

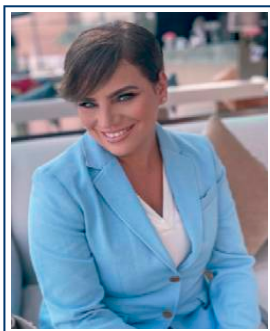
LÁZEŇSKÉ NOVINY



Rehabilitační sanatorium · Historické Lázně Darkov

Leden 2025

Vážení klienti, milí hosté,



dovolte mi, abych vás co nejsrdečněji přivítala v novém roce 2025. Leden je nejen začátek nového kalendářního roku, ale také období nových předsevzetí, nadějí a cílů. V lázních Darkov věřím, že každý nový začátek je příležitostí k růstu, zlepšení a objevování nových možností, jak obohatit život našich hostů i zaměstnanců.

Díky vám, našim hostům a obětavé práci celého týmu, jsme dosáhli významných úspěchů. V roce 2025 chceme na těchto základech dále stavět – přinášet inovace do našich služeb, posilovat tradice a kvalitu,

na kterou jste zvyklí a zároveň reagovat na měnící se potřeby a očekávání.

Přeji Vám všem zdraví, spokojenost a pohodu v roce 2025. Děkujeme, že jste součástí naší lázeňské rodiny a těšíme se na společné zážitky, které nás v tomto roce čekají.

Ing. Pavlína Filipi,
generální ředitelka

ANKETA



Vážení hosté, rádi bychom vám poskytli ty nejlepší služby a zážitky během vašeho pobytu v lázních Darkov. Proto bychom rádi vyslyšeli váš názor na možné nové aktivity a kulturní programy, které bychom mohli zařadit do naší nabídky.

Máte zájem o lázeňský kvíz, kino v kavárně nebo jiné kulturní akce? Dejte nám vědět, co by vás nejvíce potěšilo a co byste rádi v našich lázních zažili.

Prosíme vás, abyste svůj názor napsali níže, vystříhli a vhodili jej do anketní schránky nebo nám svoje tipy napište na info@darkov.cz. Vaše zpětná vazba je pro nás velmi cenná a pomůže nám dále zlepšovat naše služby.

JODOBROMOVÁ SOLANKA



Darkovským přírodním léčivým zdrojem je silně mineralizovaná hypertonická chloridosodná jodobromová minerální voda. Vznikla v období třetihor z přírodní mořské vody, vlivem času více koncentrované a obohacené o prvky dávné mořské fauny a flóry.

Naše jodobromová solanka neboli „darkovské zlato“ je léčebným bohatstvím Lázní Darkov. Koncentrace jodu je vyšší než v přímořských oblastech.

Její příznivé léčivé účinky působí blahodárně na cévní systém, napomáhají při léčbě pohybového a nervového ústrojí a také při léčbě nemocí gynekologických a kožních.

Koupele v této vodě jsou každodenní součástí zdejší balneorehabilitace. Léčivé prameny v Darkově jsou známy již od 13. století.

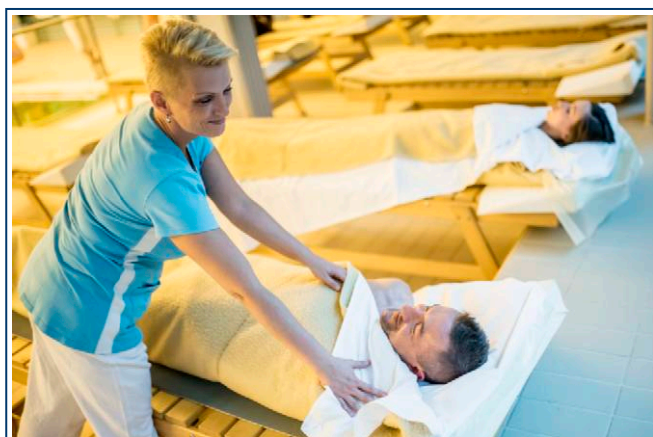


Produkty z jodobromové solanky je možné zakoupit při pobytu nebo objednat na eshop.laznedarkov.cz.

MÁME 2 NOVÉ POBYTY



Zámek Fryštát, © Autor: Rostislav Souček



POZNEJ KARVINOU!

Trvání pobytu: 7 dní / 6 nocí

Karviná, malebné město u řeky Olše, spojuje historické kouzlo s moderními prvky. Navštivte Zámek Fryštát, krásný zámecký park a Loděnici, kde si užijete relaxační projížďky na lodi. Procházkou se dostanete k Historickým lázním Darkov, kde si můžete odpočinout a během léta si užít romantickou jízdu kočárem.

V okolí Karviné najdete jedinečné památky, jako je nakloněný Kostel sv. Petra z Alkantary nebo hraniční město Český Těšín. Nedaleká Ostrava nabízí fascinující industriální památky v Dolních Vítkovicích, vyhlídku z radniční věže a expozice v Dole Michal a Landek parku.

Pokud toužíte po dalších zážitcích, doporučujeme Štramberk, Hukvaldy nebo Slezskoostravský hrad. Milovníky hor vyvezou beskydské lanovky na vrcholy Javorový nebo Pustevny.

POBYT ZAHRNUJE

- » Ubytování na 6 nocí
- » Polopenze – snídaně formou rautu a večere formou bufetu
- » 4 lázeňské procedury

LÁZEŇSKÉ PROCEDURY*

- 1× Střídavá nožní koupel
- 1× Koupel v jodobromové solance se suchým zábaelem
- 1× Teplý rašelinový obklad
- 1× Klasická masáž částečná

BONUS: 6× Vstup do bazény (1 hod./den)

DARKOVSKÁ KÚRA

Trvání pobytu: 7 dní / 6 nocí

POBYT ZAHRNUJE

- » Ubytování na 6 nocí
- » Plná penze – snídaně formou rautu, oběd a večere formou bufetu
- » Až 11 lázeňských procedur

LÁZEŇSKÉ PROCEDURY*

- 1× Vstup do jodobromového bazénu
- 3× Teplý rašelinový obklad
- 2× Klasická masáž částečná
- 5× Koupel v jodobromové solance se suchým zábaelem

BONUS: 6× Vstup do bazénu (1 hod./den)

CENA POBYTU

Rehabilitační sanatorium
Historické Lázně Darkov

13 734 Kč
za osobu/pobyt

CENA POBYTU

Rehabilitační sanatorium
Historické Lázně Darkov

12 354 Kč
za osobu/pobyt

SVĚT VITALITY

Zveme Vás k odpočinku do Světa vitality i v novém roce. Svět vitality je naše wellness centrum s bazény a saunami, nacházející se v Rehabilitačním sanatoriu ve 2. patře budovy D. Přijďte si zaplavat v bazénu s teplou vodou, vychutnejte si masáž podvodními tryskami ve whirlpoolu nebo navštivte některou ze tří saun (infra finná, parní) v relaxační části.

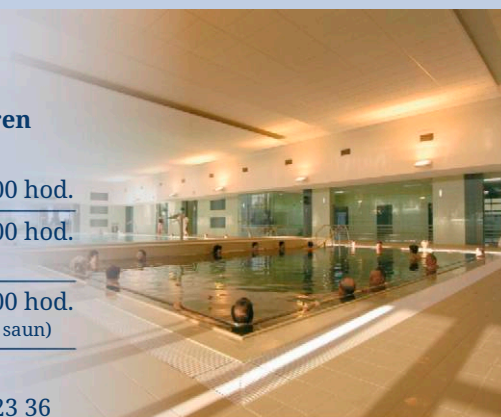
Svět vitality je pro Vás otevřen každý den:

Pondělí – Sobota 16:00 – 21:00 hod.

Každé Úterý 20:00 – 21:00 hod.
je vyhrazeno pouze pro ženy

Neděle 8:00 – 21:00 hod.
(13:30 – 14:00 hod. probíhá dezinfekce saun)

Telefonický kontakt: +596 37 23 36



NUTRIČNÍ TERAPEUTKA RADÍ

Nutriční terapeutka Lázní Darkov přináší několik jednoduchých, ale účinných doporučení, jak pomocí stravy nastartovat tělo v novém roce.



1. Zvyšte příjem sezónních potravin

V zimě je ideální vsadit na lokální sezónní zeleninu a ovoce, které jsou bohaté na vitamíny a minerály. Patří sem například dýně, zelí, mrkev, červená řepa, jablka nebo hrušky.

2. Nezapomínejte na teplá jídla

Zimní období je vhodné pro teplé polévky, dušené pokrmy a kaše. Teplá jídla nejen zahřejí, ale také zlepšují trávení a pomáhají lépe využívat přijatou výživu. Skvělou volbou jsou vývary, luštěninové polévky nebo celozrnné obiloviny připravené na sladko i na slano.

3. Důraz na kvalitní tuky

Kvalitní tuky jsou základem pro správnou funkci hormonů a podporu imunity. Zařaďte do svého jídelníčku ořechy, semínka, avokádo, kvalitní rostlinné oleje (např. olivový, lněný) a tučné ryby, jako je losos, makrela nebo sardinky.

4. Podpora imunity fermentovanými potravinami

Fermentované potraviny, jako jsou kysané zelí, kimchi, kefir, či pří-

rodní jogurty patří k rovnováze střevní mikroflóry. Zdravá střeva jsou klíčem k silné imunitě.

5. Dbejte na dostatek tekutin

V zimě často zapomínáme na dostatečný pitný režim. Hydratace je přitom klíčová i v chladném počasí. Kromě vody a bylinkových čajů zkuste teplé nápoje, jako je zázvorový čaj s citronem, který tělo zahřeje.



6. Omezte cukry a průmyslově zpracované potraviny

Rafinované cukry a průmyslově zpracované potraviny mohou oslabit imunitu a způsobit energetické vý-

kyvy. Nahraďte sladkosti ovocem, ořechy či kvalitní hořkou čokoládou.

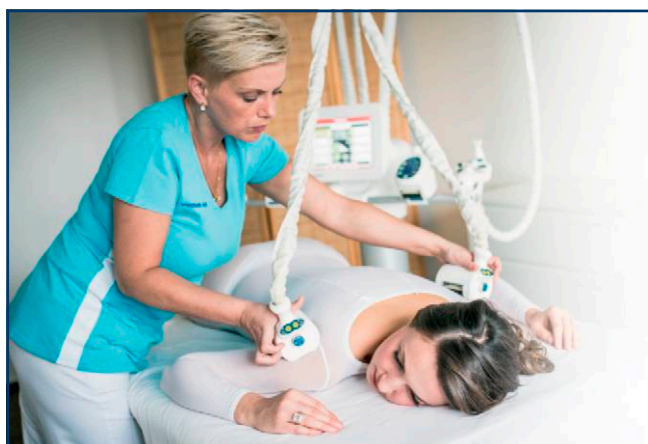
7. Nezapomínejte na hořčík a vitamín D

Hořčík je důležitý pro relaxaci svalů, klidný spánek a regeneraci. Najdete ho v oříšcích, semínkách, listové zelenině nebo banánech. V zimě je také klíčový dostatek vitamínu D. Jeden z hlavních zdrojů je sluneční záření, kterého je v zimním období méně, proto je vhodné jej doplňovat medikamentózně.

8. Přizpůsobte stravu individuálním potřebám

Člověk je jedinečný, a proto je důležité přizpůsobit stravovací plán svým potřebám.

Strava je základním kamenem rovnováhy těla i mysli. Dodržováním těchto jednoduchých zásad můžete podpořit nejen své zdraví, ale také se cítit vitálněji a energičtěji po celý rok. V Lázních Darkov jsme připraveni vás na této cestě podporovat – ať už prostřednictvím konzultací s odborníky nebo našimi speciálními lázeňskými programy zaměřenými na výživu a regeneraci.



SLEVA 15 % NA DOKUPOVANÉ PROCEDURY

Sleva se vztahuje pro klienty na pobytu delším než 8 dní/7 nocí.

Lze využít na 4. patře budovy B, Centrum regenerace.

Nevztahuje se na akční nebo již zlevněné procedury.



Rehabilitační sanatorium · Budova A

Po, st: 10 – 19 hod. · St, út, čt, pá: 9 – 17 hod.

+420 731 346 986 · ka2@rbspa.cz · www.rbspa.cz

KULTURA V LÁZNÍCH DARKOV

LÁZEŇSKÁ KAVÁRNA
Rehabilitační sanatorium,
budova D, 2. patro

Každé úterý · od 18:30 hod.
Hudebně-taneční večer „Večerní
rehabilitace“
Vstupné: 50,- Kč

Každou neděli · od 18:30 hod.
Hudebně-taneční večer „Večerní
rehabilitace“
Vstupné: 50,- Kč

BAR FONTÁNA
Rehabilitační sanatorium,
budova D

Každý čtvrtek · 15:30 – 16:30 hod.
Posezení u klavíru, hraje p. Kwiczalová
Vstupné: zdarma

SPOLEČENSKÝ SÁL
Rehabilitační sanatorium,
budova A, 2. patro

8. a 22. 1. 2024 · 7:00 – 15:00 hod.
Prodejní akce – „Vonná keramika“

9. a 23. 1. 2024 · 7:00 – 15:00 hod.
Prodejní akce – „Mýdla a textilů“

15. 1. 2024 · od 18:30 hod.
Beseda – Senior bez nehody

KULTURA V KARVINĚ

Kompletní program
kulturních, sportovních
a jiných akcí ve městě
Karviná najdete na:
www.karvinainfo.cz



PROGRAM KARVINSKÝCH KIN 6. - 19. 1. 2025

KINO CENTRUM

H. Těřeškovy 2234/24, Karviná - Mizerov

6. Pondělí	NEHRAJEME	
7. Úterý	17:30	CESTY 2024 - Ivo Petr CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA <small>Cz P</small>
	20:00	PÁN PRSTENŮ: Válka Rohirů <small>Tif. 12</small>
8. Středa	17:30	BOB A BOBEK VE FILMU: Na stopě Mrkovjeda <small>Cz P</small>
	19:30	BETTER MAN <small>Tif. 15</small>
9. Čtvrtek	17:30	JEŽEK SONIC 3 <small>Dab. P</small>
	20:00	V DOBRÉM I ZLÉM <small>Cz 15</small>
10. Pátek	17:30	WOODWALKERS: Caragova proměna <small>Dab. P</small>
	20:00	NOSFERATU <small>HORORNIČEK Tif. 15</small>
11. Sobota	15:00	HOKUS POKUS DIPLODOKUS <small>Dab. P</small>
	17:30	JEŽEK SONIC 3 <small>Dab. P</small>
	20:00	V DOBRÉM I ZLÉM <small>Cz 15</small>
12. Neděle	15:00	HOKUS POKUS DIPLODOKUS <small>Dab. P</small>
	17:00	WOODWALKERS: Caragova proměna <small>Dab. P</small>
	19:15	ČARODĚJKA <small>Dab. P</small>
13. Pondělí	17:30	ODVÁŽNÁ VAIANA 2 <small>PONDĚLKY ZA STOVKU Dab. P</small>
	20:00	ÚSMĚV 2 <small>PONDĚLKY ZA STOVKU Tif. 15</small>
14. Úterý	17:00	S. Prokofjev POPELKA <small>Tif. P ROYAL BALLET</small>

15. Středa	15:00	LÉTO S EVŽENEM <small>BIOGRAF SENIOR Cz P</small>
	17:30	PYŠNÁ PRINCEZNA <small>Cz P</small>
	19:30	BETTER MAN <small>Tif. 15</small>
16. Čtvrtek	17:30	V DOBRÉM I ZLÉM <small>Cz 15</small>
	19:30	JÁ A MŮJ TERAPEUT <small>Dab. P</small>
17. Pátek	16:30	HOKUS POKUS DIPLODOKUS <small>Dab. P</small>
	18:30	ČARODĚJKA <small>Dab. P</small>
18. Sobota	15:00	MUFASA: Lví král 3D <small>Dab. P</small>
	17:30	WOODWALKERS: Caragova proměna <small>Dab. P</small>
	20:00	V DOBRÉM I ZLÉM <small>Cz 15</small>
19. Neděle	15:00	JEŽEK SONIC 3 <small>Dab. P</small>
	17:30	JÁ A MŮJ TERAPEUT <small>Dab. P</small>
	19:30	V DOBRÉM I ZLÉM <small>Cz 15</small>

KINO EX

MěDK Karviná, tř. Osvobození 1639/43, Karviná

9. Čtvrtek	18:00	MARIA <small>ART KINO Tif. 15</small>
12. Neděle	16:00	SOBÍK NIKO: POHÁDKOVÁ MEDEJE <small>Cesta za polární září Dab. P</small>
	18:00	VLNY <small>Cz 12</small>
16. Čtvrtek	18:00	PARTHENOPE <small>Tif. 12</small>

● mládež přístupno ● do 12 let nevhodný ● do 15 let nevhodný

Dab. český dabing Tif. pův. znění s titulky Cz film ČR

Vstupenky na filmová představení zakoupíte online na našem webu nebo v pokladně kina Centrum a MěDK Karviná.

Sledujte nás na sociálních sítích



www.facebook.com/laznedarkov



www.facebook.com/groups/laznedarkovskupina



www.instagram.com/laznedarkov.cz

na naši webové stránce

www.laznedarkov.cz

nebo nakupujte v našem e-shopu

eshop.laznedarkov.cz