

# Aktivní dovolená 2023

získejte příjemným způsobem psychickou a tělesnou kondici



---

## Vážení přátelé,

Společnost STOB nabízí již přes 30 let mnoho termínů aktivní dovolené. Jsou určeny pro všechny zájemce, kteří si uvědomují, že aktivně strávená dovolená je mnohem efektivnější a radostnější než pasivní odpočinek. Zúčastnit se jich mohou i jednotlivci. I pro rok 2023 jsme pro vás připravili pobyty v řadě atraktivních destinací. Pobyty máme nasmalovány včetně cen u příslušných ubytovacích zařízení a cestovních kancelářů. Doufáme, že se navzdory nejistému inflačnímu vývoji ceny již nebudou měnit.

**Program pobytů** tvoří především rozmanitá pohybová aktivita. Základem je cvičení pod vedením cvičitelek společnosti STOB. Další druhy pohybových aktivit a nadstandardních služeb jsou uvedeny u jednotlivých pobytových míst. V průběhu pobytů budou mít účastníci možnost konzultovat s odborníky své problémy týkající se nadváhy, fyzické zdatnosti a vhodné pohybové aktivity. Z bohatého programu si vyberou aktivity, které jim budou vyhovovat. U některých pobytů bude nabídnuto měření složení těla s interpretací.

**Typ ubytování** je uveden u každého pobytu.

**Stravování** v rozsahu plné penze či polopenze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je způsobeno zásadám zdravé výživy. U každého ze zahraničních pobytů je uveden typ stravování. Pokud není stravování zajištěno, jsou v okolí ubytování čtené možnosti stravování či nákupu potravin a apartmány jsou vybaveny kuchyňkou.

**V ceně** tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program, nejsou v ní zahrnuty lázeňské a místní poplatky. U leteckých zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava, letištní a bezpečnostní taxa, společný program, popř. strava, u pobytu ve Štúrovu ubytování a program. Během pobytu o vás budou pečovat lektoři společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých pobytů. V případě vážných důvodů si vyhrazueme právo jejich změny.

Máte-li o některý z nabízených pobytů zájem, podrobné informace najdete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)



v záložce „Aktivní dovolená“. Na pobyty se hlaste výhradně prostřednictvím objednacích formulářů na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) kliknutím na tlačítko „Chci vyrazit na dovolenou“ u příslušného pobytu. Bližší informace získáte na e-mailové adrese **malkova@stob.cz** či na telefonním čísle **608 536 528**. Fotografie z pobytových míst si můžete prohlédnout na [www.stobklub.cz/fotogalerie/ivamal](http://www.stobklub.cz/fotogalerie/ivamal).

## Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty. Po vyplnění a odeslání objednacích formulářů obdržíte obratem od automatizovaného rezervčního systému informace o vybraném pobytu. Pokud byste tuto automatickou odpověď nedostali, znamená to, že spadla buď do spamu, nebo ji váš server odmítl přijmout, popř. jste uvedli nesprávnou e-mailovou adresu. V takovém případě to oznamte ihned na e-mailovou adresu **malkova@stob.cz**, odkud dostanete informace znovu. Součástí informací je závazná přihláška – cestovní smlouva, kterou prosíme vyplnit a zaslat obratem na e-mailovou adresu **malkova@stob.cz**. Závaznou přihlášku můžete buď okopírovat do některého textového editoru

(např. word) a v něm vyplnit (popř. naskenovat či ofotit), nebo přímo odpovědět na obdržený e-mail a v odpovědi závaznou přihlášku vyplnit, stačí bez vlastnoručního podpisu. Přijetí závazné přihlášky vám potvrdíme e-mailem nejpozději do týdne. Pokud byste do té doby potvrzení nedostali, ihned nás kontaktujte. Věnujte, prosím, zvýšenou pozornost tomu, abyste uváděli správnou e-mailovou adresu, kterou skutečně používáte. Při uvedení služební e-mailové adresy si ověřte, zda váš zaměstnavatel neblokuje e-maily zaslané z neznámé adresy a nezařazuje je automaticky mezi nevyžádané zprávy – spamy. Pokud by se po odeslání přihlášky vaše e-mailová adresa změnila, nepamenejte nás o tom neprodleně informovat.

Zahraniční pobyty budou organizačně zajišťovat cestovní kanceláře uvedené u jednotlivých pobytů. Vaše elektronické přihlášky z internetových stránek [www.stob.cz](http://www.stob.cz) přeměrujeme na příslušné cestovní kanceláře. V žádném případě se nehlaste rovnou u příslušných cestovních kancelářů. Po obdržení přihlášky vám cestovní kancelář zašle pokyny k vybranému pobytu, cestovní smlouvu, všeobecné informace a vyzve vás k úhradě pobytu.

**Pobyty budou obsazovány podle data došlých přihlášek. Neotálejte ani s přihláškami na pobyty, které se budou konat až na podzim. V průběhu roku reagujeme pružně na zájem klientů o jednotlivé pobyty a v případě menšího zájmu snižujeme s dostatečným předstihem (podle storno podmínek jednotlivých cestovních kancelářů) objednanou kapacitu. Necháte-li přihlášku až na pozdější termín, může se k vaší i naší lítosti stát, že se už pro vás nenajde místo, protože redukovanou kapacitu nebude možné nazpět navýšit. V případě exotických pobytů garantujeme cenu jen do doby uvedené na [www.stob.cz/cs/aktivni-dovolena](http://www.stob.cz/cs/aktivni-dovolena). Vzhledem k navyšování ceny letenky s blížící se dobou odletu je třeba pobyt objednat ve větším časovém předstihu.**

*Na setkání s vámi  
při některém z pobytů se těší*

*Iva Malkova*



---

## Kanárské ostrovy

**Místo pobytu:** ostrov Fuerteventura, Morro Jable

**Termín:** 1. turnus: 26. 2. – 5. 3. 2023

2. turnus: 5. 3. – 12. 3. 2023

spojený 1. a 2. turnus: 26. 2. – 12. 3. 2023

**Ubytování:** studia Palm Garden pro dvě osoby s výhledem na moře, obytná místnost se dvěma lůžky, kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazén

**Stravování:** bez stravování, v blízkosti komplexu Palm Garden stravovací i nákupní možnosti

**Doprava:** letecky na ostrov Fuerteventura, transfer autobusem 90 minut

**Pláž:** velká, mnoho kilometrů dlouhá písčiná pláž, vzdálená 300 m od komplexu Palm Garden

**Program:** různé druhy cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

**Cena:** 1. a 2. turnus – 19 100 Kč, spojený 14denní turnus – 25 900 Kč

**Kapacita:** 24 osob v každém turnusu

**Organizace programu:** Miluška Nová

*Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Canaria Travel.*



---

# Thajsko

**Místo pobytu:** ostrov Ko Lanta

**Termín:** 18. 3. – 26. 3. 2023

18. 3. – 2. 4. 2023

**Ubytování:** Hotel Cha Da Beach\*\*\*\*\*, luxusní dvoupatrový resort s bazénovým komplexem umístěný uprostřed tropické zahrady jen pár kroků od krásné pláže. Dvoulůžkové pokoje Silver Suite jsou tvořeny oddělenou ložnicí s velkou manželskou postelí, obývacím pokojem, koupelnou se sprchou a vanou a balkonem. K výbavě patří klimatizace v ložnici, SAT/TV, připojení k internetu, lednička, trezor, varná konvice, za poplatek minibar.

**Stravování:** v rozsahu polopenze, bohatá snídaně, k večeri jídla thajské i mezinárodní kuchyně

**Doprava:** přímé letecké spojení do Krabi, transfer do hotelu 70 km autobusem

**Pláž:** krásná dlouhá písčiná pláž, nádherné moře přímo u hotelu

**Program:** pestré cvičení (aerobní, zdravotní, bodybuilding, cvičení s overbally, gumičkami), krásným zážitkem bude i chůze s holemi po dlouhé pláži podél moře prokládaná cvičením, za poplatek výlety

**Cena:** 50 900 Kč za dvoutýdenní pobyt.

Cena je garantována jen do konce listopadu, pak již jen na vyžádání s vyšší cenou.

**Kapacita:** 32 osob

**Organizace programu:** Alena Zmeškalová, Jana Křemenská

*Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CA Adventure plus ve spolupráci s CK ČEDOK.*

PŘÍMÝM  
LETEM DO  
EXOTIKY





---

## Srí Lanka

**Místo pobytu:** jihozápadní pobřeží Srí Lanky, Barberyn Beach Ayurveda Resort, Beruwala

**Termín:** 20. 3. – 20. 4. 2023, v tomto rozmezí lze vybrat dvou-, tří- či čtyřtýdenní pobyt. Lze domluvit i individuálně jakýkoliv termín.

**Ubytování:** Sanatorium Barberyn Beach Ayurveda Resort v jednolůžkových, popř. na vyžádání ve dvoulůžkových pokojích přímo u pláže v zahradě, kde lze v nádherném prostředí po procedurách relaxovat. Pokoje nejsou vybaveny klimatizací, protože to ajurvédá nedoporučuje, v sanatoriu je malý počet výrazně dražších pokojů s možností klimatizace.

**Stravování:** v rozsahu plné penze určené na základě diagnostiky, skládá se především z čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, obilí, ryb, štáv a vede k redukci váhy.

**Doprava:** letecky do Colomba s přestupem v Dubaji, transfer autobusem 90 minut

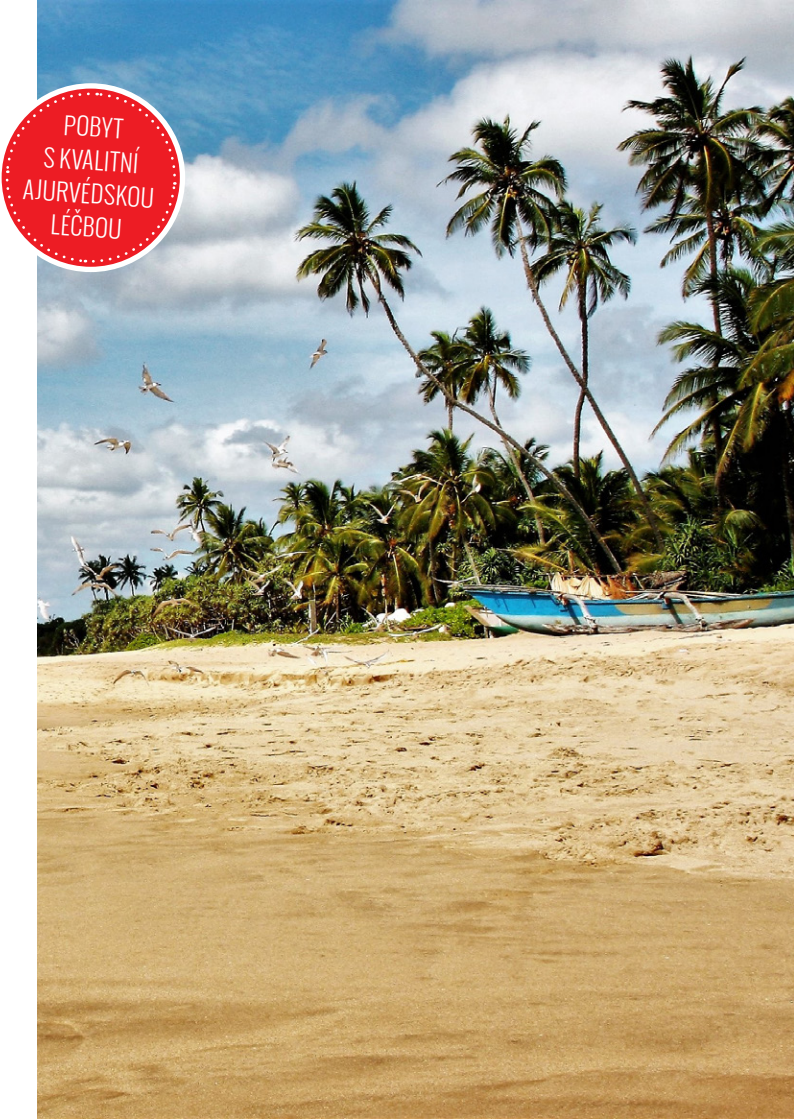
**Pláž:** písčinatá pláž přímo před hotelem, koupání buď v oceánu s většími vlnami, nebo v laguně v klidném moři, k dispozici je i bazén s mořskou vodou a vířivkou

**Program:** hlavním programem je ajurvédská léčba v nejvyšší kvalitě organizovaná sanatoriem (redukce váhy, problémy s pohybovým aparátem, kožní problémy apod.), STOB zde neorganizuje žádné cvičení, které při ajurvédské léčbě není přínosem. Je možné se zúčastnit dalších aktivit resortu, které jsou již v ceně, jako je jóga, meditace, kurzy vaření, výlety, nádherné procházky po dlouhé pláži apod.

**Cena:** od 75 000 Kč za dvoutýdenní pobyt dle ceny letenky a typu ubytování

**Organizace:** Iva Málková, Hana Drábková (překlady u lékaře)

Letenky zajišťuje CK Siam Travel.



---

## Golf resort Konopiště

**Místo pobytu:** areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

**Termín:** 24. 3. – 26. 3. 2023

**Ubytování:** prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, mini-bar, na některých pokojích WiFi

**Stravování:** v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

**Program:** taneční formy cvičení (latino-, movie- a street dance), posilování, turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

**Cena:** 4300 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Vojta Lacko





## Luhačovice

**Místo pobytu:** nejznámější lázeňské město na Moravě, hotel umístěn v klimatické zóně na okraji města nedaleko přehrady, krásné okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí

**Termín:** 30. 4. – 6. 5. 2023

**Ubytování:** hotel Harmonie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, SAT/TV

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), posilovna s trenérem, 3x za pobyt vstup do zážitkového bazénu, turistika, nordic walking, večerní tanec, za poplatek možnost využití wellness a masáží

**Cena:** 8500 Kč

**Kapacita:** 40 osob

**Organizace programu:** Miluška Nová, Karel Lisý

Na mnoha pobytech ochutnáte nutričně výhodné dobroty.

ZÍSKEJTE  
JARNÍ  
ENERGII



*Pro sportovce nebo zdravotně vylétnika není zdravější a výživnější svačinky než sáček Indiana Jerky. Je to lehká pochoutka, která obsahuje až 73 % proteinů a jen minimum tuku.*

### INDIANA JERKY

... PORÁDNÝ KUS ENERGIE

Vyberte si Jerky podle vlastní chuti

Hovězí Kuřecí Vepřové Krůtí Tuňák

BEEF JERKY TURKEY JERKY CHICKEN JERKY PORK JERKY TUNA JERKY



---

## Štúrovo

**Místo pobytu:** město na jižním Slovensku s termálními koupališti, na protějším břehu Dunaje impozantní bazilika v maďarské Ostřihomi

**Termín:** 13. 5. – 20. 5. 2023

**Ubytování:** studia a apartmány El Paso, dvoulůžková studia vybavená kuchyňským koutem a sociálním zařízením, čtyřlůžkové apartmány (2 ložnice, kuchyňský kout, sociální zařízení), pětilůžkové apartmány (2 ložnice, společenská místnost s kuchyňským koutem, sociální zařízení)

**Stravování:** bez stravy, možnost stravování v restauracích přímo na koupališti, dobré možnosti nákupu potravin v blízkém okolí

**Doprava:** vlastní, přímé spojení vlakem, odvoz z nádraží zajištěn

**Program:** pestré aerobní a zdravotní cvičení, posilování, cvičení s overbally a gumičkami), turistika, nordic walking do okolních kopců i podél Dunaje, možnost po celý den využívat veškerá zařízení areálu termálního koupaliště Vadaš, za poplatek výlety – např. do blízké Budapešti, výlety lodí

### **Cena:**

3900 Kč při ubytování 2 osob, resp. 5900 Kč při ubytování 1 osoby ve dvoulůžkovém studiu,

3100 Kč při ubytování 4 osob, 3500 Kč při ubytování 3 osob, resp. 4300 Kč při ubytování 2 osob ve čtyřlůžkovém apartmánu,

3200 Kč při ubytování 4 osob, 3700 Kč při ubytování 3 osob, resp. 4600 Kč při ubytování 2 osob v pětilůžkovém apartmánu

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Dita Slánská



---

## Řecko – ostrov Kréta

**Místo pobytu:** 3 km od letoviska Georgiopolis na severním pobřeží ostrova

**Termín:** 14. 5. – 21. 5. 2023

**Ubytování:** hotel Vantaris Palace\*\*\*\*, nadstandardní hotel s kvalitními službami, dvoulůžkové pokoje s bočním výhledem na moře, koupelna/WC, klimatizace, SAT/TV, lednička, terasa nebo balkon, v areálu venkovní i vnitřní bazén, minimarket, bar s terasou, WiFi zdarma v lobby hotelu

**Stravování:** v rozsahu polopenze, snídaně i večeře formou bufetu s velkým výběrem

**Doprava:** letecky do Chanie a odtud 50 minut autobusem

**Pláž:** široká písčnatá pláž pozvolna se svažující do nádherného moře, plážový servis za poplatek

**Program:** cvičení (aerobní, posilování s vlastní vahou těla i pomůckami, cvičení s overbally, relaxační cvičení a strečink, zdravotní cvičení pro zdravá záda a pevné břicho), procházky po pláži, plavání v moři, za poplatek výlety po ostrově, tenis, sauna, vodní sporty na pláži, fitness, půjčovna kol

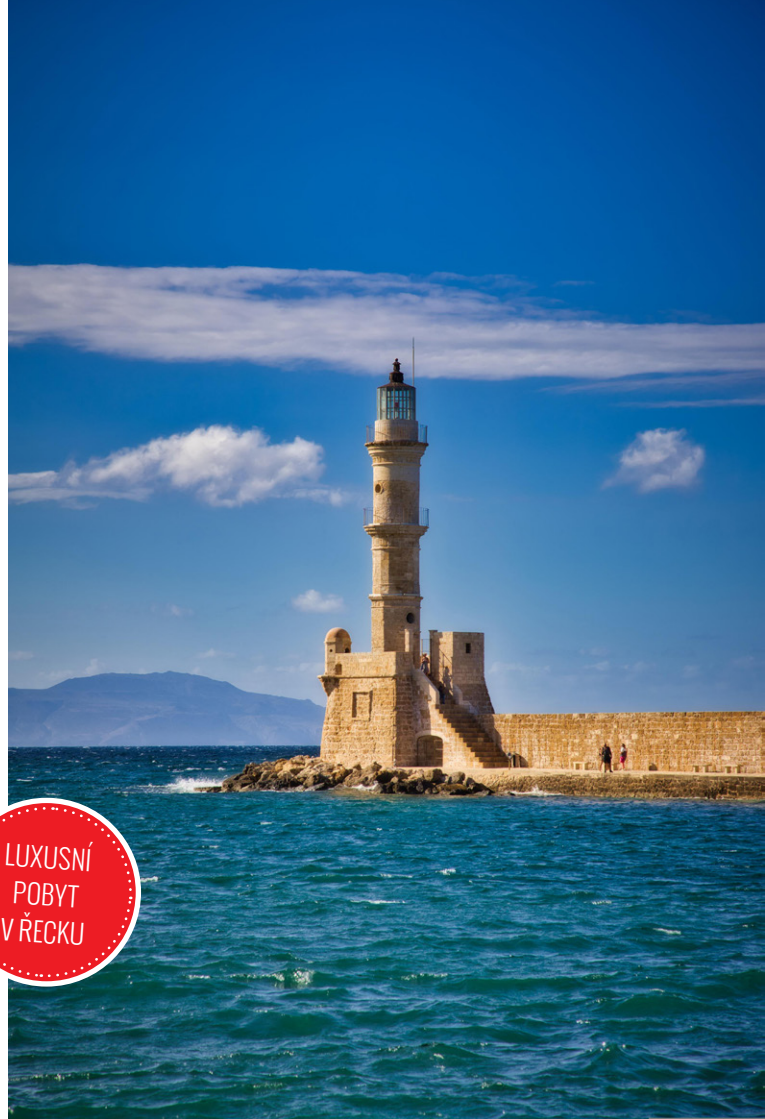
**Cena:** 19 910 Kč

Cena je garantována do konce listopadu, pak pobyt na vyžádání.

**Kapacita:** 24 osob

**Organizace programu:** Hana Hejlová

*Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CA Adventure plus.*



# Bystřice nad Pernštejnem

**Místo:** město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

**Termín:** 4. 6. – 10. 6. 2023

**Ubytování:** Sporthotel v Areálu sportu, dvou až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové a vlakové spojení

**Program:** Nabízíme vám intenzivní kurz vedený špičkovými lektory, který vás přivede nejen k trvalé redukci váhy, ale i ke zlepšení tělesné a psychické kondice. Zažijete si hubnutí pohledem výživy, pohybu i psychiky, a to jak teoreticky, tak v praxi. Vyzkoušíte mnoho druhů cvičení (zdravotní cvičení, cvičení s overbally, terabandy, gumičkami, plavání v krytém bazénu, aqua-aerobik). S Petrou Mocovou si mimo jiné prožijete lesní terapii, dozvíte se o novém směru mindfulness, který vám pomůže při zvládání emočního jedení a stresu vůbec. S Janou Boučkovou si vytvoříte aktivně jídelníček, kdy zjistíte, že i při hubnutí můžete být labužníkem. S Lenkou Štěchovou si zhotovíte individuální plány k redukci váhy a udržení hmotnostních úbytků. V ceně je měření složení těla přístrojem založeným na bio-impedanční metodě, odborná literatura ke kurzu zdravého hubnutí. Za poplatek masáže, otevřené koupaliště, minigolf, fitcentrum, bowling, sauna. Na pobyt navazuje online kurz zdravého hubnutí, který bude probíhat od června do září na platformě zoom.

**Cena:** 10 300 Kč, v kombinaci s online kurzem zdravého hubnutí 14 300,- Kč

**Kapacita:** 24 osob

**Organizace programu:** Jana Boučková, Petra Mocová, Lenka Štěchová

KOMBINACE  
S ONLINE KURZEM  
ZDRAVÉHO  
HUBNUTÍ



V ceně pobytu obdržíte tyto atraktivní materiály.





---

## Řecko – ostrov Thassos

**Místo pobytu:** letovisko Potos

**Termín:** 5. 6. – 12. 6. 2023

12. 6. – 19. 6. 2023

5. 6. – 19. 6. 2023

**Ubytování:** apartmánový dům Lambiris na konci městečka a 800 m vzdálený dům Marialena, dvoulůžková studia s kuchyňským koutem a sociálním zařízením nebo čtyřlůžkové apartmány (ložnice se 2 oddělenými lůžky, dvojlůžko v kuchyni, sociální zařízení). U domu Lambiris zahrada se stínem, lehátky a sprchami, která navazuje na pláž, u domu Marialena bazén.

**Stravování:** bez stravy, v blízkosti dvě restaurace a taverna, v 1 km vzdáleném letovisku Potos řada možností stravování i nákupu.

**Doprava:** letecky do Kavaly, odtud 40 minut trajekt na ostrov a 30 minut autobusem

**Pláž:** široká písčiná a oblázková pláž s průzračnou vodou

**Program:** různé druhy cvičení (zdravotní, bodybuilding, cvičení s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři, za poplatek výlety po ostrově a lodí po nádherných plážích

**Cena:** 15 600 Kč při ubytování 2 osob ve studiu, resp. 16 600 Kč při ubytování 2 osob v apartmánu pro týdenní pobyt,  
20 200 Kč při ubytování 2 osob ve studiu, resp. 21 200 Kč při ubytování 2 osob v apartmánu pro dvoutýdenní pobyt

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Alena Zmeškalová

*Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Brenna.*



## Golf resort Konopiště

**Místo pobytu:** areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

**Termín:** 23. 6. – 25. 6. 2023

**Ubytování:** prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, mini-bar, na některých pokojích WiFi

**Stravování:** v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

**Program:** cvičení (aerobní, posilování s vlastní vahou těla i pomůckami, cvičení s overbally, relaxační cvičení a strečink, zdravotní cvičení pro zdravá záda a pevné břicho), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

**Cena:** 4300 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Hana Hejlová

BOHATÁ  
NABÍDKA CVIČENÍ  
A WELLNESS

Na mnoha pobytech si můžete zakoupit praktické matriály STObu.



Bestseller **Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo** vyšel již v čtvrtém zcela přepracovaném vydání. Pomůže vám udržet nově nastolené návyky na pobytu. Díky QR kódu s mnoha nahrávkami budete mít pocit, že máte terapeuta na doma. Nechybí ani nahrávky s různými druhy cvičení.

Kniha **Váhy života** vám ukáže, že kilogramy lze redukovat i laskavým způsobem.



---

## Bystřice nad Pernštejnem

**Místo:** město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možnostmi turistiky

**Termín:** 25. 6. – 1. 7. 2023

**Ubytování:** Sporthotel v Areálu sportu, dvou až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové a vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally a s gumičkami, na fitballech), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, večerní přednášky a workshopy s tematikou nových přístupů k redukci váhy (všímavé jedení), zvládnání stresu apod., za poplatek masáže, diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

**Cena:** 7600 Kč

**Kapacita:** 34 osob

**Organizace programu:** Šárka Stibůrková, Petra Mocová





---

## Bystřice nad Pernštejnem

**Místo:** město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

**Termín:** 2. 7. – 8. 7. 2023

**Ubytování:** Sporthotel v Areálu sportu, dvou až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové a vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally, gumičkami a terabandy, na fitballech), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, přednášky ke zdravému životnímu stylu, redukci nadváhy a pohybové aktivitě, za poplatek masáže, měření složení těla, kosmetika

**Cena:** 7600 Kč

**Kapacita:** 38 osob

**Organizace programu:** Jana Machová, Jana Boučková



OBLÍBENÁ  
KLASIKA

---

## Klíny

**Místo:** sportovní středisko nad Litvínovem v lůnu Krušných hor s nádherným výhledem do kraje, obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

**Termín:** 5. 7. – 8. 7. 2023

**Ubytování:** hotel Emeran, dvoulůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala a další sportoviště (tenisové kurty, minigolf, bobová dráha, zapůjčení koloběžek), turistické trasy přímo od hotelu

**Stravování:** v rozsahu polopenze

**Doprava:** vlastní, autobusové spojení

**Program:** různé druhy cvičení ve sportovní hale či na venkovním hřišti (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumíčkami), turistika, nordic walking, večerní posezení u ohně při kytáře, výuka salsy a dalších tanců

**Cena:** 4600 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Miluška Nová

POBYT  
V DOBĚ  
STÁTNÍHO  
SVÁTKU





---

## Písek

**Místo pobytu:** romantické jihočeské město na břehu Otavy, v okolí krásná příroda a řada historických památek

**Termín:** 16. 7. – 22. 7. 2023

**Ubytování:** penzion Sport na břehu Otavy v bezprostřední blízkosti říční plovárny, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí, venkovní bazén

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení (zdravotní, bodybuilding, cvičení s overbally, gumičkami a dalšími pomůckami) v tělocvičně vzdálené 15 minut chůze od hotelu, turistika, nordic walking, koupání v Otavě, za poplatek možnost půjčení kol či kánoí

**Cena:** 7600 Kč

**Kapacita:** 24 osob

**Organizace programu:** Lenka Doubravová





# Luhačovice

**Místo pobytu:** nejznámější lázeňské město na Moravě, hotel umístěn v klimatické zóně na okraji města nedaleko přehrady, krásné okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí

**Termín:** 30. 7. – 5. 8. 2023

**Ubytování:** hotel Harmonie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zřízením, SAT/TV

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, zdravotní cvičení, posilování, strečink, cvičení s overbally), 3x za pobyt vstup do zážitkového bazénu, turistika, nordic walking, za poplatek možnost využití wellness a masáží

**Cena:** 8500 Kč

**Kapacita:** 40 osob

**Organizace programu:** Monika Beránková

LÁZNĚ  
IV LÉTĚ

Na mnoha pobytech si můžete zakoupit praktické materiály STOBu. Dle vašeho problému můžete postupovat v redukci váhy samostatně pomocí brožur **Chci změnu** nebo v kurzech zdravého hubnutí, které se pořádají i on line.



V cvičení můžete pokračovat díky kurzům online cvičení (mnoho druhů zdravotního cvičení, aerobní cvičení, jóga, Nia). Přihlášky na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

---

## Třeboň

**Místo pobytu:** lázeňské město v jižních Čechách

**Termín:** 6. 8. – 12. 8. 2023

**Ubytování:** hotel Svět napojený na lázeňský park lázeňského komplexu Aurora, dvouůžkové pokoje, sociální zařízení na pokoji, televize, WiFi na pokoji. V bezprostřední blízkosti se nacházejí pláže rybníka Svět, vzdálenost od historického centra města je přibližně 1 km.

**Stravování:** v rozsahu plné penze, snídaně v hotelu, obědy a večere v restauraci Harmonie

**Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, na fitballech, s terabandy, overbally), 2x plavání a využití atrakcí vodního světa v lázeňském komplexu Aurora, turistika, nordic walking, za poplatek lázeňské procedury

**Cena:** 9950 Kč

**Kapacita:** 24 osob

**Organizace programu:** Jana Machová



---

## Špindlerův Mlýn

**Místo pobytu:** nejznámější krkonošské středisko

**Termín:** 13. 8. – 19. 8. 2023

**Ubytování:** Harmony Club Hotel\*\*\*\*, komfortní dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, SAT/TV, WiFi na pokoji, bazén s vířivkami, saunový svět, kryté tenisové kurty, 10 minut od centra a od lanovky na Medvědíh

**Stravování:** v rozsahu polopenze

**Doprava:** vlastní, autobusové spojení

**Program:** zdravotní cvičení v sále hotelu, plavání v hotelovém bazénu, vířivka, každodenní turistika v krásné krkonošské přírodě pro zdatné i méně zdatné turisty, nordic walking, přednášky k výživě a redukci váhy, poradenství, za poplatek možnost masáží a vstup do saunového světa

**Cena:** 11 350 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Jana Boučková





---

## Hluboká nad Vltavou

**Místo pobytu:** jihočeské městečko s nádherným zámkem a krásnou okolní přírodou

**Termín:** 20. 8. – 25. 8. 2023

**Ubytování:** Parkhotel, dvoulůžkové pokoje, sociální zařízení, televize, lednička, WiFi na pokoji

**Stravování:** v rozsahu polopenze, snídaně v hotelu, večere v sousední restauraci Lovecká chata

**Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení

**Program:** cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a gumičkami), turistika a nordic walking, za poplatek výlety, wellness, sauna, masáže

**Cena:** 8800 Kč

**Kapacita:** 24 osob

**Organizace programu:** Miluška Nová



---

## Bystřice nad Pernštejnem

**Místo:** město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

**Termín:** 10. 9. – 16. 9. 2023

**Ubytování:** Sporthotel v Areálu sportu, dvou až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

**Stravování:** v rozsahu plné penze

**Doprava:** vlastní, autobusové a vlakové spojení

**Program:** různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally, gumičkami a terabandy), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, přednášky ke zdravému životnímu stylu, redukci nadváhy a pohybové aktivity, za poplatek masáže, měření složení těla s interpretací

**Cena:** 7600 Kč

**Kapacita:** 34 osob

**Organizace programu:** Monika Beránková, Jana Boučková



---

## Golf resort Konopiště

**Místo pobytu:** areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

**Termín:** 22. 9. – 24. 9. 2023

**Ubytování:** prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, mini-bar, na některých pokojích WiFi

**Stravování:** v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

**Program:** cvičení (různé formy jógy), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

**Cena:** 4300 Kč

**Kapacita:** 28 osob

**Organizace programu:** Ilona Folberová





## Golf resort Konopiště

**Místo pobytu:** areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

**Termín:** 22. 9. – 24. 9. 2023

**Ubytování:** prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, mini-bar, na některých pokojích WiFi

**Stravování:** v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu.

**Program:** různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, cvičení s overbally, gumíčkami, terabandy), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

**Cena:** 4300 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Jana Machová

Na mnoha místech pobytu Vám změříme složení těla



---

## Turecko

**Místo pobytu:** Turecká riviéra 10 km od historického města Side s antickými památkami

**Termín:** 13. 10. – 20. 10. 2023

**Ubytování:** hotelový komplex VonResort Golden Coast\*\*\*\* v krásné zahradě přímo u moře. V komplexu najdete bazén, vnitřní bazén, spa centrum, venkovní fitness, vnitřní fitness, akvapark (v sousedním komplexu Golden Beach), restaurace, bary, obchodní arkády. K dispozici jsou dvouúložkové pokoje s možností přistýlky, klimatizací, SAT/TV, WiFi, minibarem, koupelnou s vanou/sprchou, WC, balkonem.

**Stravování:** pestrá strava ultra all-inclusive

**Doprava:** letecky do Antalye, transfer do hotelu 65 km

**Pláž:** krásná široká písčiná s pozvolným vstupem do moře přímo u hotelu

**Program:** 2x denně zdravotní cvičení, výuka nordic walkingu po mořském pobřeží, přednášky na téma, jak hubnout s rozumem, psychologie a výživa, plavání v bazénu či v moři. Hotel nabízí animační programy, sportovní aktivity během dne, jako pilates, akvaerobic, jógu, večerní programy vedené profesionálními tanečnicemi a skupinami, tematické party na plážovém mole, saunu, turecké lázně a masáže (za poplatek), 2 posilovny, šipky, volejbal, stolní tenis.

**Cena:** 18 890 Kč (garantována do 31. 12. 2022)

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Jana Boučková

*Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Afrodita.*



---

## Golf resort Konopiště

**Místo pobytu:** areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

**Termín:** 3. 11. – 5. 11. 2023

**Ubytování:** prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, mini-bar, na některých pokojích WiFi

**Stravování:** v rozsahu plně penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

**Program:** cvičení (aerobní, posilování s vlastní vahou těla i pomůckami, cvičení s overbally, relaxační cvičení a strečink, zdravotní cvičení pro zdravá záda a pevné břicho), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

**Cena:** 4300 Kč

**Kapacita:** 30 osob

**Organizace programu:** Hana Hejlová



BOHATÁ  
NABÍDKA CVIČENÍ  
A WELLNESS