

AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2019



Hubněte zdravě a natrvalo
www.stob.cz

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ!

Společnost STOB si vám i v roce 2019 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 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 to, co jim bude vyhovovat.

Typ ubytování je uveden u každého pobytu.

Stravování v rozsahu plné penze či polopenze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy. 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.

Cena tuzemských pobytů zahrnuje ubytování, stravování a společný program, nezahrnuje lázeňské a místní poplatky. 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 pe-

čovat pracovníci společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých kurzů. V případě vážných důvodů si vyhrazuje 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, 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 nějakého textového editoru (např. word), v něm vyplnit, podepsat a následně naskenovat či ofotit nebo přímo odpovědět na obdržený e-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 vaše e-mailová adresa změnila, 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 přeměřovány na příslušné cestovní kanceláře. V žádném případě se nehlase rovnou u příslušných cestovních kancelářů. Po obdržení přihlášky vám cestovní kancelář pošle 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 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-dovolená. Vzhledem k navyšování 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



MOŽNOST
SPOJENÍ
VE 14DENNÍ
POBYT

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM



KANÁRSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus: 21. 2.–28. 2. 2019

2. turnus: 28. 2.–7. 3. 2019

spojený 1. a 2. turnus: 21. 2.–7. 3. 2019

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

Pláž: velká, mnoho kilometrů dlouhá písčinatá 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 – 18 600 Kč,

spojený 14denní turnus – 25 200 Kč

(příplatek za druhý týden 6600 Kč)

Kapacita: 21 osob v každém turnusu

Organizace programu: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK *Canaria Travel*.



NÁDHERNÉ
MOŘE

MALEDIVY

Místo pobytu: lokální ostrov Thinaadhoo

Termín: 18. 3.–29. 3. 2019

Ubytování: hotel Plumeria Maldives****

Stravování: bohatá polopenze, snídaně i večere formou švédských stolů

Doprava: letecky do Male s přestupem v Dauhá, odtud hodinu rychlolodí

Pláž: písčinatá s bílým pískem, klidné moře ideální pro koupání, na korálovém útesu bohatý podmořský život, možnost šnorchlování

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

Cena: 46 200 Kč

Kapacita: 13 osob

Organizace programu: Dagmar Jackson

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK *other way holiday* – specialista na Maledivy a CK *Siam Travel*.

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: 28. 4.–4. 5. 2019

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

Cena: 6350 Kč

Kapacita: 50 osob

Organizace programu: 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: 11. 5.–18. 5. 2019

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

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

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 dvou osob, resp. 4900 Kč při ubytování jedné osoby ve dvoulůžkovém studiu 3800 Kč při ubytování tří osob, resp. 4500 Kč při ubytování dvou osob ve čtyřlůžkovém apartmánu
Cena nezahrnuje lázeňský poplatek.

Kapacita: 40 osob

Organizace programu: Alena Ročková, Lída Boháčová

Contours

Fitness pro ženy
ve 30 minutách

Pomáháme
ženám
ke skutečné
změně!

Nebojte se s námi začít

- u nás není překážkou jakýkoli věk, hmotnost či zdravotní stav
- Contours je **pouze pro ženy**
- po celou dobu návštěvy se o Vás stará naše **trenérka**, která Vám ve všem ráda poradí – jedinečný **osobní přístup**
- cvičení v Contours je **velmi prospěšné pro vaše zdraví** a účinné pro **úbytek hmotnosti**

Rezervujte si týdenní členství zdarma na:

www.contours.cz

LÁZNĚ KYNŽVART

Místo pobytu: lázeňské město v západních Čechách 10 km od Mariánských Lázní, nádherné okolí s možností turistiky

Termín: 12. 5.–18. 5. 2019

Ubytování: lázeňský dům Šárka, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, možnost parkování u lázeňského domu

Program: aerobní cvičení, cvičení s gumami a s overbally, powerjóga, jóga, pilates, zajímavostí bude cvičení bamboopilates (cvičení s bambusovou tyčí) a další formy pohybu, plavání a akvaerobik v bazénu. Odpoledne bude věnováno turistice nebo dalším sportovním aktivitám. Za poplatek je možné využít saunu a léčebné procedury.

Cena: 6750 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Lenka Doubravová

Kromě uvedených pobytů pořádá STOB i pobyty v exotických destinacích. V březnu a dubnu 2018 je pro vás opět připraven tradiční a oblíbený léčebný pobyt s ajurvédskou léčbou na Srí Lance v délce dvou až tří týdnů, organizuje Iva Málková. Dále nabízíme dle zájmu pobyty se cvičením za příznivé ceny v dalších exotických destinacích. 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.



ITÁLIE – ISCHIA

Místo pobytu: letovisko Forio

Termín: 17. 5.–24. 5. 2019

Ubytování: hotel Il Gattopardo**** ve středisku Forio, dvoulůžkové pokoje, klimatizace, TV/SAT, vlastní balkon či terasa s možností přibjednat výhled na moře, obklopený zahradou a vinicí. Hotel disponuje několika venkovními a vnitřními bazény, wellness centrem, tenisovým kurtem a dalšími ideálními prostory na cvičení.

Stravování: polopenze

Doprava: letecky do Neapole, trajekt na ostrov Ischia
Pláž: písčiná pláž pět minut pěšky po cestě nebo od hotelu po schodech

Program: cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally a s gumíčkami), plavání v moři a bazénu, turistika, nordic walking, za poplatek návštěva termálních lázní, výlety po ostrově či na pevninu (Vesuv, Pompeje)

Cena: od 18 000 Kč (dle aktuální ceny letenky), příplatek za výhled na moře 910 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Petra Tour.

BECHYNĚ

Místo pobytu: jihočeské lázeňské město

Termín: 26. 5.–1. 6. 2019

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

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení), jemná jóga s prvky pilates, cviky na rozprůdění lymfy, dechová a meditační cvičení v sále hotelu, turistika, nordic walking, workshopy na téma vědomá pozornost (mindfulness) a další, za poplatek možnost vstupu do bazénu Lázní Jupiter

Cena: 6150 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Dagmar Jackson

NOVINKA NA
TERMÁLNÍM
OSTROVĚ

POBYT
S WORKSHOPY
MINDFULNESS

DOLNÍ LIPOVÁ

Místo pobytu: lázeňské město v centru

Hrubého Jeseníku, 5 km od Jeseníku, nádherné okolí s možností turistiky

Termín: 9. 6.–15. 6. 2019

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

Cena: 6900 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Lenka Doubravová

ŘECKO

Místo pobytu: letovisko Ammoudia na pobřeží Jónského moře

Termín: 6. 6.–17. 6. 2019

Ubytování: hotel Eleni, pokoje pro dvě až tři osoby jsou vybaveny ledničkou, televizí, balkonem, klimatizací za poplatek, za menší konzumaci u baru je možné využívat bazén v sousedním hotelu Paradise

Stravování: polopenze

Doprava: letecky do Prevezoy a odtud autobusem 45 minut
Pláž: velká písčiná pláž s pozvolným vstupem do moře 200 m od hotelu, v okolí řada menších pláží mezi skalami

Program: aerobní cvičení, taneční aerobik, zdravotní cvičení, bodybuilding, powerjóga, cvičení s overbally, gumíčkami, turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři, za poplatek výlety, např. do nedalekého letoviska Parga

Cena: 15 700 Kč

Kapacita: 26 osob

Organizace programu: Alena Ročková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Melissa Travel.



PESTRÝ
POHYB
V JESENÍKÁCH

NOVINKA



OBLÍBENÁ
KLASIKA

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

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

Termín: 1. turnus: 23. 6.–29. 6. 2019

2. turnus: 30. 6.–6. 7. 2019

3. turnus: 7. 7.–13. 7. 2019

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 a s gumičkami, akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, volejbal, ve 2. turnusu bude přítomen fyzioterapeut, který individuálně doporučí cvičební plán s ohledem na stav pohybového aparátu, za poplatek masáže, taktéž ve 2. turnusu diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

Cena: 5950 Kč

Kapacita: 38 osob v každém turnusu

Organizace programu:

1. turnus: Alena Ročková, Jana Křemenská

2. turnus: Šárka Stibůrková, Johana Stibůrková

3. turnus: Jana Machová, Jana Boučková

ŠPINDLERŮV MLÝN

Místo pobytu: nejznámější krkonošské středisko

Termín: 4. 8.–10. 8. 2019

Ubytování: Harmony Club Hotel****, komfortní dvoulůžkové pokoje, bazén s vířivkami, saunový svět, kryté tenisové kurty, 10 minut od centra a od lanovky na Medvědin

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: zdravotní cvičení v sále hotelu, plavání, turistika v krásné krkonošské přírodě, nordic walking, přednášky k výživě, poradenství, za poplatek možnost masáží a vstup do saunového světa

Cena: 8900 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Jana Boučková

LUXUSNÍ
NOVINKA PRO
MILOVNÍKY
TURISTIKY

TŘEBOŇ

Místo pobytu:

lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 11. 8.–17. 8. 2019

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

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 a s gumičkami, na fitballech), 2x plavání a využití atrakcí vodního světa v lázeňském komplexu Aurora, turistika, nordic walking, za poplatek lázeňské procedury

Cena: 6600 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Dita Trnková

PESTRÝ
PROGRAM
V PŘÍRODĚ
I VE MĚSTĚ

FRANTIŠKOVY LÁZNE

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách

Termín: 15. 9.–21. 9. 2019

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

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), 3x využití bazény v městském akvacentru, turistika, nordic walking, za poplatek masáže, kosmetika, půjčovna kol, výlety, večerní tanec

Cena: 6600 Kč

Kapacita: 28 osob

Organizace programu: Miluška Nová

LÁZEŇSKÝ
VEČERNÍ
ŽIVOT



LUXUSNÍ
POBYT PRO
NÁROČNÉ

SEYCHELSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Silhouette

Termín: listopad 2019

Ubytování: luxusní vily King Garden Villas patřící k resortu Hilton Seychelles Labriz and Spa****

Stravování: bohatá snídaně

Doprava: letecky

Pláž: krásné pláže, pobřeží s bohatým podmořským životem

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

Cena: bude stanovena, sledujte www.stob.cz

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Alena Ročková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Elixir Tours.

STOB organizuje i víkendové pobyty s cvičením:

Penzion Sportcentrum ve Starých Splavech,
29. 3.–31. 3. 2019, cvičí Vojta Lacko, cena 2450 Kč

Hotel Emeran v Klínech v Krušných horách, prodloužený víkend 4. 7.–7. 7. 2019, cvičí Miluška Nová, cena 3500 Kč

Hotel Dětenice, 13. 9.–15. 9. 2019,
cvičí Alena Ročková, cena 3800 Kč

Hotel Golf Resort Konopiště, 15. 11.–17. 11. 2019,
cvičí Dáša Jackson, cena 3450 Kč

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



Indiana s.r.o., Na Lysině 25, 147 00 Praha 4
tel.: +420 770 101 116, 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!**

