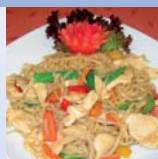




# HOTEL FRYMBURK

wellness & spa

## POSEL WELLNESS HOTELU FRYMBURK



### PAD SIU KAI

Rýžové nudle s kousky kuřecího masa a zeleninou



### Vše pro firmy

Kongresy, konference, veletrhy, vzdělávací akce



### Zážitky na kongresech, školeních a konferencích

Vyberte si sami, nabízíme klid i adrenalinové sporty

Úvodník

## Úvodní slovo generálního ředitele



Vážení hosté, mohu konstatovat, že k 30. září 2008 byla dokončena ubytovací část a s klidným svědomím můžeme nabídnout 192 pokojů od jednolůžkových, dvoulůžkových, přes rodinné pokoje a apartmány. Pobyt v apartmánu Vám rozhodně zpříjemní nejen pěkný výhled na Šumavu a Lipenské jezero, ale například i velká koupelna s krásnou hydromasážní vanou. V případě, že Vás nebude očekávat vana, vždy naleznete v pokoji krásně vybavenou koupelnu s moderním sprchovým koutem.

Jaké jsou priority hostů při výběru hotelu a při rozhodování se o případném návratu? Dobrý a nerušený spánek na velkém pevném lůžku, příjemná velká koupelna a příjemný personál, který Vás vítá u bohatého snídaníového bufetu. Tuto trojkombinaci bychom Vám rádi poskytli a k tomu něco málo navíc ze služeb našeho ojedinělého wellnessu. Protože pokud si před snídaní zajdete ještě zaplavat do hotelového aquaparku, určitě budete dobře naladěni na celý následující den.

Současnou naší prioritou je trvalé zvyšování úrovně služeb, vytvoření a stabilizace kolektivu zaměstnanců. Úkol, který je zvláště u nových hotelů velice náročný, neboť právě v počátcích dochází k poměrně časté výměně pracovníků na všech pozicích. Ne všichni totiž pochopí, že ten, kdo pracuje ve službách, musí mít hosty rád a musí se na ně těšit.

Těšíme se na Vaši návštěvu a předem Vám děkujeme za každou Vaši výtku, kritiku i pochvalu. To vše nás motivuje a posunuje k vyšší úrovni a k Vaší spokojenosti.

**Jaroslav Fischer, generální ředitel**

Navštívili nás

## Žádáme kvalitu



Každý z nás to jistě zažil. Vyrazíme na Šumavu s velkými plány, jak strávíme báječný týden v lesích a na kolech. Po prvním deštivém dnu máme přečteno vše, co jsme s sebou vzali, a po dalších dvou už není v okolí 50 km pamětihodnost, kterou bychom neviděli. V tom okamžiku teprve náležitě oceníme, že je hotel, ve kterém bydlíme, vybaven wellness centrem. Stejně tak je příjemné se vrátit ze zimní túry na běžkách a strávit pár chvil v sauně, vířivce nebo v dalších z rafinovaných zařízení, které dnes můžete v moderních wellness provozech vyzkoušet. To je však jen jeden pohled na wellness provozy. Ten druhý je hlubší, stejně jako smysl dnešních wellness provozů. Jde hlavně o relaxaci, určitý životní styl, možnost pravidelně čerpat síly, které ztrácíme v každodenním uspěchaném životě. Jde o možnost spočinout, být na krátkou dobu, v příjemném prostředí, dobít baterie.“ Z obchodního a provozního hlediska je zřejmé, že hotely, které mohou nabízet tuto službu, mají jednoznačně konkurenční výhodu, zvláště v době mimo hlavní sezónu.

Skutečný wellness hotel dle mého názoru poznáte nejen z vybavení nebo nabídky jídelního lístku, která obsahuje odpovídající pokrmy, ale hlavně také podle přístupu personálu. Ten má totiž jedinečnou možnost navodit atmosféru pohody, ale i naopak. Kvalita služeb je přímo spojená s přístupem personálu. Je to zároveň ta nejlepší vizitka managementu hotelu a případně jeho majitelů. V současné situaci, kdy nejen náš obor trpí kritickým nedostatkem kvalifikovaného personálu, začíná být stále aktuálnější otázka systematického tréninku, ale také dalších motivačních prvků. Ty pomohou hotelu ke kvalitnímu zaškolení a trvalé motivaci personálu a tím také ke spokojenosti hostů.

Asociace hotelů a restaurací podporuje rozvoj kvality služeb, a to nejen deklaracemi, ale konkrétními činy. Kromě programu Podnikatelské akademie, proběhne v říjnu konference ke vzdělávání, jejímž cílem bude právě najít cesty zlepšení situace v našem odborném školství. Potřebám zákazníků a kvalitě služeb se mimo jiné také budeme věnovat na naší listopadové konferenci v Praze, kam tímto všechny čtenáře srdečně zveme. Výměna zkušeností na národní i mezinárodní úrovni je přeci jeden z faktorů, které nám mohou napomoci otevřít oči, vidět co dělají dobře ti druzí a využít těchto poznatků ke zdokonalení vlastních služeb.

Z těchto důvodů vítáme aktivity a setkání, která pořádá ČAW (Česká asociace wellness) a která jsou právě úzce specializovaná na wellness provozy. Věříme, že také díky této aktivitě se nám společně podaří zatraktivnit nabídku wellness služeb v České republice.

Wellness Hotel Frymburk, který jsem navštívil, patří mezi absolutní novinky na našem hotelovém trhu. Svým umístěním v klidné přírodě na břehu Lipenského jezera a nadstandardním vybavením v oblasti wellness se zařadil mezi to nejlepší a zdravě rozvířil poklidnou vodu v nabídce wellness služeb.

**Václav Stárek, generální sekretář Asociace hotelů a restaurací ČR, www.ahrccz**

Wellness & spa

## LPG systém

**Vážení a milí čtenáři, po seznámení s THAJSKÝM SVĚTEM v našem druhém vydání internetových novin Vás zvou na Lipomasáž, masáž pro sexy křivky.**



Chtěla bych Vám představit jednu z možností, jak si vylepšit postavu a zvýšit sebevědomí s přístrojem CELLU M6 – keymodul S.

Lipomasáž už objevili ve více než sto zemích a denně jí vyzkouší na sto tisíc klientů. Tato zeštíhlovací metoda má za sebou dvacet let klinického a vědeckého ověřování. Lipomassage neboli Lipomasáž je speciálně vyvinutá technologie, která aktivuje lipolýzu neboli štěpení a uvolňování tuků přímo v jádru buňky. Do měsíce zeštíhlíte, zpevníte se Vám povolená pokožka, zlepšit se její elasticita a ustoupí celulitida. Tato masáž je velmi příjemná, během výkonu ani po něm nic nebolí, také se určitě budete těšit na další

sezení. Při vstupní konzultaci je nutné přeměřování obvodu např. boků, hýždí, stehna krejčovským metrem. Tyto úkony jsou důležité k porovnání konečných výsledků.

Před masáží si obléknete speciální obleček (pro dobrý pocit). Každý má svůj vlastní. Po zjištění hloubky a typu tukové tkáně si terapeutka přímo na obleček zakreslí místa, která je třeba masírovat. Pak je už řada na přístroji. Masérka nastaví příslušné parametry a s různou intenzitou provádí masáž masážní hlavicí, která využívá podtlaku a také různého směru otáčení válečků.

Zatímco budete odpočívat, Vaše tukové polštářky budou mizet. Vaše pokožka bude jemnější a celulitida méně viditelná. Je doporučeno deset až čtrnáct sezení. Samozřejmostí je vyvážená strava, pitný režim a POHYB. Jednou za měsíc byste měli absolvovat udržovací sezení pro úžasný pocit z krásných křivek.

Těšíme se s celým naším týmem na Vaši relaxaci po ukončení masáží.

**Jitka Musilová**  
asistentka Wellness managerky

Wellness & spa

## Fotopilace

**Neznáte ji? Nejste sami. Proto jsme se rozhodli, že Vám tento unikátní způsob epilace přiblížíme. Paní Jitka Musilová nám odpovídala na všetečné otázky.**



v dřívku chloupku a světelná energie se přeměňuje na teplo. Vlasová pochva se zahřeje na cca 70 °C, buňky jsou v ní tepelně zničeny a nakonec vypuzeny z těla. Odstranění tohoto chloupku je trvalé.

### Jak fotopilace funguje?

Intenzivní pulzní světlo (IPL) pulzního světelného systému (nebo laseru) je selektivním způsobem absorbováno

### Jak epilace probíhá?

Nejprve se z místa ošetření odstraní make-up apod. Cíl ošetření spočívá v trvalém odstranění chloupků, jsou zničena místa růstu vlasových pošev. Před nasazením aplikátoru s filtračním okénkem se na kůži nanese vrstva čírého gelu. Jeho úkolem je vyrovnat strukturovanou kůži na povrchu, aby energie světelného impulsu mohla optimálně proniknout do kůže.

### Jaká pravidla se musí dodržovat?

Odstranění nežádoucího ochlupení je v zásadě šetrné a v žádném případě nebrání ve výkonu jakékoli činnosti. Po dobu tří týdnů před každým ošetřením a po něm byste neměli navštěvovat solárium, případně se opalovat na slunci.

### Jsou nějaké vedlejší účinky?

Vedlejší účinky jsou při správném použití a pečlivém nastavení parametrů ošetření velmi vzácné.

## Proč „baličky“?



V posledních letech v hotelnictví, ale nejen tam, jsou baličky velmi populární. Stále je však velmi mnoho zákazníků, kteří o nich nevědí, neznají je, nebo se je vyzkoušet bojí.

Někdy je strach namístě. Často však nechtějí věřit, že za tak výhodnou cenu lze pobyt zakoupit. Ať počítají, jak počítají, tak se nemohou dopočítat, jakým způsobem prodejce cenu stanovil. Je to kalkulace jednotlivých služeb, které hotel poskytuje, případně služby, které pro zákazníka nakoupí od svých obchodních partnerů.

Vždy se očekává, že balíček podpoří prodejní aktivity, navýší obsazenost hotelu, ale i zvýší čerpání služeb, které jsou v baličku zahrnuty. V každém případě však musí zákazník obdržet kvalitu a celý rozsah nabízených služeb.

Velkou výhodou je pro hosta skutečnost, že je zanesen do rezervčního systému a službu má opravdu garantovanou. Svým způsobem se tak stává VIP hostem hotelu. Na rozdíl od hosta, který si pobyt objedná individuálně a další služby si dokupuje přímo v hotelu. Zde se pak může dostat do situace, že služba, o kterou má zájem, je již vyprodána. Prodej balíčků je omezen kapacitou hotelu a možností určitou službu poskytnout jen danému počtu lidí v plné kvalitě.

V naší nabídce máme velké množství zajímavých „baličků“, které si mohou hosté objednat. Od dvoudenních pobytů, přes týdenní, ale například i balíček, který je bez ubytování. Mezi TOP patří „Thajská romance“, „Přes kameny do jeskyně“ a „Pro

tělo Orient – pro mysl Francie“. Zde osloví hosta právě nabídka méně známých terapií.

S ohledem na blížící se zimu se pravděpodobně TOP balíčkem stane „Na lyžích do aquaparku“. Skloubení celodenního lyžování, jízdy na zimní bobové dráze a následně relax v aquaparku, kam dojde host ze svého pokoje v koupacím plášti, je hodně lákavé. Nemusíte stát frontu na permanentku, protože ta Vás už očekává při příjezdu na recepci. No, nekupte to!

Pokud se chcete dozvědět více o naší nabídce, podívejte se na naše stránky. Informace najdete pod ikonkou SPECIÁLNÍ NABÍDKA!

Vážený pane řediteli, přijímáte prosím touto cestou mé poděkování za perfektně připravený pobyt v rámci balíčku Thajská romance, který jsme u Vás strávili ve dnech 21. – 23. 9.

Naše poděkování patří rozhodně všem Vaším zaměstnancům, kteří nám pobyt zpříjemnili perfektními službami.

Budeme se k Vám jistě rádi vracet i s našimi přáteli, rozhodně na thajskou masáž a vynikající thajskou kuchyni, kterou jsme měli možnost ochutnat.

Přeji Vám mnoho úspěchů ve Vaší práci.

Ing. Ivana Veselá, Český Krumlov



## Tajemství šéfkuchaře

## PAD SI IU KAI

Rýžové nudle s kousky kuřecího masa a zeleninou (1 porce)

100 g rýžové nudle	1 g cukr,
100 g kuřecí prsa	1 g sůl
50 g brokolice	1 g glutamát sodný
1 ks vejce	10 ml olej
30 g čínské zelí	20 g limety
30 g karotka	0,5 g pepř
1 ml sojová omáčka	



Na oleji orestujeme kousky kuřecího masa a přimícháme vajčko. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu, vařené rýžové nudle a vše promícháme. Do hotové směsi přidáme sojovou omáčku, sůl, cukr, glutamát a zakápneme limetkovou šťávou. Před podáváním opepříme.



## Vše pro firmy

Náš hotel nabízí firmám opravdu maximum. Konají se zde vzdělávací akce, kongresy či konference nebo prezentace. Sály a salónky jsou vybaveny nejmodernější audiovizuální technikou, která ob stojí i před velice náročnými požadavky. Velikost prostor se pohybuje od 20 do 276 m<sup>2</sup>. Zajištění cateringu je samozřejmostí. Neexistují požadavky, které by restaurace nedokázala splnit. Vyberte si: recepte,



Kongres gynekologů

rauty, koktejly, bankety, garden party nebo grilování na terase. Vše včetně doprovodných programů dle vašich přání.

**Důkazem, že nejde jen o planá slova, jsou mnohá poděkování.**

„Děkujeme Vám za zajištění našeho pobytu ve Vašem zařízení včetně doplňkových služeb. Z Vaší strany oceňujeme Vaši vstřícnost, laskavost a ochotu. Pobyt se vydařil a celkově jsme byli spokojeni, rádi doporučíme Vaše zařízení. Přeji Vám příjemný den,“  
napsal **St. Šišma, ICT ČSOB.**

Vážený pane řediteli, rád bych Vám jménem výboru sekce Ultrazvukové diagnostiky České gynekologické společnosti ČLS JEP poděkoval za velmi zdařilou realizaci naší konference ve Wellness Hotelu Frymburk.

Našich 400 účastníků bylo spokojeno jak s odbornou částí konference a profesionálním technickým zajištěním, tak i velmi dobře zvládnutým stravováním v průběhu konference. Večerní raut byl zdařilým společenským vyvrcholením této akce, z Vaší strany výborně zvládnutým, i v prostorově zatím limitujících podmínkách. Sportovní vyžití a možnosti relaxace byly účastníky vysoce ceněny.

Doufám, že budeme mít příležitost, uspořádat další akce ve Vašem zařízení. S pozdravem

**Doc. MUDr. Pavel Calda, CSc.,**  
předseda sekce Ultrazvukové diagnostiky ČGPS ČLS JEP a Vedoucí centra fetální medicíny a ultrazvukové diagnostiky 1. Lékařské fakulty UK a VFN, Praha.

## Zážitky z kongresů a školení

**Hlavní letní sezóna je již minulostí a nastalo období vhodné pro firemní klientelu. Pro zákazníka, který je velice zajímavý.**

Firma nebo agentura, která je s našimi službami spokojená, většinou akci opakuje, účastník školení následně přijíždí i na individuální pobyt, aby ukázal rodině, kde se mu líbilo a co vše v rámci školení „prožil“. Z pohledu propagace hotelu je pak další velkou výhodou, že celostátní akce a konference rychle rozšíří jméno hotelu do všech koutů republiky, popřípadě i do zahraničí.

Naši výhodou je vhodné kongresové zázemí, ale i velikost ostatních ploch hotelu, které mohou sloužit jako výstavní plochy. V průběhu školení, kongresů mají účastníci např. možnost vyzkoušet si jízdu na dračích lodích, nebo

na jachtách. Zážitek je dokonalý. Právě propojení našeho hotelu s okolní přírodou nabízí neuvěřitelné možnosti a agentury se předhánějí, co která vymyslí. Ze školení, seminářů a kongresů si chce každý odvést zážitek. To u nás není rozhodně problémem. Nabízíme širokou škálu možností – odpočinek ve wellness a spa centru, outdoorové i indoorové sporty. Navštivte naše stránky, přesvědčte se sami.



Loděnice je plná



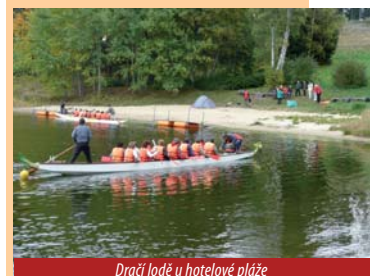
Hotelové molo – příprava účastníků semináře na dalekou plavbu



Už jsme na vodě



Dračí loď – poslední pokyny před vyplutím



Dračí loď u hotelové pláže