

TISKOVÁ ZPRÁVA

Klimkovice, 30. dubna 2025

Sanatoria Klimkovice zahajují lázeňskou sezónu pohybem a muzikou, zvou širokou veřejnost

Symbolické otevírání lázeňské sezony se v Sanatoriích Klimkovice odehraje v sobotu 3. května. Areál lázní se na ten den promění v místo setkání všech, kteří chtějí přivítat jaro pohybem, hudbou a odpočinkem v přírodě.

„Zahájení je u nás na jaře skutečně jen symbolické, protože naše lázně jsou v provozu a zcela zaplněné po celý rok. Na slavnostním setkání v sobotu zájemcům nabídneme nejen bohaté kulturní vyžití včetně řady hudebních vystoupení, ale také ochutnávku některých našich procedur i pohybových aktivit, které běžně využívají naši pacienti v rámci rehabilitačních programů. Vstup na celodenní akci je zdarma a program je otevřen všem věkovým kategoriím,“ uvedl obchodní ředitel Sanatorií Klimkovice David Halfar.

Odborně vedené pohybové lekce začnou už od poledních hodin a poskytnou účastníkům autentický zážitek z metod, které běžně přispívají ke zlepšení zdraví pacientů, sportovců, ale i každého jednotlivce. Pod vedením fyzioterapeutů se návštěvníci seznámí s cvičením SM systém, které využívá elastických lan k aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře.

„Tato metoda je mimořádně účinná při bolestech zad i problémech s držení těla. Kombinuje jednoduché principy s vysokou účinností. Metodu zvládne každý a účinky pocítí velmi rychle, což z tohoto cvičení dělá ideální metodu i pro prevenci,“ řekla vedoucí fyzioterapie Sanatorií Klimkovice Romana Holáňová.

Další možností je vyzkoušet si Redcord, cvičení ve speciálním závěsném systému, které pomáhá obnovit svalovou rovnováhu a řešit pohybové dysfunkce. *„Cvičení probíhá váhou vlastního těla za použití popruhů a pod dohledem terapeutů. Pomáhá například při bolestech zad, kyčlí či ramen. Výjimečnost Redcordu spočívá v přesném zacílení na oslabené svalové skupiny a v možnosti individuálního přizpůsobení každému cvičenci,“* doplnila Romana Holáňová.

V přírodním prostředí sanatorií se uskuteční lekce nordic walkingu, svižné chůze s hůlkami po značených stezkách v okolních lesích. Tato aktivita je oblíbeným sportem i velmi účinnou formou rehabilitace a regenerace, která zapojuje až 90 procent svalstva. Kdo touží po klidu, najde ho na jógové stezce pod širým nebem, zaměřené na harmonizaci těla i mysli. Součástí pohybového bloku bude také harmonizační cvičení Čchi kung, které propojuje jemný pohyb s hlubokým dechem a vnitřním soustředěním. Místo na konkrétních aktivitách je možné si rezervovat telefonicky na čísle 556 422 106.

Kulturní program odstartuje v 15 hodin vystoupením pěveckého sboru Ondráš z Nového Jičína společně s Městským dechovým orchestrem Kopřivnice. *„Oba soubory, které se představí na naší kolonádě, jsou známé svou dlouholetou tradicí i kvalitní interpretací. Propojují klasický a moderní repertoár,“* prozradila vedoucí kulturního úseku Sanatorií Klimkovice Miluše Bílská.

Večer od 18.30 zahraje Monika Byrtusová BAND. *„Letos jsme chtěli, aby kulturní program přirozeně navazoval na relaxační charakter celého dne. Spojení dechové hudby a autorské tvorby Moniky Byrtusové nám dává smysl. Jde o kontrast, který podtrhuje různorodost lázeňské atmosféry,“* dodala Miluše Bílská.

Chybět nebudou ani komentované procházky po areálu a okolní přírodě, rituální otevírání studánek, škola čepování piva nebo ochutnávky ovocných destilátů značky Rudolf Jelínek. K zakoupení budou i lokální lázeňské produkty. Program potrvá až do večerních hodin a je navržen tak, aby si z něj každý odnesl nejen příjemný zážitek, ale také inspiraci, jak o své zdraví pečovat i v běžném životě.

Ivana Gračková

tisková mluvčí Sanatorií Klimkovice

736 281 733

ivanagrackova@email.cz