

AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2017



Hubněte zdravě a natrvalo
www.stob.cz

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ!

Společnost STOB si vám i v roce 2017 dovoluje nabídnout pobyty 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.

Program pobytů tvoří především rozmanitá pohybová aktivita. Základem je cvičení pod vedením cvičitelů společnosti STOB. Další druhy pohybových aktivit a nadstandardních služeb jsou uvedeny u jednotlivých pobytových míst. V průběhu pobytů budou mít účastníci možnost konzultovat s odborníky své problémy týkající se případné 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 je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy s denním energetickým obsahem okolo 6000 až 7000 kJ. 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.

V ceně tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program. U zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava (s výjimkou pobytu ve Štúrovu), 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 kurzů. V případě vážných důvodů si vyhraujeme 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. Blíží 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/ivamal.

Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty a pobyt ve Štúrovu. Po vyplnění a odeslání objednáčích formulářů obdržíte obratem od automatizovaného rezervačního systému informace o vybraném pobytu a formulář závazné přihlášky – cestovní smlouvy. Závaznou přihlášku prosíme vyplnit a zaslat obratem na e-mailovou adresu malkova@stob.cz. 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 změnila vaše e-mailová adresa, nezapomeňte nás o tom neprodleně informovat.

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 kancelářů. Po obdržení

přihlášky vám příslušná cestovní kancelář zašle informace 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 kancelářů) 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-dovolena. Vzhledem k navyšování ceny letenky s blížící se dobou odletu je třeba pobyt objednávat ve větším časovém předstihu.

Na setkání s vámi při některém z pobytů se těší

Iva Malková



VYSOKÝ
OBSAH BÍLKOVIN

NÍZKÝ
OBSAH TUKU

HRUDKOVITÁ
KONZISTENCE

Obsah laktózy
max. 0,01 %
hmotnosti.

www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz

MEGGLE



MOŽNOST
SPOJENÍ
V 14DENNÍ
POBYT

NORDIC
WALKING
PODÉL
MOŘE

KANÁRSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus: 23. 2. – 2. 3. 2017

2. turnus: 2. 3. – 9. 3. 2017

spojený 1. a 2. turnus: 23. 2. – 9. 3. 2017

Ubytování: studia Palm Garden pro 2 osoby s výhledem na moře, obytná místnost se 2 lůžky (na přání možno ubytovat 3. osobu), kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazény

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, s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

Cena: 1. a 2. turnus – 17 700,- Kč,
spojený 14denní turnus – 23 800,- Kč,
(příplatek za druhý týden 6100,- Kč)

Kapacita: 24 osob v každém turnusu

Lektorka: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Canaria Travel.

MALEDIVY, SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY

PŘIHLÁŠKY
OBRATEM

Místo pobytu: lokální ostrov Thinadhoo, Dubaj

Termín: 9. 3. – 20. 3. 2017

Ubytování: 10. 3. – 17. 3. 2017

Maledivy, hotel Plumeria nebo See View

17. 3. – 20. 3. 2017

Dubaj, hotel Cassel al Barsha

Stravování: Maledivy polopenze, Dubaj snídaně

Doprava: letecky

Program: Maledivy denně cvičení (bodystyling, P-class, low aerobik, cvičení s overbally a s gumičkami, zdravotní cvičení zaměřené na zpevnění centra těla tzv. „core“, cvičení s prvky pilates), koupání v moři, nádherné potápění (šnorchlování), přednášky ke zdravému životnímu stylu, Dubaj – výlety

Cena: 46 900,- Kč

Kapacita: 20 osob

Lektorka: Helena Michalíková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Elixir Tours.

MOŘSKÝ
RÁJ ZA
VÝBORNOU
CENU

LUHAČOVICE

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

Termín: 30. 4. – 6. 5. 2017

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, gumičkami), plavání v hotelovém bazénu, turistika, nordic walking, kryoterapie

Cena: 5950,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 15,- Kč/den)

Kapacita: 50 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

NOVÝ
HOTEL



TERMÁLNÍ
BAZÉNY

ŠTÚROVO

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

Termín: 13. 5. – 20. 5. 2017

Ubytování: jednoduše zařízené apartmány El Paso, dvoulůžková studia vybavená kuchyňským koutem a sociálním zařízením nebo čtyřlůžkové apartmány (ložnice, kuchyň, sociální zařízení) – budou obsazovány maximálně 3 osobami

Stravování: není centrálně zajišťováno, možnost stravování v restauracích přímo na koupališti, dobré možnosti nákupu potravin

Doprava: vlastní, přímé spojení vlakem

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, cvičení zdravotní, s overbally, gumičkami), aquaaerobik, turistika, nordic walking, možnost po celý den využívat veškerá zařízení areálu termálního koupaliště, za poplatek výlety – např. do blízké Budapešti, degustace vína, možnost zapůjčení kol, masáže a další pohybové aktivity (spinning)

Cena: 3900,- Kč při ubytování 2 osob, resp. 4900,- Kč při ubytování 1 osoby ve dvoulůžkovém studiu 3800,- Kč při ubytování 3 osob, resp. 4500,- Kč při ubytování 2 osob ve čtyřlůžkovém apartmánu (cena nezahrnuje lázeňský poplatek)

Kapacita: 40 osob

Organizační zajištění: Dita Slánská, Eva Šimonková



BECHYNĚ

Místo pobytu: jihočeské lázeňské město

Termín: 21. 5. – 27. 5. 2017

Ubytování: hotel U Draka, dvoulůžkové až třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV, lednička

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení (NIA – kardiiovaskulární taneční cvičení, jemná jóga, cvičení na rozproudění lymf, dechová cvičení a meditace) v sále hotelu, přednášky na téma vědomá pozornost (mindfulness) a další, turistika, nordic walking, za poplatek možnost procedur v lázních Jupiter

Cena: 5600,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Dagmar Jackson

Kromě uvedených pobytů pořádá STOB i pobyty v exotických destinacích. V dubnu 2017 je pro vás připraven léčebný pobyt s ajurvédským přístupem na Srí Lance. Dále organizujeme dle zájmu pobyty se cvičením za příznivé ceny na kouzelných ostrovech s krásnými plážemi (Mauricius, Seychely apod.). Na tyto pobyty je třeba se hlásit s velkým časovým předstihem.

Sledujte aktualizovanou nabídku na www.stob.cz.

Více informací na telefonním čísle 608 834 816.

NOVINKA

JETŘICHOVICE

Místo pobytu: klidná lokalita uprostřed krásné přírody mezi chráněnou krajinnou oblastí Labské pískovce a národním parkem České Švýcarsko, 23 km od Děčína
Termín: 5. 6. – 11. 6. 2017

Ubytování: hotel Bellevue, jednodušší dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV, venkovní bazén, v okolí velká nabídka turistických tras

Stravování: v rozsahu plné penze

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

Program: 4x cvičení (aerobní, posilovací cvičení, zdravotní cvičení pro posílení pánevního dna a vnitřního stabilizačního systému) v tělocvičně hotelu, při vhodném počasí koupání ve venkovním bazénu, 2x celodenní turistický výlet, nordic walking

Cena: 4900,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění:

Magda Prucková, Drahomíra Párová

ŘECKO – SKOPELOS

Místo pobytu: ostrov Skopelos v Egejském moři

Termín: 13. 6. – 23. 6. 2017

Ubytování: penzion Kavouris, dvoulůžková a třílůžková studia, kuchyňský kout a sociální zařízení, klimatizace, TV, balkon s výhledem na moře, bazén

Stravování: bez stravování, možnost stravování v restauracích 800 m vzdáleného hlavního města ostrova, supermarket

Doprava: letecky

Pláž: písčná, 150 metrů od místa ubytování

Program: cvičení (bodybuilding, powerjóga, taneční aerobik, cvičení zdravotní, s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři a v bazénu

Cena: 15 990,- Kč

Kapacita: 26 osob

Lektorka: Alena Ročková

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



NOVINKA

TURISTIKA



Hubnutí na míru se STOBem

Psychologický online kurz, kde je shromážděno 30leté knowhow STOBu

ITÁLIE – BASILICATA

Místo pobytu: jihoitalský region Basilicata na pobřeží Jónského moře

Termín: 22. 6. – 29. 6. 2017

Ubytování: resort Hotel Akiris, dvoulůžkové pokoje, sociální zařízení, klimatizace, TV, lednička, terasa či balkon, v resortu 2 bazény, tenisové kurty, minigolf

Stravování: polopenze

Doprava: letecky do Bari, autobusový transfer

Pláž: soukromá písčito-oblázková

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally), turistika, nordic walking, plavání, výlety za poplatek

Cena: 16 590,- Kč

Kapacita: 25 osob

Lektorka: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Capro.

NOVINKA

TURNOV

Místo pobytu: Turnov, centrum oblasti Český ráj, která vyniká množstvím přírodních a historických památek

Termín: 25. 6. – 1. 7. 2017

Ubytování: hotel Karel IV., dvoulůžkové a třílůžkové pokoje, SAT/TV, k hotelu patří malý venkovní bazén. Hotel se nachází nedaleko od centra, ale v klidné zóně v bezprostřední blízkosti rozsáhlého parku na břehu Jizery. Přímo kolem hotelu vedou značené turistické trasy

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, možnost parkování v areálu hotelu

Program: velmi pestrá nabídka cvičení (low impact aerobik, step aerobik, latino aerobik, posilování s gumičkami, therabandy, expandery, overbally, posilovacími tyčemi) v moderně zařízeném fitcentru ve škole 200 m od hotelu, nordic walking a turistika krásnou přírodou Českého ráje, možnost zapůjčení koloběžek či raftů, v případě hezkého počasí koupání ve venkovním bazénu

Cena: 6200,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Lída Boháčová

PESTRÝ
VÝBĚR
CVIČENÍ

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

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

Termín: 1. turnus: 25. 6. – 1. 7. 2017

2. turnus: 2. 7. – 8. 7. 2017

Ubytování: moderně vybavená ubytovna v Areálu sportu, dvou- až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, otevřené koupaliště, mini-golf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: cvičení aerobní, na fitballech, zdravotní, s overbally, gumičkami, aquaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, volejbal, na pobytech bude přítomen fyzioterapeut, který individuálně doporučí cvičební plán s ohledem na stav pohybového aparátu, za poplatek masáže, diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

Cena: 5650,- Kč

Kapacita: 38 osob v každém turnusu

Organizační zajištění:

1. turnus: Jana Machová, Jana Boučková

2. turnus: Šárka Stibůrková

RADY
FYZIO-
TERAPEUTA
MFK

RABÍ U SUŠICE

Místo pobytu: malebné městečko v předhůří Šumavy s monumentálním hradem

Termín: 30. 7. – 5. 8. 2017

Ubytování: moderně zařízení hotel Atawa, dvoulůžkové a třílůžkové pokoje, TV, vnitřní bazének, tenisový kurt

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: cvičení (aerobní, zdravotní, pilates, cvičení s overbally, gumičkami), na venkovním tenisovém kurty nebo v případě deště v tělocvičně vzdálené 5 minut chůze od hotelu, 2x týdně aquaerobik v hotelovém bazénu, turistika, nordic walking, přednášky, za poplatek jízda na koni, na raftech, kánoích, možnost vyšetření a terapie pohybového aparátu MFK, různé druhy masáže, lymfodrenáž

Cena: 5500,- Kč

Kapacita: 35 osob

Organizační zajištění: Jana Boučková, Lída Boháčová

RAFTY
A
KÁNOE



NOVINKA
PRO NÁROČNÉ

AŽ 15
PROCEDUR
V CENĚ

ČELADNÁ

Místo pobytu: obec v Beskydech, 10 km od Frenštátu pod Radhoštěm, nádherné okolí láká k turistice

Termín: 6. 8. – 11. 8. 2017

Ubytování: horský hotel Čeladenka, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením a televizí, v areálu multifunkční hřiště, venkovní bazén, wellness Lesní lázně

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, z nádraží hotelový mikrobús za poplatek

Program: aerobní cvičení, zdravotní cvičení, taneční aerobik, cvičení s overbally, gumičkami v kongresovém sále, v případě pěkného počasí na venkovním hřišti, lékařské vyšetření, lázeňské procedury, nordic walking

Cena: 7700,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek ve výši 15,- Kč/den)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

TŘEBOŇ

Místo pobytu: lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 13. 8. – 19. 8. 2017

Ubytování: penzion Siesta na klidném místě v blízkosti centra a lázní, dvou- a třílůžkové 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, s overbally, gumičkami, na fitballech), 2x plavání a využití atrakcí vodního světa v lázeňském komplexu Aurora, turistika, nordic walking, za poplatek lázeňské procedury

Cena: 6300,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Dita Trnková

ZAJÍMAVÁ
PROHLÍDKA
MĚSTA

ALBÁNIE

Místo pobytu: Durres, dračská riviéra v části zvané Golém

Termín: 4. 9. – 11. 9. 2017

Ubytování: hotel Albanina Star, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, klimatizací, televizí. Hotel se nachází 10 km od centra města Durres přímo u široké písčité pláže, venkovní bazén.

Stravování: all inclusive

Doprava: letecky

Pláž: soukromá písčná pláž náležející k hotelu, s povoleným vstupem do moře, plážový servis zdarma

Program: pestré cvičení (NIA - kardiovaskulární taneční cvičení, jemná jóga s prvky pilates, cviky na rozpuštění lymfy, dechová a meditační cvičení), turistika, nordic walking po pláži, přednášky na téma vědomá pozornost (mindfulness) a další, za poplatek výlety

Cena: 17 500,- Kč

Kapacita: 20 osob

Lektorka: Dagmar Jackson

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Globtour.

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách

Termín: 10. 9. – 16. 9. 2017

Ubytování: hotel Melodie na klidném místě v blízkosti kolonády, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, gumičkami), využití bazénu v městském aquacentru, turistika, nordic walking, za poplatek masáže, kosmetika, půjčovna kol, výlety, večerní tanec

Cena: 6350,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 30,- Kč/den)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

STOB organizuje několikrát do roka i víkendové pobyty s cvičením - sledujte aktuálně na www.stob.cz. Plánujeme následující prodloužené víkendy:

28. 7. – 30. 7. 2017 Hotel Emeran v Klínech v Krušných horách s cvičením pod vedením Milušky Nové

17. 11. – 19. 11. 2017 Hotel Golf Resort Konopiště s cvičením pod vedením Dagmar Jackson

ZA
3 HODINY
U MOŘE

LÁZEŇSKÝ
VEČERNÍ
ŽIVOT

INDIANA JERKY

... POŘÁDNÝ KUS ENERGIE



bez lepku,
bez přidaných glutamátů,
sůl z mrtvého moře,
max. 4 % tuku, minimum cukru,
minimálně 50 % bílkovin



Vyberte si Jerky podle vlastní chuti



Hovězí



Kuřecí



Vepřové



Krůtí

Maso se prodává v baleních
po 25 g, 50 g a 100 g

Je k dispozici s příchutí:
**Original, Peppered,
Hot&Sweet, Natural**



Indiana s.r.o., Na Lysině 25, Praha 4, 147 00

Tel.: +420 261 227 762-3, E-mail: jerky@jerky.cz,
www.jerky.cz



SEBEKOUČINK



- Sleduje množství přijaté energie
- Hlídá příjem základních živin
- Eviduje pohybovou aktivitu

**Používejte program Sebekoučink a mějte
svoje stravovací návyky pod kontrolou!**

Individuální
poradenství

Kurzy zdravého
hubnutí

Aktivní
dovolená

STOBklub
a Sebekoučink

Pomůcky
na hubnutí

Cvičení

Semináře



Hubněte
zdravě a natrvalo