

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**MÍRA WELLNESS ŽIVOTNÍHO STYLU PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ
VOLNOČASOVÝCH ZAŘÍZENÍ V OLOMOUCKÉM KRAJI**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Blanka Šturalová, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Kudláček Michal, Ph.D
Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Blanka Šturalová

Název diplomové práce: Míra wellness životního stylu pedagogických pracovníků
volnočasových zařízení v Olomouckém kraji

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Kudláček Michal, Ph.D

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá problematikou využívání a trávení volného času pedagogických pracovníků Domů dětí a mládeže a Středisek volného času v Olomouckém kraji.

Součástí práce je popis pozitivních účinků složek wellness životního stylu na kvalitu života jedince v moderní společnosti a přehled nabídky wellness služeb, která nabízejí jednotlivá zařízení v Olomouckém kraji.

Hlavním cílem práce bylo analyzovat, zda pedagog volnočasového zařízení žije podle principů wellness životního stylu. Dílčí cíle se zabývají způsobem trávení volného času pedagogů volnočasových zařízení v současnosti, a zda na míru naplnění zdravého životního stylu respondentů má vliv výchova a motivace jejich rodičů.

V rámci diplomové práce byl proveden kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníků.

Závěry získané analýzou výsledků naznačují, že u respondentů existuje povědomí o novém wellness životním stylu a zároveň je součástí jejich osobního života.

Klíčová slova: volný čas, rekreace, životní způsob, životní styl, wellness, relaxace, indoorové a outdoorové aktivity.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Blanka Šturalová

Title of the masterthesis: Wellness within life-style of pedagogical employees of leisure centers in the Olomouc

Department: Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Kudláček Michal, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This master thesis focuses on spending leisure time of pedagogical employees of leisure centers for children and youth in the Olomouc region.

This thesis includes description of the positive effects of wellness life-style on the quality of life in current modern society and overview of wellness services that are offered in the Olomouc region.

The main goal of the research was to analyze whether pedagogical employees of leisure centers live according to the points of wellness life-style. Particular goals focus on pedagogic employees of leisure centers and they current spending of free time, and if it is affected by their parent's motivation and upbringing during their childhood.

Part of the master thesis was performed quantitative research using questionnaires.

By analyzing the results of the questionnaires we judge that respondents have particular knowledge of the new wellness life-style and that it is part of their life-style.

Keywords: leisure time, holiday, life style, way of life, wellness, relaxing, indoor and outdoor activities

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

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2013

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1. 1 Volný čas	10
1.1.1 Rekreace	10
1.1.2 Relaxace	11
1.1.3 Regenerace	11
1.2 Životní způsob	11
1.3 Životní styl.....	11
1.4 Optimální životní styl	12
2 WELLNESS ŽIVOTNÍ STYL	13
2.1 Historie wellness.....	15
2.2 Současný pojem wellness dle Cathala	16
2.2.1 Pohybová činnost	18
2.2.2 Zdravá výživa.....	18
2.2.3 Péče o tělo	20
2.2.5 Komunikace vztahů, emocí, citů.....	21
2.2.6 Duchovní rozvoj.....	21
2.2.4 Mentální rozvoj	22
2.2.7 Kontakt s přírodou	23
2.3 Zdroje wellness dle Poděbradského	23
2.4 Potenciál jednotlivce v péči o vlastní zdraví	25
2.5 Význam wellness	25
2.6 Česká asociace wellness	26
2.6.1 Pasivní wellness	27
2.6.2 Aktivní wellness.....	27
2.7 Wellness nabídky.....	27
2.8 Technické vybavení wellness center a hotelů.....	28
2.9 Wellness zařízení v Olomouckém kraji.....	29
2.9.1 Okres Olomouc	29
2.9.2 Okres Prostějov	37
2.9.3 Okres Přerov	40
2.9.4 Okres Jeseník	47

2.9.5 Okres Šumperk.....	52
2.10 Volnočasová zařízení v Olomouckém kraji.....	58
2.10.1 Střediska volného času – zřizovatel krajský úřad	59
2.10.2 Střediska volného času – zřizovatel obecní úřad	59
2.11 Historie a současnost DPM, DDM a SVČ.....	59
2.12 Pedagogové volného času.....	60
3 CÍLE A HYPOTÉZY	62
4 METODIKA.....	64
4. 1 Výzkumný plán.....	64
4.2 Diagnostické metody	64
4. 3 Metody vyhodnocení	64
4. 4 Naplnění cílů.....	65
5 VÝSLEDKY	66
6 DISKUSE	82
7 ZÁVĚRY	85
8 SOUHRN	87
9 SUMMARY	88
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	89
11 SEZNAM TABULEK.....	92
12 SEZNAM OBRÁZKŮ	93
13 PŘÍLOHY.....	94

ÚVOD

Česká společnost se v posledních letech výrazně proměnila. Změnil se styl života, způsob uvažování dospělých i dětí, způsob rodinného života. Poznamenala nás ekonomická krize a její dopady v podobě obav o budoucnost a zaměstnání. Výkonově orientovaný svět klade na člověka stále vyšší nároky. Ten se jim přizpůsobuje pracovním tempem a hektickým životním stylem. Žijeme v uspěchané době, kdy vše podléhá neustálým změnám. Rostoucí životní tempo, vysoká mobilita, zvyšující se nároky na člověka, četné nejistoty s vývojem situace na trhu práce, či dlouhodobé působení stresu vedou k tomu, že se řada lidí cítí stále více vyčerpaná, bez energie, má pocit vyhaslosti.

Tento negativní psychický stav však záporně působí také na stav fyzický. „Stres, hektičnost, psychosomatická onemocnění, alkoholismus a nikotinová závislost, zneužívání drog a směsí tablet, to vše jsou reakce na současný hektický běh života“ (Herkert, 2010, 23). Toto vše má významný dopad na naše zdraví. Důsledkem je dlouhodobý stres a neschopnost dostatečného odpočinku. Právě odpočinek a relaxace jsou v dnešní dynamické době velice důležité pro zachování optimismu, životní energie a radosti ze života.

Současnou moderní společnost trápí obezita, nemoci a neustálý stres. Na člověka jsou kladeny vysoké nároky, které negativně ovlivňují jak jeho fyzické, tak i duševní zdraví.

Současná výkonově a spotřebitelsky zaměřená společnost bojuje s negativními vlivy, jako nevhodné stravovací návyky, maximální pracovní nasazení, špatný stav životního prostředí, kouření, málo spánku, sezení u počítače, dlouhodobé jízdy autem. „Nedostatek tělesné aktivity zvyšuje výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění a diabetes, které snižují kvalitu života, ohrožují život jednotlivců a zatěžují rozpočty zdravotnictví a hospodářství“ (MŠMT, Bílá kniha o sportu, 2007, 3).

Proto je důležité veřejnost správně motivovat k většímu zájmu o pohyb, sport či jiné pohybové aktivity a nezbytný zdravý životní styl. Hrozba civilizačních chorob významně změnila v dnešní době myšlení společnosti v oblasti péče o své zdraví. Aktivní využívání volného času, obnovu svých duševních a fyzických sil hledá čím dál tím větší počet zájemců v oblasti wellness životního stylu.

Tato práce se zabývá především základními myšlenkami a smyslem wellness životního stylu. Popisuje obecně princip a jeho jednotlivé složky wellness. Předkládá ucelený souhrn wellness služeb jednotlivých wellness zařízení v Olomouckém kraji.

Výzkumná část osvětluje několik základních otázek z hlediska nastupujícího nového životního stylu: především jakým způsobem pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení v Olomouckém kraji, kteří nabízejí a organizují volnočasové aktivity pro širokou veřejnost, sami tráví svůj volný čas, a zda je součástí jejich osobního života wellness životní styl. V praktické části byly zpracovány výsledky z anketních dotazníků výše zmíněných otázek.

Téma práce jsem si vybrala z důvodu vlastního zájmu o problematiku a také, abych uceleněji pojednala o možnostech a smyslu wellness životního stylu. Tato práce navazuje na bakalářskou práci na téma „Wellness centra a hotely“, která byla zpracována v roce 2011 (Šturalová, 2011).

Přínos diplomové práce je ve zjištění způsobu využívání a trávení volného času a míře wellness životního stylu respondentů - pedagogů volnočasových zařízení v Olomouckém kraji.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1. 1 Volný čas

„Na téma ‚volný čas‘ najdeme v literatuře množství filozofických, sociologických, pedagogických a jiných úvah, které se touto problematikou zabývají“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 47). Volný čas můžeme a nemusíme naplňovat nějakou činností. Záleží jen na nás, jakou možnost zvolíme. Je jenom na naší svobodné vůli, zda se budeme věnovat četbě, poslouchat hudbu, sportovat, nebo navštívíme výstavu, divadlo, kino. Je tedy možnost trávit volný čas pasivně, či aktivně. „Dle Aristotela je pojetí volného času jako souhra činností, které člověk koná pro vlastní potěšení a vlastní blaho“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 51). „Dumazedier rozlišil tři základní funkce volného času na odpočinek, rozptýlení a rozvoj osobnosti“ (Hodaň & Dohnal, 56).

Možnosti a způsoby naplňování volného času závisí na vzdělání, pohlaví, věku, místě bydliště, ekonomických možnostech, zdravotním stavu nebo ročním období. Fyzicky náročné práce stále více ubývá, mění se výrazně charakter práce a přibývá větší množství volného času a také novodobých volnočasových aktivit. Mění se způsob odpočinku.

1.1.1 Rekrece

Pojem slova rekreace je chápán jako další rozvoj, obnova a zlepšení zdravotního stavu, zvyšování a udržování tělesné i psychické kondice. Rekreace je dobrovolná činnost, která má smysl a uskutečňuje se ve volném čase. Mluvíme o aktivním odpočinku. „Rekreace tedy v každém případě vyjadřuje aktivní proces, ve kterém se člověk, na rozdíl od mnoha svých jiných činností, zaměřuje na sebe sama“ (Hodaň & Dohnal, 2008 21).

S nárůstem volného času narůstá i prostor pro realizaci rekreace. Mění se tak poměr vztahu práce – odpočinek, jde o regeneraci sil, tvorbu zdraví, rozvoj psychický, fyzický, mentální i sociální, jedním slovem jde o prožitek. Rekreaci dělíme na pasivní a aktivní. Pasivní regenerace, tedy odpočinek, je biologicky nezbytná pro všechny živočichy, aktivní regenerace je typická jen pro člověka.

1.1.2 Relaxace

„Je stav duševního i tělesného klidu, tzv. relaxované bdění. Organismus se pohybuje v hladině alfa, která je měřitelná na elektroencefalografu (EEG)“ (Lojková, 2012, 139). Alfa hladiny dosahujeme v okamžiku tělesného i duševního klidu, máme zavřené oči, nejsme rušeni žádným okolním vlivem, například hlukem nebo zimou a vnímáme svou intuici. Jde o mimosmyslové vnímání spojené s telepatickými schopnostmi, přenosem myšlenek, tzv. šestým smyslem. Podnětem může být také poslech hudby, sledování filmu, dobré jídlo.

1.1.3 Regenerace

„Regenerace je proces hojení poškozených tkání, zotavení po zátěži a to jak psychické, tak fyzické. Jde o obnovu sil, uvolnění napětí, odpavení metabolitů“ (Lojková, 2012, 144). Patří sem spánek, strečink, všechny vodní, světelné, tepelné a dotekové procedury jako masáže, koupele, saunování, zábaly. Dále zahrnuje spánek, procházky v přírodě, péče o vizáž (kadeřník, kosmetika, pedikúra, manikúra), pobyt ve wellness, relaxačním centru nebo v lázních.

1.2 Životní způsob

Životní způsob je norma, která je pro danou společenskou skupinu typická. Jiná může být u lidí žijících ve městě, na venkově, u mládeže nebo seniorů, u žen a mužů. „Aktuální podoba každé skupiny, třídy, společnosti, je výsledkem nepřetržitého vývoje společnosti“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 84). Každá skupina má svou vlastní kulturu, normy, rituály, zvyky a tradice, které se promítají do všech činností dané skupiny. Je to tedy určité vyjádření kvality života skupiny, či společnosti.

1.3 Životní styl

Životní styl se týká jen jednotlivce. Je odvozen od životního způsobu skupiny, jíž je jedinec součástí. Individuální životní styl člověka vypovídá o jeho pojetí života, tedy o něm samotném. O jeho existenci, činnostech, způsobu uspokojování životních potřeb, sociálních a ekonomických vztazích, hodnotách, normách a jeho cílech a idejích. Také jak se vyjadřuje, chová, jedná a rozvíjí svou osobnost. „Životní styl lze však kategorizovat na

jednotlivé varianty či alternativy podle pohlaví, věku životního cyklu, vzdělání, rodinného stavu a rodinné dráhy, profese a profesní dráhy, způsobu trávení volného času, podle statusu, hodnotové orientace, atd.“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 95). Podle Kleschta (2008, 9) „každý máme svůj životní styl ve svých rukou a jak si jej nastavíme, takový jej budeme mít“. Životní styl se tedy dotýká všech oblastí našeho života a vypovídá o kvalitě každého z nás.

1.4 Optimální životní styl

Optimální životní styl je ten, který umožňuje uspokojení všech našich potřeb. Podle Hodaně a Dohnala (2005, 100) subjektivní potřeby vycházejí z vnitřního zájmu člověka a objektivní potřeby z negativních vlivů života v určitém prostředí.

Za subjektivní potřebu můžeme považovat potřebu pohybu, za objektivní regeneraci organismu spojenou s rekondicí či rehabilitací. Jak subjektivní, tak objektivní příčiny mají vždy pozitivní dopad na psychický a fyzický rozvoj člověka. Když hovoříme o optimalizaci životního stylu, tak především prostřednictvím pohybového režimu, který přináší rozvoj zdraví, kondice, výkonnosti, pozitivní změny v návycích jako je smysluplné využívání volného času, nebo také změna stravovacích návyků.

Dnes je již prokázáno, že biologický věk se nemusí vůbec shodovat s věkem kalendářním. To se ale neděje samo sebou, záleží to na každém z nás. Na našem životním stylu a na tom, jak předcházíme nemocem obecně a nejen nemocem vyplývajícím ze stárnutí organismu. „Stárnutí je přirozený jev, nicméně je prokázáno, že se dá oddálit“ (Klescht, 2008, 8).

2 WELLNESS ŽIVOTNÍ STYL

„Wellness je novodobé pojmenování životní filozofie, kterou lidstvo zná od samého počátku. Jde o žití v souladu s vesmírnými, resp. přírodními principy – zákony, jejichž základem je jednota, rovnováha a harmonie“ (Lojková, 2012, 13). Wellness je zdravý životní styl, kultura těla, mysli i ducha a fenomén současnosti.

Wellness procedury napomáhají nejen k detoxikaci těla, ale především podporují zdravý životní styl, tedy nový wellness životní styl. Hlavním cílem wellness životního stylu je cítit se zdravěji, šťastněji, vypadat dobře, zvýšit kvalitu svého života pravidelným cvičením, zdravou stravou a psychickou pohodou. „Jedná se o tělesnou krásu a zdatnost, pozitivní přístup k životu, zdravou výživu, osobní návyky a vnitřní rovnováhu. Wellness tedy znamená nejen být zdravý, ale i cítit se tak v co nejvyšší možné míře“ (Poděbradský, 2008, 7).

V Singapuru wellness definovala Národní Welless Asociace jako ‘aktivní proces uvědomování si a úspěšné utváření své vlastní existence’ (Anonymous, 2011).

Jana Headrick (Anonymous, 2007) definuje wellness jako dosažení fyzické, emocionální, duchovní, profesní, sociální a intelektuální rovnováhy. Být zdravý a cítit se dobře. Aby bylo dosaženo wellness, musí být optimalizovány nejen fyzické, emocionální, mentální, spirituální, ale i sociální podmínky života. Všechny složky se vzájemně ovlivňují a pro dosažení udržitelnosti nejvyšší kvality života je nutné je chápat jako komplex.

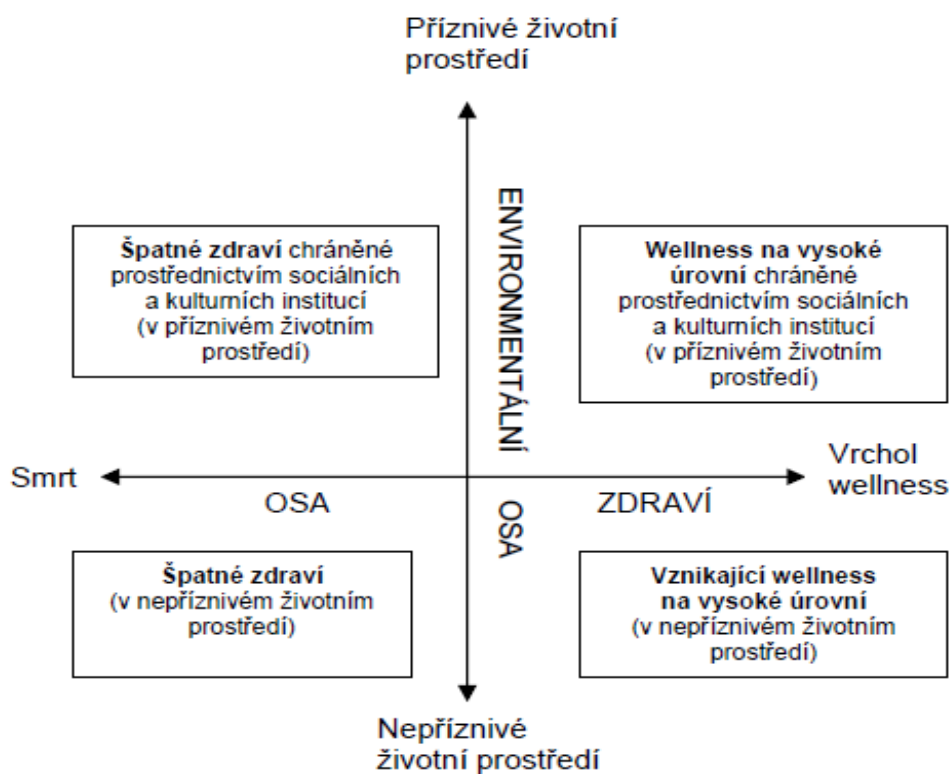
Wellness je novodobé pojmenování životní filozofie, kterou lidstvo zná od samého počátku. Jde o žití v souladu s vesmírnými, resp. přírodními principy – zákony, jejichž základem je jednota, rovnováha a harmonie. Respektujeme-li tyto zákony, a uvědomujeme-li si jejich podstatu a vliv na veškeré bytí, můžeme mluvit o životní filosofii. Vnímáme vzájemnou propojenost a ovlivnitelnost roviny těla, mysli, ducha i duše, stejně tak vnějšího a vnitřního prostředí člověka (Lojková, 2012, 13).

V dnešní uspěchané době většina z nás zapomíná relaxovat. Stres a shon běžných dní člověka vyčerpává. Změnily se současné podmínky a rytmus života, přibyl stres, mění se zátěž organismu. Je statisticky dokázáno, že zaměstnanci s vysokou hladinou stresu mají významně nižší kvalitu života, větší únavu a horší zdraví ve srovnání se zaměstnanci s nízkou kvalitou stresu (Clark, Warren, Hagen, Johnson, Jenkins, Werneburg, & Olsen, 2011). Mnozí již pochopili, že je potřeba vzít odpovědnost za své zdraví do svých rukou a přijali nový a zdravý wellness životní styl. Wellness služby nabízejí svým zákazníkům rekondici, relaxaci a regeneraci sil.

Rehabilitační a rekondiční wellness procedury jsou vhodným odpočinkem pro tělo i duši. Cílem regenerace a relaxace je především podpora tělesného a psychického zdraví, uvolnění mysli, odreagování se od stresu všedních dní. Kondici a zdravotní stav můžeme také zlepšit kombinací indoorových a outdoorových pohybových aktivit. „Péče o vlastní zdraví a zdravý životní styl by měly být v moderní společnosti automatickou součástí života“ (Poděbradský 2008, 50).

Cílem wellness životního stylu je harmonická souhra tělesných i duševních hodnot. Důvodů, proč žít wellness životním stylem, je několik. Jedinec se cítí zdravěji, šťastněji, lépe využije svůj duševní a fyzický potenciál, zvýší sportovní a fyzickou zdatnost a výkonnost, dobře vypadá, zamezí rychlému stárnutí, redukuje hmotnost, vytvoří si nové stravovací návyky, zanechá kouření a omezí alkohol. Tím předchází nemocem, nalezne duševní rovnováhu a eliminuje každodenní stres. Také zjištění, že „...wellness vzdělání může mít širší důsledky pro celostní životní styl a sebeřízení mimo hranice formálního vzdělávání“ (Goss, Cuddihy, & Michaud-Tomson, 1012, 29) bude do budoucna velkým přínosem.

Podle Poděbradského (2008, 15) „...wellness na vysoké úrovni může být dosaženo pouze v příznivém životním prostředí a za předpokladu dobrého zdraví (Obrázek 1).



Obrázek 1. Pojetí wellness (Poděbradský, 2008, 14)

2.1 Historie wellness

„Příznivé účinky nejrozumnějších relaxačních a lázeňských procedur na zdraví, vzhled a psychický stav si lidé uvědomili již v dávných dobách. Pravěcí lidé využívali zejména vývěry teplé vody. Prameny byly často spojovány s nadpřirozenými silami“ (Poděbradský 2008, 8).

Vířivé vany a bazénky stavěné pro stovky lidí, používaných k terapeutickým účelům byly známy již před 2 000 lety př. n. l. ze starověkého Říma. V antickém Řecku, kde byl pěstován princip Kalokaghatia – princip duševní a tělesné krásy, byly lázně stavěny poblíž termálních pramenů a plnily také společenskou funkci. Také v Asii znali účinky minerálních horkých pramenů před tisíci lety. Odtud převzali trend lázeňství na počátku 20. století američtí vojáci, kteří zde válčili.

V duchu alternativní medicíny jej pak začal užívat Halbert Louis Dunn, který pro tento způsob léčby a relaxace zároveň vytvořil slovo wellness. Šlo o spojení slov well-being (pocit zdraví) a fitness (fyzická zdatnost). Wellness pojem – harmonie těla, ducha a mysli tedy začal znamenat celkovou péči o fyzickou i psychickou stránku lidské osobnosti.

Dunn se již od 30. let minulého století zabýval trendy ovlivňujícími lidské zdraví. Podle něj wellness byl dobrý fyzický i psychický stav těla a mysli, ale kladl především důraz na složku sociální a duševní. Pro wellness používal Dunn symbol ze tří protínajících se kružnic a jedné vertikální osy, směřující vzhůru. Kružnice symbolizují propojenost duše, mysli a těla (Obrázek 2). Dunn nevěřil představě západní medicíny, která striktně oddělovala tělo, mysl duši člověka. Tělo měl na starosti lékař, mysl obstarával psychiatr a duše byla svěřena do rukou náboženství.

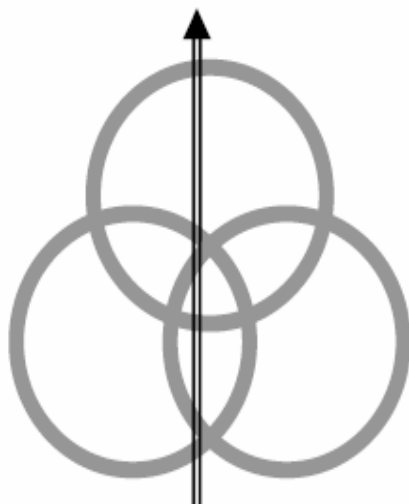
Na evropský kontinent pronikl wellness v 60. letech 20. století zásluhou osvěty Američana Donalda Ardella. Prvními státy v Evropě s myšlenou wellness byly Rakousko, Německo a Švýcarsko. Historie ukazuje, že horké prameny, se vyskytovaly také na území dnešní Anglie, Francie, Itálie, Maďarska, České Republiky, Holandska, Belgie a dalších evropských států již dávno v minulosti.

V 70. letech 20. století začala být myšlenka Dunna velmi populární a záhy na ni navázali další Američané John Travis a Donald Ardell. Travis se soustředil zejména na poznání sebe sama – čím více svému tělu rozumíme, tím lépe jsme schopni o něj pečovat. Ardell pak tento koncept zpopularizoval a wellness zdravotní styl začal pronikat i na evropský kontinent. V současné době v západních zemích již nastupuje druhá vlna wellness – tzv.

selfness, což je zaměření na individualitu jednotlivce. Respektuje to, že každý má svá specifická a nezaměnitelná přání a potřeby.

Podle Poděbradského (2008, 15), „...někteří chápou selfnes jako další stupeň wellness. Jedná se o novou kulturu sebepoznání, která kromě pocitu pohody, relaxace, péče o vlastní zdraví zahrnuje i požadavek na lepší ovládání svého života, větší osobní kompetence. V rámci selfness se člověk musí soustředit na následující aspekty:

- zdravě jíst,
- pravidelně sportovat,
- najít rovnováhu mezi prací a volným časem (tzv. work - life balance),
- pečovat o dobré vztahy se svým sociálním okolím (rodina, kolegové, přátelé apod.),
- dokázat se samostatně rozhodovat ve zlomových krocích ve svém životě,
- neustále se učit novým věcem a umět tyto nové znalosti využívat,
- přijmout tyto změny trvale do svého života“.



Obrázek 2. Symbol wellness (Poděbradský, 2008, 16)

2.2 Současný pojem wellness dle Cathala

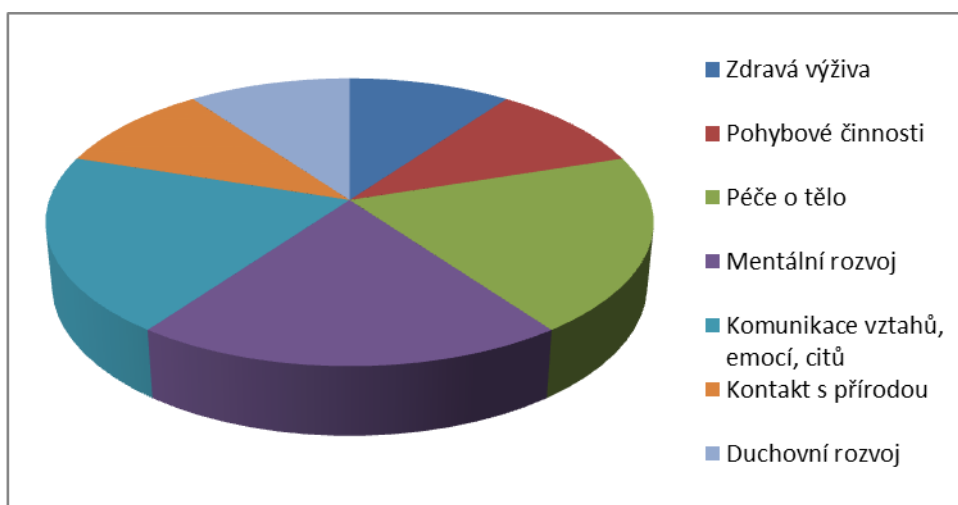
Současné pojetí wellness pochází z řeckého ideálu Kalokaghatia – tedy harmonie krásného těla - řecky kalós a dobrého ducha - řecky agáthos.

„Rok 2007 je v Čechách rokem boomu v medializaci wellness, slova jako takového a všech jeho konkrétních forem“ (Cathala, 2007, 11).

Poděbradský (2008, 7) definuje pojem wellness „...jako širokou škálu čtností, které člověka přetváří jak po stránce fyzické, psychické a sociální, tak i emocionální a mentální. Tyto činnosti nejenom individuálně ovlivňují, ale zároveň modelují osobnost a vytvářejí zcela nový životní styl. Jde tedy o komplexní systém představující množství různorodých činností, dokonale vystihující naše požadavky a splňující naše předpoklady.“

V průběhu užívání si wellness procedur zapojují zákazníci všech svých 5 smyslů – čich, sluch, zrak, hmat a chuť. Podle Lojkové (2012) zdraví je jen jedno, je nepostradatelné a mnohdy i těžko nahraditelné, proto je nezbytné o něj pečovat. „Měli bychom zhodnotit mentální zdraví, což zahrnuje signály ztráty paměti, nevhodné chování, Alzheimerovy choroby nebo demence, a emocionální zdraví, což zahrnuje kromě jiného i závislost na potomcích, deprese a úzkostné stavy“ (Blahušová, 2009, 12). Klescht (2008, 11) označuje wellness jako „...komplexní životní styl představující preventivní snahu o udržení vysoké úrovně fyzického i duševního zdraví, a tím i životní pohody“. Cathala (2007, 17) dále uvádí „...jednotlivé zdroje wellness a jejich optimální skladba (Obrázek 3):

- 10% pohybové činnosti,
- 10% zdravá výživa,
- 20% péče o tělo,
- 20% mentální rozvoj,
- 20% komunikace, vztahů, emocí, citů,
- 10% kontakt s přírodou,
- 10% duchovní rozvoj“.



Obrázek 3. Zdroje wellness

2.2.1 Pohybová činnost

Nedílnou součástí wellness služeb je nabídka z oblasti aktivního odpočinku. Jedná se o nabídku pohybových aktivit, jako jsou vycházky do přírody nebo různé druhy sportu. Sport je důležitý nejen pro udržení fyzické kondice, která je pro kvalitní život nezbytná, ale i pro udržení duševní rovnováhy. Fyzická aktivita redukuje symptomy stresu, může pomáhat proti depresím, pocitům úzkosti a celkově zlepšovat náladu. „Zdravé tělo je základem pro uvolnění, spokojenost, štěstí. Udržujme ho proto v kondici“ (Herkert, 2010, 15). Podle Blahušové (2009, 15) „...úroveň fyzické zdatnosti má vliv na zdraví a výkonnost. Dělí fyzický fitness na čtyři složky – kardiorepirační vytrvalost, flexibilitu, svalovou sílu a svalovou vytrvalost a složení těla“.

2.2.2 Zdravá výživa

Základem zdravé výživy je zdravá strava s vysokým podílem ovoce a zeleniny. Potraviny, které lidé konzumují, ovlivňují nejen fyzické tělo, ale také energetický systém člověka, jeho emotivní chování, nervový systém a jeho pocity. Potraviny dodávají organismu základní stavební látky a zároveň mají svou životní energii, resp. životní sílu. Také proto se říká, že jsme to, co jíme. Mezi nejproblémovější faktory obsažené v potravinách patří:

- chemické přísady,
- rafinovaný bílý cukr,
- bílá mouka,
- potravinová barviva,
- konzervační látky,
- pesticidy,
- hormony apod.

Tyto toxické látky snižují energetickou hodnotu stravy, zatěžují organismus, zapříčiňují různé kožní problémy a někdy také alergie nebo astma. Lidé si zatím příliš nechtějí uvědomit, jaký komplexní dopad má strava na fungování člověka. Při správném stravovacím návyku se dostane tělo do lepší fyzické kondice, mohou se tak vyřešit i lehčí onemocnění a předejít dalším nemocem do budoucna.

Přínos zdravé výživy spatřuje Lojková (2012, 75 - 76) „...ve zvýšení imunity, zrychlení metabolismu, snížení únavy a stresu, podpoře lymfatického systému, detoxikaci, snížení alergií, zažívacích potíží, cholesterolu, rizika civilizačních nemocí, oddálení příznaků

stárnutí, rozpuštění bloků bránících plynulému toku energie, zvýšení intuice, výkonu práce, prodloužení aktivního věku, nastolení harmonie a zklidnění mysli i ducha“.

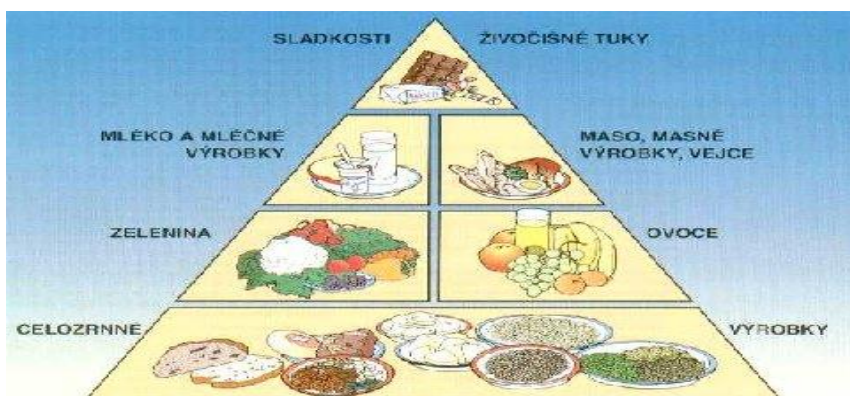
Dodržování veškerých pravidel zdravé výživy vede k důležité prevenci před vznikem nemocí. Důraz je kladen nejen na přijímání zdravé stravy, ale i způsob stravování. Přivlastněním si správných stravovacích návyků a výživových pravidel se docílí plnohodnotnějšího a delšího života.

Je důležité si uvědomit svou odpovědnost za volbu kvality, množství stravy a způsobu stravování. Vždy závisí na jedinci, jakou možnost stylu svého stravování zvolí. V poslední době, kdy dochází k wellness boomu, se lidé začínají více zajímat o skladbu své stravy, chtějí znát nutriční hodnoty pokrmů, odkud suroviny pochází, jejich jakost, a zda se jedná případně o bio potraviny.

K základním pravidlům zdravé výživy patří dodržovat střídmost, vyváženost a rozmanitost ve výběru skladby stravy. „Pro vhodnou aplikaci wellness filozofie je důležité pochopit pravidla správné výživy. Jejich dodržování přispěje k zachování správné funkce organismu. Vhodným výběrem stravy se docílí přísunu všech potřebných látek. Což je důležité pro život, zdraví a růst“ (Poděbradský, 2008, 29).

Dodržování veškerých pravidel zdravé výživy vede k důležité prevenci před vznikem nemocí. Důraz je kladen nejen na přijímání zdravé stravy, ale i způsob stravování. Přivlastněním si správných stravovacích návyků a výživových pravidel se docílí plnohodnotnějšího a delšího života.

Za podstatné považujeme stravovat se podle výživové potravinové pyramidy (Obrázek 4), která je vhodným příkladem pro zdravé stravování. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna průměrná dávka bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny.



Obrázek 3. Výživová potravinová pyramida (Hořejší, 2001)

„Výživové normy přehlednou formou uvádí, kolik zdravý člověk potřebuje průměrně denně živin pro správné fungování organismu v závislosti na jeho věku a vykonávané práci. Tyto tabulky mají pomoci správně určit skladbu potravin, aby bylo zachováno zdraví člověka a zabezpečen dostatečný přísun energie“ (Poděbradský, 2008, 34). Podle Lesové (in Poděbradský, 2008, 34) „...optimální složení stravy by mělo obsahovat 30 % tuku, 12 % bílkovin, 58 % sacharidů (10 % jednoduchých a 48 % složených)“.

Pomocí indexu BMI - Body Mass Index (Tabulka 1), se poměřuje zdravotní riziko jedince v poměru k tělesným proporcím. BMI se vypočítá jako podíl hmotnosti v kilogramech a druhou mocninou výšky v metrech.

Tabulka 1. Hodnocení BMI

Hmotnostní kategorie	BMI	Zdravotní riziko
Nízká hmotnost	19-24	nízké
Průměrná hmotnost	25-26	střední
Nadváha	27-29	vysoké
Obezita	30-34	velmi vysoké
Extrémní obezita	nad 35	extrémně vysoké

2.2.3 Péče o tělo

Péče o tělo je neodmyslitelnou součástí wellness životního stylu. Bylinná koupel, masáž, kosmetika, zábaly, peeling – nabídek, jak hýčkat své tělo, je mnoho. Každý si vybere podle svých potřeb. V poslední době tolik propagovanou ayurvedu můžeme přeložit synonymem: věda o životě. Joshi definuje ayurvedu jako „...kombinaci čtyř částí: duše, mysl, smysly a tělo (in Islam, 2012, 222). Každá z těchto částí má svou specifickou funkci při udržování rovnováhy těla“. Obdobnou úvahu nacházíme u Tröndle (2008, 13) „...pouze ten, kdo je vyrovnaný a v harmonii se sebou samým, vyzařuje vnitřní paprsky, které ho činí skutečně krásným“. Také dostatek spánku je nejen nejlepší možnou péčí o krásu těla, ale je především zdrojem energie.

2.2.5 Komunikace vztahů, emocí, citů

„Je ironií moderního života, že vytvářením technologií pro globální komunikaci – počítače, televize, rádio, telefony, internet – se vzájemná komunikace na osobní úrovni stává čím dál obtížnější“ (Blahušová, 2009, 126). Nefungující komunikace může přispět k problémům, jako jsou osamělost, stres, problémy v rodině, neúspěch v zaměstnání, nemoci. Komunikace není jen výběr mluveného slova, ale také řeč těla, umění naslouchat a umění odpovídat.

Jednou z nejdůležitějších vlastností rozvinuté osobnosti je citová zralost a projevení svých emocí. Každý je ve vztahu s okolním prostředím, které na něj pozitivně i negativně působí. Snahou wellness životního stylu je být v harmonii se svým okolím, tedy blízkými lidmi, přírodou a ostatní společností. Hlavní myšlenkou je pochopení sociálních odlišností, snaha o budování kvalitních vztahů v rodině, utužování vztahů s přáteli. Důležité je upřednostnit kvalitu vztahů před jejich kvantitou. Komunikace s okolím by měla každému přinášet uspokojení, naplnění a obohacování.

2.2.6 Duchovní rozvoj

Význam duševního zdraví ve spojitosti na celkové zdraví člověka byl v minulosti poměrně opomíjen. Hlavní důraz byl kladen především na zdraví fyzické. Každý člověk je jedinečný a měl by najít svou vlastní cestu sebepoznání. Díky dostatečné znalosti vlastního já se člověk může ve svých emocích a postojích lépe zorientovat. Emoce, ať slabší nebo silnější, doprovází všechny v každé životní situaci a ovlivňují jejich chování a citové rozpoložení. Umění ovlivnit své emoce ulehčuje chování v každodenních i krizových životních situacích.

Cílem je naučit se kontrolovat svou mysl a tělo, nenechat se ovládat emocemi a především uvědomit si vlastní odpovědnost za svůj duševní stav. Pro duševní zdraví je velmi důležitý rozvoj vnitřní osobnosti, správné vnímání světa, přijetí vlastního já, vypořádání se se všedními i nevšedními starostmi dnešního uspěchaného života.

Fyzické zdraví je často odrazem zdraví psychického. Mnohokrát jsou psychosomatické choroby zapříčiněny psychickým strádáním. Pro zlepšení duševního zdraví se doporučuje nejen poznání sebe sama, zlepšení svých charakterových vlastností, vlastní relaxace a meditace, vyjádření svých pocitů, vypořádání se se stresem a napětím, hovořením o problémech, ale také stálé sebezdokonalování se ve znalostech a schopnostech.

K duchovnímu rozvoji dochází při návštěvách divadelních představení, seminářů, při pobytu v přírodě a čerpání energie z bylin, kamenů, stromů, ale také při vizualizaci, meditaci, afirmaci i při používání naší intuice. Pro duchovní rozvoj je také důležité odpouštět a poděkovat za všechny situace, které se nám v životě dějí, protože díky nim jsme se něco nového naučili, našli jinou, lepší cestu a posunuli jsme se, zbavili jsme se nepotřebných a zbytečných myšlenek a aktivit, čímž došlo i ke změně našeho myšlení.

„Nechme zemřít, co zemřít má, abychom se mohli stát tím, kým jsme“ (Lojková, 2012, 12). Následování příjemných pocitů přináší prostor pro lehkost bytí, pohodu a radost ze života. Žít teď a tady, ne tápat v minulosti a přeskakovat do budoucnosti.

2.2.4 Mentální rozvoj

Díky své mentální síle jsme neustálým tvůrcem vlastního života. Ve wellness se používají různé techniky, které mají podpořit mentální rozvoj osobnosti. Mezi tyto techniky patří např. meditace, progresivní terapie Jacobsona, autogenní trénink Schulze, gestalt terapie. Cílem takovýchto technik je poznat sám sebe, kontrolovat své tělo a mysl, řídit emoce a pracovat s prouděním energií ve svém těle. Mentální rozvoj osobnosti je důležitým předpokladem dosažení vyšší úrovně wellness.

2.2.4.1 Meditace

Meditace je základní metodou osobního rozvoje, která je rozšířená v asijských náboženstvích – především v buddhismu a hinduismu. Cílem meditace je očistit mysl od všech všedních myšlenek a problémů a rozšířit vědomí za jeho abstraktní hranice. Je to uznávané cvičení pro osobní a duchovní rozvoj a mnoha lidem prospívá při zmírňování stresu, zlepšení paměti a soustředění, podporuje tvořivost a schopnost snadnějšího uvolnění. Ospina et al. (2008) „...začleňují do meditačních cvičení mantra meditaci, Chi Kung a Tai Chi, jógu a postupy, které kombinují různé přístupy“ (in Albrecht, 2011,4).

2.2.4.2 Autogenní trénink Schulze

Jedná se zřejmě o nejznámější metodu hluboké relaxace. Jedinec si postupně vsugeruje (a prožije) tíži ve svých končetinách a v ostatních částech těla, dále si osvojí prožitky tepla, pravidelného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladivého čela. Cílem je

uvědomit si vlastní autonomii a odbourat stres. Každý by pak měl být schopen řešit krizové situace jako je stres, úzkost a fobie.

2.2.4.3 Progresivní relaxace Jacobsona

Při progresivní relaxaci se postupně napíná a vzápětí uvolňuje jedna skupina svalů po druhé. Nejdůležitější je naučit se rozlišovat mezi stavem napětí a uvolnění. Je nutno prožít zejména stav uvolnění, mít názorný - ilustrativní zážitek spojený s pocitem příjemnosti a obvykle mírného oteplení relaxovaných svalů. Cílem je podobně jako u Schultze autogenním tréninkem odbourání stresu.

2.2.4.4 Gestalt terapie

Gestalt terapie je způsob vnímání a uvažování, která přináší nové zkušenosti a poznání. Tato technika zákazníkovi pomůže k pochopení sebe sama a přispěje k lepší a radostnější komunikaci s okolím.

2.2.7 Kontakt s přírodou

Příroda nám dává možnost pohybu, relaxace a poznání. Přírodu chápeme jako prostředí, které nás obklopuje a svým charakterem může přispět k naší pozitivní náladě.

Význam pobytu v přírodě na lidský organismus:

- klimatoterapie – pobyt ve zdravém prostředí a jeho pozitivní působení na lidský organismus,
- helioterapie – léčba slunečními paprsky,
- naturoterapie – všechny pozitivní vlivy přírody na lidský organismus,
- terapie bioenergií – přijímání energie z přírody – stromy, kameny, zvířata.

2.3 Zdroje wellness dle Poděbradského

Zdroje wellness Poděbradský rozdělil do tří pilířů, odlišně od Cathala:

- společnost,
- příroda,

- vnitřní já.

2.3.1 Společnost

K tomu, aby se lidé cítili šťastni a dobře, často potřebují společenství lidí. Rodinu, přátele, kolegy a osoby stejných zájmů a názorů. Význam začlenění se do společenství spočívá zejména v tom, že mohou sdílet své starosti a zbavovat se negativní energie pozitivními zážitky. Tím, že konfrontují své názory a hledají své místo ve společnosti, poznávají sami sebe.

2.3.2 Příroda

Příroda je všude kolem nás, poskytuje nám všechno potřebné pro život - vodu, vzduch, půdu, oheň, bez kterých bychom na této planetě nepřežili. Právě příroda je největším zdrojem energie pro člověka, a to po všech stránkách. Nejen že poskytuje člověku potraviny, vzduch k dýchání, vodu k umývání i pití, ale pobytem v přírodě mohou lidé načerpat energii a tak právě z přírody pocházejí i různé zdroje wellness, které jim pomáhají obnovit ztracenou životní energii.

2.3.3 Vnitřní já

Vnitřní já je schopnost najít vnitřní pohodu a rovnováhu, sebeuspokojení a sebenaplnění. To je umožněno díky smyslům, které nám pomáhají získávat informace z okolí. Prostřednictvím smyslů vznikají emoce, které významně ovlivňují pocit z našeho žití. Důležitým aspektem vnitřní spokojenosti je spokojenost se svým vnějším vzhledem, s fyzickou kondicí a se svým zdravím. Důležité je, aby se styl wellness prolínal všemi aktivitami.

Naplnění wellness může být buď kolektivní (skupinové fitness aktivity, péče terapeuta o skupinu zákazníků) nebo individuální (péče o jednoho zákazníka) nebo péče o sebe sama.

2.4 Potenciál jednotlivce v péči o vlastní zdraví

Často se stává, že lidé začnou žít zdravě až ve chvíli, kdy nastane vážnější zdravotní problém. Péče o vlastní zdraví, zdravý životní styl, zdravá strava a pravidelný pohyb, by měly být v moderní společnosti automatickou součástí života.

Péče o zdraví by měla být komplexní záležitost, mělo by se jednat o celoživotní proces vedoucí k dobrému pocitu ze sebe sama. „V roce 2003 se uskutečnilo v 72 státech celého světa šetření o zdraví organizované Světovou zdravotnickou organizací. Výsledky za Českou republiku odhalují značná zdravotní rizika pro naši populaci vyplývající z charakteristik životního stylu“ (Poděbradský, 2008, 50). Z nedostatku pohybu dochází k nárůstu nadváhy a obezity, kardiovaskulárních, pohybových a nádorových onemocnění a diabetes.

V České republice je registrována také jedna z nejvyšších spotřeb alkoholu na osobu na světě. Dokud se lidé cítí dobře, nemají mnohdy potřebu se o své zdraví starat. Zdravotní prevence bývá často zanedbávána. V moderní společnosti je nutné, aby se jedinci zajímali o způsoby zdravého životního stylu, uvědomovali si význam prevence, zajímali se o nové informace a zvýšili svou motivaci zdravě žít.

„Je obvyklé, že děti rodičů, kteří žijí zdravě, budou žít podobným způsobem. Návyky z dětství jsou základem pro chování v dospělosti“ (Poděbradský, 2008, 51). Americká studie (Lindhall, 2011,55), hovoří o celkovém „...pozitivním dopadu při nabídkách wellness programů na pracovišti, nejen na zdraví zaměstnanců, ale také pro zaměstnavatele. Interní podpora zaměstnavatele o zdraví svých zaměstnanců podpoří absenci nemocí, pracovní morálku a věrnost organizaci“. Ardell (2013) má názor, že wellness je vhodný nejen pro široké masy, ale také pro děti a lidi s duševními poruchami.

2.5 Význam wellness

Zdraví nemůže být definováno jako stav, ale jako proces nepřetržitého přizpůsobování měnícím se požadavkům života a měnícímu se významu, který dáváme životu. Psychický a fyzický stav jedince spolu úzce souvisí. Od úrovně psychického stavu se odvíjí i míra zdraví jedince. Tělesné a duševní zdraví by mělo být v ideálním stavu v rovnováze, proto by se neměla péče a podpora ani jednoho, ani druhého zanedbávat. Nezapomínat na vlastní odpovědnost za zdraví jak duševní, tak tělesné, doplněné upevňováním sociálních vztahů, vede k vysoké kvalitě života. Tělesné zdraví je odrazem všech aspektů, které na fyzický stav člověka během života působí. Je zapotřebí se věnovat fyzické zdatnosti, zlepšení

kardiovaskulárního fitness, udržování zlepšení svalové síly, docílení dostatečné ohebnosti těla, dodržování zdravé výživy, omezení příjmu zdraví škodlivých látek (cigarety, alkohol, drogy), kontrole a ovlivňování hmotnosti, dostatečné době spánku a prevenci chorob a onemocnění.

Fyzické zdraví zároveň znamená nejen neexistenci tělesných nemocí, ale i maximální stupeň fyzické kondice a funkčnosti organismu. Pravidelným cvičením, zdravou stravou a psychickou pohodou, tedy obecně naplněním wellness ideálů, může být zajištěn aktivnější život a tím kvalita života značně prohloubena.

Wellness služby by měly ovlivňovat psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní pocity klientů a naplňovat je prožitkem krásy, klidu a míru. „Ve wellness používáme k harmonizaci různé metody a techniky podporující oblast těla, mysli, duše i ducha, kam patří pohyb, výživa, relaxace, regenerace, hygiena, vzdělávání, zábava, filozofie, víra, kultura, sociologie, ekologie, příroda, apod.“ (Lojková, 2012, 14).

2.6 Česká asociace wellness

V roce 2007 byla založena Česká asociace wellness (ČAW). ČAW je státem registrovaná, nezávislá, nepolitická, odborná, dobrovolná a zájmová organizace, založená k podporování a rozvoji oboru wellness. Vznikla po analýze současné situace v České republice, kde je užívání názvu wellness často anarchické a chaotické a po konzultaci s partnerskými asociacemi v zahraničí, je sdružením právnických a fyzických osob působících v oblasti wellness. Jejich úsilí směřuje k tomu, aby slovo wellness bylo používáno pouze v souvislosti s činnostmi, které naplňují i obsah tohoto slova. Jedním z cílů ČAW je i vytvoření certifikace subjektů wellness (Poděbradský, 2008, 16 - 17).

Jak vnímá význam slovo wellness Česká asociace wellness:

Slovo WELLNESS znamená stav/pocit blahobytu, jež je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající - stupňující se proces přeměny Vaší psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody. Tyto parametry jsou nejdůležitější součástí wellness. Wellness je také označení pro strukturu, zařízení a prostor, které jsou realizovány v konceptu s touto filozofií (architektura, design, barvy...) a pro programy, které nás k pocitům wellness

vedou (procedury, balíčky, menu...). Wellness prostor je v nás i v přírodě, pokud nám zajišťuje prožitek krásy, klidu a míru (Česká asociace wellness, 2012).

Agentura Wellness Consulting jako první v České republice rozděluje wellness aktivity do dvou skupin, na tzv. pasivní a aktivní wellness.

2.6.1 Pasivní wellness

- saunový svět: nejrozličnější druhy lázní a relaxačních koupelí, vodní páry, turecké lázně, ochlazovací procedury,
- vodní svět: bazény, vodní atrakce, jacuzzi, whirlpools, masážní, tropické a ledové sprchy, Kneippova zařízení,
- beauty procedury: ošetření Bioptron lampou, kryoterapie (terapie chladem), solária, kosmetika, obličejové masky, manikúra, pedikúra, masáže, tělové zábaly, depilace pomocí horkého vosku, reflexní terapie, aromaterapie, chemické peelings, lymfodrenáže,
- respirační procedury: inhalace, solné jeskyně, oxygenoterapie (kyslíková léčba),
- fyzioterapeutické procedury: elektroterapie, fyzioterapie, magnetoterapie, ultrazvuk.

2.6.2 Aktivní wellness

- indoorové aktivity: fitness, aerobik, pilates, strečink, cvičení na míči, spinning, fitbox, jóga, power jóga, squash, golf, bowling, kuželky, florbal, tai-chi, orientální tanec,
- outdoorové aktivity: tenis, badminton, golf, in-line, turistika, nordic walking, míčové sporty, cykloturistika, hipoterapie, sjezdové lyžování, snowboarding, běh na lyžích, vodní sporty.

2.7 Wellness nabídky

V nepřehledném množství různých nabídek wellness aktivit a wellness procedur, které dnes nabízí spousta zařízení, se laik nesnadně orientuje. Jsou jimi kromě hotelů, penzionů, lázeňských zařízení také relaxační centra a sportovní zařízení. Mohou to být nabídky ve formě wellness pobytů víkendových, týdenních, relaxačních a odpočinkových, sportovních,

s alternativní léčbou, pobyty za zdravím a krásou, aktivní antistresový pobyt, aqua relax pobyt, balzám pro tělo a duši, den pro sebe, program regenerace, program pro seniory nebo pobyty pro rodiče s dětmi.

Ne každý hotel, který má wellness centrum, se může nazývat wellness hotelem. K tomu je zapotřebí nabídnout celou škálu služeb a vytvořit celkovou atmosféru wellness.

„Wellness programy jsou psycho - vzdělávací intervence, které pomáhají jednotlivcům vybudovat motivaci a získat dovednosti zlepšit jejich fyzické a duševní zdraví“ (McGrady, Brennan, & Lynch, 2009, 121).

Zázemí wellness má být tvořeno především sportovním centrem, relaxačním centrem a kosmetickým salónem. S tím, jak lidé začali pocítovat účinky wellness životního stylu, stal se pojem wellness velmi působivým prodejním artiklem. Řada jeho opravdových zastánců je zklamaná, že se z něho vytratila jeho původní myšlenka a stal se jen pouhým byznysem.

V mnoha případech nabídky pod pojmem wellness mají s touto myšlenkou častokrát málo společného. Jde jen o trend, atraktivní, nové a netradiční označení něčeho, co by se mohlo dobře prodávat. Zdroje wellness však nebývají v některých případech dostatečně zachovány. Řada společností nabízí wellness služby, ale v podstatě se jedná pouze o fitness služby. V obchodech dnes můžeme zakoupit wellness ručníky, wellness oděv a obuv nebo wellness čaj a běžný člověk se v těchto nabídkách a pojmech přestává orientovat.

Boom wellness je dnes již tak velký, že i pro příští desetiletí má být dle odhadů odborníků nejrychleji se rozvíjejícím oborem.

2.8 Technické vybavení wellness center a hotelů

Vybavení wellness center a hotelů se výrazně liší. Menší wellness centra jsou tvořena zpravidla jen:

- vířivkou,
- saunou,
- posilovnou,
- případně malým bazénem.

V případě větších wellness center a hotelů přibývají další služby:

- spa,

- vodní terapie - vířivá vana, vana pro perličkové koupele, aromalázně, vichy sprcha (afuzní sprcha masírující tělo v různých frekvencích a silách),
- světelné terapie - solárium, infrakabina (slouží k prohřátí celého těla, vhodné jako náhrada sauny pro kardiaky či astmatiky),
- centrum pro kosmetickou péči – kosmetika, pedikúra, manikúra, solárium,
- různé druhy saun: finská sauna (do 100 °C), vário sauna (umožňuje volit kromě klasické finské sauny i mezi tropickou lázní a vlhkou bylinnou lázní, solná (navozuje atmosféru přírodního prostředí),
- solné jeskyně,
- bazén či aquapark,
- fitness centrum (posilovna, spinning, jóga, aerobik apod.).

2.9 Wellness zařízení v Olomouckém kraji

Dostupné informace o wellness nabídce v Olomouckém kraji, získané z internetového zdroje upraveno dle Šturalové (2011) jsme rozdělili na relaxační a wellness centra, wellness a lázeňské hotely, wellness penziony, hotely (se službami wellness), fitness centra, sportovní centra a sportoviště, aquaparky, plavecké bazény a koupaliště. Získané informace jsme zpracovali podle okresů v Olomouckém kraji.

U jednotlivých zařízení jsme uvedli název, webovou stránku, nabízené aktivity jsme rozdělili podle pasivních a aktivních forem, uvedli doplňkové služby a možnost ubytování.

Cílem wellness zařízení je nabídnout zákazníkům sport, relaxační, regenerační či beauty procedury.

2.9.1 Okres Olomouc

Relaxační a wellness centra

Název:	Naděžda Bátková, Olomouc
www stránky:	www.relaxacni-svet.cz
Pasivní wellness:	masáže, vacushape, vibrační plošina, infračervené lehátko, infrasauna
Aktivní wellness:	fitness

Různé: fitness coffee,
Ubytování: bez ubytování

Název: **Lázně – Kalokaghatia, Olomouc**
www stránky: www.pilatesolomouc.cz
Pasivní wellness: masáže
Aktivní wellness: pilates, jóga, cvičení a tanec pro děti, reformer, fitvibe
Různé: analýza variability srdeční frekvence
Ubytování: bez ubytování

Název: **Kateřina Smékalová, Effective studio, Olomouc**
www stránky: www.effectivestudio.cz
Pasivní wellness: lymfodrenáž, kosmetika, detoxikační zábaly, bodyter, perfect figure wrap
Aktivní wellness: není
Různé: redukce nadváhy, tělesná analýza
Ubytování: bez ubytování

Název: **HELP CZ, s. r. o., Olomouc**
www stránky: www.helptobefit.cz
Pasivní wellness: masáže, solárium
Aktivní wellness: fitness centrum, aerobic, spinning, H. E. A. T, trampolíny
Různé: diagnostika, osobní trenér, výživa, kurzy hubnutí, hlídání dětí
Ubytování: bez ubytování

Název: **Hotel Flora, Olomouc** (Mgr. Kateřina Sovová, Lázně Olomouc, balneocentrum hotelu Flora)
www stránky: www.hotelflora.cz, www.lazneolomouc.cz
Pasivní wellness: finská sauna, uhličitá, syrovátková, vinná, Kleopatřina koupel, pára, floating, kruhová relaxační vana s ledovou, nebo teplou vodou s přídavkem solí, bazén, masáže klasické, lymfatické drenáže, shiatsu, champi masáž hlavy, lávové kameny, aromaterapeutická, reflexní, zábaly z mořských řas, rašeliny, čokolády, včelího vosku, parafinové,

	fototerapie (biolampa), kadeřnictví kosmetika, oxygenoterapie, floating - tank se solí z Mrtvého moře, suchá uhličitá (vaková) koupel, kryolipolýza
Aktivní wellness:	plavání, individuální plavání rodičů a malých dětí, těhotenské plavání aquaaerobic, aquafitness a waterfitness, fitness, relaxační cvičení pro starší s lektorem, individuální cvičení po úrazech a operacích, cyklistika
Různé:	komplexní biometrické měření na váze Tanita, léčba obezity
Ubytování:	hotel Flora
Název:	Libor Zvolánek, Energy centrum, Olomouc
www stránky:	www.energycentrum.cz
Pasivní wellness:	masáže, reflexní terapie,
Aktivní wellness:	jóga, ping-pong, tai-chi, intuitivní tanec
Různé:	Osho meditace, diagnostiku energetiky těla pomocí přístrojů Supertronic a Diacom, EAV - měření stavu energie, automatická kresba, semináře, numerologie, rodinné konstelace, astrologická poradna, produkty Energy
Ubytování:	bez ubytování
Název:	Miluše Domanská, Olomouc
www stránky:	www.doda.cz
Pasivní wellness:	masáže klasické, reflexní, lávové kameny, solárium, parafinové zábaly rukou a chodidel, bahenní zábaly, lymfodrenáž, kavitace, bodyter, thermojet, dámské a pánské kadeřnictví
Aktivní wellness:	není
Různé:	není
Ubytování:	bez ubytování
Název:	Vladimira Blahová, Velký Týnec
www stránky:	není
Pasivní wellness:	solárium, laser na vrásky, zeštíhlující procedury či regenerace těla Biostimul
Aktivní wellness:	není

Různé: potravinové doplňky, prodej kosmetiky
Ubytování: bez ubytování

Název: **Sport Centrum Olomouc**
www stránky: www.sportolomouc.cz
Pasivní wellness: finská sauna, parní kabina, ochlazovací bazén, whirlpool, masáž klasická, relaxační, sportovní
Aktivní wellness: tenis, ping-pong
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Wellness penziony

Název: **Penzion – Restaurant Wellness pod Hůrkou, Nová Hradečná**
www stránky: www.podhorkou.cz
Pasivní wellness: vyhříváný bazén s mořskou vodou o velikosti 7 x 4 m a protiproudem, parní lázeň, kosmetika
Aktivní wellness: míčové hry, petanque, cyklistika, běžky
Ubytování: penzion

Hotely

Název: **ZFP akademie, a.s., Seminární hotel Akademie, Hlubočky - Hrubá Voda**
www stránky: <http://hruba-voda.hotelakademie.cz/cz/>
Pasivní wellness: finská sauna, whirlpool, masáž regenerační, relaxační, medová, lávovými kameny, celotělový peeling (brusinka, káva, kokos, mořská sůl, čokoláda), zábal bahenní, citrusový, z mořských řas
Aktivní wellness: tenis, volejbal, nohejbal, streetball, petanque, horská a treková kola, venkovní trampolína, kulečnick, šipky, nordic walking
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Alley, Olomouc**
www stránky: www.hotel-alley.com
Pasivní wellness: masáže thajská, medová, švédská,
Aktivní wellness: není
Různé: bezbariérový přístup, internet
Ubytování: hotel

Název: **Best Hotel Garni, Olomouc**
www stránky: www.best-hotel-garni.cz
Pasivní wellness: masáže
Aktivní wellness: není
Různé: v blízkosti sportovní hala UP
Ubytování: hotel garni

Název: **VERUM NOMEN, s.r.o., Hotel Lafayette, Olomouc**
www stránky: www.lafayette.cz
Pasivní wellness: masáže klasické, čínské, thajské
Aktivní wellness: není
Různé: průvodce pro cizince, odvoz na letiště
Ubytování: hotel

Název: **Hesperia hotel, Olomouc**
www stránky: www.hotel-hesperia.cz
Pasivní wellness: sauna, vířivá vana
Aktivní wellness: není
Různé: průvodce
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Valáškův dvůr, Kozlov**
www stránky: www.valaskuvgrunt.eu
Pasivní wellness: není
Aktivní wellness: turistika, cykloturistika
Různé: venkovní bazén zdarma

Ubytování: hotel

Název: **Best western, Hotel Prachárna, s. r. o., Olomouc**

www stránky: www.hotel-pracharna.cz

Pasivní wellness: sauna

Aktivní wellness: tenis

Různé: není

Ubytování: hotel

Název: **Hotel Gól, Monika Černá, Olomouc**

www stránky: www.hotel.gol.cz

Pasivní wellness: masáže

Aktivní wellness: není

Různé: průvodce městem

Ubytování: hotel

Název: **Hotel Arigone, Mgr. Ondřej Pavelka, Olomouc**

www stránky: www.arigone.cz

Pasivní wellness: klasická masáž, lávovými kameny, havajská, těhotenská, indická masáž hlavy champi, breussova masáž páteře

Aktivní wellness: není

Různé: není

Ubytování: hotel, penzion

Fitness centra

Název: **Fitness Life, s. r. o., Olomouc**

www stránky: není

Pasivní wellness: solárium, masáže

Aktivní wellness: fitness, aerobik, zumba, břišní tance, hip hopu, cvičení pro děti a seniory

Různé: prodej sportovní výživy

Ubytování: bez ubytování

Název: **Fitness TRIBUNA, s.r.o., Olomouc**

www stránky: www.fitnesstribuna.cz

Pasivní wellness: solárium

Aktivní wellness: aerobik, posilovna, spinning, pilates

Různé: fitness shop, poradenství

Ubytování: bez ubytování

Název: **Jaromír Vissek, Olomouc**

www stránky: www.olomoucfitness.cz

Pasivní wellness: kosmetika, lymfomasáže, kavitace

Aktivní wellness: fitness

Různé: prodej doplňků sportovní výživy, tejpování, dětský koutek

Ubytování: bez ubytování

Název: **Daosz, s.r.o., Náměšť na Hané**

www stránky: www.daosz.cz

Pasivní wellness: sauna finská a turecká, pára, suché uhličitě koupele, biosolárium, masáže klasické, sportovní, medové, reflexní čokoládová, zábaly rašelinové

Aktivní wellness: fitness posilovna, stolní tenis

Různé: elektronická lymfodrenáž, poradenství, laserová střelnice

Ubytování: bez ubytování

Název: **Libor Hanyáš, Uničov**

www stránky: www.hanygym.webovka.eu

Pasivní wellness: solárium

Aktivní wellness: fitness centrum

Různé: prodej doplňků stravy

Ubytování: bez ubytování

Název: **Štefan Kortiš, Fitcentrum Gambare, Olomouc**

www stránky: www.gambare-aktualne.cz

Pasivní wellness: sauna, solárium, masáž sportovní, kondiční, aromatická, Breussova a Dornova metoda

Aktivní wellness: posilovna, aerobic, body styling, kick box, kondiční box, pilates, tae-bo, zumba

Různé: není

Ubytování: bez ubytování

Název: **Mgr. Jan Linhart, Olomouc, Akademik fitness UP Olomouc**

www stránky: www.jurop.cz

Pasivní wellness: sauna, ochlazovací bazének, solárium,

Aktivní wellness: fitness centrum

Různé: není

Ubytování: bez ubytování

Sportovní centra a sportoviště

Název: **GEMO SPORT a.s., Olomouc**

www stránky: www.omegasport.cz

Pasivní wellness: finská sauna, parní komora, vířivá vana, ochlazovací bazének, bazén, whirlpool, solárium, masáž klasická relaxační a sportovní, thajská, havajská, lávovými kameny, lymfatická, přístrojová lymfodrenáž, čokoládová, medová, fidsijská (horkými mušlemi), rašelinový zábal, v banánových listech, z mořských řas, kadeřnictví, fyzioterapeutické procedury

Aktivní wellness: fitness centrum, aerobic, pilates, zumba, power joga, bosu, latina, gymnastika, tae-bo, tenis, squash, badminton

Různé: není

Ubytování: bez ubytování

Aquaparky

Název: **Aquapark, Olomouc (Haná)**

www stránky:	www.aqua-olomouc.cz
Pasivní wellness:	finská sauna, venkovní whirlpool, tepidárium - suchá teplá lázeň, parní lázeň, bazén, solárium, masáž klasická, tlaková, medová, havajská, zábaly
Aktivní wellness:	aquaerobic, plavání
Různé:	venkovní aquapark
Ubytování:	bez ubytování

2.9.2 Okres Prostějov

Relaxační a wellness centra

Název:	Martina Vrtalová, Prostějov
www stránky:	www.soria.cz
Pasivní wellness:	zábaly, masáže sportovně rekondiční, candella masáže, medové masáže, lávové kameny, kosmetika, manikúra, pedikúra, lipomassage, kryolipolýza, kavitace, presor, bodyter, vacu well, lipo laser
Aktivní wellness:	power plate, cvičení
Různé:	diagnostika in body
Ubytování:	bez ubytování

Název:	Camping Baldovec s.r.o., Rozstání - Baldovec
www stránky:	www.baldovec.cz
Pasivní wellness:	parní sauna, whirlpool, masážní sprchy, masáž klasická, horních a dolních končetin, lávovými kameny, havajská, thajská, indická, obličej, antistresová, solná jeskyně
Aktivní wellness:	lanové aktivity, painball, střelby z kuše, luky, foukací zbraně, vzduchovky, horská kola, tenis, volejbal, nohejbal, fotbal, beachvolejbal, beachtenis, beachpetaque, fotbal, umbrelafrisbee (hody talířem na jamky jako v golfu), hřiště s umělou trávou, hřiště s pískovým povrchem, pétanque, turistika, cyklistiky, běžky, zimní lezení na věži, cepínové lezení na ledopádu

Různé: půjčovna sportovních potřeb

Ubytování: chaty, karavany, stany

Název: **Hana Dokládlová, Prostějov**

www stránky: www.slenderplus.cz

Pasivní wellness: kosmetika, P – shine, masáž klasická, lymfatická, lávovými kameny, čokoládová, medová, detoxikační, mechanická lymfodrenáž v kombinaci s anticelulitickým zábalem, vacushape, lymfoven, rolletic, pneuven relax

Aktivní wellness: veslovací a crossový trenažer, cvičení na rehabilitačních stolech Slender

Různé: kurzy snižování nadváhy, poradenství v oblasti životního stylu, reiki

Ubytování: bez ubytování

Název: **Městské lázně, Aquapark Koupelky, Prostějov** (také v odkazu aquaparky)

www stránky: www.dsp-pv.cz

Pasivní wellness: sauna, infrasauna, pára, solárium, mořská koupel

Aktivní wellness: plavání, aquaaerobic

Různé: venkovní bazén

Ubytování: bez ubytování

Wellness penziony

Název: **Penzion U paroháče, Prostějov**

www stránky: www.uparohace.cz

Pasivní wellness: masáže, koupele, sauna, vířivka

Aktivní wellness: turistika

Různé: parkoviště

Ubytování: penzion

Hotely

Název: **Bohemia, s.r.o., Hotel Tennis Club, Prostějov**

www stránky:	www.hoteltennisclub.cz
Pasivní wellness:	sauna, pára, bazén, whirlpool, solárium, masáže, kadeřnictví
Aktivní wellness:	fitness centrum, tenis, squash, badminton
Různé:	billiard, elektronické šipky
Ubytování:	hotel

Fitness centra

Název:	Libuše Řezníčková, Prostějov, Remi sport fitness centrum
www stránky:	www.remisport.wz.cz/remi.php
Pasivní wellness:	solárium, masáž klasická, sportovní, relaxační, reflexní, lymfatická, baňkování
Aktivní wellness:	posilovna, aerobik
Různé:	elektropunktura (bezbolestná), prodej doplňkové výživy pro sportovce
Ubytování:	bez ubytování

Název:	Milan Zahradníček, Prostějov
www stránky:	www.pezetfitness.cz
Pasivní wellness:	solárium
Aktivní wellness:	fitness
Různé:	osobní trenér
Ubytování:	bez ubytování

Název:	Tělocvičná jednota Sokol Konice
www stránky:	www.fotbalkonice.cz
Pasivní wellness:	sauna
Aktivní wellness:	fitness centrum, fotbal
Různé:	není
Ubytování:	bez ubytování

Název:	Rudolf Lavička, Prostějov
www stránky:	www.sportcentrumkubus.cz

Pasivní wellness:	masáže, rekondiční, medové, aromatické, thajské, bowenova tlaková masáž, japonská masáž obličeje polodrahokamy, masáž lávovými kameny
Aktivní wellness:	posilování, cvičení na balóněch, spinning, kurzy salsy, zumby, cvičení rodičů s dětmi, power jóga, aerobik, bosu, pilates a fitbox, vibroplate
Různé:	není
Ubytování:	bez ubytování

Sportovní centra a sportoviště

Název:	Sport centrum, Bohemia s.r.o., Prostějov
www stránky:	www.sportonline.cz
Pasivní wellness:	sauna, pára, bazén (nyní mimo provoz), solárium, masáže
Aktivní wellness:	fitness centrum, badminton, tenis, squash, bowling
Různé:	billiard, stolní fotbal
Ubytování:	bez ubytování

2.9.3 Okres Přerov

Relaxační a wellness centra

Název:	Karel Holas, Sport Relax Centrum, Rokytnice
www stránky:	www.sport-relax.net
Pasivní wellness:	sauna, ochlazovací bazének, solárium, masáže sportovní, regenerační, aromaterapeutické, lávovými kameny, lymfodrenáž, reflexní terapie, terapie baňkami, nail modelling
Aktivní wellness:	tenis, badminton
Různé:	není
Ubytování:	bez ubytování

Název:	Renáta Šimová, Adam, Přerov
--------	------------------------------------

www stránky:	www.adam-pr.cz
Pasivní wellness:	bylinná parní lázeň, masáž klasická relaxační, rekondiční, reflexní, shiatsu, medová, lávovými kameny, lymfatická, bioenergetickou tónovou rezonancí, spinal touch therapy - jemná masáž prsty, zábaly z bahna mrtvého moře, z mořských řas, z fialového jílu, pedikúra, relaxační pyramida, solná jeskyně, bylinná parní lázeň Baobab, harmonizační lůžko Bodywave, relaxační pyramida,
Aktivní wellness:	jóga
Různé:	masážní křeslo, diagnostický přístroj Aculife (aktivuje energii na akupunkturních bodech, zlepšuje krevní oběh), pulzní magnetický přístroj UltiCARE, přístroj super Ravo Zapper na likvidaci bakterií, virů a plísní v těle, ošetření přístrojem Ariane-trvalé odstranění chloupků, žilek, pigmentových skvrn, omlazení pleti, detoxikace přístrojem MS Detox
Ubytování:	bez ubytování
Název:	Milan Skoček, Přerov
www stránky:	www.vacufitstudiopaula.webnode.cz
Pasivní wellness:	body space, body roll, infrasauna, lymfodrenáž, přístrojová masáž nohou
Aktivní wellness:	není
Různé:	krabičková dieta až do domu
Ubytování:	bez ubytování
Název:	BON TON, s. r. o., Hranice
www stránky:	www.agapecentrum.cz
Pasivní wellness:	bylinné parní napařování, kosmetika, depilace těla, žehlení kůže galvanickou žehličkou, lymfatické masáže, rolletic, masáže klasická, sportovní, lávovými kameny, medová, čokoládová, reflexní, aromaterapeutická, detoxikační a zeštíhlující zábaly, meditační místnost, magnetoterapie, bioptronová lampa, centrum celostní péče o tělo a duši, taičičuan, sahadža meditace, mohendžodáro, meditace, kavitace

Aktivní wellness: jóga, rehabilitační cvičení
 Různé: diagnostický přístroj Oberon - diagnostika tělesných orgánů na základě akupunkturních bodů, redukce váhy, kineziotaping,
 Ubytování: bez ubytování

Hotely

Název: **Lázně Teplice nad Bečvou, a.s., Teplice nad Bečvou**
 www stránky: www.ltnb.cz
 Pasivní wellness: infrasauna, bylinná sauna, finská sauna, solná pára, uhličitá koupel, Kneippovy vaničky, tropická sprcha, whirlpool, solárium, masáž klasická aromaterapeutická, obličejové, thajská, medová, čokoládová, lávovými kameny, od 3/ 2011 ajurvedské masáže, bahenní zábal, kyslíková terapie, lymfodrenáž, polárium, solná jeskyně
 Aktivní wellness: fitness centrum, turistika, cyklistika, nordic walking, petanque, minigolf
 Různé: arteterapie, muzikoterapie,
 Ubytování: hotel - lázeňské domy

Název: **Hotel Jana, a.s., Přerov**
 www stránky: www.hotel-jana.cz
 Pasivní wellness: solná pára, aroma pára, senná bio sauna, aroma bio sauna, finská sauna, Kneippovy lázně, whirlpool, tropické sprchy, ledová tříšť, masáže, kadeřník
 Aktivní wellness: bowling, cyklotrenažér, ping-pong, elektronické šipky, umělá horolezecká stěna, tenis venku i v hale, volejbal, beachvolejbal, badminton, venkovní bazén, horská kola, fotbal, malá kopaná, lukostřelba, střelba ze vzduchových pušek, laserová střelnice, paintball, golfový trenážér, dračí lodě, jízda na koni, skate park, BMX dráha
 Různé: není
 Ubytování: hotel

Název: **Hotel Na Jižní, Přerov**
 www stránky: www.hotel-najizni.cz

Pasivní wellness: sauna, masáž, solná jeskyně
Aktivní wellness: ping-pong, lukostřelba, bowling, metaná, šipky, stolní fotbal
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Zámecký hotel Zlatý Orel, Hranice**
www stránky: www.zlatyorel.cz/hranice
Pasivní wellness: sauna, whirlpool, tropický déšť
Aktivní wellness: není
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Teplo Přerov, a.s., Hotel Zimní stadion**
www stránky: www.zimakprerov.wz.cz
Pasivní wellness: sauna, masáže
Aktivní wellness: bruslení
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Fit, Přerov**
www stránky: www.hotelfit.cz
Pasivní wellness: sauna, masáže
Aktivní wellness: tenis, simulátor golfu
Různé: není
Ubytování: hotel

Fitness centra

Název: **Fitness pro - Fit klub, Přerov**
www stránky: www.fitklub-prerov.cz
Pasivní wellness: sauna, masáže sportovní, regenerační, baňkování, lávové kameny, lymfatická masáž – manuální, shiatsu, Dornova metoda, solárium

Aktivní wellness: posilovna, spinning, bosu, taebo, fitness box, zumba, bodyforming, bodystyling
Různé: dětský koutek, výživové poradenství, sport bar
Ubytování: bez ubytování

Název: **Milan Koláček, Přerov**
www stránky: www.fitnessmk.cz
Pasivní wellness: masáže
Aktivní wellness: posilovna, pilates, powerjóga, jumping, zumba, fitbox
Různé: diagnostika těla
Ubytování: bez ubytování

Název: **Blanka Szabóová, Hranice**
www stránky: www.studioblanka.cz
Pasivní wellness: solárium
Aktivní wellness: spinning, pilates, kickbox, tai-chi, orientální tance, zumba
Různé: pořádání kurzů pro fitness ternéry
Ubytování: bez ubytování

Název: **Martin Rabel, Hranice, Fitness club**
www stránky: www.mfitnessclub.cz
Pasivní wellness: solárium, kadeřnictví, masáže, kosmetika
Aktivní wellness: posilovna, fitbox, thai-box, zumba, diva dance
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Dagmar Zatloukalová, Tovačov, Sudio City**
www stránky: www.studiocity.cz
Pasivní wellness: masáž klasická, reflexní, bodová, shiatsu, lymfatická, aromatická, solárium, kosmetika, oxygenoterapie
Aktivní wellness: jóga
Různé: posilovací stoly Slender, Rolletic,
Ubytování: bez ubytování

Sportovní centra a sportoviště

Název: **Ing. Jiří Šebela, Hranice - Drahotuše, BSS club Drahotuše**
www stránky: www.beachdrahotuse.wz.cz
Pasivní wellness: sauna
Aktivní wellness: squash, lezecká stěna, beach volejbal, golfový simulátor, tenis, venkovní bazén
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Jiří Fiala, Přerov - Kozlovice**
www stránky: www.arealkozlovice.cz
Pasivní wellness: finská sauna pro 8 osob, ochlazovací bazének, whirlpool, venkovní bazén a brouzdaliště
Aktivní wellness: fitness centrum, tenis, nohejbal, volejbal
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **JOTTAS GASTRO, s.r.o., Sports KOTELNA, Hranice**
www stránky: www.sportskotelna.cz
Pasivní wellness: sauna, ochlazovací bazének, solárium
Aktivní wellness: fitness centrum, bowling, squash, badminton
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Fitness pro, s.r.o., Přerov**
www stránky: www.fitklub.prerov.cz
Pasivní wellness: finská sauna, vario sauna (vlhká), solárium, masáž sportovní a regenerační, baňkování, Dornova metoda, lymfodrenáž
Aktivní wellness: fitness centrum, spinning, zumba, bosu, tae-bo, fitness-box, pilates, jóga
Různé: dietologické poradenství
Ubytování: bez ubytování

Název:	Sportovní centrum MLÝN, Přerov
www stránky:	www.sportovnicentrum.eu
Pasivní wellness:	masáž relaxační, havajská, lávovými kameny, ayurvédská
Aktivní wellness:	posilovna, squash, badminton, cycling, slimbox, pilates, body styling, joga
Různé:	hlídání dětí
Ubytování:	bez ubytování

Aquaparky

Název:	Aquapark Plovárna Hranice, (Fitko na plovárně Bc. Vítězslav Lév)
www stránky:	www.aquaparkplovarnahranice.cz , (www.fitkonaplovarne.wz.cz)
Pasivní wellness:	sauna finská, aroma, parní, perličková masáž, plavecký bazén, dětský bazén, tobogán, whirlpool, divoká řeka, houpací bazén, masážní lavice, vzdušná lehátka, bublér, masáž klasická, lymfatická, horkými kameny, zábal perličkový a skořicový
Aktivní wellness:	fitness centrum
Různé:	plavecká škola, venkovní bazén, hřiště na beach volejbal, stůl na stolní tenis
Ubytování:	bez ubytování

Plavecké bazény a koupaliště

Název:	Teplo Přerov, a.s., Plavecký areál, Přerov
www stránky:	www.bazenprerov.cz
Pasivní wellness:	sauna, pára, ochlazovací bazének, bazén, masážní vana pro 16 osob, whirlpool pro 8 osob, masáž lávovými kameny, intuitivní a zvuková masáž
Aktivní wellness:	fitness centrum, tělocvična, plavání, aquaaerobic
Různé:	cvičební stoly slender, automatická kresba, letní venkovní plavecký areál
Ubytování:	bez ubytování

2.9.4 Okres Jeseník

Wellness a lázeňské hotely

Název:	Priessnitzovy léčebné lázně a., s. Jeseník
www stránky:	www.priessnitz.cz
Pasivní wellness:	sauna aroma, finská parní, koupel se solí z Mrtvého moře, bylinná, perličková, aromatická, pěnivá nebo vířivá s rašelinou, bylinná s léčivem, koupel s květy, vinná, relaxační pivní lázeň, hydromasážní vana pro 1 osobu, Priessnitzova pololázeň, ochlazovací bazének, bazén, whirlpool, solárium, masáž lávovými kameny, aromarelaxační masáž, klasická, ayurvedská, energetická hlavy, medová, shia-tsu, thajská nohou, baňkování, masáž dle Plenzela (aktivace akupunkturních bodů), ruční lymfodrenáž, sloupková korekční (vadné držení těla, bolest, klouby), aromatická tělová s mořskými řasami, anticelulitidní, zeštíhlující, medovo-mléčná, ošetření dekoltu, zpěvnění poprsí, zábaly pro těhotné, zábal rašelinový, z černého jílu, parafínový, vyhlazování vrásek, revitalizační peeling, osvěžující ošetření nohou a rukou, kosmetika, manikúra, pedikúra, inhalace vincentkou, kyslíková terapie
Aktivní wellness:	fitness centrum, plavání, nordic walking, bruslení, lyžování, tenis, minigolf, cyklistika, terénní koloběky, nízké lanové aktivity, v zimě sněžnice
Různé:	computerová kineziologie (odhalení poruch funkce pohybového aparátu a doporučení cviků), podologické vyšetření (dolní končetiny), analýza složení těla, vyšetření znamének digitálním dermatoskopem, lymfodren, masážní křeslo, biostimulační laser, karbondioxidová terapie (aplikace medicínálního plynu CO ₂ do podkoží), vibrosauna, analýza pleti
Ubytování:	lázeňské domy
Název:	Hotel Helios, s. r. o., Lipová Lázně
www stránky:	www.heliosjeseniky.cz

Pasivní wellness:	masáže relaxační, lávovými kameny, čínská, baňkování, lymfodrenáž, havajská, bambusová, relaxační plosek nohou, zábal, infra sauna, finská sauna, parní lázeň, whirlpool, brouzdaliště, Kneippův masážní chodník
Aktivní wellness:	fitnes, pétanque, hřiště, zimní sporty, turistika,
Různé:	zdarma wellness 1 hod/osoba/den pro ubytované s polopenzí
Ubytování:	hotel

Wellness penziony

Název: **Penzion U sv. Rocha, Ostružná - Ramzová**

www stránky: www.ramzova.info

Pasivní wellness: whirlpool, sauna

Aktivní wellness: zimní sporty, turistika

Různé: není

Ubytování: penzion

Název: **Penzion Slezský dům**

www stránky: www.slezskydum.cz

Pasivní wellness: krytý bazén s protiproudem, sauna

Aktivní wellness: jízda na koni, nordic walking, cykloturistika, pěší turistika, koupání, zimní sporty

Různé: terénní čtyřkolky, paintball, bobová dráha, horské minikáry, vyhlídkové lety

Ubytování: penzion

Hotely

Název: **Adrialand s. r. o., Hotel Stará pošta, Bělá pod Pradědem-Filipovice**

www stránky: www.hotel-staraposta.cz

Pasivní wellness: vyhříváný bazén, infra sauna, solárium, masáž celková, částečná, medová, lávovými kameny

Aktivní wellness: zimní sporty, turistika, cykloturistika

Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Eduard, Bělá pod Pradědem**
www stránky: www.hoteleduard.cz
Pasivní wellness: finská sauna, kosmetické služby, manikúra, pedikúra, masáže lávovými kameny, whirlpool
Aktivní wellness: nohejbal, volejbal, tenis, badminton, malý fotbálek, ruské kuželky, zimní sporty, cykloturistika
Různé: vyhlídkové lety, půjčovna koloběžek v hotelu
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Stará pošta, Bělá pod Pradědem**
www stránky: www.hotel-staraposta-cz
Pasivní wellness: sauna, bazén, solárium, masáž celková, částečná, lávovými kameny, medová, pedikúra, manikúra, kosmetika
Aktivní wellness: lyžování, tenis, ping-pong, horská kola
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Červenohorské sedlo, Bělá pod Pradědem-Domašov**
www stránky: www.hotelchs.cz
Pasivní wellness: finská sauna, bazén, masáže
Aktivní wellness: ping-pong, lyžování, turistika, horská i treková kola
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Hotel Park, Ostružná**
www stránky: www.hotelparkcz.cz
Pasivní wellness: sauna, bazén, externí masáže
Aktivní wellness: fitness centrum, lyžování, turistika
Různé: procedury v místních lázních
Ubytování: hotel

Název: **Chata Ramzovské sedlo, Ostružná-Ramzová**
www stránky: www.ramzova.cz
Pasivní wellness: sauna, bazén, masáže, kosmetika
Aktivní wellness: posilovna, tenis, nohejbal, volejbal, stolní fotbal, turistika, cyklistika, lyžování, minikáry
Různé: není
Ubytování: hotelového typu

Název: **La Ja, s.r.o., Park hotel, Bělá pod Pradědem-Domašov**
www stránky: www.parkhotel-jeseniky.com
Pasivní wellness: sauna, ochlazovací bazének, venkovní nafukovací bazén,
Aktivní wellness: posilovna, tenis, fotbal, volejbal, ruské kuželky, ping-pong
Různé: bez ubytování
Ubytování: hotel

Název: **Vladimír Dohnal, Hotel Nodus, Jeseník - Bludovice**
www stránky: www.nodus.hotel-cz.com
Pasivní wellness: sauna, masážní vana (podvodní masáž), masáže
Aktivní wellness: ping-pong, tělocvična, lyžování, turistika
Různé: není
Ubytování: hotel

Fitness centra

Název: **Petr Polášek, Jeseník**
www stránky: www.fitness.jesenik.com
Pasivní wellness: sauna, solárium
Aktivní wellness: posilovna
Různé: prodej výživových doplňků
Ubytování: bez ubytování

Název: **Ing. Kamil Haderka, Vidnava**
www stránky: www.khfitness.cz

Pasivní wellness: solárium
Aktivní wellness: posilovna, aerobic, zumba, kondiční cvičení
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Sportovní centra a sportoviště

Název: **Bohemaland, Zlaté Hory**
www stránky: www.bohemaland.com
Pasivní wellness: sauna, hydromasážní vana, solárium
Aktivní wellness: posilovna, cyklistika, lyžování
Různé: není
Ubytování: 2 budovy, ubytování hotelového typu, 2 sruby

Název: **Relax centrum, Bělá pod Pradědem - Domašov**
www stránky: www.relaxcentrum.cz
Pasivní wellness: sauna, masážní sprcha, bazén mimo provoz
Aktivní wellness: fitness, squash, bowling, volejbal, tenis, ping-pong, nohejbal, streetbal, badminton, softtenis, míčová stěna, lyžování, běžky
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Plavecké bazény a koupaliště

Název: **Krytý bazén, Česká Ves**
www stránky: www.krytybazen.jesenicko.com
Pasivní wellness: bazén, masáže, solárium, kadeřnictví,
Aktivní wellness: plavání, v letním období volejbal, ruské kuželky
Různé: bez ubytování
Ubytování: bez ubytování

Název: **Jesenické koupaliště, Technické služby Jeseník, a. s.**
www stránky: www.jesenicke-koupaliste.cz, (www.fitness-jesenik.com)

Pasivní wellness:	sauna, bazén, brouzdaliště, solárium
Aktivní wellness:	fitness centrum, aerobic, pilates, břišní tance, fitt ball, power joga, beach volejbal, fotbal, ruské kuželky, volejbal, nohejbal, streetball, ping-pong
Různé:	není
Ubytování:	bez ubytování

2.9.5 Okres Šumperk

Relaxační a wellness centra

Název:	Relax centrum Kolštejn, Branná
www stránky:	www.relaxkolstejn.cz
Pasivní wellness:	bylinná sauna, finská sauna, parní se solným aroma, relaxační perličková koupel, bylinná, masážní sprchy a tropický déšť, ochlazovací bazén, whirlpool, masáž klasická, čokoládová, keltská, medová, lávovými kameny, anticelulitidní, reflexní, bylinnými měšci, baňkování, zábal rašelinový, konopným olejem, kosmetika, manikúra, pedikúra, suchá uhličitá koupel, bylinná parní kád'
Aktivní wellness:	lyžování, bowling, lanové centrum, koloběžky
Různé:	wellness čajovna
Ubytování:	wellness hotel, turistický hotel

Název:	Hotel Elegence, Šumperk
www stránky:	www.hotelegence.cz
Pasivní wellness:	whirlpool, finská sauna, infrasauna, parní sauna, solná jeskyně, masáže
Aktivní wellness:	bazén, malá kopaná (2+1), rikočet , stolní tenis, zumba, pilates, taekwondo, step aerobic, aerobic, posilovna, vibrační plošiny Bodygreen, kardio zóna (cyklotrenažery, běžecké pásy, stepper), kompletní systém UNIWET (trenažery napojeny na obrazovky, kde vidíte skutečnou trasu, podle které software nasimuluje zatížení)
Různé:	body analyzér (zjištění složení těla)

Ubytování: ubytování

Název: **Kaspec, s.r.o., Libina**

www stránky: www.kaspec.cz

Pasivní wellness: finská sauna, hydromasážní vana, solárium, solná jeskyně

Aktivní wellness: není

Různé: není

Ubytování: penzion Kaspec

Název: **Polafit studio, s. r. o., Mohelnice**

www stránky: www.largo-fit.cz

Pasivní wellness: masáže, sauna, infra sauna, whirlpool

Aktivní wellness: fitness, balóny, bossu, jóga, pilates, alpinning, cycling, nordic walking

Různé: diagnostika, zdravé hubnutí

Ubytování: bez ubytování

Název: **Relaxační centrum Andělka, Josef Diňa, Hanušovice**

www stránky: www.andelkarelay.cz

Pasivní wellness: masáže, sauna, infrasauna, whirlpool
masáž relaxační, aromatická, sportovní, klasická, medová, reflexní, lymfatická, lávovými kameny, uvolňující hlavy, tělový zábal z mořských řas, medovo-mléčný, baňkování, sauna, Kneippovy lázně, whirlpool, solárium, kosmetika, kadeřnictví

Aktivní wellness: turistika, cyklistika, lyžování

Různé: dětský koutek

Ubytování: ubytování

Wellness a lázeňské hotely

Název: **Wellness hotel Diana, Velké Losiny**

www stránky: www.diana-losiny.cz

Pasivní wellness: finská sauna, koupele s bylinnými přísadami a z Mrtvého moře, dřevěná ochlazovací kád', bazén, vodní chrlič, whirlpool, masáž klasická, aroma, detoxikační medová, horkými kameny, shiatsu, jávská, sumatra, borneo, havajská, reflexní, thajská, terapie vulkanickými kameny, kosmetika, pedikúra, manikúra

Aktivní wellness: fitness centrum, plavání, cvičení na míčích, nohejbal, cyklistika, turistika, squash, tenis, ping-pong, petanque

Různé: není

Ubytování: hotel

Název: **Termální lázně Velké Losiny, Velké Losiny**

www stránky: www.lazne-losiny.cz

Pasivní wellness: suché uhličitě koupele, vířivé, perličková, bylinné, rašelinové, podvodní, sírné, přísadové, termální bazén, masáž klasická, jávská, reflexní, aroma, čokoládová, lávovými kameny, baňkami, olejová, lymfodrenáž, medová, anticelulitidní, zábal rašelinový, parafinový, kosmetika, inhalace vincentkou, elektroléčba, magnetoterapie, ultrazvuk, biotronová lampa, ultračervené světlo

Aktivní wellness: aquaerobic, turistika, cyklistika, lyžování

Různé: termální koupaliště

Ubytování: bez ubytování

Název: **Horský hotel Sněženska, Hynčice pod Sušinou**

www stránky: www.hotel-snezenka.cz

Pasivní wellness: sauna, bazén, whirlpool, masáže klasické, reflexní, medové, lávovými kameny

Aktivní wellness: posilovna, horská kola, bowling, pétanque, billiard, vyjížd'ky na koních

Různé: stolní fotbal

Ubytování: horský hotel, horská chata

Wellness penziony

Název: **Penzion U Jirsáka, Vikýřovice**

www.stránky: www.penzionjirsak.cz
 Pasivní wellness: whirlpool, finská sauna, parní a solná kabina,
 Aktivní wellness: není
 Různé: zapůjčení automobilu
 Ubytování: ubytování

Hotely

Název: **Hotel Dlouhé Stráně, s. r. o., Kouty nad Desnou**

www stránky: www.hotelds.cz

Pasivní wellness: bazén s rozměry 4 x 8 m vybavený podvodním osvětlením, masážními tryskami, chrličem a protiproudem, vířivka, infrasauna, relaxační masáže

Aktivní wellness: bowling, turistika, cyklistika, zimní sporty

Různé: není

Ubytování: ubytování

Název: **Hotel Václavov, Oskava**

www stránky: www.hotelvaclavov.cz

Pasivní wellness: sauna, 2 bazénky, z toho jeden s mořskou vodou

Aktivní wellness: volejbal, beachvolejbal, ping-pong, minigolf, turistika, výuka jízdy na koních

Různé: není

Ubytování: hotel

Název: **Hotel Dolte, Sobotín-Petrov nad Desnou**

www stránky: www.hoteldolte.cz

Pasivní wellness: sauna, ochlazovací vědro, masáže

Aktivní wellness: turistika, lyžování

Různé: venkovní zastřešený bazén

Ubytování: hotel

Název: **Hotel Střelnice, Loštice**

www stránky: www.hotel-strelnice.cz
Pasivní wellness: masáže
Aktivní wellness: paintball, tělocvična, nohehejbal, volejbal, cyklistika, turistika
Různé: není
Ubytování: hotel

Název: **Desná, a.s., Hotel Praděd, Velké Losiny**
www stránky: www.hotel-praded.cz
Pasivní wellness: masáž, koupel se zábalem
Aktivní wellness: venkovní termální bazén
Různé: není
Ubytování: hotel

Fitness centra

Název: **Markéta Mikulíčková, Fitcentrum K2, Mohelnice**
www stránky: www.fitcentrumk2.cz
Pasivní wellness: solárium, masáž lymfatická, relaxační, baňkování
Aktivní wellness: posilovna
Různé: reiki
Ubytování: bez ubytování

Název: **Radim Niederle, Šumperk**
www stránky: www.fitnesskorzo.cz
Pasivní wellness: solárium
Aktivní wellness: fitnesscentrum, fitbox
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Polafit Studio, s.r.o.**
www stránky: www.largo-fit.cz
Pasivní wellness: masáže, sauna, infrasauna, whirlpool
Aktivní wellness: posilovna, balóny, bossu, powerjóga, pilates, alpinning, cycling

Různé: diagnostika
Ubytování: bez ubytování

Název: **DEVEON, s.r.o., Sport centrum kotelna, Šumperk**
www stránky: www.fitness.webovka.eu
Pasivní wellness: masáž klasická, Penzela, lymfodrenáž, biorezonance, kavitace (liposukce bez skalpelu), kadeřnictví
Aktivní wellness: fitness, spinning, thai box
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Lázně Losiny a.s., Fitness centrum Myší díra, Šumperk**
www stránky: www.mysidira.cz
Pasivní wellness: infrasauna, hydromasážní vana,
Aktivní wellness: posilovna
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název: **Helena Morongová, Postřelmov**
www stránky: není uvedena
Pasivní wellness: finská sauna, infrasauna, solárium, masáže
Aktivní wellness: fitness centrum, relaxační cvičení
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Plavecké bazény a koupaliště

Název: **Aquacentrum, Šumperk**
www stránky: www.aquacentrum.net
Pasivní wellness: finská sauna, bazén, brouzdaliště
Aktivní wellness: aquaaerobic
Různé: není
Ubytování: bez ubytování

Název:	Krytý plavecký bazén, Mohelnice
www stránky:	www.bazen.olomouc.com
Pasivní wellness:	sauna, bazén, parní lázeň, biosolárium, masáže
Aktivní wellness:	malá posilovna, plavání
Různé:	masážní křeslo
Ubytování:	bez ubytování

2.10 Volnočasová zařízení v Olomouckém kraji

V Olomouckém kraji zaujímají Střediska volného času dominantní postavení v oblasti zájmového vzdělávání. Významně se podílejí na nabídce k využívání volného času dětí, žáků, studentů i dospělých osob. Nabízejí pravidelné zájmové aktivity - kroužky, příležitostné akce, soutěže, besedy, zájezdy, zajišťují spontánní činnosti, prázdninové programy, vytváří podmínky pro individuální práci s talenty, poskytují odbornou pomoc školským zařízením a občanským sdružením.

Olomoucký kraj má v současné době vytvořenu stabilizovanou síť středisek volného času. Tvoří ji sedmnáct zařízení zřizovaných krajem, obcemi, církvemi a privátním sektorem. My jsme se zaměřili na třináct zařízení - Domů dětí a mládeže a Středisek volného času, která jsou zařazena v síti škol a školských zařízení Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a současně jsou členy Sdružení středisek volného času Olomouckého kraje (Obrázek 5).



Obrázek 5. Logo Sdružení středisek volného času Olomouckého kraje

2.10.1 Střediska volného času – zřizovatel krajský úřad

- Středisko volného času ATLAS a BIOS Přerov, www.svcatlas-bios.cz
- Dům dětí a mládeže Olomouc, www.ddmolomouc.cz
- Dům dětí a mládeže Litovel, www.ddmlitovel.cz
- Dům dětí a mládeže Vila Tereza Uničov, www.ddm-unicov.cz
- Dům dětí a mládeže Mohelnice, ddm.mohelnice.sweb.cz/
- Dům dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Vila Doris Šumperk, www.doris.cz

2.10.2 Střediska volného času – zřizovatel obecní úřad

- Středisko volného času Duha Jeseník, www.duhajes.cz
- Dům dětí a mládeže Šternberk, www.ddmsternberk.cz Dům dětí a mládeže Němčice nad Hanou, www.ddmorion.cz
- Sportcentrum – dům dětí a mládeže Prostějov, www.sportcentrumddm.cz
- Dům dětí a mládeže Kojetín, www.kojetin.cz/ddm
- Dům dětí a mládeže Hranice, www.ddm.hranet.cz,
- Dům dětí a mládeže Krasohled Zábřeh, ddm.zabreh.cz/

2.11 Historie a současnost DPM, DDM a SVČ

Se vznikem Pionýrské organizace Socialistického svazu mládeže v padesátých letech 20. století začínají také vznikat městské, okresní a krajské Domy pionýrů a mládeže. „Současně vznikala soustava tzv. Domů pionýrů a mládeže, což byla státní zařízení, pro rozvoj zájmové činnosti, šlo o strukturu středisek pro využití volného času, která vlastně funguje (pod obměněnými názvy) dodnes a mnoho států v Evropě i světě ji obdivuje“ (Krtička & Bělohlávek, 2012).

Činnost Domů pionýrů a mládeže byla ideologicky řízena Komunistickou stranou Československa z důvodu politické snahy o jednotnou výchovu dětí a mládeže. Po sametové revoluci byla tendence i nadále pokračovat v předchozí zájmové činnosti. Domy dětí a pionýrů se přejmenovávají na Domy dětí a mládeže (DDM), případně na Střediska volného času (SVČ), kde probíhá neformální způsob výchovy a vzdělávání dětí a mládeže dodnes.

Později jsou volnočasové aktivity zaměřeny také pro pedagogické pracovníky, zákonné zástupce nezletilých účastníků, popřípadě další fyzické osoby bez ohledu na místo jejich trvalého pobytu nebo jiné podmínky.

DDM a SVČ jsou příspěvkové organizace zřizované krajem nebo obcí. Svou činností – poskytováním neformálního vzdělávání v mimoškolních zájmových útvarech, zaměřených na různé oblasti, spadají do rezortu školských zařízení pod Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které je metodicky vede.

Zájmové vzdělávání poskytuje všem účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti. Těmi jsou pravidelná a příležitostná činnost, spontánní činnosti, rekreačně táborová činnost v průběhu prázdnin, dále individuální práce s nadanými žáky a osvětová činnost k prevenci sociálně patologických jevů. Smysluplným naplněním volného času dětí, žáků, studentů, ale i dospělých zájmovou činností dochází k jejich všestrannému osobnostnímu rozvoji. Zájmová činnost DDM a SVČ je rozdělena do přírodovědné, estetické, sportovní, technické a společenskovední oblasti.

Z databáze středisek volného času Národního institutu dětí a mládeže jsme čerpali přehled volnočasových zařízení v jednotlivých krajích České republiky (I katalogy, 2012).

V současné době je v celé České republice 288 Domů dětí a mládeže a Středisek volného času.

Následuje výčet volnočasových zařízení v jednotlivých krajích: Hlavní město Praha 18, Jihočeský kraj 14, Jihomoravský kraj 33, Karlovarský kraj 15, Královehradecký kraj 26, Liberecký kraj 16, Moravskoslezský kraj 30, Olomoucký kraj 16, Pardubický kraj 17, Plzeňský kraj 19, Středočeský kraj 20, Ústecký kraj 31, Zlínský kraj 23, Kraj Vysočina 20.

2.12 Pedagogové volného času

Pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení nabízejí smysluplné trávení volného času široké veřejnosti. Výchovně vzdělávací zájmová činnost je organizována v DDM a SVČ v odděleních, která vedou interní pedagogičtí pracovníci – vedoucí oddělení. Ti řídí a kontrolují na svém oddělení externí pedagogické pracovníky, kteří pravidelně vedou zájmové útvary různého zaměření. Navíc interní pedagogičtí pracovníci sami vykonávají přímou pedagogickou činnost tím, že vedou zájmové útvary - kroužky a organizují příležitostnou činnost. Pod pojmem příležitostná činnost je myšleno organizování akcí, soutěží, zájezdů, koncertů, závodů, pro širokou dětskou, mládežnickou i dospělou veřejnost.

Většina zájmových aktivit v oblasti neformálního vzdělávání se provozuje v odpoledních a večerních hodinách, často také o sobotách a nedělích a v průběhu školních prázdnin.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Práce si klade za cíl hlouběji se zamýšlet nad způsobem trávení volného času pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji a současně zjistit míru naplnění principů nového, nastupujícího, moderního wellness životního stylu v rámci jejich volného času. Dále představit zdroje wellness životního stylu, protože široká veřejnost se s tímto novodobým trendem v České republice teprve seznamuje.

Pedagogičtí pracovníci nabízí smysluplné trávení volného času dětské, mládežnické i dospělé veřejnosti v oblasti neformálního vzdělávání především v odpoledních a večerních hodinách, často také o sobotách a nedělích a v průběhu školních prázdnin.

Výzkumná část práce se zabývá tím, jak sami pedagogové svůj volný čas tráví a jaká je současně míra naplnění principů wellness životního stylu ve způsobu trávení jejich volného času. Zda pohybová aktivita, zdravá výživa, péče o tělo, komunikace vztahů, emocí a citů a duchovní rozvoj jsou součástí jejich osobního života.

Na základě teoretických poznatků (viz teoretická část práce), vlastní zkušenosti a studia literatury jsme vybrali několik oblastí, které souvisejí s naplněním principů wellness životního stylu.

V práci jsme si vytyčili hlavní cíl a dva dílčí cíle:

Hlavní cíl

Jako hlavní cíl, jsme si stanovili analyzovat, zda pedagog volnočasového zařízení Olomouckého kraje žije podle principů wellness životního stylu.

Dílčí cíle

1. Analyzovat, jakým způsobem tráví svůj volný čas pedagog volnočasového zařízení v současnosti.
2. Analyzovat, zda na míru naplnění zdravého životního stylu respondentů má vliv výchova a motivace jejich rodičů.

Hypotézy

I. Hypotéza

Pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení, kteří mají ve své pracovní náplni sportovní aktivity, sportují ve volném čase intenzivněji, než ostatní pedagogové.

II. Hypotéza

V současné době si pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení zařazují do svého volného času více sportovních aktivit, než v minulosti.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný plán

Pro zpracování diplomové práce jsme použili analýzu sekundárních zdrojů, při které jsme provedli rešerši internetových zdrojů a relevantních odborných textů českých i zahraničních autorů týkajících se dané problematiky.

Pro naplnění stanoveného cíle jsme zvolili kvantitativní výzkumné postupy, konkrétně dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha 1). Studium zdrojů se nám nepodařilo získat relevantní dotazník, který by svou strukturou podporoval záměr naší práce a současně detailně korespondoval s výzkumnými otázkami, které jsme si vytyčili.

Výběrové šetření zkoumá reprezentativní vzorek záměrného výběru osob. Oslovení respondenti jsou pedagogičtí pracovníci Domů dětí a mládeže a Středisek volného času v Olomouckém kraji, muži a ženy od 19 do 60 a více let.

V první části výzkumu jsme se zaměřili prostřednictvím dotazníku na způsob trávení volného času respondentů.

Druhá část zkoumá míru naplnění principů wellness životního stylu v jejich osobním životě.

Metoda introspektivní se opírá o znalosti a zkušenosti výzkumníka na základě účasti v daném prostředí.

4.2 Diagnostické metody

Dotazník byl vytvořen elektronicky pomocí dokumentu Google Form. Vybrali jsme jeden z dokumentů, který je poskytován v rámci systému Google Docs. Google Form je systém k vytváření dotazníků a formulářů v elektronické podobě. Jedná se o bezplatný systém, vyžadující pouze registraci.

Při vytváření dotazníku bylo použito několik druhů otázek, a to otevřené, polouzavřené, zavřené, filtrační a sociodemografické.

4.3 Metody vyhodnocení

Téměř stovce respondentů – pedagogických pracovníků Domů dětí a mládeže a Středisek volného času v Olomouckém kraji byl elektronickou cestou zaslán odkaz na dotazník.

Výzkum byl prováděn po dobu čtrnácti dnů v březnu 2013 a počítal se zachováním anonymity respondentů. Z tohoto počtu vyplněný dotazník odeslalo zpět 48 respondentů. I přesto, že jsme v rámci výzkumu vyhodnocovali odeslaných a vyplněných 48 dotazníků, v několika případech, nám z neznámých důvodů, některé odpovědi nebyly vyplněny. Šlo o zanedbatelnou část, proto je na tyto případy ve vlastním vyhodnocení výsledků jen upozorněno. Celkové výsledky tím nejsou ovlivněny a zkresleny.

4. 4 Naplnění cílů

Naplnit hlavní cíl, a tedy analyzovat, zda pedagog, volnočasového zařízení Olomouckého kraje žije podle principů wellness životního stylu, se nám vydařilo. Z druhé poloviny dotazníku vyplývá, že pedagogové mají nejen povědomí o pojmu wellness životní styl, ale jeho složky také zařazují do svého osobního života.

Prvním dílčím cílem bylo analyzovat, jakým způsobem tráví svůj volný čas pedagog volnočasového zařízení v současnosti. Musíme konstatovat, že i při nestandardní pracovní době pedagogové volný čas využívají aktivně a převažují sportovní činnosti.

Druhý dílčí cíl, zda na zdravý životní styl pedagogů má vliv motivace a výchova rodičů, více než polovina respondentů uvedla, že ke zdravému životnímu stylu je vedli a vychovávali jejich rodiče.

Odpovědi na dílčí cíle jsme získali z druhé části dotazníku. Oba dílčí cíle byly také naplněny.

5 VÝSLEDKY

Pro výzkum bylo nutné vyhodnotit jednotlivé odpovědi od respondentů. V tabulkách jsou prezentovány absolutní i procentuální vyjádření dat z dotazníků. Část konečných výsledky je také graficky znázorněna. Zjištěný výskyt informací je stručně popsán syntézou poznatků.

První část anketního dotazníku se zabývá způsobem trávení volného času pedagogických pracovníků Domů dětí a mládeže a Středisek volného času v Olomouckém kraji. Druhá část zkoumá míru naplnění principů wellness životního stylu v jejich osobním životě.

Na základě odpovědí z ankety vyplývá, že ze 48 respondentů odpovědělo 31 žen a 17 mužů. Informace ukazují rozvrstvení respondentů, kteří odpovídali na otázky určené pro pedagogické pracovníky z hlediska pohlaví (Tabulka 2).

Tabulka 2. Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Žena	31	65%
Muž	17	35%

Vysvětlivky: Pohlaví respondentů je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Z další tabulky je zřejmé rozložení věkových kategorií respondentů. Je zde zřetelný velký věkový rozdíl. Respondentům je od 19 do 60 a více let. Nejvíce zastoupená skupina respondentů je 30 – 39 let (Tabulka 3).

Tabulka 3. Věkové kategorie respondentů

Věkové kategorie	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
19-29	9	19%
29-39	14	29%
39-49	10	21%
49-59	13	27%
60 a více let	2	4%

Vysvětlivky: Věkové kategorie respondentů jsou uvedeny v dotazníku (Příloha 1).

Vysokoškolské vzdělání respondentů výrazně převažuje nad vzděláním středoškolským. Celkem 81 procent pedagogických pracovníků DDM a SVC má vzdělání vysokoškolské (Tabulka 4).

Tabulka 4. Vzdělání respondentů

Vzdělání	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Středoškolské	9	19%
Vysokoškolské	39	81%

Vysvětlivky: Vzdělání respondentů je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Více než polovina respondentů, a to 54 procent je vdaných nebo ženatých. Méně než polovina respondentů jsou osoby žijící ve společné domácnosti s partnerem nebo partnerkou, osoby žijící singl a osoby žijící ve společné domácnosti s rodiči (Tabulka 5).

Tabulka 5. Rodinný stav

Rodinný stav	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Vdaná, ženatý	26	54%
Žijí s partnerem, partnerkou (v případě nesezdaných párů)	11	23%
Žijí singl	9	19%
Žijí s rodiči	2	4%

Vysvětlivky: Rodinný stav respondentů je uveden v dotazníku (Příloha 1).

Nejpočetněji zastoupená skupina 20 respondentů, to je 42 procent dotázaných má dvě děti. Druhá nejpočetnější skupina – 13 osob, a to 27 procent respondentů je bezdětná, 8 respondentů, to je 17 procent, má jedno dítě a 15 procent respondentů, což je 7 osob má 3 a více dětí (Tabulka 6).

Tabulka 6. Počet dětí

Počet dětí	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Jedno dítě	8	17%
Dvě děti	20	42%
Tři a více dětí	7	15%
Nemám děti	13	27%

Vysvětlivky: Počet dětí respondentů je uveden v dotazníku (Příloha 1).

Skupina respondentů, složená z pedagogických pracovníků je rozvrstvená podle druhu činnosti, kterou na zařízení vykonávají. Zdůrazňuji, že na dotazník odpovědělo všech 13 oslovených ředitelů DDM/SVČ. Nejpočetněji zastoupenou skupinou, která nemá přesně stanovené klasické zájmové zaměření, je 29 procent respondentů. Pro naše další zpracování je důležitá skupina 25 procent respondentů, což dělá jednu čtvrtinu všech oslovených, kteří mají v popisu práce stanoveny sportovní volnočasové aktivity (Tabulka 7).

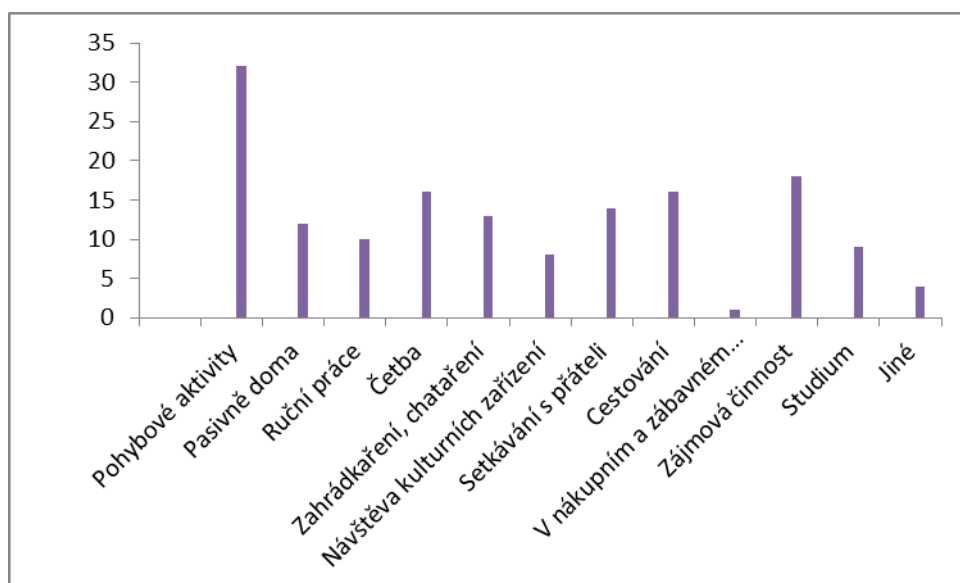
Tabulka 7. Okruh činností v DDM/SVČ

Okruh činností v DDM/SVČ	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Management	13	27%
Technika	2	4%
Přírodověda	3	6%
Společenské vědy	4	8%
Sport	12	25%
Jiné	14	29%

Vysvětlivky: Okruh činností respondentů v DDM/SVČ je uveden v dotazníku (Příloha 1).

Následující údaje (Obrázek 6) znázorňují způsob trávení volného času respondentů a druh aktivit ve volném čase pedagogických pracovníků. Respondenti měli možnost volby více nabízených odpovědí. Z odpovědí upozorňuji na největší četnost, kdy jsou v trávení volného času z velké většiny zastoupeny pohybové aktivity, a to z 21 procent. Ostatní aktivity jsou víceméně vyrovnané. Mezi další oblíbené činnosti z 12 procent patří zájmová činnost, 10

procenty se stejnou oblibou jsou společně zastoupeny cestování a četba. Nejméně respondentů tráví volný čas v nákupním a zábavném centru.



Obrázek 6. Způsob trávení volného času

Vysvětlivky: Způsob trávení volného času je uveden v dotazníku (Příloha 1).

Odpovědi všech 48 respondentů na otázku způsobu trávení volného času jsou rozděleny do následující tabulky a roztříděny podle profesního zaměření na ostatní pedagogy (O), pedagogy se sportovním zaměřením (S), management (M) a z pohledu podle počtu dětí v rodině. V závorce je vždy uveden počet pracovníků jednotlivých výzkumných skupin. Tato podrobná tabulka je zpracována z důvodu objasnění I. hypotézy. Vyplývá z ní intenzita sportovních aktivit ve volném čase pedagogů se sportovním zaměřením (Tabulka 8).

Z údajů zjišťujeme, že bezdětní respondenti ve svém volném čase se v největší míře setkávají s přáteli, sport je na druhém místě.

U respondentů s 1 dítětem sport ve volném čase převažuje.

Respondenti se dvěma dětmi, ostatní pedagogové, mají na prvním až třetím místě zastoupen sport, cestování a zájmovou činnost. Pedagogové se zaměřením na sport i ve svém volném čase převážně sportují. U manažerů jsme dospěli, k zajímavému zjištění, že mají na prvním místě sport a dále svůj volný čas tráví na druhém až čtvrtém místě zahrádkařením - chatařením, četbou nebo pasivně.

Respondenti se 3 a více dětmi, ostatní pedagogové, mají zastoupen na prvním až třetím místě pasivní odpočinek, ruční práce, četbu a zahrádkaření - chalupaření. Respondenti

sportovci mají zastoupen na prvním až třetím místě sport, četbu, cestování. Manažeři ve volném čase mají na prvním až druhém místě sport a četbu.

Tabulka 8. Způsob trávení volného času pedagogů

Aktivity	Bezdětní (13)			1 dítě (8)			2 děti (20)			3 a více dětí (7)		
	O (7)	S (6)	M (0)	O (6)	S (1)	M (2)	O (7)	S (5)	M (7)	O (2)	S (1)	M (4)
Pohyb	4	6	0	3	1	1	4	3	4	1	1	2
Pasivně	3	1	0	0	0	0	1	2	3	2	0	1
Ruční práce	1	0	0	2	0	1	3	0	0	2	0	1
Četba	2	1	0	2	0	1	2	0	3	2	1	2
Zahrada, chata	0	1	0	1	0	0	3	2	3	2	0	1
Kino, divadlo	2	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	1
Přátelé	5	2	0	1	0	0	1	2	2	0	0	0
Cestování	1	2	0	2	1	0	4	2	2	0	1	0
Nákupní centra	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zájmová činnost	3	2	0	2	0	0	4	2	2	1	0	0
Studium	2	2	0	0	0	0	3	0	1	0	0	1

Vysvětlivky: Způsob trávení volného času je uveden v dotazníku (Příloha 1).

O – ostatní pedagogové

S – sportovní pedagogové

M – management

V další části dotazníku respondenti odpovídali na četnost provozovaných sportovních činností.

Následující údaje zobrazují, že pravidelně alespoň jedenkrát týdně sportuje 17 procent pedagogů. Jedenkrát až třikrát týdně se sportovním aktivitám věnuje 40 procent pedagogů, 25 procent sportuje tři a vícekrát v týdnu, 3 pedagogové nesportují vůbec (Tabulka 8).

Tabulka 8. Četnost sportovních aktivit respondentů

Četnost sportovních aktivit	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Minimálně třikrát týdně a více	12	25 %
Jednou až třikrát týdně	19	40 %
Jednou týdně	8	17 %
Méně, než jednou týdně	6	13 %
Vůbec	3	6 %

Vysvětlivky: Četnost sportovních aktivit respondentů je uvedena v dotazníku (Příloha 1).

Následující údaje (Obrázek 7), znázorňují sportovní aktivity a zvolený druh provozovaných sportů respondentů. Abychom zjistili, kterým sportům se respondenti věnují, začlenili jsme do dotazníku otázku otevřeného charakteru. V této otázce měl respondent vypsát všechny druhy sportů, kterým se ve svém volném čase věnuje. Z odpovědí jsme vytvořili skupiny sportů a jejich výčet. Většina respondentů uvedla ve svých odpovědích více sportů, kterým se ve volném čase věnuje.

Nejoblíbenějším sportem, kterému se respondenti věnují s největší četností, je cyklistika, a to z 26 procent.

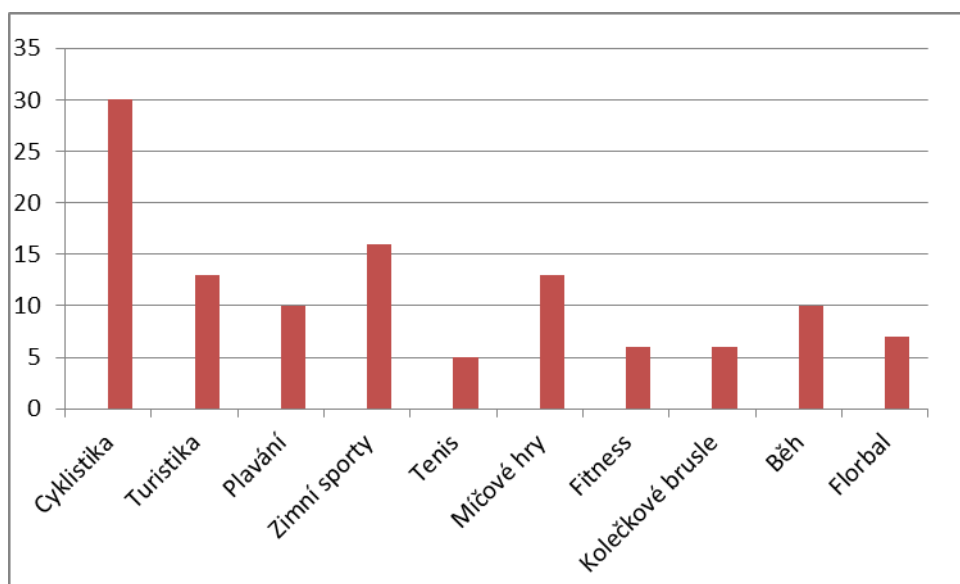
Druhou nejvyšší četnost vykazují ze 14 procent zimní sporty.

Třetím oblíbeným sportem, z 11 procent, je turistika a stejně tak i míčové hry.

Na čtvrtém místě v oblíbenosti bylo zastoupeno plavání a rovněž běh. Oba dva sporty z 9 procent.

Na posledním místě je tenis. V menším zastoupení byly uvedeny také tyto sporty: kanoistika, badminton, horolezectví, cvičení, jízda na koni, tanec, atletika, golf, stolní tenis, šerm, bojové umění, agility a jízda na koloběžce.

Připomínáme, že tři respondenti nesportují vůbec.



Obrázek 7. Přehled provozovaných sportů respondenty

Vysvětlivky: Přehled provozovaných sportů respondenty je uveden v dotazníku (Příloha 1).

V druhé části dotazníku jsou otázky, které by měly objasnit míru wellness životního stylu respondentů. Následující tabulka znázorňuje, jaký mají význam sportovní aktivity pro respondenty.

Zde měli možnost opět volby více odpovědí.

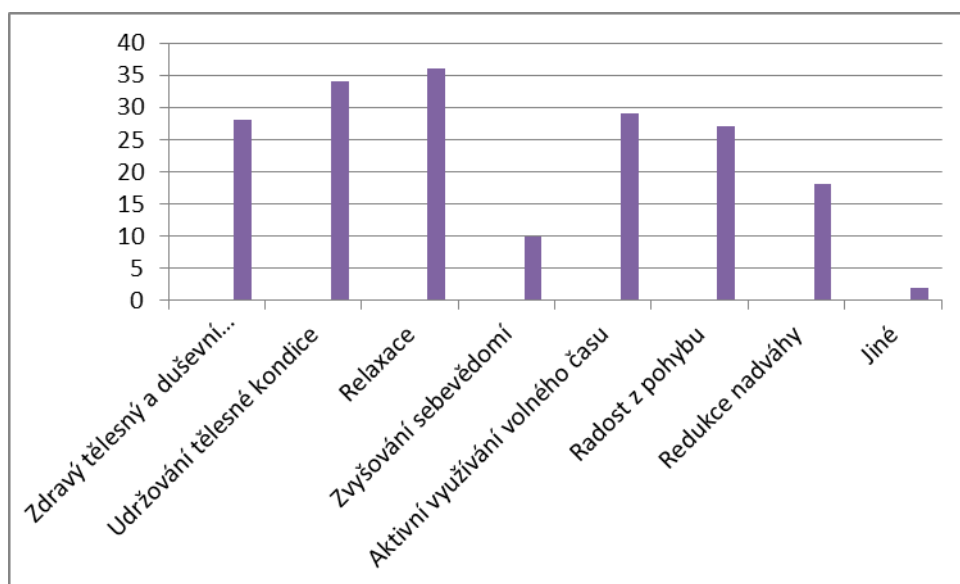
Nejvíce dotázaných, 20 procent, odpovědělo, že pohyb je pro ně především relaxace.

Na druhém místě, 18 procent uvedlo, že sportují také z důvodu udržení tělesné kondice.

Třetím důvodem, což uvedlo 16 procent respondentů, je aktivního využívání volného času.

Až na dalším místě, 15 procent respondentů uvedlo, že důvodem sportovních aktivit ve volném čase je zdravý tělesný a duševního rozvoj a radost z pohybu.

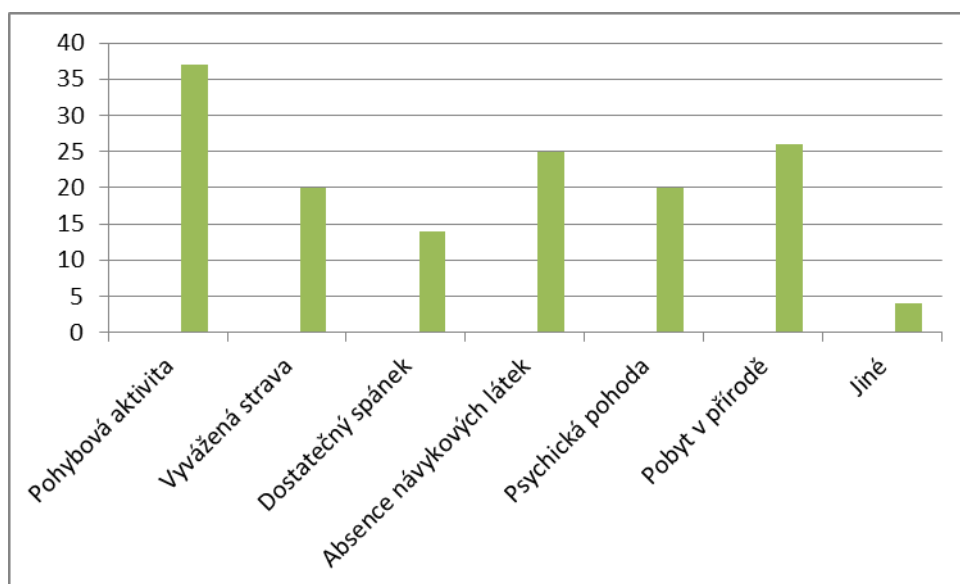
Část respondentů sportuje také z důvodu zvyšování sebevědomí, a to 5 procent (Obrázek 8).



Obrázek 8. Význam sportovních aktivit pro respondenty

Vysvětlivky: Význam sportovních aktivit pro respondenty je uveden v dotazníku (Příloha 1).

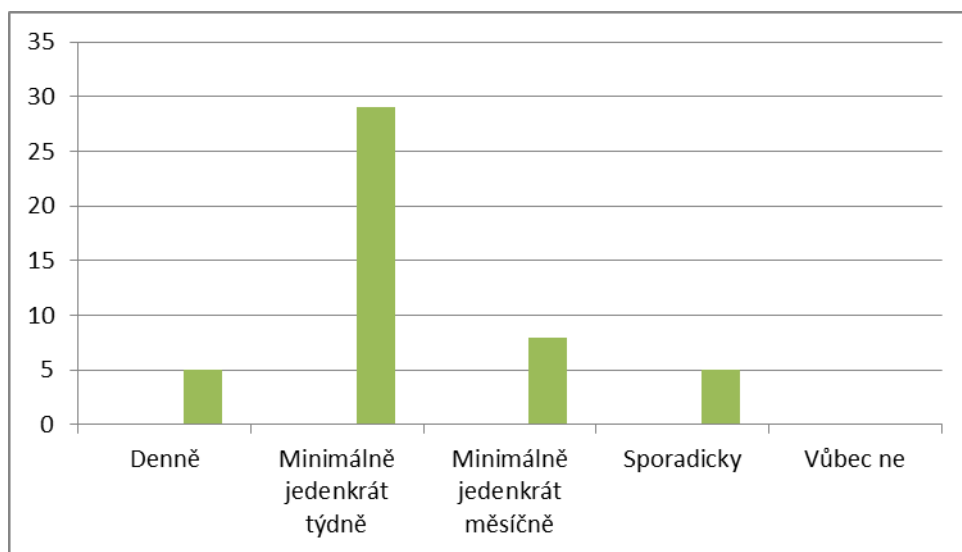
Na otázku v druhé části dotazníku, jakým způsobem pečují respondenti o zdraví, měli opět možnost volby více nabízených odpovědí. Jako součást péče o své zdraví respondenti zvolili na prvním místě pohybovou aktivitu, a to z 25 procent. Na druhém místě, z 18 procent, pobyt v přírodě. Návykovým látkám - alkohol, cigarety a drogy, se vyhýbá 17 procent dotázaných. Vyvážená strava a psychická pohoda jsou zastoupeny stejnou měrou ze 14 procent u respondentů (Obrázek 9).



Obrázek 9. Jakým způsobem pečují respondenti o své zdraví

Vysvětlivky: Jakým způsobem pečují respondenti o své zdraví, je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Na otázku, jak často tráví respondenti volný čas v přírodě, odpovědělo 62 procent, že alespoň jedenkrát týdně. Minimálně jedenkrát měsíčně chodí do přírody 17 procent respondentů. Denně a sporadicky tráví volný čas v přírodě 11 procent respondentů. Žádný z respondentů neodpověděl, že by do přírody vůbec ve volném čase nešel (Obrázek 10). Tuto otázku jeden respondent nezodpověděl.



Obrázek 10. Četnost pobytu respondentů v přírodě

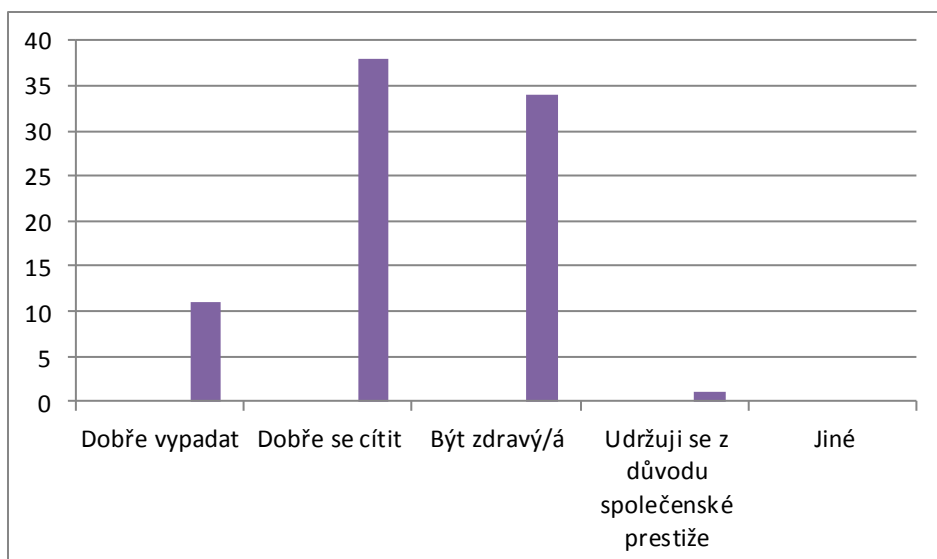
Vysvětlivky: Četnost pobytu respondentů v přírodě je uvedena v dotazníku (Příloha 1).

Žít podle principů zdravého životního stylu je pro všechny dotázané samozřejmostí a součástí jejich osobního života.

Důležitou motivací je dobře se cítit, a to pro 45 procent respondentů, také být zdravý/á, pro 40 procent respondentů a dobře vypadat pro 13 procent respondentů.

Jen jeden respondent se udržuje také z důvodu společenské prestiže (Obrázek 11).

Dva respondenti tuto otázku nezodpověděli.

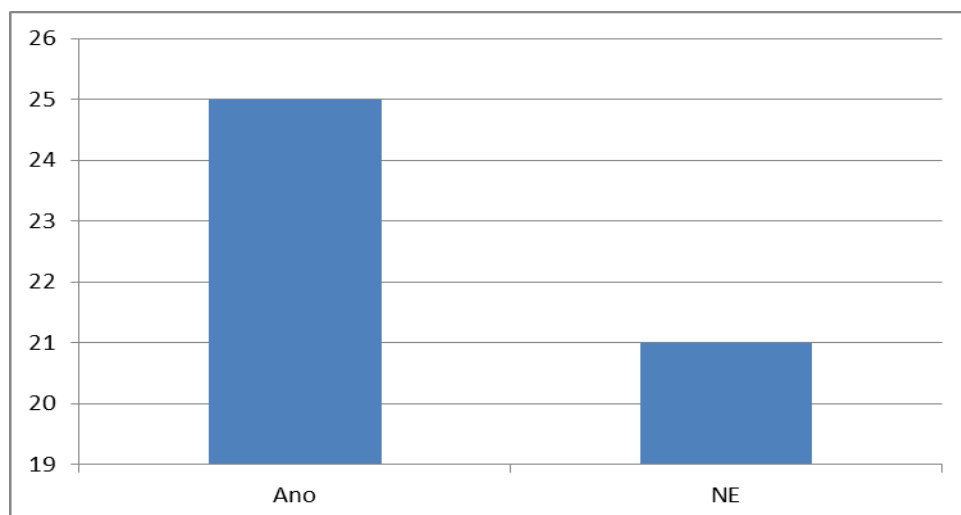


Obrázek 11. Co je motivací pro zdravý životní styl respondentů

Vysvětlivky: Co je motivací, pro zdravý životní styl respondentů, je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

V další části dotazníku respondenti odpovídali na otázky týkající se povědomí o pojmu wellness životním styl.

První otázka byla, zda rozumí pojmu wellness životní styl. Kladně – odpovědělo 25 respondentů, záporně 21 respondentů. Dva otázku nezodpověděli. Následující údaje zobrazují povědomí o pojmu wellness životní styl (Obrázek 12).



Obrázek 12. Rozumí respondenti pojmu wellness životní styl?

Vysvětlivky: Jestli rozumí respondenti pojmu wellness životní styl, je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Více než polovina respondentů na předchozí otázku odpověděla, že pojmu wellness životní styl rozumí. Prosté konstatování respondenta, že ví co je wellness životní styl, není dostačující. Abychom zjistili, že nemá respondent zkreslené informace, začlenili jsme do dotazníku otázku otevřeného charakteru. V této otázce měl respondent za úkol vlastními slovy popsat, co si pod pojmem wellness životní styl představuje. I přesto, že 25 respondentů odpovědělo v předchozí otázce, že pojmu rozumí, jen 19 respondentů tento pojem popsalo a vysvětlilo dostatečným způsobem. Šest respondentů odpovědělo nedostatečně.

Dostatečné povědomí respondentů o pojmu wellness životní styl

Dále následují doslovné interpretace jednotlivých respondentů.:

- „...*Spojení zdraví a celkové spokojenosti či pohody tělesné i duševní.*“
- „...*Péče o tělo i ducha. Relaxace, uvolnění a pohoda...*“
- „...*Harmonické rozložení aktivit činností a postupů, které mě drží v tělesné, psychické, sociální i duševní pohodě.*“
- „...*udržování psychické a fyzické kondice, zdravá strava, zdraví obecně - zdraví životní styl - masáže, fitness centra, bazény, různé druhy terapií, sport, sportovní centra, posilování...*“
- „...*Wellness životní styl vnímám jako lepší, zdravější životní styl oproti běžnému životnímu stylu. Wellness životní styl je podle mne zdravější, efektivnější rozvoj těla i ducha, péče o sebe sama. Charakterizovala bych jej slovy: zdravý pohyb, příroda, odpočinek, zdravá strava, zklidnění se, oprostění se o stresy každodenního života.*“
- „...*život v psychické i fyzické pohodě*“,
- „...*Zajištění pocitu celkové spokojenosti.*“,
- „...*organizovaná péče o tělesné a duševní zdraví*“,
- „...*Péče o člověka, o jeho fyzické i duševní zdraví*“,
- „...*Jako optimální zdravý životní styl, dosažený pomocí zdravé výživy, pravidelného pohybu a psychické pohody.*“
- „...*udržování, starání se o svoji osobu, aktivně, pasivně*“,
- „...*Termín wellness je spojen se zdravým životním stylem, který souvisí s fyzickou aktivitou, relaxací a správnými stravovacími návyky. Zjednodušeně Wellness jako životní styl směřuje k zajištění pocitu celkové spokojenosti, vede k harmonii těla, ducha a mysli. Skládá se ze všeho, co nás obklopuje, co děláme, co přijímáme, jak se stravujeme, co vytváří náš dobrý pocit.*“

- „... Život v klidné a duševní pohodě, metabolický věk snížen na polovinu, nezabírat si stres, ba naopak mu odolávat. Vše řešit s nadhledem.“
- „...rovnováhu mezi psychickou a telesnou stránkou, nabíjení energie, relaxace“,
- „...zdravý životní styl spojený s příjemným pocitem duševní pohody“,
- „...wellness - všeobecně myšleno jako zdravý životní styl obohacení o pohyb v jakémkoliv směru. Wellness znamená starání se o tělo, aby nám mohlo sloužit tím správným způsobem a nebolelo. Patří sem zdravé stravování, sport, ale také relaxace za cílem psychické pohody, jakákoli uvolňující technika navozující příjemný uklidňující pocit.“
- „...člověk v rámci zachování alespoň určité míry fyzické i psychické pohody myslí také na odpočinek, a to nejen jako na nutnou okrajovou část života, ale jako na nedílnou součást životního stylu.“
- „...cítit se dobře, příjemně, být plný zdraví a energie“.

Nedostatečné povědomí respondentů o pojmu wellness životní styl

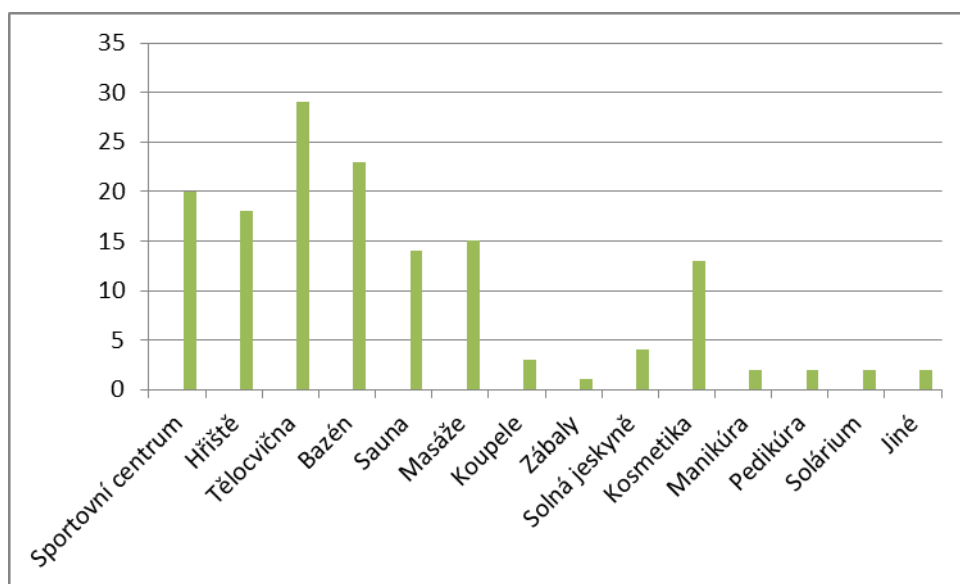
Dále následují doslovné interpretace jednotlivých respondentů.:

- „...životní styl se správnou životosprávou a pohybovou aktivitou“,
- „...Možná rozumím. ... dopřát tělu to, co mu dělá dobře :-)“,
- „...zdravý optimální životní styl“,
- „...sauna, masáže, bazén...“,
- „...sauna, masáž, kosmetika, bazén...“,
- „...využívání služeb v oblasti relaxace“,

Také na otázku, týkající se četnosti návštěv sportovních zařízení a wellness služeb, měli respondenti možnost volby více nabízených odpovědí. Ze zařízení, která nabízejí sportovní a wellness služby, nejčastěji navštěvují respondenti ve volném čase tělocvičnu, a to 20 procent. Na druhém místě, 16 procent respondentů, navštěvuje bazén, a na třetím místě, sportovní centrum 14 procent respondentů.

Nejnižší četnost zastoupení mají zábaly, manikúra, pedikúra a solárium, vše navštěvováno 1 procentem respondentů (Obrázek 13).

Tři respondenti otázku nezodpověděli.



Obrázek 13. Četnost návštěv sportovních zařízení a wellness služeb

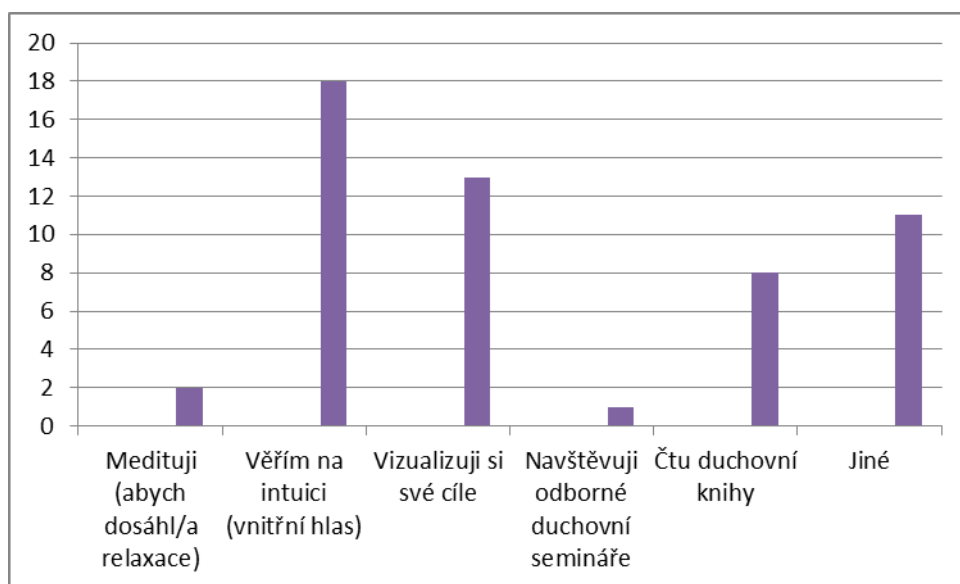
Vysvětlivky: Četnost návštěv sportovních zařízení a wellness služeb respondenty, je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Na otázku v druhé části dotazníku, zda se respondenti věnují duchovnímu rozvoji, upozorňují, že ze 48 respondentů odpovědělo na otázku 32 respondentů, což je 67 procent z celkového počtu.

Důvěru ve svůj vnitřní hlas – intuici má 34 procent respondentů. Své cíle si vizualizuje 25 procent respondentů. 21 procent respondentů uvedlo, že pro svůj duchovní rozvoj využívá jiných možností, než jsou nabídnuty v dotazníku.

Duchovní literaturu, čte ve volném čase 15 procent respondentů, 4 procenta meditují a 2 procenta navštěvují ve volném čase semináře s duchovní tematikou (Obrázek 14).

Šestnáct respondentů se k této otázce nevyjádřilo.



Obrázek 14. Duchovní rozvoj respondentů

Vysvětlivky: Duchovní rozvoj respondentů je uveden v dotazníku (Příloha 1).

Většina respondentů – 74 procent, nenavštěvuje ve svém volném čase wellness pobyty. Z dvanácti odpovědí 5 respondentů navštěvuje wellness dovolené a 5 víkendové wellness pobyty (Tabulka 9). Jeden respondent, nezodpověděl otázku.

Tabulka 9. Wellness pobyty

Wellness pobyty	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Jednodenní	1	2%
Víkendové	5	11%
Týdenní	1	2%
Wellness dovolené	5	11%
Nenavštěvuji	35	74%

Vysvětlivky: Wellness pobyty respondentů jsou uvedeny v dotazníku (Příloha 1).

Více než polovina respondentů, a to 57 procent na další otázku uvedla, že ke zdravému životnímu stylu byli vedeni svými rodiči (Tabulka 10).

Tabulka 10. Vedení rodiči ke zdravému životnímu stylu

Byli jste vedeni svými rodiči ke zdravému životnímu stylu?	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Ano	27	57%
Ne	20	43%

Vysvětlivky: Vedení rodiči ke zdravému životnímu stylu je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Následující údaje (Tabulka 11) dokládají, kolik respondentů vede své děti ke zdravému životnímu stylu. Většina respondentů, kteří mají děti, uvedla, že je vedou ke zdravému životnímu stylu, což je 68 procent.

Tabulka 11. Vedete své děti ke zdravému životnímu stylu?

Vedete své děti ke zdravému životnímu stylu?	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Ano	32	68%
Ne	3	6%
Nemám děti	12	26%

Vysvětlivky: Vedení rodičů ke zdravému životnímu stylu svých dětí je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Další otázka se týkala jen těch respondentů, kteří uvedli, že nežijí zdravým životním stylem.

Odpovědělo 10 respondentů.

Zjišťovali jsme, proč tomu tak je. Z těch respondentů, kteří nežijí zdravým životním stylem, 8 uvedlo, že nejpodstatnějším důvodem je pro ně nedostatek času.

Dva respondenti uvedli nedostatek finančních prostředků (Tabulka 12).

Tabulka 12. Důvod, proč někteří respondenti nežijí zdravým životním stylem

Důvod, proč nežijete zdravým životním stylem	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Nemáte zájem	0	0 %
Nemáte čas	8	80 %
Nemáte finance	2	20 %
Z rodinných důvodů	0	0 %
Jiné	0	0 %

Vysvětlivky: Důvod, proč respondenti nežijí zdravým životním stylem je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

Na otázku, zda v současnosti sportují respondenti více, než minulosti, odpovědělo 24 respondentů, což je 51 procent, že sportuje více, než v minulosti. 23 respondentů – 49 procent se věnuje sportu se stejnou intenzitou jako v minulosti. Jeden respondent neodpověděl na otázku (Tabulka 13).

Tabulka 13. Intenzita sportování v současnosti oproti minulosti

Sportujete nyní více, než v minulosti?	Počet zastoupení	Procentuální zastoupení
Ano	24	51 %
Ne	23	49 %

Vysvětlivky: Intenzita sportování v současnosti oproti minulosti je uvedeno v dotazníku (Příloha 1).

6 DISKUSE

Předmětem diplomové práce je analyzovat míru wellness životního stylu pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji.

Na počátku výzkumu jsme si definovali cíle a hypotézy diplomové práce. V této části se k nim vracíme a na základě zodpovězených otázek z dotazníku a z interpretace výsledků se je pokusíme objasnit.

Úkolem pedagogů volnočasových zařízení je nabízet smysluplné trávení volného času široké dětské i dospělé veřejnosti nejrozličnějšími formami v průběhu odpoledne, o sobotách a nedělích a v období prázdnin. Jakým způsobem pedagogové volnočasových zařízení sami svůj volný čas tráví, a zda je součástí jejich osobního života nastupující wellness životní styl, jsou otázky stanovené ve výzkumné části.

Nejpočetněji zastoupený vzorek respondentů pedagogických pracovníků DDM a SVC v Olomouckém kraji, je ve věku 30-39 let, s vysokoškolským vzděláním a s převažujícím počtem žen. Nadpoloviční většina žije ve vztahu manželském nebo partnerském s jedním až třemi a více dětmi. Z odpovědí v dotazníku jsme zjistili, že jedna čtvrtina všech pedagogů má ve své pracovní náplni sportovní aktivity.

Zajímavým zjištěním je, že sportem s nejvyšší četností oblíbenosti mezi pedagogy se stala cyklistika. Ze 48 respondentů, se tomuto sportu věnuje ve svém volném čase 30 pedagogů, což je 26 procent. Na druhém místě, se 14 procenty, jsou zastoupeny zimní sporty. Na třetím až čtvrtém místě, s 11 procenty, je zastoupena turistika a míčové hry. Plavání a běh se dělí o páté až šesté místo, což je 9 procent. Tenis hraje pouze 5 pedagogů. V odpovědích jsou uvedeny také méně tradiční sporty jako golf, šerm, bojové umění, agility, jízda na koloběžce, ovšem jen v nepatrném zastoupení.

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat, zda pedagog volnočasového zařízení v Olomouckém kraji žije podle principů nastupujícího wellness životního stylu. Na tyto otázky nám dá odpověď druhá část dotazníku, zabývající se prvky wellness životního stylu, kam patří pohybová aktivita, zdravá výživa, péče o tělo, mentální rozvoj, komunikace vztahů, emocí a citů, kontakt s přírodou a duchovní rozvoj.

Nejprve jsme zjistili stávající povědomí o wellness, znalost a obsah termínu. Polovina respondentů uvedla, že pojem zná a popsala vlastními slovy, co si pod pojmem wellness životní styl představuje. Po analýze výsledků jsme dospěli k zjištění, že tito respondenti mají

jen zčásti zkreslené představy o pojmu. Odpovědi měly spíše všeobecný charakter, konkrétně a správně většina pojem definovala.

Z teoretického studia problematiky jsme dospěli k názoru, že podstata wellness životního stylu není plně vyčleněna jen fyzickému charakteru a beauty procedurám, jak se někteří respondenti domnívají, ale že je třeba podporovat i duševní stránku osobnosti.

Z výzkumu vyplývá, že povědomí o wellness životním stylu mezi respondenty je a do svého osobního života složky wellness zařazují.

Podstatné byly také informace z oblasti duchovního rozvoje pedagogů. V dnešní uspěchané době se stále více veřejnost zajímá o zmíněnou oblast. Víra ve vlastní intuici, vizualizace životních cílů a četba odborné duchovní literatury dodává životu určitý přesah a osobnost pedagoga se tímto novým směrem rozvíjí.

Prvním dílčím cílem bylo analyzovat, jakým způsobem tráví svůj volný čas pedagog volnočasového zařízení v současnosti. Musíme konstatovat, že i při nestandardní pracovní době pedagogové volný čas využívají aktivně a převažují sportovní činnosti.

Druhý dílčí cíl, zda na zdravý životní styl pedagogů má vliv motivace a výchova rodičů, více než polovina respondentů uvedla, že ke zdravému životnímu stylu byli svými rodiči vedeni. Z dotazníku vyplývá také další informace, téměř všichni pedagogové, kteří mají děti, uvedli, že stejným směrem motivují také své potomky.

Na základě výsledků z první části dotazníku lze také potvrdit I. hypotézu, kdy pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení, kteří mají v náplni své práce tělovýchovné oddělení, sportují ve svém volném čase daleko intenzivněji, než jejich kolegové, kteří pracují v oblasti technické, přírodovědní a společenskovední.

V případě II. hypotézy, jsme zjistili, že se nepotvrdila hypotéza, která zněla: V současné době si pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení zařazují do svého volného času více sportovních aktivit, než v minulosti. Z výsledků našeho průzkumu vyplývá, že jen 51 procent respondentů sportuje více než v minulosti.

Na doplnění výše zmíněného uvádíme závěry z několika článků, které byly nalezeny pomocí databáze SPORTDiscus. Zaměřili jsme se na nejaktuálnější články v údobí posledních pěti let (2007-2013) psané anglickým jazykem. Počet článků zabývajících se problematikou wellness životního stylu z různých pohledů je velký. Všechny nalezené studie předpokládají pozitivní vliv wellness aktivit na jedince. Nenalezli jsme žádnou zabývající se jeho negativními dopady.

Podle americké studie (Lindhall, 2011) jsou v současné době ve velké míře na pracovištích zaváděny wellness programy, které mají přínos nejen pro zaměstnance, ale také pro organizaci. Mají vliv na zdraví, produktivitu zaměstnanců a nižší výskyt neplánovaných nepřítomností na pracovišti. S tím také souvisí nižší náklady na zdravotní péči. Interní podpora zaměstnavatele o zdraví svých zaměstnanců, jejich osobní rozvoj, celkově péče o jednotlivce, zvedne pracovní morálku a věrnost zaměstnance organizaci, což je opět přínosem pro danou společnost.

Motivační wellness programy a wellness pobídky jsou podle Schmidta (2012) populární prostředky k povzbuzování a účasti v preventivních programech na pracovištích z důvodu zavádění prevence a podpory zdraví, kdy mohou zaměstnanci navíc využít stanovených bonusů.

Článek Ardella (2013): O wellness, přináší další úhel pohledu na tuto problematiku, a to ten, že wellness je nejen vhodný pro děti a dospělé, ale i pro jedince s duševními poruchami.

Také osobní zkušenost z Číny z roku 2012, kde brzy ráno na hlavní třídě v Shanghai cvičí skupinky lidí Tchaj-t'i, přes den jezdí na rozlehlých betonových prostranstvích před historickými objekty senioři na in-line bruslích nebo se vypraví na Velkou čínskou zeď, je důkazem, že intenzivní pohybová aktivita je pro všechny věkové skupiny nejen možná, ale především přínosná (Příloha 2). Prodlužuje aktivní život a zvyšuje kvalitu života.

Wellness je cesta, jak dosáhnout rovnováhy mezi fyzickou, emocionální, sociální, intelektuální a psychickou stránkou našeho života. Základní myšlenky a hodnoty wellness životního stylu jsou v dnešní uspěchané době nezbytnou součástí osobního života a volného času se zaměřením na zdravý tělesný i duševní rozvoj.

Hlavním důvodem, proč respondenti praktikují wellness životní styl, je celkově se dobře cítit a být zdravý. Wellness životní styl tak svými principy celkově obohacuje trávení volného času pedagogů.

7 ZÁVĚRY

Předmětem diplomové práce je analyzovat míru wellness životního stylu pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji. Tato práce navazuje na práci bakalářskou, na téma „Wellness centra a hotely“, zpracovanou v roce 2011 (Šturalová, 2011).

Pedagogové Domů dětí a mládeže a Středisek volného času nabízejí smysluplné trávení volného času široké dětské i dospělé veřejnosti různými formami v průběhu odpoledne, o sobotách a nedělích a v období prázdnin.

Jakým způsobem pedagogové volnočasových zařízení sami tráví svůj volný čas, a zda je součástí jejich osobního života nastupující wellness životní styl, jsou otázky stanovené ve výzkumné části.

Pro naplnění stanoveného cíle jsme zvolili kvantitativní výzkumné postupy, konkrétně dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha 1). Výběrové šetření zkoumá reprezentativní vzorek záměrného výběru osob.

Nejpočetněji zastoupený vzorek respondentů je ve věku 30-39 let s vysokoškolským vzděláním a s převažujícím počtem žen. Zjistili jsme, že jedna čtvrtina pedagogů má ve své pracovní náplni sportovní aktivity, což bylo pro náš výzkum také důležité.

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat, zda pedagog volnočasového zařízení v Olomouckém kraji žije podle principů nastupujícího wellness životního stylu. Na tyto otázky nám dá odpověď druhá část dotazníku, zabývající se prvky wellness životního stylu.

Nejprve jsme zjistili stávající povědomí respondentů o pojmu wellness životní styl. Polovina respondentů uvedla, že pojem zná. Po analýze výsledků jsme dospěli k zjištění, že jen malá část respondentů má zčásti zkreslené představy. Většina pojem definovala správně.

Z odpovědí v dotaznících vyplývá, že všeobecné povědomí o wellness životním stylu mezi respondenty je a do svého osobního života složky wellness zařazují. Podstatné byly také informace z oblasti duchovního rozvoje pedagogů.

Prvním dílčím cílem bylo analyzovat, jakým způsobem tráví svůj volný čas pedagog volnočasového zařízení v současnosti. Musíme konstatovat, že i při nestandardní pracovní době pedagogové volný čas využívají aktivně a převažují sportovní činnosti. Nejoblíbenějším sportem respondentů je cyklistika.

Druhý dílčí cíl, zda na zdravý životní styl pedagogů má vliv motivace a výchova rodičů, více než polovina respondentů uvedla, že ke zdravému životnímu stylu je vedli rodiče a stejným směrem vedou své potomky.

První část dotazníku se týká způsobu trávení volného času pedagogů. Druhá část, životního stylu s principy wellness, kam patří pohybová aktivita, zdravá výživa, péče o tělo, mentální rozvoj, komunikace vztahů, emocí a citů, kontakt s přírodou a duchovní rozvoj.

Na základě výsledků z první části dotazníku lze také potvrdit I. hypotézu, kdy pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení, kteří mají v náplni své práce tělovýchovné oddělení, sportují ve svém volném čase daleko intenzivněji, než jejich kolegové, kteří pracují na odděleních s jiným zaměřením.

V případě II. hypotézy, je zjištění, že se nepotvrdila hypotéza, která zněla: V současné době si pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení zařazují do svého volného času více sportovních aktivit, než v minulosti. Z výsledků našeho průzkumu vyplývá, že jen 51 procent respondentů sportuje více než v minulosti.

Wellness prvky vytváří zcela nový životní styl, který modeluje osobnost, je důležitým prostředkem k získání vyšší kvality života a současně předchází nemocem a vlivům stárnutí.

Z dosažených výsledků diplomové práce je zřejmé, že aktivní naplnění volného času spolu s principy wellness životního stylu jsou nedílnou součástí smysluplného trávení volného času a osobního života pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji. Hlavním důvodem, proč respondenti vyznávají wellness životní styl, je celkově se dobře cítit a být zdravý.

Naplňují tak myšlenky Halberta Louise Dunna, který vytvořil slovo wellness jako označení pro harmonii těla, ducha a mysli, celkovou péči o fyzickou i psychickou stránku lidské osobnosti. V práci potvrzujeme, že pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení, se těmito idejemi řídí.

8 SOUHRN

Předmětem diplomové práce je analyzovat míru wellness životního stylu pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji.

Úvodní část je zaměřena na obecný přehled poznatků týkajících se dané problematiky.

V teoretické části jsou rozebírány formy nového wellness životního stylu a vlivy a účinky wellness aktivních a pasivních prvků na lidský organismus. Součástí je podrobný přehled nabídek wellness zařízení v Olomouckém kraji.

V praktické části jsme na základě dotazníků vyhodnotili odpovědi od 48 respondentů – pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji.

Ve třetí kapitole diplomové práce jsme stanovili cíle práce. Jako hlavní cíl, jsme si stanovili analyzovat, zda pedagog volnočasového zařízení Olomouckého kraje žije podle principů wellness životního stylu. Vycházíme z výsledků dotazníků a konstatujeme, že povědomí o wellness životním stylu mezi respondenty je a osobní život naplňují principy wellness.

Jakým způsobem tráví svůj volný čas pedagog, který nabízí smysluplné trávení volného času široké veřejnosti formou zájmových aktivit v průběhu odpoledne, o víkendech a v období prázdnin, vychází z prvního dílčího cíle. Jsou to především pohybové aktivity, z nichž nejoblíbenějším sportem je cyklistika.

Na druhý dílčí cíl, zda na zdravý životní styl pedagogů má vliv motivace a výchova jejich rodičů, více než polovina uvedla, že ke zdravému životnímu stylu respondenty rodiče vedli.

První hypotéza je potvrzena. Pedagogičtí pracovníci, kteří mají ve své pracovní náplni sportovní aktivity, se věnují ve svém volném čase intenzivněji sportu, než ostatní pedagogové.

Druhou hypotézu není možné na základě odpovědí respondentů potvrdit. Z výzkumu nevyplývá, že pedagogičtí pracovníci volnočasových zařízení v současné době sportují více, než tomu bylo v minulosti.

V diskusi jsou shrnuty teoretické i praktické poznatky z diplomové práce z oblasti wellness životního stylu.

Závěrem autorka poukazuje na to, proč respondenti praktikují wellness životní styl. Důvodem je celkově se dobře cítit a být zdravý. Nastupující wellness životní styl je prostředkem k prohloubení jejich kvality života.

9 SUMMARY

The goal of this master thesis is to analyze wellness life-style of pedagogic employees in the Olomouc region.

In the beginning we focus on general overview of this topic.

In the theoretical part we analyze forms of the new wellness life-style and the influence and effects of both active and passive elements on human body. We include a detailed overview of wellness facilities in the Olomouc region.

In the other part of the thesis, based on a questionnaire we evaluated answers of 48 responders – pedagogic employees of leisure time facilities in the Olomouc region.

In the 3rd chapter of this master thesis we determined particular goals. The main goal was to determine whether pedagogical employee of leisure time facilities in the Olomouc region follows wellness life-style. Based on the result of the questionnaire we can say that there is an awareness about wellness life-style and that they follow some of the wellness principles.

As for the first goal, we determined the activities of leisure time pedagogic workers who offer leisure activities to a broad public. We can say that it is usually physical activities and the most popular is cycling.

The second goal was about finding out whether healthy life-style of pedagogic workers is influenced by their parents when growing up. More than half of responders said that it was their parents who developed their positive inclination to healthy life-style.

The first hypothesis was thus confirmed. Pedagogic workers whose work includes sport and related activities do spend more time doing sports in their leisure time than other pedagogic workers.

Nevertheless the second hypothesis could not be confirmed based on the answers of the questionnaire. Our research does not indicate that pedagogic workers of leisure time activities do more sport nowadays then it was in the past.

In the discussion we summarized both theoretical and practical knowledge resulting from the master thesis about wellness.

At the end we identify why responders follow wellness life-style. The main reasons are both mental and physical health. Wellness life-style is the way to achieve quality life.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous. (2007). Inverness village wellness center: creating a path to wellness for all. [Abstract]. *Journal on active aging*, 6(4), 78-82. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/results?sid=b7d384e9-06ba-4cd0-92ea-9fbf1255ec9f%40sessionmgr115&vid=5&hid=113&bquery=wellness&bdata=JmRiPWE5aCZkYj1idGgmZGI9ZjNoJmRiPTThnaCZkYj1seGgmZGI9cHN5aCZkYj1zaWgmZGI9czNoJmxhbm9Y3MmdHlwZT0xJnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d>

Anonymous. (2011). Co znamená pojem „wellness“?. Retrieved 24. 2. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.spatrip.cz/co-znamená-pojem-wellness/clanky>

Albrecht, N. J. (2011). Does meditation play an integral role in achieving high-level wellness as defined by Travis and Ryan (2004)?. *Journal of Complementary & Integrative Medicine*, 8(1), 1-27. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=06dc40db-637d-4b29-b3ff-5199db4ae18e%40sessionmgr198&hid=118>

Ardell, D. (2013). About wellness... *Active living*, 22(1), 22-23. Retrieved 1. 4. 2013 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8eb95cb0-d18b-4b3f-a2a8-2c3676616304%40sessionmgr111&hid=124>

Bílá kniha o sportu. (2007). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Retrieved 26. 12. 2012 from the World Wide Web:

<http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu?highlightWords=b%C3%ADl%C3%A1+kniha+sportu>

Blahušová, E. (2009). *Wellness, jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s.r.o.

Cathala, H. (2007). *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada

Clark, M. M., Warren, B. A., Hagen, P. T., Johnson, B. D., Jenkins, S. M., Werneburg, B. L., & Olsen, K. D. (2011). Stress level, health behaviors, and quality of life in employees joining a wellness center [Abstract]. *American journal of health promotion*, 26(1), 21-25. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=06dc40db-637d-4b29-b3ff-5199db4ae18e%40sessionmgr198&hid=118>

Česká asociace wellness. (2012). *Význam slova wellness*. Retrieved 6. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.spa-wellness.cz/ceska-asociace-wellness/vyznam-slova-wellness/>

Goss, H. B., Cuddihy, T. F., & Michaud-Tomson, L. (2010). Wellness in higher education: A transformative framework for health related disciplines. *Asia-pacific journal of health, sport & physical education*, 1(2), 29-36. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=ed3530f3-517e-4b5b-905e-05e5cf86a562%40sessionmgr110&hid=124>

Herkert, R. (2010). *Wellness malá kniha pohody*. Praha: NS Svoboda

Hodaň, B., & Dohnal T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.

Hodaň, B., & Dohnal T. (2012). *Rekreologie*, druhé rozšířené a upravené vydání. Olomouc: Hanex.

Hořejší, J. (2001). Medicina. *Zásady správné výživy*. Retrieved 15. 3. 2013 from the World Wide Web:

http://nova.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=2266&s_ts=41349,9443287037

Islam, N. (2012). New age orientalism: Ayurvedic 'wellness and spa culture.' *Health sociology review*, 21(2), 220-23. Retrieved 12. 12. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8eb95cb0-d18b-4b3f-a2a8-2c3676616304%40sessionmgr111&hid=124>

Klescht, V. (2008). *Pět pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, a.s.

Krtička, M. & Bělohávek, M. (1976). *Fakta o vývoji pionýrského hnutí v České republice 1949 – 1990*. Mladá fronta, Retrieved 9. 11. 2012

http://pionyr.cz/tisk/mozaika_brezen_2008.pdf

Lindhal, E. (2011). Employee wellness programs.. *American Fitness*, 29(5), 54-56. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8eb95cb0-d18b-4b3f-a2a8-2c3676616304%40sessionmgr111&hid=124>

Lojková, D. (2012). *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Praha: Grada Publishing, a. s.

McGrady, A., Brennan, J., & Lynch, D. (2009). Effects of wellness programs in family medicine. *Applied psychophysiology & biofeedback*, 34 (2), 121-126. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=ed3530f3-517e-4b5b-905e-05e5cf86a562%40sessionmgr110&hid=124>

Národní institut dětí a mládeže. *Adresáře organizací*. Retrieved 9. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://ikatalogy.nidm.cz/katalog/volny-cas/strediska-volneho-casu-a-domy-deti-a-mladeze>

Poděbradský, J. (2008). *Wellness v ČR*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.

Schmidt, H. (2012). Wellness incentives, equity, and the 5 Groups problem. *American Journal of Public Health*, 102(1), 49-54. Retrieved 12. 12. 2012 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8eb95cb0-d18b-4b3f-a2a8-2c3676616304%40sessionmgr111&hid=124>

Střediska volného času. *Olomoucký kraj*. Retrieved 6. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.kr-olomoucky.cz/strediska-volneho-casu-cl-397.html>

Šturalová, B. (2011). *Wellness centra a hotely*. Olomouc: Univerzita Palackého

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1.	Hodnocení BMI
Tabulka 2.	Pohlaví respondentů
Tabulka 3.	Věkové kategorie respondentů
Tabulka 4.	Vzdělání respondentů
Tabulka 5.	Rodinný stav
Tabulka 6.	Počet dětí
Tabulka 7.	Okruh činností v DDM/SVČ
Tabulka 8.	Způsob trávení volného času respondentů
Tabulka 9.	Wellness pobyty
Tabulka 10.	Vedení rodiči ke zdravému životnímu stylu
Tabulka 11.	Vedete ke zdravému životnímu stylu své děti?
Tabulka 12.	Důvod, proč respondenti nežijí zdravým životním životem
Tabulka 13.	Intenzita sportování v současnosti oproti minulosti

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 1. Pojetí wellness (Poděbradský, 2008, 14, Obrázek [1])
- Obrázek 2. Symbol wellness (Poděbradský, 2008, 16, Obrázek [2])
- Obrázek 3. Zdroje wellness
- Obrázek 4. Výživová potravinová pyramida (Hořejší, 2001)
- Obrázek 5. Logo Sdružení středisek volného času Olomouckého kraje
- Obrázek 6. Způsob trávení volného času
- Obrázek 7. Přehled provozovaných sportů
- Obrázek 8. Význam sportovních aktivit
- Obrázek 9. Jakým způsobem pečují respondenti o své zdraví
- Obrázek 10. Četnost pobytu respondentů v přírodě
- Obrázek 11. Co je motivací pro zdravý životní styl respondentů
- Obrázek 12. Rozumí respondenti pojmu wellness životní styl
- Obrázek 13. Četnost návštěv sportovních zařízení a wellness služeb
- Obrázek 14. Duchovní rozvoj respondentů

13 PŘÍLOHY

Příloha 1. Anketa pro pedagogy volnočasových zařízení

„Míra wellness životního stylu pedagogických pracovníků volnočasových zařízení v Olomouckém kraji“

Dobrý den,

dovolte, abych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který se vztahuje na oblast životního stylu a trávení volného času. Dotazník je zcela anonymní a získané informace budou použity pro potřeby mé diplomové práce. Předem děkuji za Váš čas a pomoc při mém výzkumném šetření.

Bc. Blanka Šturalová, studentka magisterského studia Rekreatologie FTK UP v Olomouci.

Při vyplňování prosím zaškrtněte jednu, popř. více odpovědí, které nejlépe vystihují Váš názor. U doplňujících otázek prosím uveďte odpověď.

Prosím o co nejobjektivnější odpovědi, připomínám, že dotazník je anonymní a cílem mé práce je co nejvěrohodněji zmapovat situaci.

1) Prosím uveďte, jaké je Vaše pohlaví:

- ☐ Žena
- ☐ Muž

2) Prosím uveďte, do jaké věkové kategorie spadáte:

- ☐ 19-29 let
- ☐ 30-39 let
- ☐ 40-49 let
- ☐ 50-59 let
- ☐ 60 a více let

3) Prosím uveďte, jaké je Vaše vzdělání:

- ☐ Středoškolské
- ☐ Vysokoškolské

4) Prosím uveďte, jaký je Váš stav:

- ☐ Vdaná, ženatý

- ☐ Žiji s partnerem, partnerkou (v případě nesezdaných párů)
- ☐ Žiji singl
- ☐ Žiji s rodiči

5) Prosím uveďte, kolik máte dětí

- ☐ Ano 1
- ☐ Ano 2
- ☐ Ano 3 a více
- ☐ Nemám děti

6) Prosím uveďte, jaký okruh činností v DDM/ SVČ vykonáváte

- ☐ Management
- ☐ Technika
- ☐ Přírodověda
- ☐ Společenské vědy
- ☐ Sport
- ☐ Other:

7) Jakým způsobem trávíte většinu volného času? (možnost více odpovědí)

- ☐ Pohybovými aktivitami
- ☐ Pasivně doma (televize, počítač)
- ☐ Ručními pracemi
- ☐ Četbou
- ☐ Zahrádkařením, chatařením
- ☐ Návštěvou kulturních zařízení (kino, divadlo, koncert)
- ☐ Setkáváním s přáteli (restaurace, kavárna)
- ☐ Cestováním
- ☐ V nákupním a zábavném centru
- ☐ Zájmovou činností
- ☐ Studium
- ☐ Other:

8) Jak často sportujete?

- ☐ Minimálně třikrát týdně a více
- ☐ Jedenkrát až třikrát týdně
- ☐ Jedenkrát týdně
- ☐ Méně, jak jedenkrát týdně
- ☐ Vůbec

9) Pokud se pravidelně nebo i nepravidelně věnujete sportu, vypište všechny, které provozujete



10) Jaký význam mají pro vás sportovní aktivity v případě, že se jim věnujete? (možnost více odpovědí)

- ☐ Zdravý tělesný a duševní rozvoj
- ☐ Udržování tělesné kondice
- ☐ Relaxace
- ☐ Zvyšování sebevědomí
- ☐ Aktivní využívání volného času
- ☐ Radost z pohybu
- ☐ Redukce nadváhy
- ☐ Other:

11) Jakým způsobem pečujete o své zdraví? (možnost více odpovědí)

- ☐ Pohybová aktivita
- ☐ Vyvážená strava
- ☐ Dostatečný spánek
- ☐ Absence návykových látek (alkohol, cigarety, drogy)
- ☐ Psychická pohoda
- ☐ Pobyt v přírodě
- ☐ Other:

12) Jak často trávíte čas v přírodě?

- ☐ Denně
- ☐ Minimálně jedenkrát týdně
- ☐ Minimálně jedenkrát měsíčně
- ☐ Sporadicky
- ☐ Vůbec ne

13) Pokud žijete zdravým životním stylem, co vás motivuje? (možnost více odpovědí)

- ☐ Dobře vypadat
- ☐ Dobře se cítit
- ☐ Být zdravá/ý

- ☐ Udržuji se z důvodu společenské prestiže
- ☐ Other:

14) Rozumíte pojmu wellness životní styl?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

15) Pokud ano, napište, jak pojem wellness životní styl vnímáte.

16) Pokud pravidelně, nebo nepravidelně navštěvujete níže uvedená zařízení, označte je. (možnost více odpovědí)

- ☐ Sportovní centrum
- ☐ Hřiště
- ☐ Tělocvičnu
- ☐ Bazén
- ☐ Saunu
- ☐ Masáže
- ☐ Koupele
- ☐ Zábaly
- ☐ Solnou jeskyni
- ☐ Kosmetiku
- ☐ Manikúru
- ☐ Pedikúru
- ☐ Solárium
- ☐ Other:

17) Věnujete se svému duchovnímu rozvoji? (možnost více odpovědí)

- ☐ Medituji (abych dosáhl/a relaxace)
- ☐ Věřím na intuici (vnitřní hlas)
- ☐ Vizualizuji si své cíle
- ☐ Navštěvuji odborné duchovní semináře
- ☐ Čtu duchovní knihy
- ☐ Other:

18) Navštěvujete wellness pobyty? (možnost více odpovědí)

- ☐ Jednodenní

- ☐ Víkendové
- ☐ Týdenní
- ☐ Wellness dovolené
- ☐ Nenavštěvuji

19) Byli jste vedeni ke zdravému životnímu stylu svými rodiči?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

20) Vedete ke zdravému životnímu stylu své děti, pokud jste rodiče?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nemám děti

21) V případě, že nežijete zdravým životním stylem (možnost více odpovědí)

- ☐ Nemáte zájem
- ☐ Nemáte čas
- ☐ Nemáte finance
- ☐ Z rodinných důvodů
- ☐ Other:

22) Zařazujete do svého volného času nyní více sportovních aktivit než v minulosti?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Příloha 2. Ilustrační fotografie

Čína 2012, Shanghai - ranní cvičení Tchaj-t'i



Čína 2012, Shanghai - ranní skupinové cvičení Tchaj-t'i



Čína 2012, Místní senioři – turisté, před výstupem na Velkou čínskou zeď

