



HOTEL FRYMBURK

wellness & spa

POSEL WELLNESS HOTELU FRYMBURK



PO PIA RUAM

Rýžové kapsičky plněné zeleninou nebo krevetovou pěnou



Skiareál Lipno

V sousedství Hotelu Frymburk se nachází centrum českého rodinného lyžování



Wellness Hotel Frymburk

veletrhy pořádá, ale také se jich účastní

Úvodník

Úvodní slovo generálního ředitele



Babí léto patří na Šumavě mezi jedno z nejhezčích období roku. S odchodem pozdního léta odešli i turisté. Všichni ubytovatelé se těší na zimní sezónu a budoucí hosté hledají na internetu ty nejvýhodnější nabídky a novinky, rozhodují se, do kterého koutu naší republiky pojedou na zimní dovolenou. Nároční lyžaři mají již dlouhodobě zajištěné pobyty v alpských střediscích, ti méně nároční

a „běžkaři“, sledují informace o stavu sněhové pokrývky na Českých horách.

Některí se možná rozhodnou pro náš hotel. Přesto, že od 14. 12. 2008 u nás dochází k mírnému navýšení ceny za ubytování, získávají hosté neomezený vstup v průběhu pobytu do aquaparku. Na Šumavě jsme jediní, kdo kromě zasněžených svahů nabízí též vodní radovánky. V případě zakoupení týdenního balíčku „Na lyžích do aquaparku“ získají hosté navíc pětidenní permanentku na tři nové sedačkové lanovky ve Ski areálu Lipno a volné jízdy na bobové dráze.

Široká nabídka doprovodných služeb hotelu garantuje další aktivní využití volného času v případě nepříznivých povětrnostních podmínek. Vzhledem k tomu, že je ve Ski areálu Lipno doslova v plné palbě 40 sněhových děl, věřím, že si užijete jak lyže, tak aquapark, saunový svět a další. Vaše dovolená pak splní všechna očekávání. Děkujeme Vám za návštěvu Lipenska a našeho hotelu.

Jaroslav Fischer, generální ředitel

Wellness Hotel Frymburk je členem AHR ČR

ASOCIACE HOTELŮ
A RESTAURACÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



THE CZECH ASSOCIATION
OF HOTELS
AND RESTAURANTS

V říjnu 2008 se stal hotel členem Asociace hotelů a restaurací ČR. Je to první krok k tomu, abychom mohli v budoucnu požádat o platnou certifikaci hotelového zařízení. Jsme si vědomi, že spokojenost hosta se nehodnotí podle počtu hvězdiček na hlavním vchodu do hotelu. Spokojenost je závislá na vybavenosti, kvalitě služeb a celkové atmosféře hotelu. Členství v asociaci má pro nás také význam v oblasti předávání informací

o chystaných změnách v legislativě. Vždyť činnost hotelů stále více ovlivňují iniciativy EU. Díky členství AHR ČR v asociaci HOTREC, máme tyto informace z první ruky. Naše členství je i určitým motivačním stimulem pro ty, kteří podlehli kouzlu hotelnictví a nebojí se sloužit hostům. Jsou to ti, kteří zastávají názor „Na světě je dobře, ale v hotelu je nejlépe“.

Jaroslav Fischer, generální ředitel



Wellness a spa

Francie v našem Spa

Podzim a s ním spojené nevlidné počasí je ideálním časem k relaxaci. Zbavit se únavy, příjemně si odpočinout a načerpat síly mohou návštěvníci Wellness Hotelu Frymburk v našich Spa. Různé druhy koupelí a lázní jsou vhodné k odpočinku nejen po namáhavém pracovním dnu. Postupně Vám představím Wellness & Spa pro Vaše zdraví, dobrou kondici a náladu.

Le Siesté – Harmonie těla a duše

Le Siesté je prostorná, příjemná a senzuální vana. Levitace v teplé vodě očisťuje tělo od stresu a přináší harmonii těla a duše. Jedná se o přístroj, který kombinuje chromoterapii, aromaterapii, muzikoterapii se spa terapií. Stimulující podněty obnovují životní energii, zklidňují tělesnou i duševní únavu, vytváří pocity blaha a dodává radost z bytí.

Při terapii využíváme širokou škálu možných barev, progresivně upravujeme jejich intenzitu a frekvenci. Celý zážitek zpříjemní hudba, která zní pod vodou i nad ní. Pomocí difuzérů je možné rozprašovat aroma a různé vůně. Vaše tělo stimulujeme vodními proudy při teplotě vody 36 °C. Voda je obohacena o vitamíny, minerální soli, řasy a stopové prvky.

Používáme nejefektivnější technologie, které navodí relaxační procházku v Brazílii, energetizující ponoření do života stepního kmene střední Asie, vzlet za orientálními kulturami, sjezd kaňonu v Aragonu.

Vytvořili jsme pro Vás sérii programů, které je možné provozovat na Le Siesté, založené na studii různých kombinací v závislosti na potřebách většiny zákazníků.

Lydo – Francouzská relaxační vodní lůžka

Lydo - Francouzské relaxační vodní lůžko s chromoterapií navodí pocit stavu beztlíže, který pomáhá hluboké relaxaci těla a mysli, a tím maximalizuje efekt různých zábalových terapií. Relaxační účinky chromoterapie jsou docíleny střídavým působením barev a jejich vzájemným prolínáním. Působením tepla z vodní lázně 36 °C dochází k uvolnění svalstva. Pro snadný přístup k pacientovi je přístroj vybaven výsuvnými schůdky. Je možné provádět různé zábalové terapie a masáže přímo na lůžku Lydo. Volitelná chromoterapie dotváří relaxační pocit při ošetření.

Vichy sprchy

Afuzní sprchy masírují tělo v různých sekvencích a silách proudů vody. Představte si, že jen tak ležíte v pralese a padá na Vás dešť, který Vás masíruje jemně nebo intenzivněji, podle jeho síly. Proceduru lze doplnit ruční masáží pod prou-

dem vody, nebo kombinovat s použitím aromatických olejů, které pak vytvářejí vonný opar nad celým tělem a umocňují už tak báječný emoční prožitek.

Chromotherm

Multifunkční vanový box, který provádí několik oblíbených wellness a spa procedur. Vychází ze čtyř procedur sauny, vibromasáže, chromoterapie, aromaterapie a dalších systémů jako je např. pára. Je neodmyslitelným pomocníkem při snižování hmotnosti, zpevnění rosolovitých partií těla, pročištění pokožky, aktivizaci lymfatického systému, psychické relaxaci a při jiných potížích. Chromotherm se stává velmi oblíbenou akvizicí ve wellness centrech.

Aquadelicie

Koupelová vana umožní podvodní hydromasáž. Účinky hydromasážního systému oceníte především při regeneraci fyzických sil po sportovním výkonu, fyzické práci a také při rehabilitaci po zranění či při revmatických potížích. Tlak vodních paprsků masíruje svalové partie, šlachy, klouby, prokrvuje svaly a tkáň a zároveň působí i na mnoho reflexních bodů chodidel i dlaní. Hydromasážní systém zajišťuje člověku kontaktní masáž proudem vody a vzduchu, k jejichž míchání dochází v trysce ještě před vstupem do vany. K regulaci intenzity masáže a množství nasávaného vzduchu slouží vzduchové regulátory. V hydromasážních vanách se používají dva základní masážní systémy: Hydromasáž (neboli vířivka) a Perlička (čili air masáž). Ideální masáž lze dosáhnout kombinací obou těchto systémů.

Jitka Musilová, asistentka Wellness manažerky



Zima se blíží a s ní i lyžařská sezóna. Je ten nejnvhodnější čas začít přemýšlet, kde a jak strávíte vánoční svátky či zimní dovolenou. Wellness Hotel Frymburk a Skiareál Lipno nabízejí výhodný pobytový balíček, který obsahuje zvýhodněný skipas a poukaz na bezplatnou návštěvu aquaparku a fitness studia.

Takřka v sousedství Hotelu Frymburk se nachází centrum českého rodinného lyžování – Skiareál Lipno, který právě prochází rozsáhlou modernizací. Unikátní, právě probíhající, přestavba za 200 milionů korun promění Skiareál Lipno v nejpohodlnější český lyžařský areál pro rodiny s dětmi.

Můžete se těšit na tři nové čtyřsedačkové lanovky s vysokou přepravní kapacitou, výrazné prodloužení sjezdovek, zdvojnásobení výkonu technického zasněžování a modernizaci výukového hřiště – Foxparku kapitána Lipánka. Lyžaři se dostanou na vrcholy sjezdovek pohodlně a výhradně vsedě. Zvýší se také kapacita sjezdovky – prodlouží se o rovných 1,9 km na 7,5 km.

Sněhovou jistotu garantuje impozantní artilerie celkem čtyřiceti automatických sněžných kanónů. Klenotem skiareálu je Foxpark kapitána Lipánka – nejkvalitnější české výukové hřiště využívající moderní alpské technologie. O zábavnou a efektivní výuku formou her a soutěží již pro děti od tří let se stará přes sto kvalifikovaných instruktorů. Novinkou bude



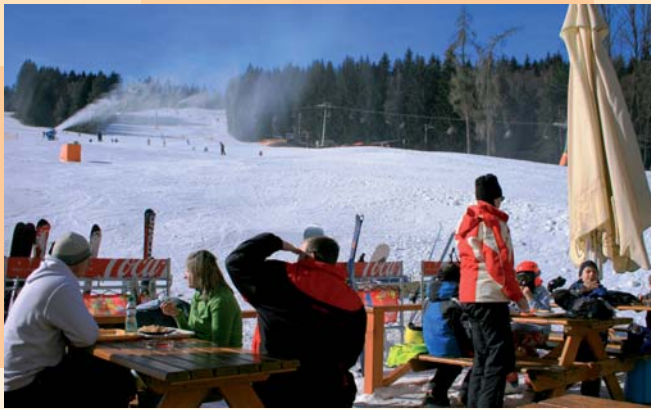
také večerní lyžování na 1,3 km dlouhé sjezdovce a rozšíření atraktivního snowparku.

Přimo u lanovky, na bezplatném centrálním parkovišti pro 550 aut naleznete kompletní zázemí pro lyžaře – restauraci, apres ski bary, dětský koutek, lyžařskou školu, půjčovnu, ski-servis či supermarket. V těsné blízkosti se navíc nachází běžkařský areál s 36 km upravovaných stop.

Nebaví Vás celý den lyžovat? Pak vyzkoušejte nedalekou bobovou dráhu, sportovní víceúčelovou halu (tenis, squash, bowling), jízdu se psím spřežením, bruslení na zamrzlém Lipně, výlety na sněžnicích či moderní wellness & fitness služby ve Frymburku.

Zažijte i Vy nejpohodlnější české rodinné lyžování a rezervujte si výhodný pobytový balíček v Hotelu Frymburk se zvýhodněným skipasem a návštěvou aquaparku a fitness zdarma. Více informací na www.skilipno.cz.

Martin Řezáč, obchodní ředitel



Rýžové kapsičky plněné zeleninou nebo krevetovou pěnou (4 porce)

Rýžové kapsičky plněné zeleninou:

8 ks rýžových plátek (spring rool)	2 cl ústřicové omáčky
100 g bílého zelí	4 g cukru
50 g karotky	0,1 g pepře
50 g žampionů	20 g skleněných rýžových nudlí
5 cl sezamového oleje	4 g glutamátu sodného
2 cl sladké sojové omáčky	2 cl rýžového vína
	2 dcl oleje na smažení

Na oleji orestujeme kousky kuřecího masa a přimícháme vajíčko. 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 opeříme.



Rýžové kapsičky s krevetovou pěnou:

8 ks rýžových plátek (spring rool)	0,1 g pepře
250 g krevetek	0,1 g soli
50 g špeku	4 g glutamátu sodného
4 g cukru	2 dcl oleje na smažení

Vařené a oloupané krevety dáme do mixéru, přidáme cukr, sůl, na kostky nakrájený špek, pepř, glutamát sodný a vše důkladně rozmixujeme do pěny, poté plníme rýžové placky, zabalíme a usmažíme na oleji.

Vhodné podávat jako předkrm s listovým salátem a ostrou chilli omáčkou.

Veletrhy v hotelu a o hotelu

Wellness Hotel Frymburk má dostatek prostor k pořádání veletrhů a všem firmám nabízí své služby, ale také se řady veletrhů sám účastní.

Hotel sám disponuje odpovídajícími prostory, které jsou vybaveny základní kongresovou technikou včetně dataprojektorů: velký a malý kongresový sál, čtyři další salonky různých velikostí nabízí ideální prostor pro pořádání kongresů, seminářů, školení, eventů atd. Dále nabízí wellnessové služby, aquapark atd. Zkrátka relaxaci po tvrdé práci.

Wellness Hotel Frymburk se sám řady veletrhů také účastní. Využil i některých veletrhů, které s cestovním ruchem přímo nesouvisí, ale jsou zajímavé a hodně navštěvované. Jedním z nich byl například FOR ARCH 2008, kde v rámci prezentace společnosti GIR s.r.o. (zabývající se výrobou technologií pro wellness) byl koutek hotelu, kde Thaičky prakticky prezentovaly své umění masáží, které náš hotel nabízí. Obdobně se účastnil i Wellness Balnea. Jako nejúspěšnější prezentaci pak hodnotíme vystoupení 7. října 2008 na akci TREND EVENT 2008 v Praze. Nejen díky profesionalitě organizátora, ale i s ohledem na konkurenci, která tam byla, nebo lépe řečeno nebyla zastoupena.

