

AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2021



Hubněte zdravě a natrvalo
www.stob.cz

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ!

Společnost STOB nabízí již 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. V roce 2020 se navzdory složité epidemické situaci podařilo zrealizovat téměř všechny pobyty v tuzemsku, naopak větší na zahraničních pobytech byla zrušena a byly přesunuty na rok 2021. Pokud máte od příslušných cestovních kanceláří vouchery, nemusíte se již na pobyt v roce 2021 znovu hlásit. Nelze ale vyloučit, že u některých pobytech dojde oproti loňsku k mírnému navýšení ceny, které bude způsobeno především prodloužením pobytu a oslabením kurzu koruny vůči zahraničním měnám.

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 pobytu 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 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.



Pomůcky
na hubnutí
můžete zakoupit
na www.stob.cz

V ceně tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program, nejsou v ní zahrnuty lázeňské a místní poplatky. U zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava (s výjimkou pobytu ve Štúrovo), 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 změnily ceny letenek. Během pobytu o vás budou pečovat pracovníci společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých pobytů. V případě vážných důvodů si vyhrajujeme 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/ivama.

Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty a pobyt ve Štúrovo. Po vyplnění a odeslání objednacích formulářů 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 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 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.

NOVÁ KNIHA od zakladatelky STOBu Ivy Málkové nejen o laskavém hubnutí



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 cestovní kancelář zašle pokyny 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-dovolen. Vzhledem k navýšování 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 Málková



MOŽNOST
SPOJENÍ
VE 14DENNÍ
POBYT

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM

KANÁRSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus: 28. 2. – 7. 3. 2021

2. turnus: 7. 3. – 14. 3. 2021

spojený 1. a 2. turnus: 28. 2. – 14. 3. 2021

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 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 – 18 900 Kč,

spojený 14denní turnus – 25 400 Kč

Kapacita: 24 osob v každém turnusu

Organizace programu: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Canaria Travel.

SRÍ LANKA

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

Termín: 30. 3. – 29. 4. 2021, v tomto rozmezí lze vybrat dvou- či třítydenní pobyt

Ubytování: Sanatorium Barberyn Beach Ayurveda Resort v jednolůžkových, popř. na vyžádání ve dvoulůžkových pokojích (nižší cena) přímo u pláže v zahradě, kde lze v nádherném prostředí po procedurách relaxovat. Pokoje nejsou vybaveny klimatizací, protože to ajurvěda 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 s přestupem v Dauhá

Pláž: Písčinná pláž se nachází přímo u hotelu, koupání v oceánu s většími vlnami, k dispozici je i bazén.

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 apod.

Cena: od 80 000 Kč za dvoutýdenní pobyt dle ceny letenky a typu ubytování

Organizace: Iva Málková, Hana Drábková (překlady u lékaře) Letenky zajišťuje CK Siam Travel.

OSTROV MAURICIUS

Místo pobytu: středisko Palmar na východním pobřeží

Termín: 10. 10. – 20. 10. 2021

Ubytování: hotel Ambre**** v tropické zahradě bezprostředně u pláže, moderní velké pokoje s balkonem, SAT/TV, klimatizace, minibar, wi-fi, dva vyhřívané bazény, sportoviště, lehátka a slunečníky v ceně

Stravování: all inclusive

Doprava: letecky přes Dubaj a přibližně hodinu autobusem

Pláž: mnoho kilometrů dlouhá písčinná pláž s pozvolným vstupem do moře, bílý písek, azurové moře

Program: pilates, zdravotní cvičení, nordic walking, plavání v moři i v bazénu

Cena: 52 990 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu:

Olga Huspeková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Elixir Tours.

OKOUZLUJÍCÍ
OSTROV PRO
NÁROČNÉ

OKLÁDÁ
SE NA ŘÍJEN
2021

POBYT
S KVALITNÍ
AJURVÉDSKOU
LÉČBOU



NOVINKA
PRO
NÁROČNÉ

DOMINIKÁNSKÁ REPUBLIKA

Místo pobytu: oblast Bayahibe – karibská část

Termín: 10. 4. – 20. 4. 2021

Ubytování: Iberostar Hacienda Dominicus *****, jeden z nejluxusnějších hotelů na jižním karibském pobřeží Dominikánské republiky, leží v krásné tropické zahradě s třemi bazény, nabízí dvoulůžkové klimatizované pokoje, bezplatné wi-fi připojení.

Stravování: All inclusive, velmi bohatý výběr po celých 24 hodin zahrnuje snídaně, obědy a večere formou bufetu, neomezené množství rozlévaných nealkoholických a alkoholických nápojů místní výroby. V rámci all inclusive je možné navštívit další restaurace s obsluhou – rybí, čínskou, steakovou, japonskou.

Doprava: letecky s přestupem v Curychu, transfer z letiště 70 km

Pláž: krásné dlouhé písčinné pláže, lehátka a slunečníky v ceně

Program: denně cvičení (aerobní, bodybuilding, cvičení zdravotní s rehabilitačními prvky, s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři a v bazénu. Hotel nabízí vodní sporty (šlapadla, kajaky, potápění), fitness, tenisové kurty, volejbal a basketbal, večerní programy včetně živé hudby a tance, za poplatek masáže, jízda na koni, vodní lyžování, golf.

Cena: 46 600 Kč

Kapacita: 26 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová, Jana Křemenská Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CA Adventureplus ve spolupráci s cestovní kanceláří Čedok.

JÍDLO NA KAŽDÝ DEN

PROGRAMY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ
PRO DIETU, HODNOTNOU STRAVU
I AKTIVNÍ ŽIVOT

- jídelničky sestaveny týmem nutričních specialistek
- čerstvě uvařeno z kvalitních surovin na každý den
- dovoz zdarma domů, do práce nebo na výdejní místo



5 JÍDEL
denně za
super cenu



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ



volejte 517 070 333
www.zdravestravovani.cz

LUHAČOVICE

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

Termín: 8. 8. – 14. 8. 2021

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 plavání v bazénu hotelu, turistika, nordic walking, večerní tanec, za poplatek možnost využití wellness, masáže a kryoterapie přímo v hotelu

Cena: 6950 Kč

Kapacita: 50 osob

Organizace programu: Miluška Nová a Karel Lisý

ŠTÚROVO

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

Termín: 11. 9. – 18. 9. 2021

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: aerobní cvičení, posilování, zdravotní cvičení, 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

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;

3300 Kč při ubytování čtyř osob, resp. 4000 Kč při ubytování tří osob, resp. 4900 Kč při ubytování

dvou osob v pětilůžkovém apartmánu

Kapacita: 40 osob

Organizace programu: Dita Slánská



TERMÁLNÍ
BAZÉNY

OKOUZLUJÍCÍ
PŘÍRODA

MENORCA

Místo pobytu: severní část ostrova v jedinečném prostředí zátoky Arenal d'en Castell

Termín: 20. 5. – 30. 5. 2021

Ubytování: Club Hotel Aquamarina***+, dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky, sociální zařízení, klimatizace, SAT/TV, za poplatek trezor, minilednička a wi-fi. Hotelový komplex zasazený do udržované zahrady nabízí dva venkovní bazény s lehátky a slunečníky, řadu sportovišť – tenisový a volejbalový kurt, hřiště na košíkovou, fitness, v areálu je obchod a minimarket.

Stravování: v rozsahu polopenze formou mimořádně bohatého bufetu, v ceně též nápoje – nealko, voda, víno, pivo

Doprava: letecky a autobusový transfer do hotelu (25 km)

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

Program: denně cvičení (aerobní, bodybuilding, cvičení zdravotní s rehabilitačními prvky, s overbally, gumičkami), turistika nádhernou přírodou s výhledy na moře, nordic walking, plavání a cvičení v moři či bazénu, za poplatek výlety po ostrově

Cena: 18 990 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová, Jana Křemenská
Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Delfin Travel.

ŘECKO – OSTROV KARPATOS

Místo pobytu: letovisko Pigadia

Termín: 11. 6. – 25. 6. 2021

Ubytování: penzion ACTI, pokoje pro dvě až tři osoby vybavené kuchyňským koutem, ledničkou, televizí, balkonem, klimatizací

Stravování: bez stravy, v bezprostřední blízkosti mnoho supermarketů a taveren

Doprava: letecky do Karpathosu a odtud 20 minut autobusem

Pláž: 4 km dlouhá písčiná pláž s průzračnou vodou přímo před penzionem, pozvolný vstup přes betonová plata nebo kamínky

Program: cvičení aerobní, bodybuilding, cvičení zdravotní s rehabilitačními prvky, s overbally, gumičkami, turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři, za poplatek výlety po ostrově a lodí po nádherných plážích

Cena: 19 800 Kč

Kapacita: 22 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová

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

PENZION
PŘÍMO
NA BŘEHU
MOŘE

ITÁLIE – OSTROV ISCHIA

Místo pobytu: italský ostrov v blízkosti Neapole, letovisko Forio

Termín: 20. 6. – 27. 6. 2021

Ubytování: Hotel Park Victoria – dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky, sociální zařízení – se nachází nedaleko od historického centra Foria či Poseidonových zahrad, je obklopen zelení a patří k němu venkovní a vnitřní termální bazén.

Stravování: v rozsahu polopenze, snídaně formou bufetu, večere výběrem z menu

Doprava: letecky do Neapole, trajekt přibližně hodinu na ostrov

Pláž: písčiná 600 m od hotelu

Program: denně zdravotní cvičení, plavání v moři, turistika, nordic walking, večer přednášky o výživě, poradenství, za poplatek návštěva krásných termálních lázní, výlety po ostrově i na pevninu (Vesuv, Pompeje)

Cena: 18 900 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Jana Boučková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Petra Tour.

OSTROV
S TERMÁLNÍMI
PRAMENY



SEBEKOUČINK

... a zdravý
jidelníček
máte
v kapse





NOVINKA

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách, nádherné okolí s možností turistiky, čilý lázeňský život
Termín: 21. 6. – 27. 6. 2021

Ubytování: hotel Krakonoš, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní – možnost parkování přímo u hotelu, autobusové spojení

Program: různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), každý den akvaerobik a plavání v bazénu hotelu, turistika, nordic walking, večerní tanec, za poplatek možnost využití wellness

Cena: 7500 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Miluška Nová

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

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

Termín: 1. turnus: 27. 6. – 3. 7. 2021

2. turnus: 4. 7. – 10. 7. 2021

3. turnus: 12. 9. – 18. 9. 2021

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

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: cvičení aerobní, zdravotní, s overbally a s gumičkami, akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, v 1. a 2. turnusu cvičení na fitballech, v 1. turnusu přednášky o všímavosti a redukci váhy, ve 2. a 3. turnusu přednášky o výživě a redukci váhy, za poplatek masáže a další služby, v 1. turnusu diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK
Cena: 6500 Kč

Kapacita: 38 osob v každém turnusu

Organizace programu:

1. turnus: Šárka Stibůrková, Petra Mocová

2. turnus: Jana Machová, Jana Boučková

3. turnus: Monika Beránková, Jana Boučková

OBLÍBENÁ
KLASIKA

PÍSEK

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

Termín: 18. 7. – 24. 7. 2021

Ubytování: penzion Sport na břehu Otavy v bezprostřední blízkosti říční plovárny, dvou- až třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí, venkovní bazén

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení aerobní, bodybuilding, cvičení zdravotní s rehabilitačními prvky, s overbally, gumičkami v tělocvičně vzdálené 15 minut chůze od hotelu, turistika, nordic walking, koupání v Otavě, za poplatek možnost půjčení kol či kánoí

Cena: 6600 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová

ŠPINDLERŮV MLÝN

Místo pobytu: nejznámější krkonošské středisko

Termín: 1. 8. – 7. 8. 2021

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

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 masáže a vstup do saunového světa

Cena: 9550 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Jana Boučková

POBYT
NA BŘEHU
OTAVY



PESTRÝ
PROGRAM
V PŘÍRODĚ
I VE MĚSTĚ

TŘEBOŇ

Místo pobytu: lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 8. 8. – 14. 8. 2021

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

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

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

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

Cena: 7200 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Jana Machová

LUXUSNÍ
POBYT PRO
MILOVNÍKY
TURISTIKY



STOB organizuje i víkendové pobyty s cvičením:

Hotel Golf Resort Konopiště,
18. 6. – 20. 6. 2021, lektorka Hana Hejlová, cena 3800 Kč

Hotel Emeran v Klínech v Krušných horách,
3. 7. – 6. 7. 2021, lektorka Miluška Nová, cena 4300 Kč

Lesní lázně Zvánovice,
16. 7. – 18. 7. 2021, lektorka Petra Mocová, cena 3300 Kč

Hotel Golf Resort Konopiště,
24. 9. – 26. 9. 2021, lektorka Ilona Folberová, cena 3800 Kč