

# Za lepší kondicí do Alp

## Jak se tam dostat

Lech am Arlberg je od Prahy vzdálen cca 700 km. Pohodlná cesta vede autem přes Mnichov nebo Salcburk a Innsbruck až do St. Antonu. Dále je třeba se napojit na vysokohorskou silnici do Lechu. Na cestu je třeba počítat s osmi až devíti hodinami.

## Slovníček

AMAS Welltain Holiday – nový trend aktivního pobytu v horském prostředí zaměřený na regeneraci organismu, zejména posílení srdeční činnosti a krevního oběhu, látkové výměny, snížení nadváhy, posílení svalstva, držení těla, dýchacího organismu a celkové tělesné a duševní rovnováhy.

## Ubytování

Pro účastníky AMAS Welltain Holiday jsou rezervovány pokoje ve čtyř nebo pětihvězdičkových hotelích s vlastními bazény a fitness centry. Ceny se pohybují od 64 eur do 230 eur za osobu a den dle zvoleného hotelu a vybavení pokojů včetně snídaně a večeře. Průměrná cena za přenocování jedné osoby ve tříhvězdičkovém hotelu se pohybuje kolem 45 eur včetně snídaně a večeře.

## Termíny pobytů

- 10. srpen – 24. srpen
  - 24. srpen – 7. září
- Cena čtrnáctidenního pobytu – 1000 eur – zahrnuje veškeré služby včetně lékařské péče

### Kontakt:

Lech Zürs Tourismus  
A- 6764 Lech am Arlberg  
tel: 0043 5583 2161 – 0  
fax: 0043 5583 3155  
e-mail: info@lech-zuers.at  
internet: www.lech-zuers.at



## Nabídka aktivního programu

- **AMAS Nordic walking** – progresivní způsob chůze v horském terénu s aktivním zapojením rukou. S použitím speciálních horských holí připomíná chůzi a běh na běžkách. Při středně náročné chůzi se zapojuje asi třetina svalstva.
- **AMAS Aqua training** – vodní gymnastika zaměřená na mobilizaci srdeční činnosti a krevního oběhu systému s velmi šetrným zatížením kloubů.
- **AMAS posture training** – hodinové cvičení zaměřené na správné držení těla.

**Z**e je pobyt na horách zdravý, vi asi každý. O tom, že trénink ve vyšších horských polohách je účinnější, by zase mohli dlouhosáhle vyprávět vrcholoví sportovci. Nedávno dokončená studie innsbrucké univerzity tak pouze vědecky potvrdila všeobecně známý fakt – horské prostředí ve výškách 1500 až 2500 metrů má pozitivní vliv na člověka. Od studie byl jen krůček k metodice sportovní rekreace pobytu zaměřeného na celkové posílení fyzické i duševní kondice. První zájemci o čtrnáctidenní pobyt ve vysokohorském prostředí, který je určen všem, kdo trpí stresem a zdravotními obtížemi souvisejícími s nadměrnou hektičností současného městského života, mohou do Alp zavítat ještě do letošních prázdninách. Lech – Zürs ve Vorarlbersku je zatím jediným horským střediskem, který nabízí klientům, aby si svůj prázdninový program pod názvem AMAS Welltain

Holiday (aneb horskou pohodu) naplánovali po konzultaci s lékaři a sportovními odborníky. Individuální programy, jež si každý účastník pobytu nastaví podle zdravotního stavu a celkové kondice, budou sladěny do společného programu malých, maximálně deseti- až dvacítičlenných skupin. Po celou dobu pobytu garantují organizátoři akce trvalou individuální péči špičkových lékařů i sportovních trenérů.

## Středisko Lech – Zürs

Vorarlbersko, nejzápadnější a rozlohou nejmenší spolková země láká turisty krajinou rozprostírající se od břehů Bodamského jezera až k impozantním alpským vrcholům a ledovcům Silvretty. K nejznámějším zdejšími střediskům patří Lech am Arlberg, původně horská osada založená kolem roku 1300 walliskými pastevci v kotlině říčky Lech ve výši 1400 metrů nad mořem. Ještě začátkem minulého století byla v zimě prakticky nepřístupná, ve dvacátých letech ale proslula Arlberskou lyžařskou školou, a tím se nesmazatelně zapísala do dějin lyžování. Středisko kromě aktivních ozdravných pobytů nabízí ještě nespočet možností pro horskou turistiku, dva bazény s vyhřívanou vodou, otevřené i kryté tenisové kurty, devítijamkové golfové hřiště, driving range a squashové kurty. ●

**Jiří Hosnedl**