

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

WELLNESS TURISTIKA

Diplomová práce
(bakalářská)

Autorka: Romana Leciánová, Dis.

Obor: Rekreatologie – Management volného času a rekreace

Vedoucí práce: Ing. Eva Schwartzhoffová Ph.D.

Olomouc 2010

Jméno a příjmení autorky: Romana Leciánová, DiS.

Název diplomové práce: Wellness turistika

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Ing. Eva Schwartzhoffová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá filosofií životního stylu wellness jako součástí cestovního ruchu i možnosti využití volného času. Je zde nahlíženo na různá pojetí wellness. Velká část je věnována wellness turistice a především pak certifikaci wellness zařízení. Pomocí SWOT analýzy jsou zde vyhodnoceny výhody a nevýhody rozvoje wellness turistiky v České republice.

Klíčová slova: wellness, zdraví, cestovní ruch, wellness turistika, životní styl, trendy, lázně, Česká asociace wellness, hodnocení a kritéria wellness.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Romana Leciánová, DiS.

Title of the master thesis: Wellness tourism

Department: Recreology

Supervisor: Ing. Eva Schwartzhoffová, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract: This thesis deals with the philosophy of wellness lifestyle as part of tourism and leisure time. It can be observed on different concepts of wellness. A large part is devoted to wellness tourism, and especially the certification of wellness facilities. The pros and cons of the development of wellness tourism in the Czech Republic are analyzed with using SWOT analysis.

Keywords: wellness, health, tourist trade, wellness tourism, lifestyle, trends, spa, Czech association of wellness, classification and criteria of wellness.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Ing. Evy Schwartzhoffové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne

.....

Děkuji své vedoucí práce, paní Ing. Evě Schwarzthoffové, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	1
1 CÍLE	2
2 CESTOVNÍ RUCH A WELLNESS	3
2.1 Wellness boom v cestovním ruchu	4
2.2 Wellness jako součást volného času	9
3 WELLNESS	11
3.1 Selfness	13
3.2 Babyboomers	14
4 WELLNESS PROGRAMY	15
5 WELLNESS TURISTIKA	20
5.1 Wellness pobyty.....	20
5.1.1 Wellness hotely	22
5.1.2 Srovnání lázeňského a nelázeňského wellness pobytu	25
5.1.3 Návrh wellness pobytu ve Wellness hotelu Tropický ráj	26
5.2 Wellness centrum 21. století	28
6 WELLNESS V EVROPĚ	32
6.1 Certifikace wellness zařízení v Evropě.....	34
6.1.1 Wellness v Rakousku.....	36
6.1.2 Wellness v Německu	37
7 WELLNESS V ČESKÉ REPUBLICE	38
7.1 Wellness hotely v České republice	39
7.2 Certifikace wellness zařízení v České republice.....	40
7.2.1 Česká asociace wellness	40
7.3 SWOT analýza rozvoje wellness turistiky v České republice	42
8 DISKUZE	44
9 ZÁVĚR	45
10 SOUHRN	46
11 SUMMARY	47
12 REFERENČNÍ SEZNAM	48

13 PŘÍLOHY

- 1 Interiér wellness centra
- 2 Seznam zařízení v ČR s certifikátem České asociace wellness
- 3 Certifikát České asociace wellness
- 4 Hotely certifikované Evropským institutem Wellness & Spa

ÚVOD

V úvodu své bakalářské práce bych ráda zmínila, jak je mi téma wellness turistiky blízké. Nejen díky oblibě v cestování, nejen díky předešlému studiu cestovního ruchu, ale díky nekonečnému kouzlu, které ze samotného wellness vychází.

Když jsem v průběhu studia na gymnáziu chodívala na brigádu do Centra zdraví a krásy, všude kolem sebe jsem slyšela, jak si klienti povídají o wellness. Tito lidé byli šťastní, krásní a vypadali mladě a bezstarostně. Nevěřila jsem svým očím, zda žijeme všichni ve stejném světě! V tom momentě jsem zatoužila po „zázraku wellness“ a začala se o něj blíže zajímat.

S výsledky své práce ve wellness průmyslu jsem byla velice spokojená, protože pomoc v podobě pocitu kvalitnějšího života mě u srdíčka hřeje dodnes. Ráda bych se zde podělila o své znalosti, zkušenosti a nabyté informace. Zdraví je bezpochyby to nejcennější co máme! Byl by hřích nevěnovat mu téma své závěrečné práce!

Ve své práci se tedy pokusím utřídit informace o wellness turistice, které mohou přispět ke snazší orientaci zákazníků v nabídce i poptávce touroperátorů. Dále nabídnu srovnání lázeňského a nelázeňského wellness a navrhnou, jak by mohl vypadat pobyt strávený ve wellness hotelu. Část kapitoly, ve které popíšu nejmodernější zařízení wellness, věnuji především majitelům wellness center.

Jako privilegium své praktické části jsem si zvolila certifikaci wellness zařízení, kterou považuji za hlavní zdroj konkurenceschopnosti. Je to nejlepší způsob, jak přesvědčit klienta, aby navštívil právě toto zařízení. V tomto případě poukážu na Evropský institut Wellness & Spa, ve srovnání s Českou asociací wellness a jako příklad uvedu certifikaci sousedních zahraničních států – Rakouska a Německa. Tímto textem bych ráda napomohla hoteliérům k myšlence sjednocení a certifikaci jejich hotelů, popřípadě i jiných wellness zařízení.

Obsahem poslední kapitoly bude SWOT analýza rozvoje wellness turistiky v České republice. Zde budou vytyčeny výhody a nevýhody budování wellness zařízení v České republice.

Velmi by mne potěšilo, kdyby moje práce posloužila jako návod k vyhledávání, přípravě a tvorbě projektů vedoucích k rozvoji wellness turistiky v České republice.

1 CÍLE

Hlavní cíl

- zpracování tématu rozvoje wellness turistiky v České republice

Dílčí cíle

- prostudování literatury věnované wellness a následně práce se sekundárními prameny (utřídění informací, popis daných jevů)
- analýza současného stavu wellness
- trendy ve wellness
- faktory ovlivňující wellness
- vztah wellness a cestovního ruchu, volného času, životního stylu
- zmapování možností wellness turistiky
- srovnání lázeňského a nelázeňského wellness
- animace wellness pobytu ve wellness zařízení
- srovnání situace na evropském trhu
- certifikace wellness zařízení a ověření stádia certifikace v České republice
- uvedení příkladu certifikace u konkurence (Rakousko, Německo)
- SWOT analýza rozvoje wellness turistiky v České republice

2 CESTOVNÍ RUCH A WELLNESS

Cestovní ruch patří mezi významné ekonomické a sociální jevy současné moderní společnosti. Cestovní ruch je činností osoby, cestující ve volném čase na přechodnou dobu do místa mimo její trvalé bydliště, a to za jiným účelem, než je vykonávání výdělečné činnosti v navštíveném místě.

Cestovní ruch charakterizujeme jako:

- a) oblast spotřeby, při které jsou uspokojovány lidské potřeby, jako je např. potřeba odpočinku, poznávání, potřeba kulturního a sportovního vyžití, lázeňská péče, neobvyklých zážitků, kontaktu s lidmi.
- b) významnou součástí národní ekonomiky, kterou tvoří řada podnikatelských aktivit v rámci zajištění účasti lidí na cestovním ruchu (doprava, ubytovací služby, stravovací služby, služby cestovních kanceláří, průvodcovské služby apod.)

Wellness je součástí cestovního ruchu, resp. jeho součástí nazývané zdravotní turistika. Lázeňství a wellness je pro ČR významnou součástí příjezdového cestovního ruchu - incomingu. Wellness turistika je často spojena i s jinými formami cestovního ruchu, a sice jako součást nabídek kongresového a incentivního cestovního ruchu. Dle definice Českého statistického úřadu se jedná o „cestování za účelem odměnit nebo povzbudit pracovníky firmy či zákazníky. Je nástrojem pro motivaci ke zlepšení pracovních výkonů.“ Manažeři vyhledávají hotely s wellness zařízením, kde mají možnost odreagovat se po náročném dni a firmy volí wellness hotely jako místa organizace různých teambuildingových programů, setkání se s klienty nebo jako formu odměny pro úspěšné zaměstnance, kterým chtějí zaměstnavatelé poskytnout neobyčejné zážitky. Wellness hotely se zpravidla nacházejí v zajímavých přírodních lokalitách, proto jsou pro tyto účely ideální. **Wellness turistiku tedy lze definovat jako turisticky orientované aktivity lidí, vedoucí k pocitu uspokojení a pohody** (Drobná, 2004).

2.1 Wellness boom v cestovním ruchu

Vzhledem k tomu, že je cestování stále více neodmyslitelnou součástí našeho života, mají změny ve společnosti, stejně tak jako změny ekonomické či změny životního stylu, následný a neustálý vliv na cestovní ruch. Pro sektor cestovního ruchu je velmi důležité tyto změny co možná v nejrannější fázi akceptovat a přizpůsobit jim nabídku cestovního ruchu.

Všichni jsme si všimli, že chování lidí a s nimi i nabídka služeb a produktů cestovního ruchu se neustále vyvíjí. Zatímco dříve nabídka určovala poptávku, dnes je tomu právě naopak. Stále větší nasycení trhu, rostoucí zájem spotřebitelů o sebe sama, vyšší příjmy a rostoucí fond volného času ovlivňují úspěšnost dodavatelů služeb cestovního ruchu. Konkurence bude stále více nestálejší!

Díky globalizaci se celosvětově rozšířil trend zdravého životního stylu wellness. Žít zdravý život se stalo moderní záležitostí. Zdůrazňuje se důležitost výživy a pravidelného pohybu. Populárními se staly tradiční metody péče o tělo i duši převzaté z východní medicíny. Díky propagaci zdravého životního stylu roste poptávka po kvalitních produktech, společně se hledají řešení pro boj s civilizačními chorobami.

Dle informací CzechTourism převzatých od Netherlands Board of Tourism, European Travel Commission a European Travel & Tourism Action Group je možné charakterizovat **současné trendy v turistice** takto:

- poptávka po outdoorových aktivitách (tenis, golf, cyklistika, horská turistika apod.)
- kvalitních indoorových aktivitách (fitness, sauna, bazény, tělocvičny, tanec apod.),
- kvalitní a rozsáhlé nabídce pro relaxaci (masáže, meditace, hudba, odpočinkové zóny, aromaterapie, muzikoterapie apod.),
- poptávka po doplňkových službách a možnosti drobnějších činností (počítače, internet, vaření, kosmetika, kadeřnictví, jazykové vzdělávání, čítárny, knihovny apod.),
- poptávka po změně životního stylu a relaxaci – nabídka relaxačních technik, jóga, zdravá zdravá výživa, móda, anti-aging, zvládání stresu apod.)

Příkladem poptávky může být například adrenalinový víkend na horách, zahrnující vodáctví, rafting, cykloturistiku, výstup po ledovcích, skialpinismus, dynamicky se rozvíjející lyžařskou disciplínu freestyle, snowboard. Kromě zimních horských škol jsou velkým hitem i kajakové školy nebo trekking v exotických zemích, např. v Nepálu. Samozřejmě nabídek cestovních kanceláří se stávají rekondiční pobyty, aktivní antistresové pobyty, pobyty pro ženy, víkendy „za krásou“, programy regenerace. To vše je neodmyslitelně spojeno s nynějším životním stylem **wellness**, kde zdraví ve spojení s blahodárnými pocity a zábavou v příjemném prostředí, **je největším a nejlákavějším trendem dnešní doby.**

V následujících několika bodech jsou shrnuty **faktory ovlivňující wellness turistiku**. Je důležité rovněž zdůraznit, že tyto faktory působí v mnoha případech společně, není tedy možné stanovit u každého z nich přesný následek a období působení:

a) Demografie

Během několika let dojde k výraznému nárůstu osob ve vyšším věku, přičemž senioři budou mnohem zdravější a budou disponovat vyššími příjmy, než tomu bylo v minulosti. Díky tomuto faktu poroste poptávka po **wellness** mnohem rychleji, než obecně zaměřená poptávka po cestovním ruchu.

Důsledky pro cestovní ruch:

- rostoucí poptávka po kvalitě, pohodlí a bezpečnosti
- rostoucí poptávka po wellness a relaxačních aktivitách (golf)
- rostoucí poptávka po jednoduchých způsobech dopravy
- rostoucí poptávka po produktech zaměřených na jednotlivce
- rostoucí poptávka spíše v obdobích mimo hlavní sezónu
- v marketingových aktivitách by měl být kladen méně důraz na věk a více na pohodlí
- rostoucí poptávka po vzdálenějších destinacích, ale částečně i po kratších pobytech

b) Zdraví

Uvědomování si významu zdraví bude v budoucnosti neustále narůstat. Tento faktor nebude sice ovlivňovat objem poptávky, bude ale zcela určitě ovlivňovat rozhodovací proces ve vztahu k destinaci a chování během pobytu v zahraničí. Lidé budou stále více toužit po místech, kde mohou strávit pobyt příznivý pro jejich zdraví a životní pohodu.

Díky stále se horšícímu životnímu prostředí se wellness stane neodmyslitelnou součástí každého z nás.

Důsledky pro cestovní ruch:

- poptávka po pouze letních dovolených bude stále klesat
- poroste stále více popularita aktivní dovolené a rovněž poptávka po všech aktivitách s ní spojených
- poroste poptávka po wellness produktech, lázeňských pobytech a fitness centrech

c) Vnímavost a vzdělávání

V budoucnu bude neustále narůstat průměrná úroveň vzdělanosti. Výsledkem tohoto trendu bude při plánování dovolené rostoucí role umění, kultury a historie, včetně rostoucího významu výchovných a duchovních hodnot. Je statisticky dokázáno, že lidé s vyšším vzděláním se také více zajímají o své zdraví, pečují o něj s dostatečným vynaložením všech prostředků a budou tedy stále častěji vyhledávat zařízení, která mají preventivní účinky na organismus člověka.

Důsledky pro cestovní ruch:

- rostoucí poptávka po speciálních produktech
- stále častěji budou do balíčků služeb cestovních kanceláří zahrnovány prvky umění, kultury a historie, totéž se týká i individuálního cestování.
- poroste potřeba lepšího a tvořivějšího způsobu poskytování informací
- poroste poptávka po nových destinacích střední a východní Evropy

d) Volný čas

Moderní společnost klade stále větší tlak na běžný život člověka a tak stimuluje jeho poptávku po volném čase a relaxaci. Zejména díky technologickému pokroku, rozvoji komunikačních technologií a urychlení dopravy, sledujeme nárůst volného času. Člověk tak může trávit více volného času cestováním, sportovními aktivitami, věnovat se dalšímu vzdělávání, péči o sebe.

Důsledky pro cestovní ruch:

- rostoucí poptávka po kvalitních produktech
- rostoucí poptávka po relaxačních pobytech
- zkracování hlavní delší dovolené a její nahrazování větším počtem krátkodobějších dovolených

e) Zkušenosti s cestováním

Zkušenější spotřebitelé si budou stále více zajišťovat cesty sami podle svých potřeb, bude kladen větší důraz na kvalitu a na poměr kvality a ceny.

Důsledky pro cestovní ruch:

- dovolená bude stále více doplňována alternativními způsoby trávení času a peněz
- mnohem více utrpí destinace s nepřijatelným standardem služeb
- bude se stále více objevovat smíšené spotřební chování: jeden rok jednoduchá, další rok luxusní dovolená nebo jeden rok dlouhodobá, další rok krátkodobá dovolená
- preference dovolených budou stále více roztržštěné
- věrnost destinacím bude nadále oslabovat
- zkušenosti budou stimulovat turisty k návštěvám již navštívených destinací v minulosti, s kterými byli spokojeni
- bude více preferována mobilita a poroste tak více poptávka po půjčovnách aut, motocyklů, kol a lodí
- poroste preference regionů, které mají širokou, rozmanitou a zcela vyváženou nabídku, poroste poptávka po lepším destinačním managementu

f) Životní styl

Životní styly se budou v západní společnosti postupně měnit, což ovlivní pohled turistů na jejich osobní potřeby a chování.

Důsledky pro cestovní ruch:

- chování ve volném čase bude více individualizované, poroste poptávka spíše po menších ubytovacích jednotkách (menší rodinné hotely, farmy)
- posun ve vnímání života a životního stylu způsobí pokles v poptávce po plně doprovázených zájezdech. Přechází se od organizovaného k neorganizovanému.
- dodavatelé získají vyšší zisky, pokud budou schopni vytvořit zcela nové produkty, bude stále důležitější jejich specializace v souvislosti se specifickými koníčky a zájmy.
- stále více se bude projevovat trend návratu k „jednoduchému“ – např. budou spíše preferovány bungalovy, stany, karavany před hotely a penziony.

g) Informační technologie

Rozšiřování internetu a jeho využívání nejen k získávání informací, ale i k nákupu turistických produktů a služeb bude i nadále narůstat. V cestovním ruchu poroste neustále i význam vizuálních prezentací.

Důsledky pro cestovní ruch:

- dostupnost turistických informací o destinacích a produktech
- vyhledávání způsobí mnohem větší konkurenci na trhu cestovního ruchu
- zkušenější turisté si budou stále více sestavovat svou dovolenou prostřednictvím přímé rezervace přes internet
- význam cestovních agentur poklesne, balíky služeb budou stále více nakupovány přes internet
- internet pozmění roli národních turistických organizací a posílí roli e-marketingu
- základním předpokladem úspěšných webových stránek bude dostupnost hlubších informací jak o produktech, tak o destinacích
- možnost nákupu přes internet bude mít za následek ještě pozdější rezervace
- vzroste potřeba spolehlivých on-line rezervací především ze strany více zkušených a sebejistých turistů

h) Doprava

Lepší dostupnost rychlostních vlaků a nízkonákladových leteckých přepraviců ovlivní klasické způsoby cestování. Silniční doprava bude stát před problémem přesycení a nahromadění.

Důsledky pro cestovní ruch:

- destinace budou více profitovat z jednoduché dostupnosti především v případě krátkodobějších pobytů, zejména pokud jsou hlavní události pořádány v období mimo sezónu.
- lepší dostupnost přímých vlakových a leteckých spojení bude stimulovat poptávku po prodloužených víkendech a krátkodobějších pobytech ve městech v zahraničí
- vzroste využívání vysokorychlostních železnic, které tak převezmou vysoký podíl v současné době letecké dopravy
- přetížení silniční dopravy bude mít negativní vliv na cesty soukromými vozy, zejména v hlavní sezóně
- klesne význam autobusové dopravy
- bariéry způsobené nedokonalými jízdními řády a nepříliš optimální dopravou budou mít velice negativní vliv na destinace
- okružní plavby, ať už levnější či nákladné, narostou na významu

i) Udržitelný rozvoj

Uvědomování si významu ekologie nadále poroste. V cestovním ruchu to způsobí zvýšenou poptávku po destinacích, ve kterých bude hrát stále významnější roli příroda, populace a návrat k přírodě ve smyslu zdravého cestovního ruchu a wellness.

Důsledky pro cestovní ruch:

- vzroste důležitost jednotlivých regionů v rámci destinace
- destinace budou stále silněji spojovány s podporou místního obyvatelstva a jejich přívětivým postojem k rostoucímu počtu příjezdějících turistů
- ekoturistika nesmí být zaměňována s udržitelným rozvojem cestovního ruchu

j) Jistota a bezpečí

Teroristické útoky, regionální války, znečištěné prostředí a další kritické situace se bohužel stanou součástí denního života a ovlivní tak zvýšenou potřebu jistoty a bezpečí.

Důsledky pro cestovní ruch:

- turisté se budou více vyhýbat destinacím, které jsou považovány za méně bezpečné
- při výběru destinace bude hrát větší úlohu kvalita vody (jezera, bazény, ale i vody z vodovodní sítě)
- turisté budou mnohem rychleji reagovat v případě, že nabízený produkt nebude splňovat očekávané standardy
- významně vzrostou náklady zaručující bezpečnost
- průmysl cestovního ruchu bude pružněji a lépe reagovat a uspokojovat poptávku v krizových obdobích

2.2 Wellness jako součást volného času

V případě, že se rozhodneme žít stylem wellness, stává se wellness naší součástí a nevnímáme jej jako časově náročnou záležitost. Je to mu tak především proto, že činnosti, které podstupujeme, podstupujeme svobodně a navíc jsou nám velmi příjemné, odpočíváme při nich, nebo se bavíme. Dáte mi ale jistě za pravdu, že pokud navštěvujeme wellness zařízení, cestujeme do wellness hotelu, trávíme čas wellness pobytem, znamená to pro nás, že jsme si zvolili wellness jako způsob trávení volného

času. Kromě výše zmíněných aktivit, patří k wellness prakticky vše, co každého v danou chvíli naplňuje! Ať už je to setkání se s přáteli, návštěva kina, válení se v trávě, atd. A to beze sporu za volný čas považujeme. Proto je podle mne na místě, abych ve své práci uvedla i teorii volného času.

Volný čas je fenomén typický pro vyspělé společnosti, vážící se velmi těsně na jejich kulturní úroveň, životní styl obyvatel, jejich zdraví, sociální vazby, životní pohodu, atd. Volný čas je subjektivní kategorií, jeho využití či nevyužití je závislé na úrovni, potřebách a přijatých hodnotách každého individua. Tím je pochopitelně řízen i výběr činností, kterými může být volný čas naplňován. Volný čas by se dal definovat jako, konkrétní prostor, který má člověk k dispozici, prostor vymezený pro vlastní potěšení a blaho.

- **charakterizujícím znakem volného času je svoboda**
- **funkcemi volného času jsou odpočinek, zábava, rozvoj lidské společnosti**

Pojem volný čas není pochopitelně pojmem novým. První zmínky o volném čase nacházíme již v antické společnosti a jsou spojeny s obsahem známého pojmu „scholé“. Pojem scholé znamenal hudbu, filozofické úvahy, hlubokomyslné diskuze, sebezdokonalování.

Charakteristickým rysem tehdejší společnosti bylo vyzdvihování intelektuální činnosti nad rukodělnou práci. Staří Řekové považovali volný čas za míru lidského štěstí, jako hodnotu blažené činnosti.

Aristoteles byl v mnohém blízký dnešnímu člověku. Hledání blaha, potěšení a radosti je jedním ze základních charakteristických rysů volného času i v dnešní společnosti. A stejně tak platí, že v době Aristelově i dnešní, je volný čas zrcadlem společnosti.

V historii jsme se shledali s mnohými názory na volný čas, v podstatě s trojím hodnocením volného času:

- optimistickým, které vidí ve volném čase smysl a cíl života
- pesimistickým, zdůrazňující skepticky negativní stránky (nuda, zahálka, prostor pro nepravosti, manipulovatelnost)
- realistickým, pečlivě hodnotícím význam volného času i jeho možná reálná zneužití.

Jako závažný aktuální problém se pak volný čas dostal do centra pozornosti v 2. pol. 20. století, kdy také vznikla odvětvová sociologická disciplína sociologie volného času (Dohnal, Hodaň, 2005).

3 WELLNESS

„Tělo je stvořeno k pohybu a mysl ke klidu – to je ideální rovnováha, kterou hledáme ve wellness.“

Hana Cathala

V dnešním hektickém světě, kde je náš organizmus vystaven nátlakům jako je neustálý spěch, a místo zdravého jídla jen rychlé občerstvení, se tvoří stres, jenž má za následek neustálou únavu. Dalším negativním příznakem dnešní doby je nedostatek pohybu a nadměrná konzumace sladkostí, což se odráží ve faktu, že většina obyvatel civilizovaných zemí trpí nadváhou. Jak je známo, nadváha je příčinou dalších nepříjemných příznaků, pod kterými náš organizmus trpí, a které bychom neměli podceňovat.

Tak, jak se především v nejvyspělejších zemích Evropy i světa prodlužuje průměrná délka života, tak se také prohlubuje potřeba po udržení, resp. prohloubení kvality života. To je jedním z důvodů, proč se wellness stal novým světovým trendem.

Wellness vznikl pod vlivem východních kultur, ve spojení s nejmodernějšími poznatky západní medicíny, zemí vlastních léčivých sil, tradičních lázeňských procedur, bylinek a termálních vod. Magická síla přírody, její krása a v neposlední řadě aktivní pohyb a sport na zdravém vzduchu, to jsou jedinečné předpoklady k docílení harmonie těla i ducha.

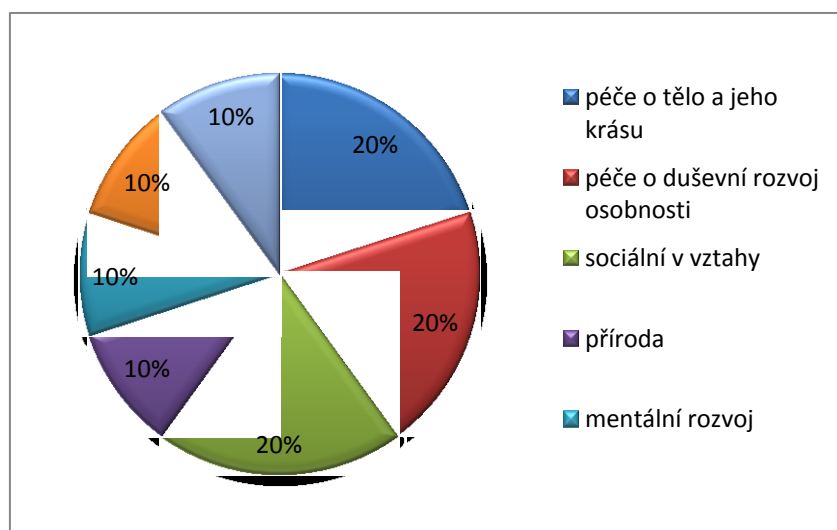
Na zdraví je podle světové zdravotnické organizace (WTO) nahlíženo jako na stav úplné, tělesné, sociální a duševní pohody a nejen jako na absenci nemoci nebo tělesné vady. Zdravý člověk má mít dobrý pocit duševních a tělesných sil, radost ze života a schopnost plně uspokojovat své biologické, duševní a společenské potřeby. U starého člověka zahrnuje zdraví i soběstačnost a udržování společenských kontaktů. Lidé si začínají tato tvrzení uvědomovat až posledních pár let. Při tomto zjištění okamžitě pocítí uží neuspokojenou potřebu a začínají se zajímat o wellness.

Současné pojetí wellness vychází z řeckého ideálu kalogathia – tedy harmonie krásného těla (řecky „kalós“) a dobrého ducha (řecky „agathos“). Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví“ (Poděbradský, 2008).

Wellness je stav, při kterém se cítíme dobře, v pohodě, vyrovnaně, harmonicky. Je to také filozofie, která dává tomuto stavu smysl. Slovem wellness myslíme i zařízení, kde se tato filozofie realizuje, stejně jako procedury nebo samotný prostor pohody, krásy, klidu a míru (Hana Cathala, 2007). **Wellness je vlastně to, co každý chce - vitalita, osvěžení, výživa a krása !**

- znamená kvalitu našeho zdraví, duševní a fyzickou harmonii
- je to odpověď na rostoucí počet civilizačních nemocí
- odstraní stres, únavu a vyčerpání náhradou za pohodu, energii, aktivitu a optimismus
- je to umění odpočívat a cítit se dobře
- zdroj potěšení
- wellness pobyty pomáhají udržet formu i ve vyšším věku
- pro regeneraci užíváme komfortu wellness zařízení ve spojení s krásnou přírodou
- individuálně si vybíráme obsah a intenzitu aktivního odpočinku

Graf 1 Příklad optimální skladby wellness



Zdroj: Poděbradský, 2008, str. 48

3.1 Selfness

Když se zamyslím nad životním stylem wellness, nejde si nepovšimnout, jak dobrým prodejním tahem se wellness stal. Ale právě kvůli této masové komercializaci se jeho původní smysl harmonie těla i ducha začíná vytrácet. Zastánci původního pojetí wellness přešli k dalšímu označení tohoto životního stylu, a sice **selfness**. Kromě hýčkáni těla, které navozují wellness centra, přináší selfness požadavek na lepší ovládání svého života, na **aktivní účast**, na větší osobní ambice i kompetence. Je pravda, že aktuální wellness, jakožto pasivní příjem slastných pocitů, člověku zcela vyhovuje, ale po návratu do reality mu příliš regenerace ducha nepřináší. U selfness je to jinak. Tato volba navozuje **aktivní přístup svého vlastního já** – odpovědnost za své chyby, umění se rozhodovat. Rozdíl mezi wellness a selfness můžeme rozpoznat snadno – v individuálním přístupu druhé osoby, stejně jako v přístupu sebe samého. Jako příklad můžu uvést toto: Ve většinovém pojetí wellness by to byla osoba maséra, v selfness by to byl osobní trenér. Každý si na danou problematiku udělá vlastní názor sám. Já se zde snažím pouze poukázat na možnost rozdílného chápání životního stylu wellness a tedy i jeho původního záměru.

Pokud se řídíme životním stylem selfness, je třeba:

- zdravě jíst
- pravidelně sportovat
- najít rovnováhu mezi prací a volným časem
- dokázat se samostatně rozhodovat v krizových situacích a nést plně odpovědnost za toto rozhodnutí
- neustále se zlepšovat ve vzdělání, být otevřený novému poznání, umět nové znalosti využívat v běžném životě
- dbát na dobré vztahy se svým okolím (Poděbradský, 2008)

3.2 Babyboomers

Označení „Babyboomers“ používáme pro poválečnou generaci lidí, tedy generaci narozenou během populační exploze po 2. světové válce. U nás je to generace „předhusákovská“. Obyvatelé „třetího věku“, jak se také seniorům ve vyspělých zemích říká. Mají nejen zájem, ale i dostatek prostředků k tomu, aby svou kvalitu života zlepšili s maximálním využitím primární léčebné péče (včetně využití nejdražších lékařských přístrojů a stále nových a dokonalejších farmaceutických produktů). Podstatně uznávanější jsou však v této souvislosti nové metody wellness, s využitím prostředků co nejbližších přírodě. Přestože Babyboomers stárnou, v žádném případě není třeba podceňovat jejich vliv na utrácení. Důvodem je jejich snaha o zpomalení procesu stárnutí, a proto patří k významnému tržnímu segmentu v oblasti wellness. (Britské listy, 2010)

Babyboomers a jejich trendy:

60. léta = fastfood

70. léta = nemovitosti

80. léta = domácí elektro

90. léta = PC, mobilní telefony

Dnes = wellness, softness

Dovoluji si i za naši generaci tvrdit, že my také cítíme přesycenost nabídky trhu a čím dál tím víc hledáme požitky a uspokojení sami v sobě. Se vzrůstajícími civilizačními nemocemi si také uvědomujeme, že je zdraví to nejdůležitější co máme, a že nestačí jednou za čas nakoupit v lékárně často nesmyslně nakombinované vitamíny, přičemž naše tělo stejně 80% z nárazově užitých tablet bez užitku vyloučí.

Vznik mnoha chorob se nedá předvídat. Některým se sice nedá zabránit, ale přesto můžeme pro své zdraví udělat hodně každý sám. Vědci tvrdí, že 70% nemocí je díky špatné výživě a špatnému životnímu stylu. Když se postaráme o to, aby bylo naše tělo v lepší kondici, bude výkonnější a vydrží déle. Se zdravějším tělem a lepším přístupem se můžeme mnohem lépe vypořádat se stresem a úzkostí z moderního života.

Pokračující výzkumy přinesou nové názory na to, co je dobré a špatné, ale už dnes víme, jak si můžeme zařídit život zdravější, delší a radostnější, díky životnímu stylu wellness!

4 WELLNESS PROGRAMY

„ Cítit na těle dotyk ohně, slunce, vzduchu, větru, země a vody, to je symbióza se všemi elementy. To je spojení se s přírodou, a uvědomění si pocitu jednotnosti.“

Hana Cathala

Wellness programy zahrnují soubor postupů, které preventivně přispívají k dobrému stavu organismu. Dále mohou pomoci k obnovení fyziologických funkcí, jako vhodný doplněk léčebné rehabilitace. Dochází zde k výměně pozitivní energie mezi klientem a ošetřujícím. Preventivní procedury nastolují především úžasný smyslový prožitek, ale pro podporu léčebné rehabilitace je většinou třeba proceduru několikrát opakovat. Součástí wellness programů je vždy péče o dobrý duševní stav.

V oblasti wellness denně vznikají nové a nové procedury, o kterých jsme dosud ani neslyšeli. Já se ve své práci budu snažit přiblížit ty, které vstoupily do denního užívání tak, aby klient rozpoznal, jaký pro něj mohou mít přínos. Samozřejmě je třeba zohlednit individuální potřeby každého z nás.

1. Masáž

Masáž lze provádět manuálně (ručně) nebo pomocí různých pomůcek (např. pomocí proudu vody, vibrátorů apod.). Klasická manuální masáž představuje soubor speciálních mechanických podnětů (masérských hmatů), které působí místně i celkově. Místně se stává kůže vláčnější a pružnější, v masírovaných tkáních dochází ke zvýšenému prokrvení i urychlenému vyprazdňování žil a mízních cév, tím dochází k detoxikaci těla, upravuje se výživa svalů, jejich napětí a zvyšuje se pohyblivost kloubů. Účinné oleje jsou vstřebávány pokožkou i dýcháním, masáž působí proti depresi, brání předčasnému stárnutí. Provádí se vleže i v sedě, po celém těle včetně hlavy a obličeje.

Druhy masáží: Thajská masáž, Masáž pomocí lávových kamenů, Lymfodrenáž, Havajská masáž Lomi-Lomi, Ajuverdská masáž, Shia-tsu, Baňkování, Medová masáž, Reflexní masáž, Sportovní masáž, Aromaterapeutická masáž.

2. Elektroléčba

V elektroléčbě se využívá různých účinků forem elektrické energie. Je tím ovlivňována látková přeměna ve tkáních i funkce orgánů i organismu.

a) Galvanoterapie využívá účinků galvanického (stejnoseměrného) proudu, procházejícího tělesnými tkáněmi mezi kovovými elektrodami. V tkáních dochází k překrvení a k snížení nervové dráždivosti se zmírňováním bolesti. Klient může mít pocit brnění, mravenčení nebo i mírného tepla. Lze galvanizovat i části nebo celé tělo pomocí vodních elektrod. (elektroléčebná vana).

b) Iontoforéza umožňuje pomocí elektrolytického účinku galvanického proudu vpravit léčiva do povrchových vrstev kůže nebo sliznice. Působí protizánětlivě, analgeticky, dezinfekčně, protialergicky.

c) Impulsoterapie využívá dráždivého účinku nízkofrekvenčních proudů. Zdrojem impulsních proudů jsou přístroje – elektrostimulátory.

Dráždění lze užít k motorické stimulaci svalu, k dráždění nervu i srdečního svalu, k vyvolání překrvení a následně k odstranění bolesti.

d) Magnetoterapie využívá léčebného účinku stálých nebo pulsujících magnetických polí. Magnetické pole účinkuje zlepšením prokrvení a výživy tkání. Dále působí analgeticky.

3. Teploléčba

Při teploléčbě neboli termoterapii se teplo za léčebným účelem buď přivádí (pozitivní termoterapie) nebo odvádí (negativní termoterapie.) Tepelné podněty působí na jednotlivé orgány a jejich funkce. V kůži dochází působením tepla k rozšíření cév s poklesem krevního odporu. Při celkovém podchlazení naopak látková přeměna klesá. Na trávící orgány se teplo aplikuje místně pro jeho analgetický účinek při stazích svalstva hladkého střeva, žlučníku, močového měchýře, močovodu a dělohy. Místní aplikace chladu se používá ke snížení metabolismu při akutních zánětech.

4. Vodoléčba

Při hydroterapii účinkuje tepelná energie (např. při teplé koupeli) a pohybová energie (např. při střících, otírání, sprchách, masáži pod vodou proudem vody, vířivé koupele). Dále mohou působit chemické látky ve vodě (peloidové obklady, uhličité koupele, jodové koupele, sírné koupele atd.). Jinou možností představují parafinové zábaly, celkové zábaly suché, chladné a horké.

5. Světlo léčba

Při fototerapii se využívá viditelná i neviditelná část světelného spektra u různých stavů.

a) Infračervené záření je neviditelná část spektra, která hraničí s nejkratšími vlnovými délkami červené složky viditelného světla. Jeho rozsah se pohybuje od 760 do 100 000 nm. V závislosti na vlnové délce způsobuje ohřívání povrchových vrstev až prohřívání tkání. Nejužívanějším zdrojem tohoto záření je infrazářič (Solux). Při ozařování se používají filtry. Červený filtr propouští pronikavou část záření, modrý ho omezuje. Užívá se u bolestivých syndromů, degenerativních kloubních onemocnění, u některých zánětů apod.

b) Ultrafialové záření začíná na hranici vnímavosti oka pro fialovou barvu při vlnové délce 400 nm a končí 280 nm. Způsobuje zčervenání, pigmentace, tvorbu vitamínu D, zvyšuje svalovou výkonnost, zlepšuje hojení ran, má baktericidní i další účinky, ale může vyvolat i růst nádorů.

6. Balneologie

Balneologie využívá léčivé vody a peloidy. K jejich účinku přispívá i klima. **Léčivé vody** jsou přírodního původu a mají díky svému chemickému složení i fyzikálním vlastnostem léčivé účinky. Ty, které obsahují alespoň 1 g tuhých součástí rozpuštěných v 1 l vody a jsou silně zředěnými roztoky různých solí, se označují jako minerální vody. Jiné léčivé vody neobsahují takové množství tuhých látek a jejich léčebný účinek je podmíněn přítomností některých prvků, např. jódu, železa, arzenu, kobaltu, apod. Jindy obsahují léčivé plyny, např. oxid uhličitý, sirovodík, argon, radon apod., nebo se vyznačují vysokou teplotou.

Léčivé vody se dělí podle různých hledisek:

Podle obsahu rozpuštěných plynů jde o vody uhličitě (kyselky, obsahující oxid uhličitý) nebo sirné, obsahující sirovodík. Z hlediska hlavních iontových složek se rozdělují podle převládajícího anionu na vody hydrouhličitanové a uhličitanové, síranové, chloridové a podle převládajícího kationu na sodné, hořečnaté, vápenaté nebo s jiným převládajícím kationtem.

Peloidy (kašoviny) vznikají v přírodě na základě geologických pochodů. Dělí se na humolity a bahna.

a) Humolity obsahují organické látky i látky s obsahem uhlíku, dusíkaté a minerální, přičemž nejvýznamnější jsou kyseliny huminové. Humolity se podle velikosti obsahu organických látek dělí na rašelinu, která jich má největší podíl (Lázně Libverda, Teplice), slatinu s jejich menším podílem (Mariánské Lázně, Bohdaneč, Bechyně, Františkovy Lázně, Třeboň) a nejméně jich má slatinová zemina (Poděbrady, Beloves, Velichovky).

b) Bahno obsahuje menší podíl léčebně účinných látek organického původu (do 20%). Může jít o jednoduché jezerní nebo říční bahno, vřídlové (termální) bahno vzniklé rozrušením hornin (Bojnice) nebo sirné bahno s vysokým obsahem síry a jejich sloučenin (Piešťany, Trenčianské Teplice).

Minerální vody a peloidy se léčebně využívají ve formě **vnější balneoterapie** (částečné a celkové koupele, obklady, zábaly) nebo **vnitřní balneoterapie** (pitná léčba, výplachy, inhalace, injekce). Bylo prokázáno, že čím déle koupel při vnější balneoterapii trvá a čím má vyšší teplotu, tím více pronikají minerální látky kůží a odtud se krví i lymfou dostávají do orgánů a tkání. (např. jód do štítné žlázy, vápník do kostí, síra do pojivových tkání a chrupavek).

Při vnitřní balneoterapii se užívá především pitná léčba, čímž se rozumí pravidelné pití určité minerální vody v určitých, obvykle stoupajících dávkách po několik týdnů. Vypitá voda působí různými mechanismy. Svým objemem může podněcovat pohyblivost žaludku, vyměšování žaludeční sliznice. Chladné a mírně teplé prameny působí projímavě, velmi horké mohou vyvolat i zácpu. (např. Karlovarské vřídlo).

7. Klimatická léčba

Klimatická léčba (klimatoterapie) představuje léčbu pobytem na místě, které má pro náš organismus příznivé nebo léčebné vlastnosti. Při tom se uplatňuje klima a počasí. Klimatická léčebná místa jsou zřizována v oblastech s takovým podnebím, které je vhodné k léčení např. astma, alergií, dýchacích potíží.

8. Akupunktura

Tato metoda má původ ve staré Číně. Spočívá ve vpichování původně zlatých nebo stříbrných tenkých jehel do přesně stanovených bodů na různých místech těla, která mohou být spontánně nebo na tlak bolestivá. V současné době je známo 361 bodů, které byly uspořádány podle své polohy a účinku do určitého systému podle vztahu k vnitřním orgánům. Tak byly utvořeny hypotetické dráhy, které spojují jednotlivé účinné body. Akupunktura se používá u bolestivých stavů při onemocnění pohybového aparátu a u neuralgií. Další indikace jsou alergická onemocnění, obrny, vegetativní poruchy, psychosomatické projevy, aj.

9. Homeopatie

Homeopatie je specifická léčba, kdy se předpokládá, že v organismu jsou síly k jeho samoléčení. Užívá se u funkčních onemocnění, některých duševních nemocí, chronických zánětlivých a degenerativních onemocnění.

10. Psychoterapie

Zde se působí psychickými prostředky na duševní i fyzický stav člověka. Působí se na klientovu náladu a tím i na celkový stav. Ke kladnému působení patří nejen dobré slovo, rada, útěcha, povzbuzení, ale také ochota a schopnost vyslechnout a pochopit ho v jeho obavách, starostech, tísní a nespokojenosti (Víšek, 2000).

5 WELLNESS TURISTIKA

Rozvoj wellness turistiky v evropském pojetí je založen na pradávnm zájmu lid o přírodní minerální prameny, které se odlišovaly od běžných pramenů především svým vzhledem, chutí a teplotou. Tyto „zázračné“ prameny začali využívat k vodoléčbě, a sice především Římané, kteří na ně při svých válečných výpravách narazili, a to zejména na území dnešní Francie, ale i v jiných částech Evropy (dnešním Německu, Chorvatsku, Maďarsku, atd.).

V závislosti na celkovém stavu a vývoji společnosti v jednotlivých zemích se v minulosti, a především v první polovině minulého století, začalo vyvíjet lázeňství, které si v Evropě našlo svou tradici. Například vývoj lázeňství v Čechách, na Moravě a na Slovensku byl velmi obdobný vývoji tohoto oboru v sousedním Německu, Rakousku, ale i v zemích bývalé Jugoslávie.

Také ložiska rašeliny, slatiny a bahna stále poskytují cenný materiál pro ohřívání koupele a zábaly, stejně jako příznivé klima dává vznik mnoha střediskům (Křížek, 2002).

Wellness cestovního ruchu neboli wellness turistika vznikla se vznikem wellness samotného. Protože jedinec, který se rozhodne žít ve jménu wellness, má zájem se setkávat s wellness každý den a tedy i o dovolené, která je nejvhodnější dobou k odbourání stresu a načerpání nové životní energie. Wellness má své kořeny v Americe. Jako samostatná disciplína se datuje cca od 60.let 20.století. v USA. Wellness v Evropě je propagováno od počátku 80.let (Poděbradský, 2008).

5.1 Wellness pobyty

V poslední době jsou velice populární wellness pobyty. Jedná se o relaxační pobyty buď v lázních, nebo ve specializovaných hotelech, mají klientovi navodit subjektivní pocit pohody, přispět k jeho zdravé výživě, podpořit rozvoj celkové tělesné a psychické relaxaci organismu.

Wellness pobyty bývají i specializované, například pobyty pro ženy, víkendy pro dva, wellness pobyt last minute apod. Wellness pobyty, které ve spojení s nabídkou ubytovacích, gastronomických, kulturních, sportovních a ostatních aktivit, vyjadřují nejžádanější oblasti poptávané jak individuálními turisty, tak cestovními kanceláři a touroperátory. **Cílem wellness pobytu je relaxace, obnovení a udržení zdraví člověka.**

- **Lokality wellness pobytu**

Pobyty probíhají v různých zařízeních, ale i v lázních. Samotné lázeňství se však od wellness odlišuje. Jednak segmentem klientů (nemocní, pacienti) a také způsobem financování.

Medi SPA – centrum nabízející terapeutické služby pod lékařským vedením

Day SPA – denní centrum se službami wellness. Nenabízí ubytování.

Destination SPA – program SPA jako cíl ozdravného pobytu ve SPA zařízení.

Wellness hotel – hotel s prostorem pro wellness, eventuálně programem.

Wellness resort – komplexní hotelové zařízení luxusního charakteru (s venkovními bazény, golfovým hřištěm atd.).

Wellness centrum – centrum nabízející preventivní i terapeutické služby s profesionálním přístupem.

Centrum thalassoterapie – centrum využívající mořské vody k preventivní a terapeutické léčbě.

Centrum Helio-marin – regenerační i rehabilitační centrum, umístěné v přímořské oblasti.

- SPA = Sanita per Aquam – zdraví skrze vodu. Centrum, které poskytuje péči s vodou

- **Způsob hrazení wellness pobytu**

Wellness pobyty hradí samoplátci, tzn., že si je klienti hradí z vlastních zdrojů, případně jsou hrazeny z příspěvků organizací, ve kterých jsou zaměstnáni. Lázeňský pobyt je možno absolvovat v rámci komplexní nebo příspěvkové lázeňské péče, tzn. je hrazen zcela nebo jen z části zdravotní pojišťovnou.

- **Vhodná délka wellness pobytu**

Zabývá-li se otázkou, kdy bude moje tělo i mysl „wellness“, tedy jakou zvolit délku wellness pobytu, vyskytují se mi dvě různé odpovědi, a sice:

a) Z pozice lékařské, která mi nabízí odpověď v podobě jednorázového lázeňského wellness pobytu, který nemá být kratší než třítýdenní, protože až po této době se začnou v plné míře projevovat příznivé účinky léčby.

b) Z pozice cestovních kanceláří a agentur, která reaguje na změnu poptávky trhu, která se projevuje ve stále sílícím zájmu o pobyty rekondiční a regeneračně-relaxační, které jsou kratší, většinou desetidenní, týdenní, či víkendové. Zájem o tyto pobyty mají lidé, kteří nechtějí, nebo si nemohou dovolit věnovat pobytu v daném zařízení dvacet jedna nebo dvacet osm dnů, a přesto chtějí udělat něco pro své zdraví, pro své tělo, učinit alespoň krátkodobou změnu rytmu obvyklého stereotypního života.

Důvodů, proč dávají klienti přednost kratším pobytům je mnoho. Mezi nejčastěji uváděné důvody patří: vysoký pracovní proces, obava o ztrátu zaměstnání, péče o člena rodiny, starost o svého domácího mazlíčka, nedostatek finančních prostředků, jiné rozdělení využití volného času a další.

5.1.1 Wellness hotely

Wellness hotely bych popsala jako místa, kde se člověk zaručeně cítí na vrcholu blaha. Jsou zde neustále vylepšovány programy rozmazlování, které nabízí odpočinek na špičkové úrovni. Hotely se zkušeným personálem jsou experti na dobrou pohodu. Excelentní lehká wellness strava, profesionálně proškolený personál, žádné vyzvánění telefonů, příjemná atmosféra v pohádkovém prostředí. Ve středu pozornosti se nacházíte pouze Vy!

Wellness hotely s jedinečným designem ukrývají ve svém nitru neuvěřitelné oázy wellness. Nabídka služeb je velmi lákavá, zajímavá, motivující, neopakovatelná, klienti tady prožívají úžasné zážitky, na které rádi vzpomínají a znovu a znovu si je rádi připomenou další návštěvou. Tehdy je úspěch v podnikání pro hotel téměř zaručen.

Wellness produkty se stávají součástí každého hotelu, díky konkurenčnímu tlaku, který na hoteliery působí. Dovolují si tvrdit, že hotel bez wellness centra nemá na trhu velkou šanci. Důležité je, že kromě perfektně poskytnutých služeb a atraktivity prostředí, je zde třeba především vytvořit celkovou atmosféru wellness! Jen tak se z běžného hotelu může stát wellness hotel. Nicméně, prozatím se v České republice ještě wellness hotelem nazývat může.

Wellness hotel je možné využívat celoročně. V zimě, kdy většina hotelů má nejnižší obsazenost, ve wellness hotelech to naopak žije. Doplnkové služby jako kulturní program nebo stylové večery jsou nedílnou součástí hotelového wellness života.

- **Hotelové ubytování a stravování:**

Pokoje bývají nekuřácké, v různém stylu a dobře vybavené. Stravování nabízejí hotely v různých formách rautového pohoštění. Výběr mají z hlavních jídel i přesnídávek, které působí na organismus příznivě (například přírodní produkty bez obsahu chemických přísad). Čerstvé ovoce, zelenina a saláty jsou samozřejmostí. Zařízení se vyhýbají zpracovaným potravinám, které byly dlouhou dobu uskladněné nebo při uskladnění přišly do kontaktu s kovem či lepicí fólií. Tyto takzvané mrtvé potraviny nemohou po nutriční stránce mnoho nabídnout a nepatří do nabídky zdravého stravování. Důležitá je také rozmanitost stravy.

- **Možnosti lokality**

Při rozhodování o konkrétním zařízení často potenciální návštěvníci zvažují možnosti dané lokality. Plusem je, pokud se v okolí nachází cyklistické trasy nebo stezky pro jízdu na koních. Dále zimní sporty, vodní sporty u přehrad a nádrží, golfová hřiště, tenisové areály, kuželny, víceúčelové sportovní haly, jízdárny a ranče, sportovní letiště a široká paleta kulturních akcí. Co do léčebných i relaxačních možností, včetně kulturního vyžití, vynikají v České republice lázně, a sice západočeský trojúhelník (Karlovy Vary, Františkovy Lázně, Mariánské lázně), a z nich především Karlovy Vary.

- **Wellness procedury**

Wellness hotely nabízejí tyto procedury:

- vnitřní bazén s protiproudem a vodopády, whirlpool, rehabilitační bazén, podvodní masáž, skotské stříky,
- aromaterapeutická koupel, perličková koupel, vířivá lázeň, vířivá koupel horních a dolních končetin, přísadové koupele
- klasická a regenerační masáž, podvodní masáž, masážní bazén
- aquapark
- parní lázeň, sauna, infra-sauna, finská sauna, vário sauna, kde je možnost kromě sauny i bylinná lázeň
- solárium
- infrakabina – kabina k prohřátí celého těla, vhodná jako náhrada pro kardiaky, astmatiky, ...
- parafínový zábal rukou
- slatinné obklady
- suchá plynová lázeň
- solná jeskyně
- kadeřnictví , kosmetický salón
- fitness-centrum, půjčovna sportovních potřeb (jízdnicích kol nebo biliár, badminton, tenis, šipky, pétanque či obří šachy).
- léčebná rehabilitace (viz. kapitola wellness programy).

Také luxusní **lázeňské wellness hotely** směřují k tomu, aby poskytly ideální místo pro rodinnou nebo individuální rekreaci, nabídly romantické místo, kde je příjemné se zastavit, uvolnit a třeba se i zasnít. Mnoho hotelů správně pochopilo trendy v oboru wellness a snaží se vyjít vstříc svým klientům. Nutnou součástí proměny jsou rekonstrukce zařízení. Nabízet vedle léčby a rehabilitace také wellness rekreaci pro samoplátce a rodiny pacientů znamená často nemalé investice do přestavby zařízení, jeho vybavení a také do personálu, který se musí naučit komunikovat a pečovat o nový typ klientely. Pokud hotely nedisponují dostatečnými vědomostmi o wellness, existují odborníci, kteří jim mohou poskytnout cenné rady. Odrazovým můstkem jsou tedy informace a finanční prostředky.

5.1.2 Srovnání lázeňského a nelázeňského wellness pobytu

Jak už bylo řečeno, wellness pobyty poskytují lázeňská i nelázeňská zařízení. Léčebné lázně a lázeňská zařízení tvoří v Evropě součást zdravotnictví. S pomocí wellness center i wellness hotelů ovlivňují obraz regionu, jsou významným ekonomickým a sociálním faktorem a zaručují mnoho pracovních příležitostí.

Klienti dnes mají na výběr, kde svůj pobyt stráví. Především zdraví hosté mohou volit mezi hotely a penziony různé cenové skupiny. Při výběru toho, kde a jak strávit volný čas, berou lidé obecně v úvahu několik kritérií - chtějí být s rodinou, odpočinout si, zregenerovat se a také se pobavit. Z toho dnes vycházejí všechna zařízení, která své úsilí upínají k wellness.

Wellness (ať už v lázních či samostatných wellness zařízeních) se vyznačuje kratší dobou pobytu návštěvníků a jeho rozvoj není vázán na přítomnost přírodních zdrojů. Naproti tomu rozvoj lázeňství je na těchto zdrojích závislý.

Výhodou lázeňských zařízení je, že mohou nabídnout víc, než jen odpočinkovou dovolenou. Díky vybavení a zkušenostem poskytují kvalifikovanou prevenci a rehabilitaci. Za pomoci odborného personálu se návštěvník naučí zdravému způsobu života a jeho optimálním návykům. S tím bychom se ve wellness zařízeních měli setkávat také, ale ne všude tomu tak je, díky chybějící klasifikaci a certifikaci. Co je oproti wellness hotelům pro změnu **nevýhodou**, je pozůstatek doby minulé, tj. úzká specializace na klinickou/stacionární léčbu, mnohdy úzce vymezenou. Taková zařízení se uzavírají dalším klientům, zejména těm zdravým, kteří se zajímají o rekreaci a prevenci a svůj pobyt si platí sami. To ve wellness centrech si na něco podobného zdaleka nemůžeme stěžovat. Spektrum služeb se denně inovuje. Odvážím si říct, že za celý svůj život nebudu zřejmě schopna všemi nabízenými procedurami projít.

Pokud jde o platbu za služby, vycházejí lázeňská zařízení hostům vstříc, narozdíl od jiných zařízení poskytující wellness. Dnes je možné pobyty pořizovat na splátky, objednat je formou dárkového poukazu, pokud zákazník neví, o jaký typ pobytu by měl obdarovaný zájem nebo v jakém termínu. Řada lázeňských center pochopila, že je třeba bojovat o každého zákazníka (také kvůli snížení příspěvků, které na lázeňské pobyty věnují pojišťovny).

Pro oba směry (lázeňství i wellness) je důležitá dostatečná turistická a volnočasová nabídka. Podmínkou je rovněž dopravní dostupnost dané lokality.

5.1.3 Návrh wellness pobytu ve Wellness hotelu Tropický ráj

Dopřejte si odpočinek, vychutnejte si dokonalou péči v prostředí plném aromatické vůně a hudby, oddejte se uvolňujícím masážím a voňavým koupelím. Wellness pobyt v příjemné atmosféře hotelu přispěje k vaší celkové pohodě.

Program uspokojí všechny vyznavače moderního životního stylu, kteří si zakládají na svém zdraví a kvalitě života. V rámci pobytu budete čerpat vybrané příjemné procedury a další zajímavé služby. Také vynikající strava v příjemném prostředí jistě přispěje k Vaší celkové relaxaci a pohodě.

Délka pobytu : 10 dní

Balíček obsahuje:

- uvítací přípitek
- košík s ovocem na pokoji v den nástupu
- 10x vitamínový nápoj z čerstvého ovoce
- bezplatné zapůjčení županu
- 9x nocleh v prostorných jedno a dvoulůžkových pokojích
- plná penze s možností výběru
- wellness program

Program na 10 dnů:

- 2x uhlíčitá koupel s minerální solí z Mrtvého moře s briliantem + 1x zábal celého těla z bahna Mrtvého moře
- 2 x oxygenoterapie
- 1 x aromaterapie (45min.) a inhalace léčivých vod
- 2 x bylinná masáž
- 1 x celotělová vířivá lázeň, denně krytý bazén
- 2 x sauna nebo ochlazovna – možnost i smíšeného výběru
- 1 x pohyblivý chodník
- 1 x konzultace s nutriční asistentkou
- 1 x pedikúra nebo 1x manikúra
- 1x večerní perličková koupel s přísadou meduňky

Ubytování

Rádi Vás ubytujeme přímo v našem 4* Wellness hotelu Tropický ráj, který je obklopen zimními zahradami v exotickém stylu, s průzračnými jezírky, jak již napovídá samotný název.

Nabízíme Vám 1,2 - lůžkové pokoje, moderně vybavené, s vlastním příslušenstvím a možností připojení k internetu. Můžete si objednat pokoj s terasou, z které se lehce dostanete přímo k venkovnímu bazénu se slanou vodou i do fitness centra. Hotel má k dispozici vlastní parkoviště, které je hlídáno kamerovým systémem.

Stravování

Stravování odpovídá doporučenému dennímu energetickému příjmu - snídaně, oběd i večeře jsou tedy přímo servírovány, nejsou podávány formou bufetu. Můžete si vybrat ze 4 druhů menu. V rámci diety jsou připravována jídla s omezením tuků, s nízkým obsahem cholesterolu, redukční, diabetická. Celý den je plně pod kontrolou pitný režim.

Zázemí: Restaurace, bar, vinárna, kavárna, venkovní zahradní restaurace a kavárna, Lobby bar, Internetová kavárna, občůdek se zdravou výživou.

Sportovní vyžití

Jen pár minut procházkou od hotelu Tropický ráj, narazíte na lanové centrum – Adrenalinový ráj, doplněné o trampolínu, chůdy a sedmimílové boty. V budově Adrenalinového ráje si také můžete zapůjčit čtyřkolky na projížďku po okolí. Vedle tohoto objektu se rozprostírá golgové hřiště.

Pro turisty je připraveno lesní dobrodružství – 17 km túra s překvapením, nebo cyklostezka – zároveň i stezka pro kolečkové brusle. (Kola i brusle zapůjčíme).

Kromě výše uvedeného, lze přímo v hotelu využít další sportovní aktivity, a sice volejbal, streetball, nohejbal, fotbal, tenis, stolní tenis a petangue. V zimním období si můžete zalyžovat na upravené sjezdovce vzdálené 500 m od hotelu.

5.2 Wellness centrum 21. století

Wellness centra nejsou nudné neosobní prostory. Tělesné požitky jsou podpořeny barevným a členitým designem interiérů. Wellness centrum se může stát prestižním uměleckým dílem, které poskytuje nadpozemskou relaxaci. Tvarové možnosti jsou takřka neomezené a i ve veřejných centrech si klienti můžou najít svoje klidné, soukromé zákoutí. V nabídce naleznou kromě klasických finských saun také infrasauny a bylinné lázně, parní lázně, tepidária, dále relaxační lůžka, vybavení odpočíváren a ochlazoven. V neposlední řadě samozřejmě fitness, solária, solárně-relaxační louky a whirlpools. To vše pro privátní i veřejné použití. Některá wellness centra jsou označována jako **green spa**, tzn., že do své podnikatelské strategie zařadily koncept ekologie a udržitelného rozvoje.

a) Parní lázně

Na rozdíl od finské sauny působí parní lázně na člověka maximální vlhkostí vzduchu při relativně nízké teplotě kolem 40° C. Také interiérem tvořeným keramickým obkladem různých barev a tvarů se parní lázně liší od dřevěné sauny. Srdcem parní lázně je vyvíječ páry - parní generátor, řízený mikroprocesorem s mnoha programy.

Díky neustálému vývoji lze v dnešní době dodat do parní kabiny mnoho přídavných zařízení, která ještě více umocní zážitek z parní lázně. Jedním ze základních přídavných zařízení je **aroma pumpa**, která dávkuje aroma spolu s párou do prostoru parní kabiny. Zákazník si dnes dokonce může zvolit aroma pumpu na 1-4 vůně, které se pak průběhem lázně střídavě dávkují. Kabinu lze samozřejmě doplnit **hvězdným nebem** či **bodovými světly**, vybavit **fontánou** a možná je dnes i **kombinace páry s masážní sprchou**, která navíc může vytvářet intenzivní **tropický provoněný déšť**.

Novinkou v této oblasti jsou **solné lázně**, které opět ještě více umocňují blahodárné účinky parní lázně. Prožitek v parní lázni si můžete zpříjemnit i pomocí různých multifunkčních zařízení, jako jsou speciální sprchy a multifunkční speciální řídicí jednotky pro turecké lázně (Hamambath, Laconiumbath, Rasulbath).

Díky tomuto zařízení, které lze používat buď jako samostatnou lázeň, nebo v kombinaci s parní lázní, lze **vytvořit ozdravnou místnost**, poskytující návštěvníkům **ochranu respiračních orgánů proti kapénkovým onemocněním**.

Prostředí takovéto lázně je ozdravné pro pokožku a pleť, poskytuje ochranu před různými infekcemi horních cest dýchacích.

b) Sauny

Finské sauny díky jejich blahodárným účinkům využívali lidé nejen severských zemích, kde bylo a je používání sauny tradicí, ale i lidé jiných národů. severských zemích s chladným podnebím a dostatečným množstvím lesů, a tedy dřeva, se používala a dodnes používá hlavně **finská sauna**, ve které je možné díky dřevu použitému na její stavbu dosáhnout vyšších teplot. Pobyť ve finské sauně, kde se teplota pohybuje v rozmezí 80-100°C a vlhkost 10-15%, je doprovázen intenzivním pocením, které odstraňuje nečistoty z povrchu lidského těla, a dochází tak k látkové výměně.

Díky nižší relativní vlhkosti (méně než 100%) dochází v těchto prohřívárnách k látkové výměně formou pocení a zároveň k blahodárné inhalaci vlhkého vzduchu, který může být navíc provoněn nespočtým množstvím aromat a bylinek.

Celosvětovou novinkou v oblasti saun jsou tzv. **aroma sauny**, vybavené automatickou dávkovací pumpou esencí. Toto zařízení směřuje vodu s vonným koncentrátem a prostřednictvím nerezové trysky (spršky), umístěné nad lávovými kameny topidla, vstříkuje tuto směs právě na kameny a vytváří tak tepelný šok a následné provonění celé potírny.

Dosud nepoznané pocity nabízí odpočinek v kabině s revolučním způsobem prohřívání těla - **infrasauně**. Infrasaunu ocení především ti, kteří nemohou ze zdravotních důvodů využít možnosti klasické finské sauny. Infračervené záření, na jehož principu infrakabina prohřívá lidské tělo, způsobí zvýšení cirkulace krve, uvolňuje bolesti svalů a je vhodné i pro léčbu chronických chorob.

c) Masážní bazény neboli whirlpooly

Masážní bazén nahradí tělu maséra či beztízný stav, může být místem příjemného rozhovoru s přáteli nebo rodinou. Bazény lze využívat nejen v interiéru, ale v některých typech se může klidně relaxovat, zatímco okolo třeba sněží. Masážní bazény, neboli whirlpooly, se dále rozlišují na **domácí** a **komerční**.

d) Solárně relaxační louky - solária nové generace

Vitalizující solární zářiče = nový typ slunečních zářičů, které se od svých předchůdců liší tím, že nejen velmi kvalitně opalují, ale také posilují zdraví a celkovou vitalitu organismu. To znamená, že přispívají k lepšímu prokrvení pokožky, lepší funkci vegetativního nervového systému, posilují krevní oběh a tvorbu krve, napomáhají rychlejšímu odbourávání škodlivých látek v organismu a zlepšují celkovou obranyschopnost organismu. K pozitivním účinkům patří také účinek na nervový systém (lepší spánek), na trávení, svalstvo atd.

Kvalitně opálená pokožka a ostatní pozitivní účinky jsou dosaženy díky tomu, že tato vitalizující solária mají stejný spektrální rozsah jako přirozené sluneční záření, na které je lidský organismus zvyklý. To znamená, že zářiče obsahují nejen podíl středních a krátkých infračervených paprsků, ale i barevné světlo a dlouhé UVA a střední UVB záření. Aby zařízení organismu neškodilo, ale prospívalo, je možné dávky slunění přesně nastavit, což je velká výhoda oproti přirozenému slunečnímu záření.

Vitalizující sluneční zářiče jsou nazývány solárii nové generace a jsou již nainstalovány ve stovkách zařízení na západ od našich hranic (např. i na olympijském stadionu v Mnichově). U nás jsou zatím **novinkou**, ale díky své jedinečnosti se jejich používání zcela jistě stane běžným jak ve sféře komerční tak i privátní.

e) Ochlazovny

V současné době se pro prodloužení saunovací sezóny a sezóny wellness center klade stále větší důraz na vylepšení ochlazovacích systémů. Proto výrobci produktů pro wellness neustále vylepšují tyto ochlazovací systémy a přichází s dalšími a dalšími novinkami, aby provozovatelé wellness center mohli nabídnout svým klientům to nejlepší. Novým trendem v této oblasti jsou tzv. **ledové studny**, vybavené dávkovačem ledu, speciálně upravené pro wellness prostory.

Pro ochlazení v ledových studnách se používá led, vyráběný z čerstvé vody. **Tento led má teplotu kolem -0,5 °C**, takže vždy zůstává oddělený na malé kousky, není ani tvrdý ani příliš ledový a **nemá ostré hrany**. Je dostupný ve dvou variantách – standardní a jemný led.

f) Fitness

Prostory fitness jsou vybaveny posilovacími stroji a moderními kardio stroji (veslovací trenažery, běžecké pásy, stepper, Cross Trainer...). Tato kolekce strojů má velmi jednoduché ovládání a kromě své účinnosti překvapí i luxusními doplňky (např. ventilátory). Dále zde z pravidla najdeme aerobní sál, věnovaný společnému cvičení, jako je např. Fitbike, Indoor Cycling, Spinning, FitBox, Bodyclass, Gymball nebo Pilates. Pro sestavení sportovního programu, odpovídajícího individuální úrovni zdatnosti i věku, jsou zde profesionálně vyškolení trenéři.

g) Solná jeskyně

Je nejnovějším originálním způsobem využití kamenné soli a soli z Mrtvého moře pro účely rehabilitace, prevence a ochrany zdraví. V jeskyni panuje specifické mikroklima, které je charakteristické výjimečnou bakteriologickou čistotou vzduchu, který je nasycen minerály a mikroelementy. Kromě záporné ionizace, která blahodárně působí na člověka, je vzduch v jeskyni obohacen částicemi jódu, draslíku, vápníku, hořčíku, selenu, brómu a mnohými dalšími prvky.

Terapie probíhá po dobu 45 minut na velmi pohodlných polohovacích lehátkách, při příjemné relaxační hudbě (šum moře, větru, zpěv ptáků), která napomáhá celkovému uvolnění a relaxaci. V jeskyni je nainstalován také systém určený pro chronoterapii (světelnou terapii), která má taktéž kladný vliv na celkovou dobrou kondici organismu.

Použití teplých barevných odstínů (žlutý, oranžový a červený) působí povzbudivě a naplňuje organismus novou energií. Na druhé straně studené barvy (fialová, světle modrá, indigo) uklidňují smysly a zlepšují náladu. Do solné jeskyně se vchází v oblečení, v recepci každý klient obdrží jednorázové návleky na obuv.

6 WELLNESS V EVROPĚ

Evropa všeobecně těží se své lázeňské tradice a přidává k ní i snahu reagovat na moderní trendy v přístupu ke zdraví společnosti v podobě nabídky wellness. Klientům jsou tak nabízeny ve stále větší míře pobyty „šité na míru“, sestavené v souladu s detailním přáním zákazníka (hosta daného zařízení). V jednotlivých evropských zemích **působí řada odborných a zájmových sdružení, svazů a organizací, které se zabývají podporou rozvoje a wellness**. Patří sem například již výše zmíněný Evropský svaz léčebných lázní nebo Evropská asociace lázní (Knop, 1999).

Země s tradičním pojetím lázeňství jsou stále neaktivnější ve svých nabídkách wellness pobytů. Postupně se však i k těmto lázeňským velmocím (např. Německo, Itálie, Francie, ale i ČR a SR) přidávají země s nabídkou nových moderních trendů. Mimo Evropu tak dnes můžeme wellness programy nalézt i v přímořských centrech Tuniska, Izraele i Turecka, v Jižní Americe a Mexiku, své tradiční horké prameny objevují znovu i Japonci.

Z pohledu potenciálu lázeňských produktů nabízí Evropa ve svých nejméně tisíci lázeňských místech nepřeberné množství kapacit a programů pro nejrůznější formy, délky i motivace pobytů. **V nejvýznamnějších lázeňských velmocích - Německu, Itálii a Francii je k dispozici dohromady minimálně 600 významných center** (Knop, 1999).

Do těchto evropských významných center přistupují kromě evropsky tradičních a klasických léčebných postupů stále nové a moderní trendy s alternativním charakterem včetně indických, čínských a orientálních léčebných metod, svou obrodu prožívá i přírodní léčba.

Ve wellness centrech jsou také stále častější nejmodernější aquaparky, které se tak stávají kvalitním doplňkem stávajících klasických služeb.

Wellness turistika v Evropě prožívá v posledních letech renesanci a lze předpokládat další dynamický rozvoj v souvislosti se sjednocováním Evropy - s rozšiřováním členských států unie. Nejde jen o celkový růst životní úrovně a zdravotní uvědomění obyvatel zemí střední a východní Evropy, jde také o připravované dohody předpokládající vzájemnou součinnost v rámci Evropy i v oblastech zdravotnictví

a sociální péče - tedy potenciální rozšíření pojišťovny hrazené zdravotní péče v zahraničí. Pro Českou republiku toto platí oboustranně - jak z hlediska výjezdů našich občanů za wellness do zahraničí, tak především z hlediska příjezdů zákazníků ze zahraničí do České republiky. Tento trend může mít pro naši republiku velký význam z hospodářského hlediska.

Situace ve sjednocované Evropě bude do budoucna poskytovat řadu příležitostí, ale také hrozeb, a to především v oblasti velké konkurence a ochrany vlastních zájmů, jako je tomu již dnes např. v **Německu s jeho více než 250 lázněmi** (Křížek, 2002).

V současnosti vykazuje německý i rakouský trh wellness turistiky stagnaci. Nabídka wellness center i hotelů je přesycena a zákazníci jsou s ní dobře obeznámeni. Odborníci z institutu Freizeitwirtschaft tvrdí, že poptávka po wellness produktech ze strany zákazníků klesla.

Mnoho zahraničních zákazníků získalo na svou stranu Polsko, které nasadilo vysokou laťku v podobě poměru cena/výkon. S podobným principem nízké ceny za vysoký výkon nastoupilo i sousední Slovensko.

Země, jako je Británie a Švýcarsko hostí zákazníky, kteří upřednostňují zejména vysokou kvalitu čerpaných služeb před nízkou cenou. Na Britských ostrovech je velmi oblíbené wellness centrum „Spa at Pennyhill Park“, který svou rozlohou činí 9000 čtverečních metrů a patří tak mezi největší spa hotely v Evropě.

Jiné státy Evropy inovují dosavadní nabídku. Například Maďarsko zvyšuje popularitu wellness turistiky tak, že se snaží obohatit klasické produkty wellness s kombinací městského cestovního ruchu.

Jak jsem se zmínila již dříve, wellness turistika je citlivá na infrastrukturu. Klienti wellness turistiky ze západního trhu jsou zvyklí na vysoký standart. Neméně důležitý je zde marketing. Experti wellness trhu mají jasný cíl, a sice standartizaci kvality a certifikace, které pomohou zákazníkům wellness turistiky i hoteliérům s nelehkou orientací ve velmi pestré nabídce těchto produktů.

Po celé Evropě dochází ke sdružení wellness hotelů, na základě zmíněné standardizace kvality. Evropská unie toto podporuje a poskytuje financování těchto projektů. Jako příklad můžu uvést projekt „Public Private Partnership Gran Canaria Spa and Wellness“, který sjednotil již 14 hotelů (Poděbradský, 2008).

6.1 Certifikace wellness zařízení v Evropě

Trend wellness ovlivnil mnoho hoteliérů k tomu, aby přejmenovali svůj hotel na wellness hotel, aniž by se více zajímali o filosofii wellness. Nároční klienti jsou s nabídkou takových „wellness hotelů“ nespokojeni a stejně tak ztrácejí důvěru v nabídku touroperátorů, v případě poptávky po kvalitně stráveném wellness pobytu. Proto vznikají organizace, které v segmentu wellness hotelů sjednocují kvality poskytovaných služeb, stejně jako i vybavenost daného zařízení. Tyto organizace stanovují určitá pravidla, která musí dané zařízení splňovat, aby mohlo toto označení používat.

Wellness & Spa je prozatím jediný celoevropsky uznávaný institut, který poskytuje certifikaci wellness. Tento institut koná audity po celé Evropě a následně uděluje certifikát zařízením, která stoprocentně splňují požadavky hostů v oblasti wellness a která se pyšní vysokým standartem kvality.

Certifikát kvality evropského kontrolního institutu (Wellness & Spa Europe Certificate) je ocenění nejen pro tu část hotelu, která je věnována wellness, ale pro celý hotel i okolní zařízení. Hosté očekávají odpovídající atmosféru, v kombinaci se speciálními službami, a to nejen v oblasti wellness, ale všude v hotelu.

Wellness zařízení, je podle Wellness and Spa takové zařízení, které nabízí širokou škálu zdravých produktů (čerstvé, lahodné, organické, biopotraviny), sportovní a kulturní vyžití - tedy zajímavé outdoorové možnosti, stejně jako kulturní akce v rámci samotného hotelu i v jeho okolí.

Evropský audit institutu Wellness and Spa se řídí normou ISO 9000 2000, která vyžaduje, aby wellness hotely plnily tato **základní kritéria**:

- nejméně 4 hvězdičková úroveň hotelu
- snadná orientace ve službách wellness, tzn. vše je dobře označeno
- wellness hotel odpovídá moderním trendům, nabízí vysoce kvalitní nadčasový design interiéru a atraktivní zázemí
- zvláště výborná atmosféra v celém zařízení

- profesionálně vyškolený personál
- dostupnost wellness zařízení po celý den (nejméně 10 hodin denně), v přiměřeném počtu klientů a na odpovídající cenové úrovni
- široká a rozmanitá nabídka wellness služeb
- kvalita odpovídající poměru cena – výkon
- základní koncepce wellness musí existovat v rámci celého hotelového komplexu
- výjimečná péče o klienta, s vysokou kvalitou služeb formou Check in, Check-out i mimo ni.
- strukturovaná řada vyvážených zdravých produktů
- pestrá nabídka wellness služeb v oblasti cvičení, relaxace, výživy, nabídka zdraví prospěšných činností, poradce, který podává informace, jak si udržet zdraví v každodenním životě
- každý wellness hotel musí mít: krytý bazén, saunu, páru, fitness, místnosti sloužící k relaxaci a odpočinku, přiměřeně k velikosti hotelu, místnosti nebo salóanky navozující příjemnou atmosféru
- kulturní akce k dispozici v hotelu nebo v jeho okolí
- wellness je vysoce propagován, klienti jsou motivováni k tomuto životnímu stylu.
- wellness hotel se řídí politikou non – smoking, tedy nastoluje nekuřácké prostředí. Kouření je povoleno pouze ve zcela samostatných pokojích. Ost wellness hotelu nesmí nikdy přijít do kontaktu s kouřem

Na oficiálních internetových stránkách Evropského institutu Wellness jsem si vyhledala i certifikace v konkrétních zemích. Pro ukázkou uvádím dvě naše sousední země - Rakousko a Německo.

6.1.1 Wellness v Rakousku

Příkladem malé ale turisticky velmi vyspělé země je Rakousko, které disponuje nabídkou minimálně 80 významnými lázeňskými místy a řadou dalších klimatických center (Křížek, 2002).

V Rakousku je téměř každý třetí hotel označen jako wellness hotel. Aby mohl být rakouský hotel označen jako wellness hotel, **musí splňovat následující kritéria:**

- 1 lehátko ve wellness provozu na jedno lůžko ubytovací kapacity
- poměr wellness služeb k ostatním službám poskytovaným v zařízení představuje 10 % nebo více
- 50 % a více pracovníků daného zařízení pochází z oboru rehabilitace a lékařství
- velikost pokoje je min. 15 m² na osobu v jednom pokoji
- každé tři roky musí proběhnout určitá renovace části zařízení věnované wellness.

V Rakousku také existuje řada obdobných organizací, jako například „Best Wellnesshotels Österreichs“, sdružující rakouské wellness hotely s minimálně 4 hvězdičkami apod.

6.1.2 Wellness v Německu

V Německu působí **Německý svaz pro wellness** (Deutscher Wellness Verband), který sdružuje wellness hotely a wellness zařízení, jimž svaz udělil certifikát kvality „Wellness“. Certifikace je udělována ve třech stupních: dobrá kvalita, velmi dobrá kvalita, excelentní kvalita.

Mezi hlavní kritéria pro udělení certifikace patří kvalita wellness vybavení daného zařízení, nabídka stravování odpovídající zdravotnímu stavu klienta a cena wellness služeb nesmí přesahovat 1 € za 1 minutu. Zařízení mají také povinnost zajištění nekuřáckých prostor a oddělení ve všech částech provozu. V současné době vlastní certifikát kvality udělený Německým svazem pro wellness 47 hotelů a 10 wellness komplexů z celé Evropy (Institut Wellness & Spa, 2009).

Pro rehabilitační kliniky jsou pak kritéria rozšířena o podmínku specializovaných stravovacích programů, nabídku lékařského vyšetření a poradenství apod.

V Německu je i úsilí o udělování certifikace větším celkům – regionům, popř. celým spolkovým zemím. **První certifikovanou spolkovou zemí Německa v oblasti**

wellness se tak v roce 2004 stala země Meklenbursko–Přední Pomořansko, která získala pečeť jakosti výše uvedeného Německého svazu pro wellness.

Další obdobnou organizací je například sdružení s názvem „**Wellness Hotels Deutschland**“, které sdružuje německé wellness zařízení s certifikátem kvality. Sdružení uděluje certifikát na základě **splnění kvalitativních podmínek**, jako jsou poloha zařízení (přírodní podmínky a nabídka dané lokality), rozsah nabídky wellness služeb a infrastruktury, kvalifikace personálu nebo minimálně 4 hvězdičky v případě ubytovacího provozu.

Největší organizací působící v oblasti wellness na území Německa je Německý lázeňský svaz (Deutscher Heilbäderverband) založený již v roce 1892 (Růžička, 2002). Německý lázeňský svaz uděluje lázeňským provozům s wellness službami certifikát „**Wellness im Kurort**“® **po splnění podmínek**:

- medicínské zázemí daného zařízení
- uznané přírodní léčivé prostředky
- vhodné klimatické podmínky nebo přítomnost moře
- uznané a chráněné lázeňské prostředí (v podmínkách ČR statut lázeňského místa)
- vysoký standard služeb v místě (ubytování, stravování, sport, obchodní síť, doplňkové služby apod.)
- infrastruktura místa jako centra zdraví
- kvalita personálu, jeho jazyková vybavenost, komunikace se zákazníkem
- nabídka kulturních aktivit, atraktivní krajina, poloha zařízení
- nabídka lokality pro rozvoj sociálních a společenských kontaktů (lázeňské parky, výstavní síně, galerie apod.)
- celý komplex navozující pozitivní myšlení a radost ze života

7 WELLNESS V ČESKÉ REPUBLICE

Wellnes se v České republice začal vyvíjet v 90. letech 20. století, tedy oproti západní Evropě se zpožděním. Důvodem této separace je dění před rokem 1989, ale také vnímání lázeňské péče, která po dlouhou dobu měla v ČR pouze medicínský charakter a nepřisuzovala relaxaci a odpočinku důležitost v běžném životě (Poděbradský, 2008).

21. stoletím proplula Českou republikou vlna propagace zdravého životního stylu, hledání rovnováhy těla i ducha a wellness si zde vytvořil nemalou popularitu, které si všimli i podnikatelé se svou vidinou podnikatelské činnosti. Lidé mají podle obecných statistik více volného času, peněz a přirozeně tedy o sebe více pečují a relaxují. Wellness se přidává k nabídce lázeňských služeb a zcela odděleně od lázní, se také pořádají různé studie zdraví a krásy, nutriční poradny, stavějí se první komplexní wellness centra.

V současnosti jsou v České republice vypracovávány rozvojové programy, zejména na zkvalitnění infrastruktury životního prostředí, na podporu vědy a výzkumu, společných marketingových aktivit a rozvoje lidských zdrojů. Tyto problémy je Česká republika ve spolupráci s evropskými institucemi připravena řešit na profesionální úrovni.

Vývoj wellness v České republice směřuje k tomu, aby si každý zákazník přišel na své a wellness se zde stal opravdu individuálním. Podle prezidenta Wellness Clubu Michaela Zimy současní zákazníci mužského pohlaví touží po adrenalinu, vzrušení, dobrodružství, výzvách, aktivně strávené dovolené, načerpání zdravé dávky sebevědomí, zatímco zákaznice ženského pohlaví vyhledávají klid a porozumění.

Obecně prospěšná společnost **České lázně v Evropě** propaguje wellness na tuzemských a zahraničních trzích.

Vliv wellness na českou ekonomiku je většinou kladný - vliv na cestovní ruch - zvyšuje výrobu potravin, suvenýrů, služeb. Negativně působí na vytěsňování jiných, neperspektivních oborů, především zemědělství.

7.1 Wellness hotely v České republice

Dle údajů Czech Tourism (České centrály cestovního ruchu) ze dne 19.3.2010 je v České republice (ČR) registrovaných 139 hotelů, které nabízí služby wellness, z toho 15 vlastní certifikát členství v České asociaci wellness (seznam uvádím v příloze 2). V současné době je v ČR 40 hotelů, které mají ve svém názvu slovo wellness nebo spa.

Přestože se ve většině českých hotelů shledáme s wellness centry, s wellness hotely jako takovými se v České republice setkáme málo. Problémem je chybějící klasifikace pojmu wellness hotel a chybějící certifikace. Na druhou stranu, i přes přetrvávající nedostatky už jsou některé wellness hotely v Česku plně srovnatelné s těmi zahraničními.

Největší wellness hotel v ČR je Wellness hotel Frymburk, který leží na břehu Lipenské přehrady a nabízí obrovské možnosti doplňkového programu díky poloze poblíž národního parku Šumava. Generálním ředitelem Wellness hotelu Frymburk je Jaroslav Fischer, člen představenstva České asociace wellness.

Další wellness hotely u nás jsou například hotel Orea Vital Sklář v Harachově, Orea Hotel Horal, hotel Morris v České Lípě, Hotel Aura Palace, hotel Gendorf ve Vrchlabí, Wellness hotel Horizont na Šumavě a v Peci pod Sněžkou a další.

Ve wellness hotelu lze využít velkou spoustu wellness programů. Host si může vybrat mezi léčebným nebo relaxačním programem, či pouze pro zpestření pobytu využít některé jednotlivé procedury. Při výběru těchto procedur ochotně poradí hotelový lékař nebo profesionálně vyškolený personál. V případě volby léčebného programu, jsou wellness hotely schopny vytvořit program sestavený na základě vstupní lékařské prohlídky, tedy šitý na míru. Kvalifikovaní maséři, fyzioterapeuti a zdravotní sestry poskytnou rehabilitaci a odpočinek při klasických masážích - od částečných, přes reflexní, po celkové. Ve wellness centrech se dále setkáme s podvodní masáží, perličkovými koupelemi, parafinovými zábaly, atd. (viz kapitola 5). Wellness hotely nabízejí mimo programů a pobytu v příjemném prostředí také možnost aktivního odpočinku a bohaté kulturní a společenské vyžití.

7.2 Certifikace wellness zařízení v České republice

V České republice bohužel neexistuje žádný systém hodnocení kvality, který by rozhodl, které zařízení se může a které se nemůže honosit titulem wellness v jeho názvu. V roce 2007 však vznikla **Česká asociace wellness – ČAW**, která tento systém připravuje a zároveň nabízí své certifikáty členství s doporučeným hodnocením kvality. Prezidentem ČAW je Dr. Jan Hejma.

Zásadní podmínkou pro zahájení klasifikace bude splnění povinných kritérií včetně doložení kvalifikace a odbornosti všech pracovníků, dále dodržování všech legislativních předpisů – stavební povolení, které garantuje instalace odvlhčovačů, vzduchotechniky, dodržování požárních, bezpečnostních a hygienických předpisů.

Klasifikace a následné přidělení certifikátu je kromě doporučení jediným možným nástrojem, jak přesvědčit klienta, aby navštívil právě toto zařízení.

7.2.1 Česká asociace wellness

Podle oficiálního portálu České asociace wellness, je ČAW právnickou osobou registrovanou Ministerstvem vnitra pod č.j. VS/1-1/68019/07-R, IČ: 226622863 dle zákona č. 83/1990 Sb. o sdružování občanů v platném znění. Je státem registrovaná, nezávislá, nepolitická, odborná, dobrovolná a otevřená zájmová organizace, založená k podporování a rozvoji oboru wellness v České republice. Je sdružením právnických a fyzických osob působících v oblasti wellness. Její úsilí směřuje k tomu, aby název wellness reprezentoval pouze činnosti a produkty, které odpovídají obsahu tohoto slova, aby se etika, kvalita služeb a všestranný profesionalismus staly standardem ve všech provozech, aby se asociace stala komunikační sítí, kde budou předávány nové myšlenky, inspirace, poznatky a zkušenosti, díky kterým se posune oblast wellness na vysokou evropskou úroveň.

Cíle ČAW:

- zastupovat zájmy členské základny
- rozvíjet služby pro členskou základnu
- zmapovat, definovat a nabízet služby garantovaných subjektů
- rozvíjet a propagovat oblast wellness všemi dostupnými prostředky (publikace, konference, veletrhy)
- monitorování kvalitního rozvoje v oblasti wellness a certifikace subjektů wellness
- rozvíjet vzdělávací aktivity v oblasti wellness, napomáhat vytváření podmínek pro zvyšování kvalifikace a zajišťování rekvalifikace pracovníků odvětví, pořádat či spolupřádat školení, kurzy a odborné semináře, poskytující aktuální informace z oboru
- garantovat koncepční a obsahovou náplň subjektů nesoucí název wellness, bojovat s nekalou soutěží a nevhodným používáním označení wellness
- zvyšovat úroveň a pověst oboru wellness na národní i mezinárodní úrovni
- nabízet společné marketingové aktivity
- navazovat kolegiální vztahy s odbornými organizacemi, institucemi a živnostenskými společenstvy v tuzemsku i zahraničí ke spolupráci a výměně zkušeností

Komu je určeno členství v České asociaci wellness?

Členství je otevřeno každému, kdo má zájem o wellness, především však je prospěšné následujícím subjektům:

- majitelům a manažerům wellness komplexů
- wellness terapeutům, masérům
- salónům krásy
- profesionálům v oboru zdravého životního stylu
- dodavatelům wellness produktů a zařízení
- školám wellness, zdraví a krásy
- wellness konzultantům, architektům a designérům
- studentům wellness a těm, kteří hodlají vstoupit do této oblasti
- hoteliérům a těm, kteří podnikají nebo se pohybují v lázeňství
- cestovním kancelářím, agenturám, operátorům a jiným pohybujícím se v cestovním ruchu

- médiím, která se zabývají zdravím a zdravým životním stylem

7.3 SWOT ANALÝZA ROZVOJE WELLNESS TURISTIKY V ČR

Pod výrazem SWOT analýza najdeme ve slovníku cizích slov i v učebnicích marketingu definici, která říká, že SWOT analýza je komplexní metoda kvalitativního hodnocení, používaná k souhrnné prezentaci poznatků, založená na zvažování vnitřních faktorů společnosti (silné a slabé stránky) a faktorů prostředí (příležitosti a hrozby).

SWOT analýza je nástroj strategického (dlouhodobého) plánování společnosti. Umožňuje rozvoj silných stránek (S – Strengths), odstranění slabých stránek (W - Weaknesses), využití budoucích příležitostí (O - Opportunities) a včasnému vyhnutí se rizikům (T - Threats).

Tabulka 1 SWOT analýza – silné a slabé stránky rozvoje wellness turistiky v ČR

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
<ul style="list-style-type: none"> - vysoká úroveň kvality léčebných služeb, dlouhodobě výhodná pozice českého lázeňství, o kterou je možné se opřít - celková turistická atraktivita ČR - nárůst objemu zahraniční klientely podporuje budování turistické image ČR v zahraničí, tím podporuje incomingovou turistiku - pozitivní vliv wellness turistiky na celkový rozvoj lokalit – přítomnost wellness podporuje podnikatelské činnosti i v dalších provozech a službách - pozitivní přínos wellness ve vztahu k prodlužování turistické sezóny a délky pobytu turistů 	<ul style="list-style-type: none"> - chybějící certifikace, hodnocení zařízení - nedostatečná propagace wellness zařízení v zahraničí - chybějící investiční podpora - nedostatek odborných pracovníků - nedostatečná kapacita některých zařízení - nedostatečná jazyková vybavenost pracovníků - nedostatečná úroveň spolupráce wellness zařízení - nedostatečná komunikace s informačními centry i touroperátory - nedostatečná infrastruktura: doprovodné možnosti ve wellness zařízení - sportovní a kulturní vyžití

Tabulka 2 SWOT analýza – příležitosti a hrozby rozvoje wellness turistiky v ČR

PŘÍLEŽITOSTI	OHROŽENÍ
<ul style="list-style-type: none"> - v každém regionu jsou vhodné lokality pro zřizování wellness zařízení - zkvalitňování infrastruktury - propracovat systém hodnocení kvality - zlepšit komunikaci mezi wellness zařízeními prostřednictvím workshopů, veletrhů - rozvoj kvality i kvantity služeb v souladu s nejnovějšími požadavky a trendy - rozvoj lidských zdrojů, vzdělání, školení - rozvoj spolupráce se zahraničními subjekty - vytvoření standardizace zařízení dle České asociace wellness - jednotná prezentace wellness v zahraničí - využití dotačních prostředků regionu, státu, EU - Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky zahrnuje do zpracování strategie rozvoje cestovního ruchu v České republice jako prioritu své činnosti wellness. 	<ul style="list-style-type: none"> - nedostatek klientů v závislosti na celosvětové ekonomické krizi - nárůst konkurence z „východu“ - vysoká konkurenceschopnost Rakouska a Německa - nedostatečná spolupráce organizací - odliv kvalifikovaných pracovních sil do zahraničí - nedostatečné množství finančních prostředků - nedostatečné investice do rozvoje wellness - oslabení a ohrožení výzkumu a inovací v oblasti wellness: od zrušení Balneologického ústavu ČR (90. léta 20. století) neexistuje v ČR na profesionální úrovni odborné pracoviště, které by se zabývalo výzkumem, inovacemi a srovnávacími studii v této oblasti - chybějící standardizace a certifikace snižuje možnost výběru zařízení klienty - slabá podpora v oblasti zlepšování souvisejících podmínek – bezpečnost, veřejný pořádek v městech, kulturní život, specializace kvalitních cestovních kanceláří na wellness pobyty

• **Metody**

SWOT analýzu rozvoje wellness v České republice jsem sestavila na základě vyhodnocení zkoumání sekundárních pramenů v rámci zpracování své bakalářské práce.

- **Výhody podnikání ve wellness turistice v České republice**

Celková turistická atraktivita České republiky, společně s vysokou úrovní kvality českého lázeňství je výhodou, o kterou je možné se v systému wellness opřít. Wellness pozitivně působí na rozvoj služeb cestovního ruchu a pohostinství. Vysoká poptávka po wellness si žádá odpověď v podobě kvalitní nabídky wellness zařízení, kterou je zde třeba vybudovat. Wellness prodlužuje turistickou sezónu, což zajiště znamená další výhodu pro podnikatelskou činnost. Nástrojem konkurenceschopnosti ve wellness průmyslu se stává dobrá materiální základna - to znamená srovnatelnost kvality poskytovaných služeb se zahraničním trhem a zároveň originalita vlastní nabídky.

- **Nevýhody podnikání ve wellness turistice v České republice**

Celosvětovou nevýhodou v podnikání je probíhající ekonomická krize. Tato situace má za následek nedostatečné množství finančních prostředků na straně poptávky i nabídky, nedostatečné investice do rozvoje wellness. Nevýhodou wellness zařízení v České republice je chybějící certifikace, která snižuje možnost výběru těchto zařízení klienty. Dalším problémem bývají lidské zdroje, a sice neodbornost personálu, jeho jazyková nevybavenost, neprofesionalita, vedle toho marketing v podobě špatného zacílení nebo slabé propagace wellness. V oblasti zlepšování podmínek bezpečnosti, veřejného pořádku v městech a kulturního života je se setkáváme s malou podporou. V cestovních kancelářích chybí specializace na wellness pobyty..

- **Doporučení**

Na základě výše uvedených skutečností, lze v budoucím vývoji wellness turistiky v České republice spatřovat mnoho pozitivních výzev, ale i celou řadu ohrožení. Ráda bych upozornila na to, že v každém regionu jsou vhodné lokality pro zřizování podnikatelské činnosti. Osobně bych si ještě před zřizováním svého podnikatelského záměru vytvořila situační analýzu regionu, určila si přesně svoje cíle a zvolila nástroj marketingové komunikace s veřejností. Ušetřené peníze bych investovala do propagace.

Podnikatelům doporučuji především certifikaci wellness zařízení, která jim přinese potřebný standart, dále využití dotačních prostředků regionu, státu, Evropské unie. Asociace a organizace, které se budou wellness věnovat, by měly mezi sebou i zahraničními subjekty více komunikovat. Jako podporu prodeje bych zde navrhla tuzemský nebo zahraniční veletrh, zaměřený na prezentaci jednotlivých regionů v České

republice, který bude orientován na budování jednotného systému hodnocení kvality wellness, připravovanou certifikaci, spolupráci a partnerství organizací wellness v ČR, dále na stávající služby, které jsou již našimi wellness zařízeními nabízeny a v neposlední řadě na inovace.

Hoteliéři a majitelé wellness center by neměli podceňovat rozvoj lidských zdrojů, zejména jejich kvalifikaci – vzdělání, školení, praxi. Je třeba neustále sledovat nejnovější požadavky a trendy v oblasti wellness, kterým případně přizpůsobit rekonstrukci zařízení.

Na závěr bych dodala, že všichni bychom měli usilovat o zkvalitňování životního prostředí, ve kterém žijeme, dbát na rozvoj infrastruktury za podpory Ministerstva pro místní rozvoj.

8 DISKUZE

V průběhu tvorby své diplomové práce jsem často diskutovala s přáteli i kolegy ze zaměstnání o vývoji wellness turistiky u nás a vyslechla jsem si na danou problematiku různé názory. Jeden z nich mi v paměti utkvěl nejvíce, a sice ten, že se lázeňská střediska v České republice hodlají nadále věnovat tradiční léčbě a aktivity wellness přenechávají zařízením jiným. Můj názor je k tomuto přesně opačný. Myslím si, že zcela logicky by lázně byly samy proti sobě, kdyby zaujímaly tento radikální postoj. Tím, že jsou lázně otevřeny i pro lidi zdravé, zvyšují svoje příjmy. To jim přináší výhodu v podobě snížení rizika, které plyne ze závislosti na jednom finančním zdroji, kterým jsou zdravotní pojišťovny. Navíc, když se vedle klasických léčebných pobytů v lázních objeví nabídka wellness, mohou lázně přinejmenším přilákat nový segment zákazníků, uspokojit další potřeby svých současných zákazníků a stát se na trhu konkurenceschopnější.

Na tuto otázku by mohla navazovat diskuze o důležitosti wellness v našem životě. Ačkoli všude kolem sebe vidíme i slyšíme termín wellness (dokonce se i mluví o přesycení trhu), výzkumy ukazují, že lékařské a osobní náklady na prevenci chorob jsou v dlouhodobém měřítku daleko menší než náklady na léčení po jejich propuknutí. Stejně jako ve SWOT analýze i teď uvádím, že správná propagace wellness by mohla pomoci nejenom redukovat riziko nemocí, ale také zjistit problémy předtím, než se stanou tak vážnými, že je někdy nelze vyléčit nebo pouze s velkými komplikacemi.

Námětem diskuze zajisté bude i téma certifikace nebo necertifikace wellness zařízení. Klasifikace je potřebná zejména pro ujednocení nabídky touroperátorů, především pak slouží klientům pro usnadnění v případě poptávky po wellness turistice. Důvody proč a jak certifikovat zařízení jsem dostatečně uvedla v kapitole 6, ale k možnostem fungování těchto zařízení bez certifikátu jsem se nevyjádřila. Tato situace probíhá v převážné většině zařízení v České republice právě teď a vidím to jako veliké mínus pro incomingovou turistiku. Jak už jsem řekla dříve, turista pojedje rád tam, kde má dobré zkušenosti nebo tam, kde to podle jeho přátel bylo fajn, ale pokud se bude rozmyšlet čistě sám, pravděpodobněji to bude pro zařízení se zaručenou kvalitou.

9 ZÁVĚR

Dospěla k závěru, že wellness jako současný trend pocitu uspokojení a pohody, je pro Českou republiku významným zdrojem celoročního cestovního ruchu. Lidé mají zájem se setkávat s wellness každý den, především o dovolené, která je nejvhodnější dobou k odbourávání stresu a načerpání nové životní energie. Wellness hotely se zpravidla nacházejí v zajímavých přírodních lokalitách, proto jsou pro tyto účely ideální. Wellness procedury nastolují úžasný smyslový prožitek, preventivně přispívají k dobrému stavu organismu a pomáhají k obnovení zdraví. Wellness také výrazně ovlivňuje obraz regionu, je ekonomickým a sociálním faktorem a zaručuje mnoho pracovních příležitostí.

Z mého zkoumání vyplývá, že v České republice zatím neexistuje žádný systém hodnocení kvality. Česká asociace wellness však tento systém připravuje a zároveň nabízí certifikáty svého členství. V jednotlivých evropských zemích působí řada organizací, které se zabývají podporou rozvoje wellness. Zjistila jsem, že Wellness & Spa je jediný celoevropsky uznávaný institut, který koná audity po celé Evropě a následně uděluje zařízením svůj certifikát.

Na základě zjištění, provedených v rámci zpracování své bakalářské práce, jsem sestavila SWOT analýzu rozvoje wellness turistiky v České republice, kde jsem zpracovala výhody a nevýhody podnikání ve wellness. Výsledkem SWOT analýzy jsou moje vlastní doporučení, v podobě certifikace wellness zařízení, která podle mého názoru přinese potřebný standart, dále využití dotačních prostředků regionu, státu, Evropské unie, posílení komunikace mezi asociacemi a organizacemi, zabývajících se wellness. V tomto směru také sledávám důležitým rozvoj lidských zdrojů, zejména jejich kvalifikaci – vzdělání, školení, praxi. Myslím si, že je třeba neustále sledovat nejnovější požadavky a trendy v oblasti wellness.

Oblasti wellness bych se ráda věnovala i nadále. Ve své budoucí práci bych chtěla vytvořit podnikatelský záměr konkrétního zařízení, dotknout se témat dotací, sponzoringu, reklamy, spolupráce s vnějšími zdroji, atd.

Cíl mé práce se mi podařilo splnit. Práce by mohla posloužit městům, obcím, regionům, podnikatelským a neziskovým subjektům, dále místní, regionální a státní správě jako dokument pro podporu aktivity a záměrů v oblasti rozvoje wellness.

10 SOUHRN

V úvodu své bakalářské práce jsem se zabývala charakteristikou cestovního ruchu a současnými trendy v cestování. V několika bodech jsem shrnula faktory ovlivňující wellness turistiku, na základě kterých jsem stanovila budoucí důsledky pro cestovní ruch. Také jsem vymezila wellness jako jednu z možností trávení volného času.

V kapitole 3 jsem představila životní styl wellness v jeho původním pojetí a zdůraznila jsem nový termín selfness, jakožto styl kladoucí důraz na aktivní přístup k seberealizaci. Soubor postupů, které preventivně přispívají k dobrému stavu organismu jsem uvedla v kapitole Wellness programy.

Jádrem mé bakalářské práce je wellness turistika, která je zároveň i tématem kapitoly 5. Uspořádala jsem v ní terminologii wellness pobytu v daném zařízení, blíže jsem pak vylíčila cíl, lokalizace, platby a vhodnou délku wellness pobytu. Pobyt v lázeňských a nelázeňských zařízeních jsem srovnala. Pro doplnění tematiky jsem navrhla pobyt ve wellness hotelu. Součástí kapitoly je i vybavení wellness centra 21. století.

Kapitola 6 je zaměřena na srovnání tržního prostředí evropských států v oblasti poskytování wellness služeb. Vyzdvihla jsem zde problematiku nutné standardizace kvality wellness zařízení a následně jsem vypsala podmínky pro udělení certifikátu od jediného celoevropského institutu Wellness & SPA. Jako příklad zavedené certifikace jsem uvedla kritéria wellness hotelů v sousedním Rakousku a Německu

Kapitola 7 je věnována wellness v České republice. Stěžejním zde shledávám SWOT analýzu rozvoje wellness turistiky v České republice. Důležité místo má v této kapitole i text o organizaci Česká asociace wellness, která jako jediná vytváří systém hodnocení kvality a certifikace wellness v České republice.

11 SUMMARY

In the introduction to my thesis, I examined the characteristics of tourism and current trends in tourism. At several points I have summarized the factors affecting wellness tourism on which I set out the implications for tourism. Also, I defined wellness as an option how to spend leisure time.

In Chapter 3, I introduced the wellness lifestyle in its original conception, and I pointed out selfness as a new term's style with its emphasis on a proactive approach to self-realization. I set practices that contribute to good preventive state of the organism in a chapter Wellness programs.

The wellness tourism is the core of my work. I have organized terminology of wellness stays, closer I described the target location, and payment of the appropriate length of wellness stays. I leveled stays in spa's facilities or in wellness hotels out there. To complement the theme, I suggested stay at the hotel spa. In part of the chapter 5, there is also an equipment of the wellness center of the 21st century.

Chapter 6 is focused on comparison of the market environment of European states in the provision of wellness services. I have pointed out here the issue of the necessary standardization of quality wellness facilities, and I described the conditions for certification of the only European Institute Wellness & SPA. As an example, I have established criterias of giving the certificate for wellness hotels in Austria and Germany.

Chapter 7 is devoted to wellness in the Czech Republic. I find here main SWOT analysis of the development of wellness tourism in the Czech Republic. Important here is the subhead of the Czech Association of wellness, which creates a system of quality assessment and certification of wellness in the Czech Republic

12 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous. Wellness centra. Retrieved 14.1.2010 from the World Wide Web:
<http://www.bws-prerov.cz/index.php>

Anonymous. Wellness pobyty. Retrieved 15.1.2010 from the World Wide Web:
http://www.hledej-ubytovani.cz/index.php?dok=02840000001197_det

Anonymous. Wellness požitky na nejvyšší úrovni. Retrieved 15.1.2010 from the World Wide Web:

<http://www.lyzovani.cz/clanek.asp?id=120&clanek=Wellness%20po%C5%BEitky%20na%20nejvy%C5%A1%C5%A1%C3%AD%20%C3%BArovni>

Belejová, Monika. (2003). ETC – Trends for tourism in Europe. Retrieved 1.11.2009 from the World Wide Web:

http://209.85.135.104/search?q=cache:F_89PAExZawJ:www.czechtourism.cz/files/statistiky/etctrendy.pdf

Burachovič, Stanislav. (2001). Encyklopedie Léčivých pramenů a lázní. 1. vydání, Libri
Cathala, Hana. (2007). Wellness: Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. 1. vydání, Grada

Drobná, Daniela. (2004). Cestovní ruch. 1. vydání, Praha Fortuna

Francová, Eva. (2003). Cestovní ruch. 1. vydání, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Frömel, Karel. (2002). Kompendium psaní a publikování v kinantropologii. 1. vydání, Fakulta tělesné kultury. Univerzita Palackého v Olomouci

Hodaň, Bohuslav. Dohnal, Tomáš. (2005). Rekreologie. 1. vydání, Hanex

Hodaň, Bohuslav. Dohnal, Tomáš. (2005). Rekreologie. 2. vydání, Hanex

Kašparovský, Karel. (2003). Zeměpis v kostce 1. 1. vydání, Fragment

Kaláb, Miloslav. (2002). Dnešní mládež se cítí jako generace ztracenců. Retrieved 14.1.2010 from the World wide web: <http://www.blisty.cz>

Knop, Karel. (1999). Lázeňství : ekonomika a management. 1.vydání, Grada

Křížek, Vladimír. (2002). Obrazy z dějin lázeňství. 2. vydání, Libri

Müllerová, Alena. (2008). Wellness jako životní styl. 1. vydání, ERA group, s.r.o.

Novotný, Jiří. (2010). Wellness pobyty. Retrieved 10.2.2010 from the World Wide Web: <http://www.wellness-fitness.name/pobyty-wellness/>

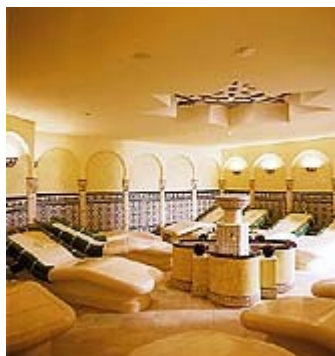
- Osten, Petr. (2006). Léčba slovem wellness. Retrieved 14.1.2010 from the World wide web: http://cestovani.ihned.cz/c4-10041040-19531160-b00000_d-lecba-slovem-wellness
- Poděbradský, Jiří. (2008). Wellness v ČR. 1. vydání, EPO Consult, s.r.o., Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Růžička, Tomáš. (2002). Koncepce rozvoje lázeňství v jihočeském kraji. 1. vydání, Krajský úřad jihočeského kraje.
- Seifertová, Věra. (2003). Marketing v lázeňském cestovním ruchu. 1. vydání, Pragoline Tým Alfawell, s.r.o. Wellness zařízení. Retrieved 7.12.2009 from the World Wide Web: <http://www.alfawell.cz/wellness.php>
- Tým České asociace wellness (2009). Česká asociace wellness. Retrieved 11.3.2010 from the World Wide Web: www.spa-wellness.cz
- Víšek, Vladislav, (2000). Vnitřní lékařství. 1. vydání, Scientica medica spol. s. r. o..

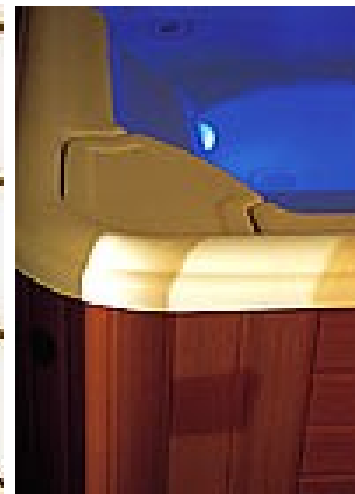
13 PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Interiér wellness centra
- Příloha 2 Seznam zařízení v České republice s certifikátem České asociace wellness
- Příloha 3 Certifikát České asociace wellness
- Příloha 4 Hotely certifikované Evropským institutem Wellness & Spa

PŘÍLOHA 1 INTERIÉR WELLNESS CENTRA





Zdroj: www.alfawell.cz

**PŘÍLOHA 2 SEZNAM ZAŘÍZENÍ V ČR S CERTIFIKÁTEM
ČESKÉ ASOCIACE WELLNESS**

Výpis subjektů v kategorii: Hotel

Název	Adresa	Telefon	WWW
AKCIM a.s., wellness hotel Panorama	Těchov 168, 67801 Blansko	516 418 111	www.hotelpanorama.cz
Aquapalace Hotel Prague	Pražská 137, 25101 Praha - Čestlice	225 108 888	www.aquapalacehotel.cz
Best Western Premier Hotel International Brno	Husova 16 , 65921 Brno	542122111	www.hotelinternational.cz/cs/fitness/
Falkensteiner Hotel Grand Spa Marienbad****	Ruská 123, 35301 Mariánské lázně	+420 354 929 399	www.grandspa.cz
FLAMMAX s.r.o.	Hlavní 406, 69617 Dolní Bojanovice	x	www.penzion-vaclav.cz
Hana Horáková	Zlatý Potok 7, 78833 Hanušovice	x	www.zlatypotok.cz
Horský Wellness hotel Tatra Vimbuu a.s.	Na Mikulcově 505, 75606 Velké Karlovice	571 44 43 23	www.hotelatatra.cz
hotel Savannah **** deluxe	Chvalovice - Hatě 198 , 66902 Znojmo	515284084	www.hotel-savannah.com
KODA s.r.o. provozovna Ranč	Blatno 118, 430 0	paní Kopecká	www.rancumateje.cz

U Matěje	Chomutov	474 68 32 16	
OREA Wellness Hotel Horizont	Špičák 126 , 34004 Železná	+420 376 365 111	www.horizont.sumava.net
Petr Sluka	Ostřešanská 297 , 53003 Pardubice		www.thermalbesenova.cz
Wellness Hotel Frymburk a.s.	Frymburk 140 , 38279 Frymburk	+420 380 735 208	www.hotelfrymburk.cz
Wellness hotel Gendorf ***	Krkonošská 27, 54301 Vrchlabí	499 429 629	www.gendorf.cz
Welltor hotel wellness centrum	Brodská 104 , 26101 Příbram		
hotel Komorní hůrka	Komorní Dvůr 45 , 35002 Cheb	354 429 700	www.komornihurka.eu

Výpis subjektů v kategorii: Day SPA

Název	Adresa	Telefon	WWW
Institut zdraví a krásy Poradenské centrum	Svatohavelská 974 , 51601 Rychnov nad Kněžnou		www.poradnaprozdravi.cz

Výpis subjektů v kategorii: Fitness centrum

Název	Adresa	Telefon	WWW
Monika Hubáčková	Nad Babím Dolem 396, 25064 Měšice	x	www.fitstudiomona.cz
SPORTOVNÍ CENTRUM DOMAŽLICE	Kozinova 305, 34401 Domažlice	775 206 855	www.sportovnicentrumdomazlice.cz

Výpis subjektů v kategorii: Wellness centrum

Název	Adresa	Telefon	WWW
4Beauty, s.r.o.	Jesenice č.1, Okrouhlá, 35002 Cheb	354 422 300	www.4beauty.eu
Albatros Prachatice s.r.o.	Skuherského 2, 37001 České Budějovice	777 605 790	www.orientspa.cz
B.M.Compact, s.r.o.	Veslařská 206, 637 0 Brno	547 424 534	www.bmstudio2006.cz
CENTRUM BABYLON, a.s.	Nitranská 1, 46012 Liberec	485 249 248	www.centrumbabylon.c z
Frištenský Wellness Klub	Bednaříkova 1a , 62800 Brno-Líšeň	54421268 8	http://www.fristenskykl ub.cz
Holmes Place Energy Smíchov	Nádražní 762/32 , 15000 Praha 5	+420 221 420 800	http://www.holmesplac e.cz/energy/smichov/
Infinit s.r.o.	Jablonského 639/4 , 17000 Praha 7	+4207395 00282	www.infinit.cz
KLUB PRO-MĚ-NA	Krouzova 3051, 14700 Praha 4 - Modřany	x	x
Masáže a pedikúra	Ledce 50, 66462 Ledce	777 099 687	
Relaxační studio UNILESK	Karla Tomana 823, 27204 Kladno 4	608 973 379	
Soukromá klinika LOGO s.r.o	Vsetínská 20, 63900 Brno	543 420 666	www.logoped.cz
Studio Berdy	K Radotínu 15, 15600 Praha 5	606 563 829	www.studioberdy.cz
Studio Bodyform cosmetics	Svornosti 30, 15000 Praha 5 - Smíchov	605 211 196	www.bodyform.cz
Tretter's Design s.r.o.	Na Poříčí 42/1052, 11000 Praha 1		www.monsoonspa.cz
Vitální svět Darovanský dvůr	Darová 3, Břasy , 33824 Darová	+420 371 740 711	www.darovanskýdvur.c z
wellness - beauty Jana Preislerová	Klapkova 78, 18200 Praha 8	x	www.wellness- beauty.cz
Wellness centrum HYPOXI s.r.o.	Chmelova 357, 50001 Hradec Králové	491 611 560	www.wellnesshypoxi.e u
Wellness centrum Svaté Pole	Svaté Pole 41, 26301 Dobříš	318 596 065	www.wellness-svp.cz
Wellness club Oasis	Vršovická 1525/1b , 10100 Praha 10 Vršovice	+4202717 45280	http://fitnessbbc.cz/vrso vicka/
Wellness relax areál Hnačov	Hnačov 60 , 34034 Hnačov	37632324 3	www.hnacov.unas.cz
Wellness studio Belle Senso - Jitka Kubínová	Palackého 113 , 51601 Rychnov nad Kněžnou	739 054 480	www.bellesenso.cz
Wellnessa	Výstavní 2224/8, 70551 Ostrava - Mariánské hory	597 479 360	www.wellnessa.cz

PŘÍLOHA 3 CERTIFIKÁT ČESKÉ ASOCIACE WELLNESS

Certifikát



Nálepka na vchodové dveře



Karta člena

Firma s.r.o.

člen České asociace wellness

Evidenční číslo: 000001

Známky



PŘÍLOHA 4 HOTELY CERTIFIKOVANÉ EVROPSKÝM INSTITUTEM WELLNESS & SPA

Všechna tato zařízení jsou pravidelně navštěvována a kontrolována jedním z nezávislých auditorů po dobu nejméně 2 dnů, během 12 měsíců. Všechny tyto hotely splňují normu Evropského auditu Wellness & Spa.

CERTIFIKOVANÉ HOTELY		KATEGORIE
Hotel Alpin Royal Wellness Refugium, St. Johann (I)	4*S	Wellness & SPA
Hotel Alter Meierhof, Flensburg (D)	5*	Wellness & SPA
Hotel Aspendos Beach, Side (TR)	5*	Wellness & SPA
Hotel Gloria Serenity, Belek (TR)	5*	Wellness & SPA
Hotel Gloria Verde, Belek (TR)	5*	Wellness & SPA
Grand Hotel Kronenhof, Pontresina (CH)	5*S	Wellness & SPA
Grand Hotel Seeschlösschen, Timmendorfer Strand (D)	5*S	Wellness & Golf
Hotel Majestic Alpine Wellness Resort, Bruneck (I)	4*S	Wellness & SPA
Kempinski Hotel Falkenstein, Königsstein (D)	5*	Wellness & SPA
Maritim Badehotel, Bad Wildungen (D)	4*	Medical Wellness
Shangri-La Rasa Sayang Resort & Spa, Penang (Mal.)	5*S	Wellness & SPA
Swiss Hotel Golden Sands, Hoi An (Vietnam)	4*S	Wellness & SPA
Wellnesshotel Engel - Spa & Resort, Welschnofen (I)	4*S	Wellness & SPA
InterContinental Bali Resort, Bali (Indonesia)	5*	Golf & SPA
RIXOS Premium Hotel & Resort, Belek (Türkei)	5*	Wellness & SPA
RIXOS Premium Hotel & Golf, Belek (Türkei)	5*	Golf & SPA

RIXOS Sungate Resort & Spa, Beldibi (TR)	5*	Wellness & SPA
Gloria Golf Resort, Belek Türkiye	5*	Golf & SPA
RIXOS Premium Resort Bodrum (Türkei)	5*	Wellness & SPA
Khatt Springs Hotel & Spa , Ras Al Khaimar (UAR)	5*	Medical SPA
Al Nahda Resort & SPA, Barka (Oman)	5*	Wellness & SPA
The Fortress, Koggalla / Galle, (Sri Lanka)	5*	Wellness & SPA
AMAYA Lake Eco Resort & SPA, Dambulla (Sri Lanka)	4*	Ayurveda SPA
AMAYA Hills Resort & Spa, Kandy (Sri Lanka)	4*	Ayurveda SPA
Amelia Beach Resort & SPA, Manavgat	5*	Wellness & SPA

PLÁNOVANÉ AUDITY V HOTELECH NA ROK 2010

KATEGORIE

Al Hamra Fort & Beach Resort (Verein. Arab. Emirate)	5*	Golf & SPA
Gloria Verde Resort, Belek (TR) 2010	5*	Thalasso & SPA
RIXOS Premium Resort Bodrum (TR)	5*	Golf & SPA
RIXOS Libertas Resort, Dubrovnik (Kroatien) 2010	5*	Wellness & SPA
RIXOS Tekirova Resort, (TR) 2010	5*	Wellness & SPA
Al Hamra Palace, RAK, (Verein. Arab. Emirate) 2010	6*	Golf & SPA
Dalaman Hilton Resort & SPA (TR) 2010	5*	Golf & SPA