

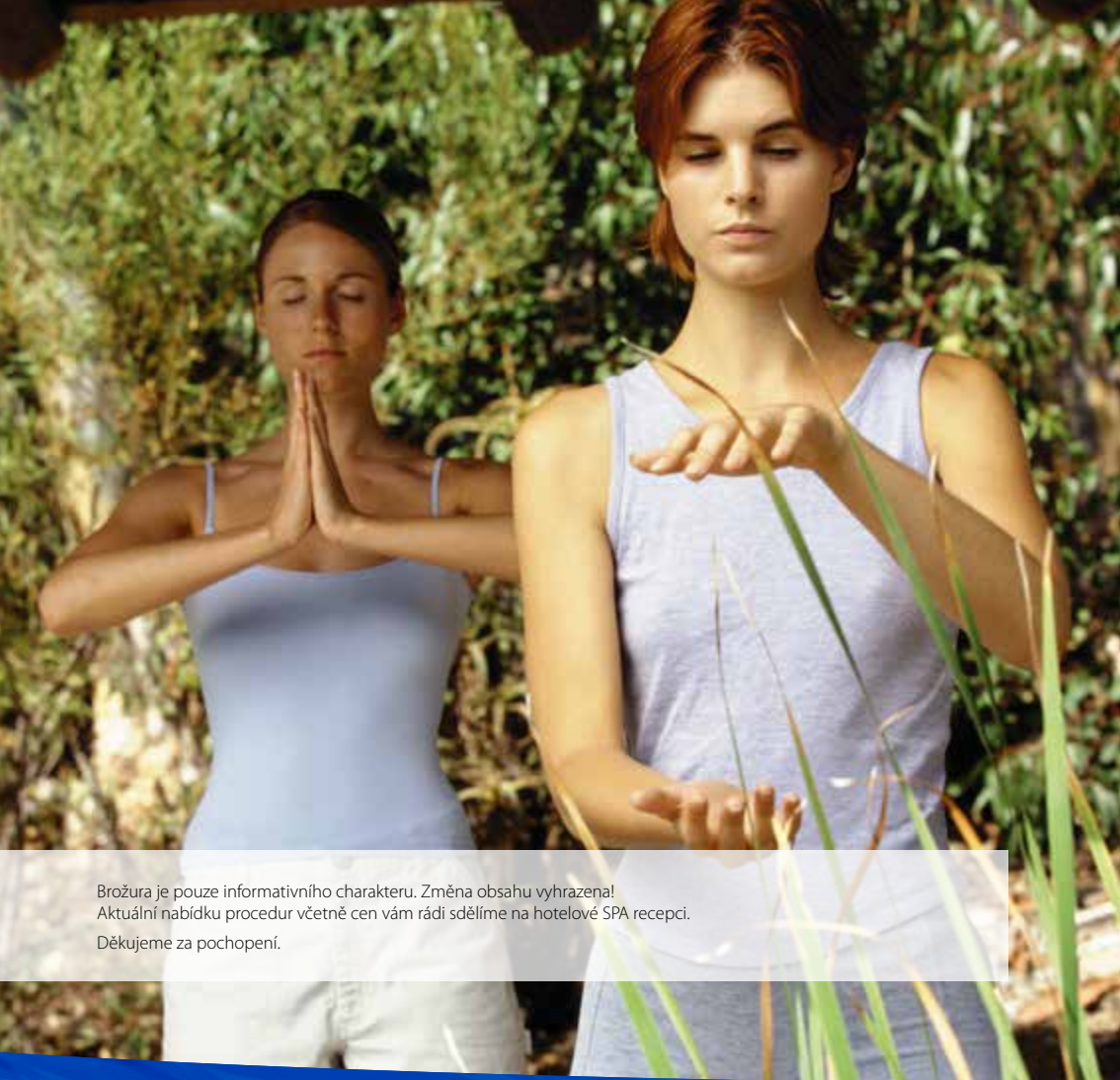


IMPERIAL GROUP
KARLOVY VARY



Průvodce volnočasovými aktivitami
a wellness službami

společnosti Imperial Karlovy Vary Group



Brožura je pouze informativního charakteru. Změna obsahu vyhrazena!
Aktuální nabídku procedur včetně cen vám rádi sdělíme na hotelové SPA recepci.
Děkujeme za pochopení.

Obsah

KARLOVY VARY - HLAVNÍ MĚSTO ČESKÉHO LÁZEŇSTVÍ	4
IMPERIAL KARLOVY VARY GROUP	7
SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM A STRAVOVÁNÍ	9
WELLNESS JAKO ŽIVOTNÍ STYL	11
MEDICAL WELLNESS - ŘEŠENÍ CIVILIZAČNÍCH PROBLÉMŮ	12
BALNEOCENTRUM NEJSOU JEN BAZÉNY	13
SPORTCENTRUM IMPERIAL	14
LÁZEŇSKÉ LESY PRO POHYB STVOŘENÉ	19
GOLFOVÝ RÁJ V LÁZEŇSKÉM BALENÍ	20
REKREAČNÍ AKTIVITY	23
KULTURA JE POTRAVOU PRO DUŠI	24
VÝLETY A EXKURZE	26
PŘEHLED WELLNESS PROCEDUR	29

KARLOVY VARY - HLAVNÍ MĚSTO ČESKÉHO LÁZEŇSTVÍ

Imperial Karlovy Vary je svou činností pevně svázán s nejslavnějšími českými lázněmi, které jsou srdcem léčivého západočeského trojúhelníku už od roku 1370, kdy jim český král a římský císař Karel IV. udělil privilegia královského města.

Karlovy Vary jsou i dnes významným kulturním a společenským centrem proslaveným kromě lázeňství také mezinárodním filmovým festivalem, výrobky značky Moser, bylinným likérem Becherovka nebo porcelánem Thun. Lidé ze všech koutů světa sem přijíždějí především za léčivými termominerálními prameny a jedinečnou lázeňskou atmosférou.

Karlovarská nej...

1. Karlovy Vary jsou největší české lázně, ve kterých se také léčí nejvíce hostů.
2. Karlovarské vřídelní prameny jsou ze všech českých pramenů nejteplejší.
3. Karlovarská pitná kúra má prokazatelně nejsilnější léčivé účinky.
4. Karlovy Vary mají ze všech českých lázní nejvíce kolonád.
5. Největší počet rozhleden a vyhlídek v českých lázních je v Karlových Varech.
6. Karlovarské lázeňské lesy mají nejstarší historii již od roku 1325.
7. Do Karlových Varů se dá jako do jediných českých lázní dopravit nejpohodlněji, a to letadlem.
8. V okolí Karlových Varů se nachází nejvíce golfových hřišť.





IMPERIAL KARLOVY VARY GROUP

Imperial Karlovy Vary je od roku 1992 jednou z nejvýznamnějších českých lázeňských společností. V roce 2006 se stala prvním držitelem Lázeňské ceny ČR za špičkovou kvalitu svého stěžejního produktu - medicínsky pojatou komplexní lázeňskou péči s využitím přírodních léčivých zdrojů. Těch využívá také při poskytování preventivně zaměřených relaxačních, wellness a medical wellness programů. Imperial Karlovy Vary neustále investuje do zvyšování kvality všech služeb. Jako člen řady organizací a sdružení se aktivně podílí na tvorbě kvalitativních standardů a kritérií lázeňské léčebné péče v České republice a EU. Podporou rozvoje českého designu významně přispívá k modernizaci lázeňského prostředí.

Hotel Imperial - Stylový hostitel

Hotel Imperial je karlovarskou dominantou už od roku 1912, prémiovou značkou Imperial Karlovy Vary od roku 1992. Hostům poskytujeme velmi pohodlné a elegantní ubytování. Čtyřhvězdičkové hotelové služby kromě jiného zahrnují večerní volný vstup do bazénu a sauny, WiFi ve veřejných prostorách a bohaté možnosti společenského, kulturního, sportovního a cestovatelského vyžití, o které pečují hotelová concierge. Kouzelná zákoutí pečlivě udržovaného hotelového parku slouží hostům k aktivnímu odpočinku a příjemné relaxaci.

Imperial má vlastní špičkově vybavené moderní balneocentrum. Do hotelu je přiveden pramen Vřídlo, který je základem pitné kúry.

Stravování v krásném prostředí restaurací Prague a Paris přináší hostům jak gastronomické, tak estetické potěšení. Mají také příležitost sledovat, jak a z čeho se pokrmy připravují, protože se zde provozuje takzvaná show kitchen. Stravování probíhá formou nabídkových stolů, které udržují jídla připravená z prvotřídních surovin vždy čerstvá a svěží. Hosté si mohou vybírat z mnoha variant jídel označených číslem diety a svůj výběr konzultovat s nutričním terapeutem.

O reprezentativní prostředí hotelu projevují velký zájem také pořadatelé významných kulturních a společenských akcí, konferencí, seminářů a obchodních setkání, různých soukromých akcí včetně svateb, dokonce ho vyhledávají i filmaři. Není divu, například již stoletý originální nábytek ve stylu Sheraton od slavné vídeňské firmy Portois & Fix tady slouží k pohodlnému posezení v Café Vienna dodnes. Vysoko nad městem si tak vychutnávají hosté pravou vídeňskou atmosféru provoněnou kávou a vždy čerstvými moučníky od hotelového mistra cukráře.

Spa Resort Sanssouci - Zahrady zdraví

Zahrady zdraví - Spa Resort Sanssouci - otevřela společnost Imperial Karlovy Vary v roce 2009 po postupně probíhající rozsáhlé rekonstrukci hotelů Sanssouci, Švýcarský dvůr a Villy Mercedes, jejíž zásadní součástí bylo vybudování podzemního koridoru pod všemi objekty. Víze vytvořit moderní resort s širokou nabídkou špičkových lázeňských, ubytovacích, gastronomických a kongresových služeb pod jednou střechou se tak po osmi letech úspěšně naplnila.

Blue House a Green House poskytují na ploše osmi tisíc čtverečních metrů pohodlné ubytování v moderně zařízených pokojích. Hotelové služby ve čtyřhvězdičkovém standardu zahrnují mimo jiné Wi-Fi internet zdarma, odpolední a večerní volný vstup do bazénu s vodními atrakcemi, společenské, kulturní, sportovní a další rozptýlení podle individuálních přání hostů, o jejichž splnění se stará hotelová concierge. Na dětské návštěvníky čekají v herně báječné atrakce, starší děti jistě přivítají počítačové vybavení a rodiče služby babysitting.

V příjemných interiérech restaurací Opera, Melody a Charleston se hosté stravují formou nabídkových stolů, v Opeře se provozuje ještě show kitchen a je možné si objednávat speciality z jídelního lístku. Vždy čerstvá jídla připravují profesionální kuchařské týmy. Diety jsou označeny čísly, takže si každý může vybírat podle své chuti a doporučení nutričního terapeuta. K posezení u kávy lákají prostory a terasy Atrium lobby baru a Blues Café, kde se konají také společenské akce s hudbou a tancem. Rozlehlý Spa Resort Sanssouci dokáže díky svému multifunkčnímu uspořádání „vykouzlit“ podle potřeby různě velké kongresové prostory.

Hlavním léčebným produktem Zahrad zdraví je komplexní lázeňská péče s využitím karlovarských přírodních léčivých zdrojů a řada atraktivních wellness programů a procedur, včetně solné jeskyně s unikátním mikroklimatem.

SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM A STRAVOVÁNÍ

Velmi důležitou součástí zdravého životního stylu je optimální stravovací program. Stravovací plán nemá plnit jen funkci primární, což je individuální přání klienta, ale také stejně důležitou funkci optimalizace zdravotního stavu a zdravotní prevence. Optimální je samozřejmě odborné vyšetření klienta s určením jeho stavu tuku a přítomnosti potřebných látek v těle se sestavením individuálního jídelníčku. Člověk je od svého původu „všežravec“ a jeho strava má být proto vhodně vyvážená, aby obsahovala všechny látky nezbytné pro zdravý chod organismu. Neměly by tak chybět rostlinné ani živočišné bílkoviny, vitamíny, minerální látky ani dostatek tekutin. Vhodně vyvážený poměr uvedených položek včetně optimálního energetického příjmu v závislosti na výdajích organismu by měl být součástí vhodné volené stravy, zvláště v případě cílených diet.

Pitný režim

Ne nadarmo se říká, že voda je základem života. Musíme si uvědomit, že voda tvoří 60-70% našeho těla. To znamená, že člověk, který váží okolo 70 kg, má v sobě 40-50 litrů vody. Přes toto množství jsme však na ztrátu vody velice citliví a její nedostatek je pro organismus daleko nebezpečnější než nedostatek potravin. Prvním ukazatelem nedostatku tekutin je pocit žízně, který se dostavuje již při ztrátě tekutin v objemu 2% hmotnosti organismu, větší ztráty vody vedou k poklesu fyzické i psychické výkonnosti, pocitu slabosti, nevolnosti až křečím.

Příjem tekutin je velice individuální. Je závislý na prostředí, ve kterém se nacházíme, na formě fyzické aktivity, kterou vykonáváme, na tělesné konstituci a důležitou roli hraje také věk. Obecně lze říci, že by se měl pohybovat kolem 2 litrů denně. Tekutiny bychom měli doplňovat plynule po celý den a základem by měla být voda. Příjem tekutin se nerovná pouhému pití nápojů. Hodně tekutin obsahuje též ovoce, zelenina, voda je také v mléčných výrobcích apod.

Racionální výživa

„Člověk musí jíst a pít, aby mohl žít a pracovat.“ Bez správné výživy nemůže zůstat v dobré kondici a zdrav.

Racionální výživa = vyvážený poměr základních živin / bílkovin, tuků, sacharidů /, minerálních látek, vitamínů.



Pro člověka je přirozená strava smíšená, která odpovídá jeho fyziologickým potřebám. Nevhodně volená skladba a množství stravy způsobuje civilizační choroby. Ve stravě je nutné snížit spotřebu tuků (zejména živočišných), snížit živočišné bílkoviny a energii. Doporučuje se zvýšit podíl nestravitelné vlákniny a téměř všech vitamínů.

Hlavní zásady racionální výživy

- 1. Energetická hodnota stravy** - příjem stravy odpovídá energetickému výdeji. V průběhu života se příjem energie mění. V dětství kdy organismus roste a sílí, musí být přísun energie vyšší, než je energetický výdej. V pozdějším věku se má přísun energie snižovat.
- 2. Složení stravy** - denně má obsahovat správné množství základních živin, vitamínů a minerálních látek. Pokrmy je vhodné kombinovat tak, aby v nich byly zastoupeny všechny základní skupiny potravin.
- 3. Správná příprava stravy** - zvolit šetrnou předběžnou i tepelnou úpravu potravin podle druhu.
- 4. Správné časové rozložení jídla** - 3 až 5 jídel denně /snídaně, oběd, večeře, doplněny o přesnídávku a svačinu.
- 5. Prostředí, kde je jídlo konzumováno** - způsob servisu, kulturnost prostředí, vzhled pokrmu.

WELLNESS JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl lidí se mění. Snaha je žít zdravě, aktivně, pracovat na svém osobním rozvoji.

Každý z nás tráví v zaměstnání poměrně mnoho času, snaží se svou práci vykonávat zodpovědně, přejímá asertivní chování svých šéfů, kolegů, ale občas se dostane i do stresu pod tíhou svěřených úkolů či naplánovaných schůzek. Dnešní doba na nás klade velké nároky, téměř každého trápí bolesti zad a krční páteře. Jsme vystaveni stresu, který s sebou nese další obtíže, jako jsou vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, ztráta koncentrace či psychické obtíže. Organismus člověka je sice odolný, ale jak dlouho. Každý člověk by si měl proto najít čas pro uvolnění, laicky řečeno vypnutí a dobítí baterek.

Ideálním způsobem je v tomto případě wellness. Na rozdíl od komplexní lázeňské léčby, která trvá min. 21 dnů, jde o krátkodobější formu relaxace a péče o zdraví.

Styl wellness se skládá z několika neoddělitelných součástí:

1. Pozitivní přístup k životu
2. Péče o fyzickou kondici
3. Správná výživa a udržování tělesné hmotnosti
4. Péče o tělesnou schránku
5. Tvorba duševní rovnováhy, ochrana proti stresu

I společnost Imperial Karlovy Vary si je vědoma změny ve způsobu života a připravila pro vás wellness procedury a programy, které korespondují s trendy dnešní doby. Stručný popis nabízených wellness procedur najdete v tomto průvodci a aktuální wellness pobyty pak na našich webových stránkách www.spa-hotel-imperial.cz a www.spa-resort-sanssouci.cz.

MEDICAL WELLNESS - ŘEŠENÍ CIVILIZAČNÍCH PROBLÉMŮ

První krok k životnímu restartu během jediného týdne. To je základní myšlenka, která provázela vznik zcela nových, unikátních lázeňských programů. Medical wellness jsou pobyty soustředěné stejnou měrou na regeneraci těla i duše. Jsou sestaveny tak, aby odbouraly stres hrozící kolapsem celého organismu, bojují se syndromem vyhoření a odhalují zanedbávané potřeby našeho těla.

Oproti klasickým wellness pobytům, které slouží k rychlé regeneraci sil po náročné práci, jsou medical wellness - jak název napovídá - soustředěné více na léčebnou stránku. Jejich důležitou a nezbytnou součástí je důkladná konzultace s lékařem, který doporučí vhodné procedury podle aktuálního stavu vašeho organismu.

Ruku v ruce s lékařem spolupracuje během medical wellness pobytů nutriční terapeutka. Uvědomění si priorit v našem životě, ať už to je zmírnění pracovního nasazení či duševní hygiena, musí totiž provázet i nastartování lepších životních návyků. S tuky v organismu souvisí celá řada fatálních onemocnění. Nutriční terapeutka tedy pomůže nastavit stravovací režim a sestavený jídelníček si pak můžete odvézt jako základ do dalšího, zdravějšího života.

Nezbytnou součástí obrody organismu je samozřejmě pitný režim. Karlovarskou přírodní minerální vodu netřeba představovat. Při medical wellness pobytech ale přibývají další: denně se podle doporučení může objevit v jídelníčku nápoj se zeleným ječmenem, ovocný nebo zeleninový koktejl, bylinný čaj nebo třeba speciální energetický nápoj.

Konkrétní medical wellness pobyty najdete na našich webových stránkách www.spa-hotel-imperial.cz a www.spa-resort-sanssouci.cz.

BALNEOCENTRUM NEJSOU JEN BAZÉNY

Životodárnými oázami společnosti Imperial Karlovy Vary jsou balneocentra, v nichž zkušení lázeňští odborníci poskytují hostům léčebné a wellness procedury. Zavádějí průběžně novinky v oboru, obměňují a obohacují všechny programy v souladu s poznatky moderní medicíny, aby vyšli co nejvíce vstříc požadavkům a potřebám lázeňských hostů.

Balneocentrum Imperial

Toto moderní špičkově vybavené lázeňské zařízení poskytuje hostům maximum péče a pohodlí. Je ideálně umístěno přímo v budově hotelu Imperial. Kromě komplexní lázeňské léčby poskytuje balneocentrum řadu speciálních léčebných a wellness programů podle individuálních potřeb a přání jednotlivých hostů. K léčení se v maximální míře využívá karlovarských přírodních léčivých zdrojů.

Balneocentrum Sanssouci

Také ve Spa Resortu Sanssouci kladou největší důraz na pohodlí hostů. Veškeré služby, tedy i léčebné procedury a lékařské konzultace, probíhají pod jednou střechou. Zdejší tým lékařů a terapeutů věnuje po celou dobu pobytu hostům individuální péči. Po poradě s lékařem si hosté mohou kromě předepsaných procedur v rámci komplexní lázeňské péče dokoupit další doplňkové procedury nebo nadstandardní výkony. Široká nabídka pohybových a wellness aktivit jistě uspokojí hosty všech věkových kategorií.

Plavání bylo součástí komplexní vzdělanosti již v antickém Řecku. V moderním lázeňství je plavání důležitou součástí léčebných procedur...

SPORTCENTRUM IMPERIAL

Sportcentrum Imperial Karlovy Vary je prvním klubovým, prestižním sportovním areálem nejen v Karlových Varech, ale také v celém Karlovarském kraji. Nabízí širokou škálu služeb, od skupinových lekcí přes individuální trénink po fitness studio. Jeho členům i jednorázovým návštěvníkům jsou k dispozici všechna sportoviště.

Tenisové kurty

Celoročně mohou členové klubu i hosté Sportcentra Imperial využívat 4 tenisové kurty s umělým povrchem, v zimě kryté vyhřívanou nafukovací halou. Pro začátečníky jsou k dispozici trenéři, rovněž je možné domluvit lekce pro děti.

Ricochet

Ricochet je velice mladý sport, který se hned po svém vzniku na konci 80. let minulého století rozletěl z Kanady do celého světa. K jeho provozování je třeba speciální kurt se zadní stěnou z tvrzeného skla. Ricochet je možné hrát samostatně či v páru a je to sport, který dokonale vyzkouší vaši vytrvalost, kondici a postřeh.

Pro hru na tenisových a ricochetových kurtech je nutná rezervace.

Fitness studio

Studio je řešeno tak, aby splňovalo nejvyšší nároky klientů bez ohledu na to, jestli jsou ve fitness začátečníky nebo pokročilými. Chcete-li zvýšit efektivitu svého tréninku, můžete si přizvat některého z našich fitness trenérů. Rady pro správné cvičení a obsluhu strojů vám poskytne také kvalifikovaná obsluha fitness centra. Fitness studio je vybaveno moderními posilovacími stroji značky Star Trac E series, která je špičkou na trhu profesionálního fitness vybavení. Studio disponuje i unikátní funkční a kardio zónou.

Funkční zóna

Funkční zóna je nejmodernější částí posilovny Sportcentra Imperial. Je určena pro posilování všech svalových skupin i našeho stabilizačního systému. Cílem funkčního tréninku je schopnost těla účelně využít svůj potenciál síly, rychlosti a koordinace tak, aby svaly plnily svou přirozenou funkci a dokázaly reagovat na běžné životní situace.





Kardio zóna

Základem každého dobře vedeného fitness studia je kardiozóna. Slouží k uvedení těla do správné tepové frekvence před cvičením, k vytrvalostnímu tréninku i jako nejdůležitější součást všech „hubnoucích“ programů.

CrossFit (Kruhový trénink)

Velmi akční cvičení spojené s kardio tréninkem a posilováním ve fitness sálu, vedené pod odborným dohledem trenérů. Každý trenér má svůj styl, a proto jde o velmi variabilní cvičení. Trénink je rozdělen do několika stanovišť, která se střídají v zatížení horní a dolní poloviny těla, ale velmi výrazně posiluje i střed těla. Vždy po časovém limitu je nutné přejít na jiné stanoviště, což určuje podle zdatnosti klientů odborný trenér. Na začátku lekce trenéři seznamují klienty s obsahem tréninku, s koncepcí lekce a správným provedením jednotlivých cviků na stanovištích.

Bouldering

Nejen pro zapálené horolezce nabízí umělá lezecká stěna jedinečnou příležitost parádně si „zalézt“ v jakémkoli ročním období. Bouldering Sportcentra Imperial tvoří několik nízkých „balvanů“ s úchyty různých velikostí a v různé obtížnosti. Doporučujeme ho nejen jako příležitost vyzkoušet si něco nového, ale je to zároveň dokonalý trénink vytrvalosti, síly končetin a rovnováhy.

Skupinová cvičení

Sportcentrum Imperial nabízí opravdu bohatou nabídku skupinových cvičení, která zahrnuje zdravotní cvičení, posilovací a aerobní hodiny i speciální lekce jako jsou jóga, pilates apod.

Skupinová cvičení se soustřeďují na formování těla, posilování jednotlivých svalových skupin, ale třeba také na taneční dovednosti, samozřejmě na vytrvalost.

Ženy i muži ocení například naše posilovací programy Pevné břicho nebo Bodyforming. Jde o lekce, kde si jak začátečník, tak pokročilý může zdokonalit pevnost a tvar svého těla, a to hlavně v problémových partiích.

Cvičí se tu mimo jiné také TRX, světový tahoun na poli funkčního tréninku.

Nechybí tu ani různé typy pilates, aerobiku, kondičních lekcí či kruhových tréninků...



Služby Sportcentra Imperial za poplatek: trenérské služby, služby sparing partnera, půjčovna raket a míčků, prodej sportovního vybavení, zajištění eventových akcí - tenisových turnajů s rautem apod.

Je toho opravdu hodně, co Sportcentrum Imperial nabízí. Podívejte se raději na www.sportcentrum-imperial.cz a vyberte si sami.

LÁZEŇSKÉ LESY PRO POHYB STVOŘENÉ

Karlovarské lázeňské lesy mají bohatou a rozsáhlou historii. Nejstarší písemná zmínka pochází ze 14. stol. Za současný vzhled, jehož během posledních dvou staletí karlovarské lesy dosáhly, vdčíme návštěvníkům, kteří přivezli rousseauovský pohled na přírodu. V lesích byly postupně zpřístupněny promenádní cesty, jež lemují lavičky, přístřešky, altány a další historické stavby.

Postupně byl obnoven systém 22 vycházkových tras, které jsou rozlišeny dle stupně obtížnosti a přehledně popsány v naší brožuře „Lázeňské vycházky“. Každá z tras vás zavede na zajímavá místa, umožní nahlédnout do naší minulosti a vnese nezapomenutelný zážitek z malebné karlovarské přírody. Vzhledem k tomu, že pohyb je důležitou součástí života, jsou našim klientům doporučovány vycházky lázeňskými parky a lesy. Naše tělo bylo stvořeno pro pohyb, který je dnešní moderní dobou poněkud opomíjen.

Pohyb a relaxace jsou základními stavebními kameny naší životní energie a přispívají k vyváženosti našeho ducha, těla i mysli. Tyto aktivity posilují naši odolnost vůči stresu, pracovnímu nasazení, zároveň posilují naši imunitu a psychofyzickou kondici. Je tedy zapotřebí změnit životní styl a začít pečovat o své zdraví, což nemusí být zprvu jednoduché.

GOLFOVÝ RÁJ V LÁZEŇSKÉM BALENÍ

Golfovým rájem je více než sto let Karlovarský kraj a jeho světoznámá hřiště. To určitě není třeba připomínat. Každý český golfista by měl aspoň jednou v životě vychutnat atmosféru hry v místech, která pamatují počátky tohoto sportu v našich zemích. V okolí Karlových Varů je 9 golfových hřišť a v dojezdové vzdálenosti je i množství hřišť v sousedním Německu.

Golf Resort Karlovy Vary 18 jamek, par 72 Délka hřiště: ● 5771 m ● 5039 m	Golf & Spa Resort Cihelny 18 jamek, par 70 Délka hřiště: ● 5286 m ● 4625 m	Royal Golf Club Mariánské Lázně 18 jamek, par 72 Délka hřiště: ● 5935 m ● 5285 m
Golf Resort Františkovy Lázně 18 jamek, par 72 Délka hřiště: ● 6076 m ● 5237 m	Golf Club Sokolov 18 jamek, par 72 Délka hřiště: ● 6005 m ● 5217 m	Golf Club Kynžvart 18 jamek, par 72 Délka hřiště: ● 6016 m ● 5121 m
Golf & Racing Club Karlovy Vary 9 drah / 18 jamek, par 68 Délka hřiště: ● 4932 m ● 4205 m	Golf Club Háje 9 jamek, par 36 Délka hřiště: ● 2961 m ● 2501 m	Golf klub klášter Teplá 9 jamek, par 34 Délka hřiště: ● 2444 m ● 2197 m

Navíc je tu všude tak krásně, že je opravdu třeba se sem vydat ve dvou. Zvlášť, když si romantiku, dobré jídlo a pití spolu s vynikajícím golfem můžete doplnit vybranými lázeňskými procedurami.

Golfovou hru a další služby vám rádi zajistí pracovníci v oddělení Concierge.



Golfový balíček Imperial

Délka pobytu 2 noci ● Rezervace min. 7 dní před příjezdem
Další info a ceny na:
www.spa-hotel-imperial.cz/cz/golf-v-karlovych-varech/

Golfový balíček Sanssouci

Délka pobytu 2 noci ● Rezervace min. 7 dní před příjezdem
Další info a ceny na:
www.spa-resort-sanssouci.cz/cz/golf-v-karlovych-varech/



REKREAČNÍ AKTIVITY

Cykloturistika

Stále více lidí využívá kolo k aktivnímu odpočinku v přírodě. V červenci roku 2000 proběhlo oficiální otevření dálkové cyklistické trasy Euregia Egrensis, která nabízí krásné cyklojízdy na více jak 500 km oblastmi Saska, Durynska, Bavorska a České republiky.

Pracovníci v oddělení Concierge Vám s radostí zprostředkují zapůjčení dámských, pánských i dětských kol.

Jízda na koni

Jízdu na koni Vám rádi zprostředkujeme v jezdeckém klubu Pegas v Děpoltovicích. Na výběr máte ze tří druhů projíždek dle stupně pokročilosti jezdce.

Zimní sporty

Kromě klasického nebo sjezdového lyžování a běžeckých tratí si lze v Karlových Varech v zimě užít bruslení i sáňkování pro nejmenší.

Vodní sporty

Tradiční vodáckou baštou je řeka Ohře protékající napříč celým Karlovarským krajem, která patří mezi nejsplavnější v ČR.

Další rekreační sporty

V Karlových Varech máte možnost využít dalších sportů, jako jsou: sportovní plavání, rybaření, střelba, bowling, billiard, spinning, pétanque, minigolf, kolečkové brusle, atd.

KULTURA JE POTRAVOU PRO DUŠI

Kultura má v Karlových Varech mnohaletou tradici. Můžete si zde vybrat z široké nabídky koncertů, divadelních představení, výstav či hudebních nebo filmových festivalů.

<p>Galerie umění Pravidelné výstavy významných představitelů českého umění 20. století.</p>	<p>Jan Kotek - galerie ALFA OMEGA Současné české výtvarné umění v obrazech a sochách.</p>	<p>Muzeum Karlovy Vary Vše o Karlovarsku v přehledných expozicích od přírody, historie po lázeňství či sklářství.</p>
<p>Muzeum Zlatý klíč Atmosféra Karlových Varů na přelomu 19. a 20. století v obrazech Wilhelma Gauseho.</p>	<p>Sklářské muzeum Moser Více než 160 let slavné značky. Concierge zařídí i návštěvu sklárny.</p>	<p>Jan Becher Muzeum Poznejte tajemství „13. pramene“ Karlových Varů včetně ochutnávky.</p>
<p>Imperial Gallery (Hotel Imperial) Prodejní výstavy soudobého českého umění - obrazů, grafik, fotografií a volných objektů. Podpora začínajících umělců.</p>	<p>Sun Gallery (Spa Resort Sanssouci) Soutěžní přehlídky sklářských škol z celé republiky. Výstavy děl předních českých sklářských mistrů.</p>	<p>Green House Gallery (Spa Resort Sanssouci) Galerie vystavuje obrazy a sochy umělců nejen z Karlovarského kraje, ale i z dalších evropských zemí.</p>
<p>Club Imperial Pravidelné páteční jazzové večery pro širokou veřejnost. Živá hudba k poslechu i tanci každý večer.</p>	<p>Karlovarské městské divadlo V repertoáru je řada zajímavých divadelních představení, oper, operet i muzikálů.</p>	<p>Karlovarský symfonický orchestr Bohatá nabídka programu od proměnádních koncertů po abonentní cykly.</p>
<p>Přírodní amfiteátr Loket Každoročně se tu pod širým nebem hrají operety, muzikály a hudební díla slavných autorů.</p>	<p>Taneční večery Několikrát v týdnu zní živá hudba v hotelu Imperial i ve Spa Resortu Sanssouci. Aktuální program získáte na Concierge.</p>	<p>Food Festival V květnu 2018 oslaví Food Festival Karlovy Vary 10. výročí. Akcí pro gurmány ale přibývá!</p>
<p>Mezinárodní filmový festival Největší filmový festival v ČR i ve střední a východní Evropě se koná vždy začátkem prázdnin.</p>	<p>Tourfilm V říjnu Karlovy Vary patří nejlepším propagačním spotům a dokumentárním filmům.</p>	<p>Jazz Fest Především moderní jazz za účasti špičkových muzikantů z celého světa. Každoroční říjnová akce.</p>

Vstupenky a další služby vám rádi zajistí pracovníci v oddělení Concierge.



VÝLETY A EXKURZE

Ve spolupráci s vlastní cestovní agenturou Pentalog Tour nabízíme obrovskou škálu výletů, prohlídek a exkurzí nejen po České republice, ale i do zahraničí. Představujeme ty nejoblíbenější. S aktuální nabídkou vás rádi seznámí pracovníci oddělení Concierge.

Praha - klasická Cesta za neznámějšími kulturními a historickými památkami jako je Pražský hrad, Malá Strana, Židovská synagoga, Karlův most a další.	Praha na vlnách Historické centrum Prahy z paluby parníku na Vltavě. K tomu návštěva Pražského hradu a Karlova mostu. Nechybí ani oběd v restauraci u Hradu.	Praha v noci Speciální atmosféra nočního historického centra. Cesta vyvrcholí na Hradě s výhledem na rozzářené město, případně na palubě parníku na Vltavě.
Mariánské Lázně Nejmladší město lázeňského trojúhelníku zaujme minerálními prameny, Zpívající fontánou či pravoslavným chrámem sv. Vladimíra.	Cheb Historické město, kde pobýval Jiří z Poděbrad, roku 1634 zde zavraždili Albrechta z Valdštejna. Narodil se tu barokní stavitel Neumann či klavírista Serkin.	Plzeň Součástí prohlídky města je i návštěva proslulého pivovaru Plzeňský Prazdroj s ochutnávkou piva přímo z tanků a obědem ve vyhlášené restauraci Na Spilce.
Zámek Bečov nad Teplou Okružní cesta historií kraje začne na zámku Bečov nad Teplou. Přes Mariánské Lázně, kde je připraven oběd, vede až zámek knížete Metternicha v Kynžvartu.	Zámek Kynžvart Klascistní zámek Kynžvart proslul především jako letní sídlo knížete Metternicha. Leží v anglickém parku a v interiérech skrývá řadu památek i kuriozit.	Kláster Teplá Historie kláštera premonstrátů Teplá se píše od roku 1193, kdy zde z popudu knížete Hroznaty začala stavba románsko-gotického trojlodního kostela.
Hrad Loket Nad Ohří se tyčí středověký hrad Loket již od 12. století. Prohlídka vede od podzemních kobek až na 26 m vysokou věž. Nechybí občerstvení v hradní restauraci.	Hrad Křivoklát Cesta časem od dávného středověku až do 20. století čeká návštěvníky Křivoklátu. Potěší občerstvení ve stylové restauraci v podhradí.	Kladská Vesnička leží takřka uprostřed Slavkovského lesa. Kolem bývalého loveckého záměčku vede romantická naučná stezka Kladská - rašeliště Tajga.

Rádi pro vás zajistíme výlety do dalších zajímavých míst: Český Krumlov /památko UNESCO/, Zámek Hluboká nad Vltavou, Drážďany /Německo/, Vídeň /Rakousko/ atd., stejně jako poutavé exkurze v Karlových Varech.





PŘEHLED WELLNESS PROCEDUR

Lázeňské procedury zbavují tělo neuduhů, ale zároveň chrání člověka před řadou civilizačních chorob, především před stresem, depresemi a syndromem vyhoření. I proto je dobré si pobyt v lázních zpestřit kulturními aktivitami, které pomohou srovnat myšlenky a nastolit potřebnou pohodu. Možností je celá řada...

Anticelulitidní zeštíhlující masáž

Anticelulitidní zeštíhlující masáž De Luxe | ♥• | ✂ | 🛏 (30) |

Hotel Imperial

Anticelulitidní zeštíhlující masáž díky kompresivním hmatům podpořených termoaktivním přípravkem rozproudí lymfu a pomáhá detoxikaci kůže. Tím odchází z podkoží řada problematických látek a pokožka se postupně vyhlazuje.

Anticelulitidní zeštíhlující masáž De Luxe: anticelulitidní efekt je umocněn masáží Thermoiodosalem v kombinaci se zábal. Efektivní kombinace účinných látek a jedinečné technologie přípravy emulze přímo před aplikací.

Kontraindikace: rozsáhlé křečové žíly, kožní defekty, intolerance kosmetických přípravků, kožní a zánětlivá onemocnění

Anticellulitis s bandáží | ♥• | ✂ | 🛏 (30) |

Spa Resort Sanssouci

Procedura **Anticellulitis s bandáží** zahrnuje aromarituál proti stresu, reflexní kartáčovou masáž, hloubkově působící zábal. A k tomu ještě ošetření koncentrovanými přípravky, atakovou masáž proti celulitidě a tlakové bandážové ošetření k nastartování lipolytického procesu za pomoci stimulačních éterických olejů s prokazatelným účinkem na fibrózní celulitidu a pomerančovou kůži.

Kontraindikace: rozsáhlé křečové žíly, kožní defekty, intolerance kosmetických přípravků, kožní a zánětlivá onemocnění

Hot Stone Therapy | ♥••••• | ✂ | 🛏 (60) |

Hotel Imperial, Spa Resort Sanssouci

Terapie lávovými kameny, neboli **Hot Stone Therapy (celková / částečná)** kombinuje působení tepla zahřátých lávových kamenů a jemných masážních tahů. Blahodárně působí mj. na záněty kloubů a kostí, na trávicí poruchy, oběhové potíže, ulevuje od bolesti zad a krční páteře, posiluje imunitní systém, urychluje hojení natažených či namožených svalů. Je rovněž vhodná pro všechny, kdo mají problémy se spánkem, nesoustředěností, zbavuje totiž mysl stresu, únavy a napětí.

Kontraindikace: kožní a akutní onemocnění, horečnaté a krvácivé stavy



Koupeľ harmonizující + zábal | ♥••• | △ | ✂ | 🛏 (30) |

(Kleopatra - syrovátka, Afrodité - sůl Blue Harmony, pивní, vinná)

Spa Resort Sanssouci

Dokonalý relax nabízí **koupeľ s přísadami podle individuálního přání** (Kleopatra = syrovátka, Afrodité = koupelová sůl „Blue Harmony“, pивní nebo vinný extrakt). Přináší uvolnění, navození kýžené vnitřní rovnováhy, vyživuje a zvláčňuje pokožku. Každá ze zvolených přísad vyniká charakteristickým efektem a v kombinaci se suchým zábalem po koupeli dá zaručeně zapomenout na civilizační stres.

Kontraindikace: alergie na příměsi, u pивní a vinné alkoholismus - podává se totiž sklenka piva či vína

Léčebná péče o tělo | ♥•• | ✂ | 🛏 (30) |

Spa Resort Sanssouci

Rozmazlování a hýčkání je mottem procedury **Léčebná péče o tělo**. Jak jinak, když po peelingu celého těla mořskou solí následuje sprcha za použití konejšivého gelu s aloe vera, po ní aplikace tělového mléka a proceduru završí zábal a relaxační odpočinek. Pokožka je vyhlazena, stres v nedohlednu a nálada na vzestupu...

Kontraindikace: kožní a zánětlivá onemocnění

Zeštíhlující zábal | ♥•• | ✂ |

Hotel Imperial

Zeštíhlující zábal je velmi účinná procedura, která pomáhá při tvarování postavy a proti celulitidě. V místě aplikace krém intenzivně prohřívá konkrétní místa a stimuluje látkovou výměnu, čímž podporuje odbourávání tuku a odvádění přebytečné vody z tkání. Zeštíhlující zábaly působí nejen léčebně, ale také preventivně.

Kontraindikace: kožní defekty, otevřené rány v místě zábalu

Masáž aromaterapeutická | ♥•• | ✂ | 🛏 (60) |

Hotel Imperial, Spa Resort Sanssouci

Masáž aromaterapeutická spojuje pozitivní působení vlastní masáže s účinky éterických silic a rostlinných olejů. Tato jemná masáž je svým zaměřením relaxační, podporuje zdraví, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitu organismu. Kombinace vůně a doteků vyvolává báječný pocit uvolnění a vnitřní harmonie. Vhodně vybrané bylinky vás zbaví nejen bolestí hlavy a problémů s pohybovým aparátem, bolestí zad, ale také obtíží z přeprocování.

Kontraindikace: alergie na éterické oleje, některá kožní onemocnění

Masáž detoxikační medová | ♥•• | ✂ | 🛏 (60) |

Hotel Imperial, Spa Resort Sanssouci

Masáž detoxikační medová se provádí na zádech teplým medem. Pomocí speciálních hmatů se docílí podtlaku a silného prokrvení masírovaných tkání, čímž se významně posílí krevní a lymfatický oběh. Substance obsažené v medu pomáhají očistění, odstraňují toxické látky z kůže, podkoží a svalů. Rovněž účinně napomáhají uvolnění svalových spasmů.

Kontraindikace: závažné a akutní onemocnění, alergie na med, nadměrné ochlupení na zádech

Masáž hlavy | ♥• | 🧘 | 🛏️ (45) |

Hotel Imperial, Spa Resort Sanssouci

Masáž hlavy pomáhá odstranit napětí v oblasti šíje a hlavy, zmírňuje stres, navozuje pocit duševní pohody a harmonizuje organismus. Může významně pomoci také při bolestech očí, hlavy a při migrénách. Odstraňuje stres, zlepšuje koncentraci, kvalitu vlasů, pomáhá od deprese. Procedura celkově blahodárně působí na psychiku, navozuje pocit zdraví, klidu a duševní pohody.

Kontraindikace: onemocnění kůže hlavy, akutní a závažné choroby

Masáž svíčkou / Masáž svíčkou De Luxe | ♥• | 🧘 | 🛏️ (60) |

Hotel Imperial

Harmonizující procedura **Masáž svíčkou**, přesněji rozeřtým vonným olejem svíčky, zahrnuje vybrané hmaty a techniky sestavené tak, aby bylo dosaženo hlubokého relaxačního efektu, při němž dochází k detoxikaci, uvolnění energetických bloků a ztuhlých svalů i úpravě toku lymfy. Zahřáté ingredience působí jemně, ale intenzivně na pokožku těla, které tak může maximálně vstřebávat všechny potřebné minerály a hydratační látky. Je ideální i pro regeneraci svalů a fyzioterapeutickou masáž.

Masáž svíčkou De Luxe je doplněna o zábal.

Kontraindikace: obecné, alergie na teplo, éterické oleje

Sauna | ♥ | 🧘 | 🛏️ |

Spa Resort Sanssouci

Relaxace, uvolnění, prohřátí, neboli klidnější činnost srdce, uvolnění dýchacích cest, zmírnění bolesti kloubů a svalů. To vše dokáže **sauna**. V ní se uvolňují unavené svaly a zklidňuje stresovaný mozek, protože tělo do krve vyplavuje úlevu přinášející látky. Saunování má také příznivý kosmetický účinek, zlepšuje vláčnost kůže, její svěžest i vzhled.

Kontraindikace: některá onemocnění kardiovaskulárního aparátu, vysoký krevní tlak, dýchací problémy, akutní onemocnění, gravidita atd.

Thajské masáže | ♥•• | 🧘 | 🧘 | 🛏️ (30) |

Spa Resort Sanssouci

Tradiční thajská masáž kde vám zkušená terapeutka stlačováním pomocí prstů, dlaní, loktů či chodidel a protahovacích cviků rozproudí Vaši životní energii a lymfatický systém, uvolní svaly a klouby. Blahodárné účinky těchto masáží jsou prověřeny staletími, během nichž byla tato metoda přivedena k dokonalosti.

Kontraindikace: kožní choroby, akutní a onkologická onemocnění, gravidita, velké křečové žíly, osteoporóza pooperační stavy, popáleniny a záněty, modřiny, těhotenství





Thalasso terapie | ♥ | 🌊 | 🛀 (30) |

Spa Resort Sanssouci

Na mořskou pláž se přenesete při proceduře **Thalasso terapie**. Její hlavní kouzlo totiž spočívá ve využití přípravků z mořské vody a mořských řas, jež působí blahodárně na látkovou výměnu. Je tudíž vyhledávaná pro svůj vliv na omlazení pokožky, omezení celulitidy i účinnost v boji s obezitou. Thalasso terapie začíná tělovým peelingem a končí aplikací tělového mléka, aby se vzápětí dostavil pocit uvolnění a psychické pohody.

Kontraindikace: některá kožní, horečnatá a akutní onemocnění

Wellnessový zábal | ♥•• | 🌊 | 🛀 (60) |

Spa Resort Sanssouci

Wellnessový zábal (např. čokoláda, med, skořice, konopí) je zárukou relaxace a nezapomenutelnéhožitku. Po peelingu a sprše totiž přichází na řadu nanesení zvolené varianty (čokoláda, med, skořice, konopí, ...) na celé tělo a zabalení do fólie. Výsledkem je detoxikace organismu, zlepšení pokožky, prevence a zmírnění projevů celulitidy, vyplavení endorfinů a tím zlepšení nálady.

Kontraindikace: alergie na zvolenou ingredienci

Vysvětlivky k piktogramům

ZÁTĚŽ ORGANISMU ♥

Na každého klienta působí procedura jinak, proto je vždy u procedury uveden přibližný stupeň zátěže. Pokud není stupeň uveden, závisí na fyzické odolnosti a toleranci klienta.

- lehká ●● střední ●●● vysoká

OMEZENÍ ⚠

Některé procedury mají určitá omezení např. kondice a omezení hybnosti, fobie, alergie, věk, kardiovaskulární problémy apod. Konkrétní omezení vám sdělí pracovník spa recepce nebo lékař.

FORMA OBLEČENÍ

- 👕 - oděv je možné si celý nebo z větší části při proceduře ponechat
 - 🌊 - oděv je při proceduře nutné sundat nebo je možné si ponechat jen spodní prádlo
- Konkrétní požadavky na oděv vám sdělí pracovník spa recepce nebo lékař.

ODPOČINEK 🛀

Některé procedury vyžadují po samotném výkonu odpočinek, jehož délka je závislá na různých faktorech. Časový údaj u piktogramu určuje délku odpočinku, nikoliv délku procedury. Pokud není údaj uveden, rozhoduje o délce lékař nebo fyzická kondice klienta.

PROCEDURY VHODNÉ PRO DĚTI 👶

Takto označené procedury jsou volně dostupné také pro děti ve věku 4-14 let. Délka procedury a cena se může lišit od téže procedury určené pro dospělé. Vždy je třeba doprovodu dospělé osoby.

Abecední seznam procedur

A		T	
Anticelulitidní zeštíhlující masáž	29	Thajské masáže	32
Anticelulitidní zeštíhlující masáž De Luxe	29	Thalaso terapie	35
Anticellulitis s bandáží	29		
H		W	
Hot Stone Therapy	29	Wellnessový zábal	35
K		Z	
Koupel harmonizující + zábal	31	Zeštíhlující zábal	31
L			
Léčebná péče o tělo	31		
M			
Masáž aromaterapeutická	31		
Masáž detoxikační medová	31		
Masáž hlavy	32		
Masáž svíčkou	32		
Masáž svíčkou De Luxe	32		
S			
Sauna	32		





Kontakty



Imperial Karlovy Vary Group - Tvůrce moderního lázeňství

U Imperiálu 7/31, 360 01 Karlovy Vary - Česká republika

Tel.: +420 353 206 300

E-mail: info@imperial-group.cz

www.imperial-group.cz



HOTEL IMPERIAL

Spa & Health Club

Hotel Imperial - Spa & Health Club

Libušina 1212/18, 360 01 Karlovy Vary - Česká republika

Tel.: +420 353 203 113

E-mail: reservation@spa-hotel-imperial.cz

www.spa-hotel-imperial.cz



Spa Resort Sanssouci - Gardens of Health

U Imperiálu 198/11, 360 01 Karlovy Vary - Česká republika

Tel.: +420 353 207 113

E-mail: reservation@spa-resort-sanssouci.cz

www.spa-resort-sanssouci.cz

www.imperial-group.cz
www.spa-hotel-imperial.cz
www.spa-resort-sanssouci.cz

Members of Imperial Karlovy Vary Group