantoflích. Že je nemáte? Ale ano. Vše je pro vás připraveno na hotelovém pokoji.

Hotelový aquapark je pro hotelové hosty od zimní sezony 2009 v ceně ubytování. Můžete jej navštívit bez jakéhokoliv omezení od 7.00 hodin do 21.00 hodin. V případě, že máte zájem si objednat saunu nebo páru, která je součástí aquaparku,

rádi ji na základě vašeho požadavku dáme do provozu pouze pro vás, vaši rodinu nebo přátele.

Nabízíme vám kvalitu, příjemné jednání, široké spektrum služeb a k tomu odpovídající cenu. Děkujeme vám za vaši návštěvu hotelu a návštěvu našich webových stránek, kde najdete veškeré novinky, které jsou pro vás připraveny.



Zveme vás do divadla s nejvyšším stropem na světě

Pro milovníky přírody a divadla jsme připravili pro letošní rok zajímavé divadelní balíčky. Necelých 30 minut od našeho hotelu je „Divadlo s nejvyšším stropem na světě“.

Otáčivé hlediště v zámeckém parku českokrumlovského zámku je svým umístěním jedinečné nejen v Evropě, ale i ve světě. Spojte pobyt na Šumavě s nezapomenutelným kulturním zážitkem. Odpoledne procházka hlubokými lesy Šumavy a večer se ocitnete v Sherwoodském lese s nesmrtelným hrdinou Robinem Hoodem. Pokud jste týmový hráč, určitě vás osloví romantická komedie „Tři mušketýři“ – jeden za všechny a všichni za jednoho. Máte s sebou děti? Jedna



DIVADELNÍ BALÍČKY 2009		
OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ ČESKÝ KRUMLOV		
7.-8.6.2009 Robin Hood M. Glaser/C. Šubert M. Glaser	9.-11.7.2009 Krátká a zvěč Dvořák M. Glaser J. Šedlák	6.-10.7.2009 Časová pásma K. H. von Meißel Z. Troška
CZK 5 190,-/pobyt		
<p>11.-13.8.2009 Tři mušketýři Dvořák A. Dvorník M. Glaser</p>		

z nejpůsobivějších českých pohádek je nyní napsaná přímo pro otáčecí hlediště a určitě osloví jak velké, tak malé diváky. A k tomu všemu máte zdarma hotelový aquapark s možností prodloužit si pobyt s 10% slevou.

Jiní vynášejí morenu, my plesáme

V pátek 27. března jsme oslavili příchod jara. Nevynášeli jsme slavnostně morenu, zimu jsme zapudili tancem a zpěvem na Prvním jarním plese Wellness Hotelu Frymburk.

Jaro jsme přivítali žlutými gerberami. Květinami jsme obdarovali všechny přítomné dámy. Nenašla se jediná, která by neohromila krásnými šaty, nejen příroda na jaře rozkvétá. Nezastražovali jsme zimu, vítali jsme slunce sluníčkovými květinami a dobrým jídlem. Hosté mohli ochutnat sladké i slané a na půlnoc pro ně byla připravena kýta na rožni s křenem a hořčicí. Vybraná lehká vína a osvěžující pivo bylo samozřejmostí.



Hvězdou hudebního pódiá byl Martin Maxa, který se celý večer těšil pozornosti většiny přítomných dam. Doprovodila ho jeho kapela Cross, v níž hrají muzikantské



špičky, jako jsou Charlie Blažek nebo Pavel Malina, kteří hrají také v kapele Karla Gotta nebo Pájky Pájka, již vede Martin Kumžák.

„Mám radost, že se všichni dobře bavili. Večer se nám opravdu povedl. Je to vidět i na počasí, od plesu je čím dál tím tepleji,“ směje se generální ředitel Jaroslav Fischer.

Naše fitness centrum uspokojí začátečníky i pokročilé



health
born to wellness

K2HIKING

Wellness Hotel Frymburk spolupracuje se společností 4Health, která své služby nabízí všem, jež plánují zřízení vlastního wellness centra, wellness salónu a fitness centra.

„O naše Fitness centrum je mezi hosty velký zájem. Fitness spadá do tzv. aktivního wellness, takže by mělo patřit k standardnímu vybavení každého hotelu podobného zaměření, jako je náš hotel. Zajdou do něj lidé, kteří jsou zvyklí cvičit doma i ti, kteří jdou do Fitness centra poprvé. O dovolené člověk rád zkouší nové věci,“ vysvětluje wellness manažerka Jitka Musilová.

Při realizaci Fitness centra je nutné držet se trendových a zdravotně prospěšných zásad, které popisuje Jan Bejdák z 4Health: „V současné době je Fitness převážně o aerobních skupinových aktivitách. Jmenujme například Indoor HIKING, což je imitace chůze a horské turistiky. Velmi oblíbenou skupinovou aktivitou je SLIMBOX, Spinning nebo IndoorCycling. Je třeba vhodně rozvrhnout kardiio a posilovací zónu, abyste mohli uspokojit většinu klientů.“