

AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2018



Hubněte zdravě a natrvalo
www.stob.cz

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ!

Společnost STOB si vám i v roce 2018 dovoluje nabídnout pobyty 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.

Program pobytů tvoří především rozmanitá pohybová aktivita. Základem je cvičení pod vedením cvičitelů 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.

Typ ubytování je uveden u každého pobytu.

Stravování v rozsahu plné penze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy s denním energetickým obsahem okolo 6000 až 7000 kJ. U každého ze zahraničních pobytů je uveden typ stravování. Pokud není stravování zajištěno, jsou v okolí ubytování četné možnosti stravování či nákupu potravin a apartmány jsou vybaveny kuchyňkou.

V ceně tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program. U zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava (s výjimkou pobytu ve Štúrovu), letištní a bezpečnostní taxa, společný program, popř. strava. Ceny pobytů by měly být konečné, pokud nedojde v průběhu roku k výrazným změnám měnového kurzu či cen pohonných hmot, které by změnilly ceny letenek. Během pobytu o vás budou

pečovat pracovníci společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých kurzů. V případě vážných důvodů si vyhrazujeme právo jejich změny.

Máte-li o některý z nabízených pobytů zájem, podrobné informace najdete na www.stob.cz v záložce „Aktivní dovolená“. Na pobyty se hlase prostřednictvím objednacích formulářů na 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 **608 834 816**. Fotografie z pobytových míst si můžete prohlédnout na www.stobklub.cz/fotogalerie/ivamal.

Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty a pobyt ve Štúrovu. Po vyplnění a odeslání objednávacího formuláře obdržíte obratem od automatizovaného rezervačního systému informace o vybraném pobytu. Pokud byste tuto automatickou odpověď nedostali, znamená to, že „spadla“ buď do spamu, nebo ji váš server odmítl přijmout. V takovém případě to oznamte ihned na 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. wordu) a v něm vyplnit (popř. naskenovat či ofotit), nebo přímo odpovědět na obdržený mail a v odpovědi závaznou přihlášku vyplnit. 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 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 změnila vaše e-mailová adresa, nezapomeňte 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 budou automaticky přeměrovány na příslušné cestovní kanceláře. V žádném případě se nehlase rovnou u příslušných cestovních kanceláří. Po obdržení přihlášky vám příslušná cestovní kancelář zašle informace k vybranému pobytu, cestovní smlouvu, všeobecné informace a vyzve vás k úhradě pobytu.

Obsazování pobytů

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 kanceláří) 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-dovolená. Vzhledem k navýšování ceny letenky s blížící se dobou odletu je třeba pobyt objednávat ve větším časovém předstihu.

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

Iva Malkova

PŘÍRODNÍ PROTEIN PRO TVŮJ AKTIVNÍ ŽIVOT

Až 30g Proteinu

MLÉČNÝ NÁPOJ

TVAROH

COTTAGE

MEGGLE

www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz





MOŽNOST
SPOJENÍ
V 14DENNÍ
POBYT

NORDIC
WALKING
PODĚL
MOŘE

KANÁRSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus: 22. 2. – 1. 3. 2018

2. turnus: 1. 3. – 8. 3. 2018

spojený 1. a 2. turnus: 22. 2. – 8. 3. 2018

Ubytování: studia Palm Garden pro 2 osoby s výhledem na moře, obytná místnost se 2 lůžky (na přání možno ubytovat 3. osobu), kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazény

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

Doprava: letecky

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, s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

Cena: 1. a 2. turnus – 18 200,- Kč,
spojený 14denní turnus – 24 300,- Kč,
(příplatek za druhý týden 6100,- Kč)

Kapacita: 24 osob v každém turnusu

Lektorka: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Canaria Travel.

THAJSKO

Místo pobytu: ostrov Phuket

Termín: 5. 4. – 17. 4. 2018

Ubytování: Sunwing Kamala Beach 4****, resort přímo u pláže, prostorné moderní klimatizované pokoje s balkonem nebo v přízemí se zahrádkou, mnoho bazénů, hřiště, posilovna, masáže, wifi

Stravování: bohatá snídaně, další stravování možné buď přímo v hotelu, nebo v řadě restaurací v okolí

Doprava: letecky

Program: pestré zdravotní cvičení, cviky na rozprouštění lymfy, dechová cvičení, jemná kondiční chůze pro zlepšení dechové kapacity po pláži, cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení s jednoduchou choreografií), relaxační techniky, přednášky o všímavosti (mindfulness)

Cena: 32 650,- Kč

Kapacita: 28 osob

Lektorka: Dagmar Jackson

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CA Adventure plus.

NOVINKA
V EXOTICE

LUHAČOVICE

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

Termín: 29. 4. – 5. 5. 2018

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, gumičkami), 3x za pobyt plavání v bazénu hotelu, turistika, nordic walking, za poplatek možnost využití wellness, masáže a kryoterapie přímo v hotelu

Cena: 6100,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 15,- Kč/den)

Kapacita: 50 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová



ZÍSKEJTE
JARNÍ
ENERGII



TERMÁLNÍ
BAZÉNY

ŠTÚROVO

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

Termín: 12. 5. – 19. 5. 2018

Ubytování: jednoduše zařízené apartmány El Paso, dvoulůžková studia vybavená kuchyňským koutem a sociálním zařízením nebo čtyřlůžkové apartmány (ložnice, kuchyň, sociální zařízení) – budou obsazovány maximálně 3 osobami

Stravování: není centrálně zajišťováno, možnost stravování v restauracích přímo na koupališti, dobré možnosti nákupu potravin

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

Program: aerobní cvičení, taneční aerobik, zdravotní cvičení, bodybuilding, powerjóga, cvičení s overbally, gumičkami, turistika, nordic walking – do hor i podél Dunaje, možnost po celý den využívat veškerá zařízení areálu termálního koupaliště, za poplatek výlety – např. do blízké Budapešti, výlety lodí, degustace vína

Cena: 3900,- Kč při ubytování 2 osob, resp. 4900,- Kč při ubytování 1 osoby ve dvoulůžkovém studiu 3800,- Kč při ubytování 3 osob, resp. 4500,- Kč při ubytování 2 osob ve čtyřlůžkovém apartmánu (cena nezahrnuje lázeňský poplatek)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Alena Ročková



**PORADENSTVÍ
K VÝŽIVĚ
I POHYBU**

BECHYNĚ

Místo pobytu: jihočeské lázeňské město

Termín: 20. 5. – 26. 5. 2018

Ubytování: hotel U Draka, dvoulůžkové až třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV, lednička

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: zdravotní cvičení v sále hotelu, turistika, nordic walking, přednášky, za poplatek možnost využití procedur v bezprostředně sousedících Lázních Jupiter, přednášky k výživě, poradenství

Cena: 5600,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Jana Boučková

Kromě uvedených pobytů pořádá STOB i pobyty v exotických destinacích. V březnu a dubnu 2018 je pro vás připraven léčebný pobyt s ajurvédskou léčbou na Srí Lance, organizuje Iva Málková. Dále pořádáme dle zájmu pobyty se cvičením za příznivé ceny v exotických destinacích s krásnými plážemi (Mauricius, Seychely). V říjnu 2018 se uskuteční pobyt v Ománu. Na tyto pobyty je třeba se hlásit s velkým časovým předstihem. **Sledujte aktualizovanou nabídku na www.stob.cz.** Více informací na telefonním čísle 608 834 816.

DOLNÍ LIPOVÁ

Místo pobytu: lázeňské město v centru Hrubého Jeseníku, 5 km od Jeseníku, nádherné okolí s možností turistiky

Termín: 10. 6. – 16. 6. 2018

Ubytování: Schrothovy léčebné lázně, vila Grohmann, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení, možnost parkování přímo u vily

Program: aerobní cvičení, s gumami, s overbally, powerjóga, jóga, pilates, zajímavostí bude cvičení bambopilates (cvičení s bambusovou tyčí) a další formy pohybu. Odpoledne bude věnováno turistice nebo dalším sportovním aktivitám. Za poplatek je možné využít vířivku a saunu, popř. léčebné procedury přímo ve vile.

Cena: 6400,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Lenka Doubravová

ŘECKO – KRÉTA

Místo pobytu: ostrov Kréta, letovisko Platanias

Termín: 30. 5. – 9. 6. 2018

Ubytování: penzion Chrisselen, studia pro 2 – 3 osoby a apartmány pro 3 – 5 osob budou obsazovány 2 osobami, klimatizace, kuchyňský kout, sociální zařízení, balkon, TV, v zahradě bazén

Stravování: bez stravování, možno dokoupit stravování v hotelu Venus Beach, v blízkosti několik supermarketů

Doprava: letecky

Pláž: široká písčná pláž, 200 metrů od místa ubytování

Program: cvičení (bodybuilding, powerjóga, taneční aerobik, cvičení zdravotní, s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři a v bazénu

Cena: 14 700,- Kč

Kapacita: 26 osob

Lektorka: Alena Ročková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Melissa Travel, s. r. o.



NOVINKA

NOVINKA



Hubnutí na míru se STOBem

Psychologický online kurz, kde je shromážděno 30leté knowhow STOBu

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

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

Termín: 1. turnus: 24. 6. – 30. 6. 2018

2. turnus: 1. 7. – 7. 7. 2018

3. turnus: 8. 7. – 14. 7. 2018

Ubytování: moderně vybavená ubytovna v Areálu sportu, dvou- až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, otevřené koupaliště, mini-golf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: cvičení aerobní, na fitballech, zdravotní, s overbally, gumičkami, aquaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, volejbal, v 2. turnusu bude přítomen fyzioterapeut, který individuálně doporučí cvičební plán s ohledem na stav pohybového aparátu, za poplatek masáže, v 2. turnusu diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

Cena: 5750,- Kč

Kapacita: 38 osob v každém turnusu

Organizační zajištění:

1. turnus: Dita Slánská, Eva Šimonková

2. turnus: Šárka Stibůrková

2. turnus: Jana Machová, Jana Boučková

**NAVÍC
DALŠÍ
TURNUS**

**RADY
FYZIO-
TERAPEUTA
MFK**

STOB organizuje i víkendové pobyty s cvičením:

5. 7. – 8. 7. 2018: Hotel Emeran v Klíněch v Krušných horách, cvičí Miluška Nová, cena 3400,- Kč

28. – 30. 9. 2018: Penzion Sportcentrum ve Starých Splavech u Máchova jezera, cvičí Kristýna Risssová a jako host Vojta Lacko, cena 2300,- Kč

16. 11. – 18. 11. 2018: Hotel Golf resort Konopiště, cvičí Dáša Jackson, cena 3350,- Kč

ŽINKOVY

Místo pobytu: městy v západě českém kraji 10 km od Nepomuku

Termín: 29. 7. – 4. 8. 2018

Ubytování: jednoduše zařízené dvoulůžkové pokoje, velké tělocvičny, tenisový a volejbalový kurt

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení), jemná jóga s prvky pilates, cviky na rozproudění lymfy, dechová a meditační cvičení v tělocvičně nebo na venkovních sportovištích, turistika, nordic walking, workshopy na téma vědomá pozornost (mindfulness) a další

Cena: 5400,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Dagmar Jackson

ČELADNÁ

Místo pobytu: obec v Beskydech, 10 km od Frenštátu pod Radhoštěm, nádherné okolí láká k turistice

Termín: 5. 8. – 11. 8. 2018

Ubytování: horský hotel Čeladenka, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením a televizí, v areálu multifunkční hřiště, venkovní bazén, wellness Lesní lázně

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, z nádraží hotelový mikrobús za poplatek

Program: aerobní cvičení, zdravotní cvičení, taneční aerobik, cvičení s overbally, gumičkami v kongresovém sále, v případě pěkného počasí na venkovním hřišti, lékařské vyšetření, až 15 lázeňských procedur, nordic walking

Cena: 8900,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek ve výši 15,- Kč/den)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění:

Miluška Nová



NOVINKA

PRO
ZÁJEMCE
MOŽNOST
PROGRAMU
MINDFULNESS

LUXUSNÍ

OPROTI
ROKU 2017
O 1 DEN
DELŠÍ



PESTRÝ
PROGRAM
V PŘÍRODĚ
I VE MĚSTĚ

TŘEBOŇ

Místo pobytu: lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 12. 8. – 18. 8. 2018

Ubytování: penzion Siesta na klidném místě v blízkosti centra a lázní, dvou- a třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí

Stravování: v rozsahu plné penze, snídaně v penzionu, obědy a večeře v Bertiných lázních

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

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

Cena: 6400,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Dita Trnková

BULHARSKO

Místo pobytu: letovisko Sluneční pobřeží

Termín: 2. 9. – 9. 9. 2018

Ubytování: hotel Happy Land, jednodušší dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, klimatizací, televizí. Hotel se nachází přímo u písčiny dun, 3,5 km od historického města Nesebar, venkovní bazén, ideální prostory na cvičení.

Stravování: polopenze

Doprava: letecky

Pláž: dlouhá písčinná pláž s pozvolným vstupem do moře, lehátka a slunečníky na pláži za poplatek

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, s gumičkami), plavání v moři a bazénu, turistika, nordic walking

Cena: 13 300,- Kč,

při přihlášení do 31. 1. 2018 cena 12 500,- Kč

Kapacita: 24 osob

Lektorka: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Globtour.

NOVINKA



LÁZEŇSKÝ
VEČERNÍ
ŽIVOT

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách

Termín: 16. 9. – 22. 9. 2018

Ubytování: hotel Melodie na klidném místě v blízkosti kolonády, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, s gumičkami), 2x využití bazénu v městském aquacentru, turistika, nordic walking, za poplatek masáže, kosmetika, půjčovna kol, výlety, večerní tanec

Cena: 6450,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 30,- Kč/den)

Kapacita: 28 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová



ZÁSADNÍ
KNIHA
O ZDRAVÉM
HUBNUTÍ

Můj
průvodce na
12 týdnů

INDIANA JERKY

... POŘÁDNÝ KUS ENERGIE



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



Vyberte si Jerky podle vlastní chuti



Hovězí



Kuřecí



Vepřové



Krůtí



Tuňák



Indiana s.r.o., Na Lysině 25, 147 00 Praha 4
tel.: +420 777 235 031, email: jerky@jerky.cz,
www.jerky.cz, eshop: www.jerky-shop.cz



SEBEKOUČINK



- Sleduje množství přijaté energie
- Hlídá příjem základních živin
- Eviduje pohybovou aktivitu

**Používejte program Sebekoučink a mějte
svoje stravovací návyky pod kontrolou!**

