

#VisitCzechia



Località termali ceche

Cechia, la terra promessa delle cure termali

In Cechia la tradizione delle cure nelle stazioni termali è una delle più antiche d'Europa. Fin dal Medioevo la gente ha cercato di sfruttare lo straordinario potere delle fonti curative naturali – le sorgenti minerali, l'acqua minerale salina e la torba benefiche, il gas naturale e il clima.

Alla fine del XVIII secolo, le località termali ceche erano già così famose che le frequentavano le personalità più in vista di tutto il mondo – a partire dai sovrani e dagli statisti fino ai condottieri, alla nobiltà e agli artisti. Ti stupirà il fatto di poter trovare degli stabilimenti termali disseminati in tutta la Cechia – in più di trenta località.

La Cechia ha costruito un'eccellente infrastruttura termale in cui i vari stabilimenti dispongono dei migliori esperti di balneologia e personale medico altamente qualificato.

La qualità dell'assistenza medica ceca e la modernità dei trattamenti di cura e riabilitazione sono ben note. Non è un caso che le Terme di Bělohrad siano state le prima in Europa a ricevere il **certificato EUROPESPA med®** – il prestigioso riconoscimento di qualità rilasciato dall'Associazione europea delle Terme con sede a Bruxelles, che viene assegnato alle stazioni termali europee selezionate dopo un controllo e un audit rigorosi del loro funzionamento. **Attualmente, la Cechia vanta il più alto numero di certificazioni completate con successo tra i Paesi dell'UE.**

Uno dei garanti della qualità delle stazioni termali ceche è l'associazione professionale Svaz léčebných lázní (Unione degli stabilimenti termali terapeutici). Tutte le stazioni termali associati nell'Unione sono centri termali accreditati e devono soddisfare rigorosi criteri di qualità in termini di trattamenti, ristorazione e alloggi. Un altro soggetto importante del settore termale ceco è l'Associazione delle città termali della Repubblica Ceca. La missione dell'associazione è quella di contribuire attivamente alla creazione di condizioni e strumenti utili alla rigenerazione e allo sviluppo del settore termale e delle località termali, sia nella Repubblica Ceca che a livello internazionale.



A ricorrere ampiamente ai centri termali oggi non sono solo le persone affette da malattie, ma anche chi in questi tempi moderni si rende conto dell'importanza della prevenzione e desidera rigenerarsi e rilassarsi. Le stazioni termali offrono loro numerosi programmi di rigenerazione e relax oltre ai tradizionali soggiorni terapeutici. Il vantaggio principale di questo wellness terapeutico, ovvero il wellness negli stabilimenti termali, è la lunga esperienza con le cure tradizionali, la possibilità di consultare un medico durante il soggiorno e, soprattutto, la presenza e l'utilizzo di fonti terapeutiche naturali. Oltre ai trattamenti tradizionali con queste fonti, gli stabilimenti termali offrono una serie di altri trattamenti wellness, dai massaggi ai bagni carbogassosi fino ai trattamenti esotici ispirati alla medicina orientale.

La combinazione di terapie, relax adeguato, gastronomia di alta qualità, attività sportive ed esperienze culturali uniche si combinano per creare un'esperienza completa. Lasciati trasportare e dimenticati della realtà della vita quotidiana. Adesso ti aspetta qualcosa di veramente speciale.

Come si usano le fonti di acque medicinali naturali

Acque minerali – cure idropiniche, bagni, inalazioni, idromassaggi
Torba, acqua minerale salina – impacchi, fasciature, bagni
Gas – iniezioni gassose, bagno carbogassosi secchi
Clima – soggiorno in località dall'aria particolarmente pulita



CZECH SPA
ASSOCIATION



Qui troverai maggiori informazioni:
Unione degli stabilimenti termali terapeutici della Repubblica Ceca
lecebnelazne.cz
sekretariat@lecebnelazne.cz
Associazione delle località termali della Repubblica Ceca
jedemedolazni.cz
info@jedemedolazni.cz

Scopri le località termali uniche della Cechia.

Oltre ai rinomati trattamenti terapeutici, le stazioni termali ceche sono immerse in paesaggi splendidi che invitano a passeggiare e a partecipare a una vasta gamma di eventi culturali. Molti centri termali vantano anche una ricca storia.

1. Gli effetti terapeutici delle sorgenti naturali

I centri termali cechi sono tra i più importanti al mondo grazie alla combinazione unica di sorgenti minerali, impacchi terapeutici di torba e altre terapie naturali. Questi doni naturali vantano comprovati effetti terapeutici sull'apparato muscolo-scheletrico, sulle vie respiratorie e sulla rigenerazione generale dell'organismo.

2. Aria salubre e una natura pittoresca

Le stazioni termali ceche sono situate in uno splendido ambiente ricco di foreste, montagne e parchi naturali dove potrai goderti dell'aria fresca. Il soggiorno in queste località contribuisce al rafforzamento dell'organismo e all'armonizzazione complessiva di corpo e mente. 6 città termali della Cechia hanno lo status di terme climatiche – Janské Lázně, Lázně Jeseník, Karlova Studánka, Lázně Kynžvart, Lázně Dolní Lipová e Mariánské Lázně. La stazione climatica vanta condizioni uniche e un'aria eccezionalmente pulita.

3. Ricca cultura e storia

Le città termali ceche hanno un'atmosfera unica che combina monumenti storici, eventi culturali e ospitalità tradizionale. Le più importanti città termali ceche – Karlovy Vary, Mariánské Lázně e Františkovy Lázně – sono inserite nella lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. La città di Karlovy Vary ha ospitato personaggi famosi come Goethe e Beethoven, e oggi ospita ogni anno un festival cinematografico di fama mondiale. Le località termali ceche devono la loro atmosfera unica alle passeggiate termali, agli eleganti colonnati e agli edifici storici.



4. Alta professionalità

Un team di esperti preparerà per te un piano di trattamento e procedure individuali. Grazie alla combinazione di metodi terapeutici tradizionali con le più recenti tecnologie mediche, come la crioterapia o gli speciali programmi di riabilitazione, i centri termali cechi offrono trattamenti personalizzati di qualità degna dei più prestigiosi centri wellness mondiali.

5. Atmosfera rilassata

Le terme non sono solo un luogo di cura, ma anche un sinonimo di relax lussuoso. I rinomati programmi wellness cechi, ispirati a metodi collaudati in tutto il mondo, includono tutto, dai classici massaggi ai bagni di birra all'aromaterapia. Il tutto unito a un servizio di prima classe e a un'atmosfera rilassata che rende il soggiorno in queste località termali un'esperienza unica.



Il colonnato di Karlovy Vary

Karlovy Vary



Région de Karlovy Vary

karlovyvary.cz



Le terme dove si sono curati i giganti della musica mondiale. Il palcoscenico di un festival cinematografico internazionale. La più famosa località termale ceca, Karlovy Vary.

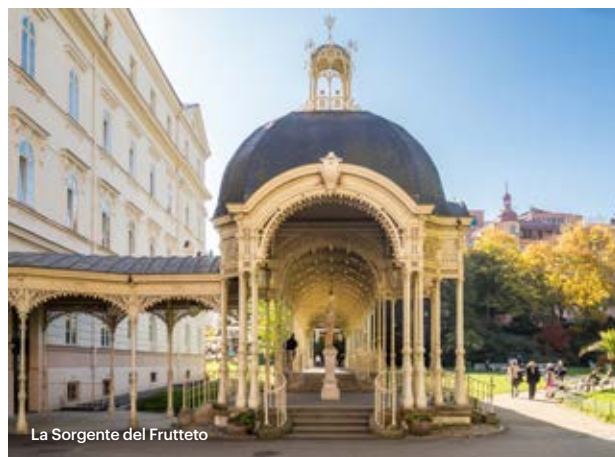
Splendide case a schiera, lussuosi palazzi degli hotel e degli stabilimenti termali. Che tu stia passeggiando lungo uno dei colonnati sorseggiando l'acqua benefica di una delle sorgenti di Karlovy Vary, oppure che tu stia passeggiando lungo i sentieri termali tra le colline boschive, seguendo le orme di Goethe, Beethoven, Schiller, Wagner o Chopin, o che tu stia ammirando la città da uno dei famosi punti panoramici, una cosa è sicura, Karlovy Vary avrà sempre un effetto potente su di te.

Nella città di Karlovy Vary, infatti, il tempo non gioca alcun ruolo. Qui sprofonderai in una calma mielosa e senza tempo che ti farà dimenticare velocemente il momento in cui sei arrivato in questa magica località termale.

Ma nonostante questo, Karlovy Vary è anche una città moderna che pulsa di divertimento e offre un ricco programma culturale, una città dove puoi dedicarti allo shopping, dove puoi rilassarti tranquillamente ma anche praticare sport o visitare molte destinazioni turistiche interessanti. Karlovy Vary è semplicemente unica, particolare, regale – e, naturalmente, anche rilassante e terapeutica.

Fonti di acque curative naturali

Le sorgenti di **acqua minerale calda** erano conosciute in questi luoghi già nell'Alto Medioevo. Oggi ci sono 15 sorgenti minerali calde che sono straordinariamente adatte per cure idropiniche, bagni e gargarismi. Hanno composizioni simili ma, grazie alla loro diversa temperatura e al diverso contenuto di CO₂, hanno anche effetti terapeutici diversi.



La Sorgente del Frutteto



Bere dalla sorgente minerale

Cosa si cura qui

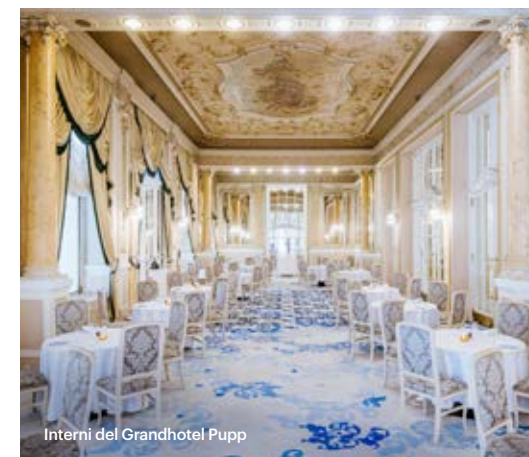
Le sorgenti di Karlovy Vary sono benefiche nel trattamento delle malattie dell'apparato digerente – stomaco, esofago, intestino, cistifellea, fegato e pancreas, nonché dei disturbi metabolici – diabete, obesità, gotta, malattie dell'apparato muscolo-scheletrico e persino parodontiti. Risultati eccezionali si ottengono nel trattamento di condizioni successive a malattie oncologiche e neurologiche.

Le attrazioni di Karlovy Vary

La città e i suoi dintorni offrono innumerevoli opportunità per passeggiate, gite, esplorazioni e scoperte. Tra le più interessanti i colonnati locali, in particolare quello più famoso, il neorinascimentale **Colonnato del Mulino**, costruito dal celebre architetto Josef Zíték, che partecipò anche alla costruzione del Teatro Nazionale di Praga. A incantarti saranno anche il **Colonnato del Castello** in stile Liberty, il moderno **Colonnato delle fonti sorgive**, davanti al quale sgorga la più potente sorgente di Karlovy Vary con una capacità di 2.000 litri al minuto, o il **Colonnato del Frutteto** nascosto sotto una struttura in ferro.



Sorgente termale



Interni del Grandhotel Pupp



Colonnato del Mercato



Golf a Karlovy Vary

Imperdibile è poi il complesso neobarocco del **Grandhotel Pupp** e il teatro costruito nello stesso stile, le **Terme imperiali** pseudo-rinascimentali, che hanno vinto il Premio Ceco di Architettura per la loro originale sala multifunzionale incorporata, e molti altri edifici che costeggiano il ruscello Teplá.

A meritare la tua attenzione anche le chiese di Karlovy Vary – soprattutto il capolavoro del genio barocco Kristian Ignác Dientzenhofer, la **chiesa parrocchiale di Santa Maria Maddalena** o la **chiesa ortodossa di San Pietro e Paolo**, splendidamente decorata.

Lasciati trasportare in funivia fino al belvedere del **Salto del Cero** oppure fino alla torre panoramica in pietra di **Diana** con il suo ristorante storico e la Casa delle Farfalle, un giardino tropicale con farfalle provenienti da tutto il mondo. La veduta di Karlovy Vary dall'alto ti dimostrerà che ti trovi nella città dei sogni.

Gite consigliate nei dintorni

Visita la cittadina di **Loket**, dominata da un castello medievale in pietra che si erge maestoso su un promontorio roccioso circondato dal fiume Ohře. Oppure visita il castello e il palazzo di **Bečov nad Teplou**, uno dei

castelli cechi meglio conservati che vanta un monumento unico di importanza europea – il Reliquiario di San Mauro che, per età e valore, è paragonabile ai gioielli della corona ceca.

Golf & Spa

A Karlovy Vary i golfisti si sentiranno a casa. Qui puoi addirittura scegliere tra due aree. L'Astoria Golf Resort Cihelny è un campo in stile scozzese leggermente ondulato, mentre, con oltre centoventi anni di tradizione collaudata nelle competizioni europee, il Golf Resort Karlovy Vary è uno dei principali campi da gioco cechi. Si tratta del più antico golf club della Cechia.

Consiglio gastronomico

Dal 1856, le tradizionali cialde termali sono indissolubilmente legate all'atmosfera delle terme e rappresentano una delle specialità tipiche di Karlovy Vary. I primi stampi da forno ritrovati risalgono agli ultimi trent'anni del XVIII secolo. A tutt'oggi, la produzione tradizionale di cialde è stata conservata con grande successo.

Mariánské Lázně



Regione di Karlovy Vary

marianskelazne.cz



La prima impressione che si ha quando si arriva a Mariánské Lázně è quella di trovarsi in un parco enorme che non finisce mai. La città, vivace ed energica, è avvolta dal verde, la fontana canta magicamente e sorgenti potenti e benefiche sgorgano in profondità nella terra.

Nel 2023 la città termale di Mariánské Lázně è diventata una stazione climatica confermando così ufficialmente la qualità del clima locale. Mariánské Lázně è anche una città piena di caffetterie, pasticcerie e ristoranti alla moda, una città dove la gente vive felicemente e accoglie gli ospiti degli stabilimenti termali provenienti da tutto il mondo. Anche qui non sono scomparse le orme degli ospiti più celebri tra cui re Edoardo VII d'Inghilterra, Goethe, Chopin e molti altri. Tutti nomi altisonanti – Edison, Freud, Kafka, Nobel, Nietzsche oppure Gogol...

Fonti di acque curative naturali

Che nelle foreste selvagge locali sgorgassero delle sorgenti il cui consumo era benefico per la salute i coloni locali lo sapevano già nel XIII secolo. Tuttavia, questa era una zona selvaggia e inaccessibile, per cui la **ricerca sistematica sulla composizione e sull'utilità** delle sorgenti è iniziata solo alla fine del XVIII secolo.

Oggi nella città e nei suoi dintorni ci sono quasi 100 sorgenti minerali. Le cure termali si basano principalmente su sei di queste. È interessante notare che non si tratta di sorgenti termali, ma di **acque minerali fredde ad alto contenuto di ferro e sali minerali**. Hanno una temperatura di soli 7–10 °C e sono tra le più fredde della Cechia.



Il Colonnato di Maxim Gorky



Hotel Nové Lázně

Le sorgenti differiscono notevolmente le une dalle altre, eppure spesso affiorano proprio l'una accanto all'altra – questa, d'altronde, è anche una delle più grandi rarità balneologiche del mondo, di cui Mariánské Lázně va fiera. Le sorgenti sono così abbondanti che spesso la sola cura idropinica è molto efficace nel trattamento dei disturbi. Quando viene poi integrata con bagni e inalazioni, i risultati sono davvero sorprendenti, soprattutto perché le indicazioni sono molto variegate.

Cosa si cura qui

Qui vengono curate le malattie del sistema nervoso e dell'apparato muscolo-scheletrico, l'osteoporosi, il mal di schiena, le malattie dei reni, del tratto urinario e della prostata, le malattie dell'apparato respiratorio, compresa l'asma, le malattie metaboliche e ginecologiche, i disturbi successivi alle operazioni oncologiche, nonché l'ipertensione e le malattie coronariche.

Cosa vedere a Mariánské Lázně

È una buona idea iniziare la passeggiata nel cuore della città – presso il colonnato neobarocco, forse il più bello di tutta la Cechia. Subito accanto ad esso si trova una delle principali attrazioni della città, la straordinaria



La Fontana cantante

Fontana cantante. Un totale di 250 getti spruzzano acqua fino a sei metri di altezza in intervalli, forme e combinazioni raffinate controllate da un computer, che aggiunge un affascinante gioco di colori allo spettacolo acquatico. Il tutto al ritmo di celebri composizioni musicali di varie epoche storiche.

Attraverso i **parchi cittadini** puoi raggiungere la **Basilica dell'Assunzione della Vergine Maria**, architettonicamente notevole e costruita in stile storicista bizantino, o la **Chiesa ortodossa di San Vladimiro**, il Parco Geologico e infine le sorgenti sparse per tutta la città.

Gite consigliate nei dintorni

Se ti verrà voglia di fare una gita fuori porta, non perderti due gemme nelle vicinanze. Prima di tutto il **monastero di Kladruby** con la sua chiesa unica, ricostruita in stile gotico barocco dal genio dell'architetto di origini italiane Jan Blažej Santini. L'edificio barocco del convento fu costruito un po' più tardi per opera del suo maggiore concorrente Kilian Ignác Dientzenhofer. In una piccola area potrai ammirare le incredibili opere di due dei più grandi architetti barocchi attivi nelle terre ceche.



Bagno minerale



Hotel Maria Spa

Non tralasciare nemmeno il monastero di Teplá, un interessante complesso dominato dalla chiesa romanico-gotica a tre navate dell'Annunciazione.

I dintorni collinari della città sono un invito a fare una varietà di escursioni a piedi o in bicicletta. **Piste ciclabili e sentieri escursionistici** ben segnalati ti accompagneranno verso boschi un po' misteriosi, torbiere e laghi rosso scuro. Il **sentiero naturalistico didattico di Kladská** merita una passeggiata. Qui imparerai molte cose sulle torbiere locali e sull'area unica di Tajga.

Golf & Spa

Gli amanti del golf saranno entusiasti di Mariánské Lázně. Qui, infatti, troveranno il campo da golf ceco più vecchio in assoluto. Fu inaugurato nel 1905, addirittura alla presenza di re Edoardo VII d'Inghilterra. L'originale campo a nove buche, sostituito da un campo a diciotto buche, ricco di angoli pittoreschi e di un'atmosfera molto tranquilla, quasi da vecchio mondo inglese, è l'unico in Cechia a potersi fregiare del titolo Royal.

Františkovy Lázně



Regione di Karlovy Vary

frantiskovy-lazne.info



Grazie al suo stile classicista, visitando la città termale Františkovy Lázně, circondata da ampi parchi e boschi in stile inglese avrai l'impressione di viaggiare in un'altra epoca.

Concediti il relax all'ombra del Nuovo Colonnato, sorvegliato da sfingi, rinfrescati nell'acquapark o fai una gita nei dintorni per ammirare le bellezze naturali e storiche circostanti.

Gli edifici e le strade di Františkovy Lázně si adattano armoniosamente all'atmosfera festosa dei visitatori. Passeggiare nel parco, sorvegliare l'acqua minerale delle sorgenti curative, incontrare gli altri ospiti sul corso, visitare la leggendaria statua del piccolo Francesco e fare escursioni nei dintorni. C'è forse un pizzico di mistero in tutto questo? Ma la città termale di Františkovy Lázně è così – decorativa, gentile, amichevole, ma sempre un po' misteriosa.

È la più piccola delle tre città del cosiddetto triangolo termale della Boemia occidentale – accanto a Karlovy Vary e Mariánské Lázně – e non ha le caratteristiche di una grande città termale. A maggior ragione ti sembrerà di essere in visita a casa di buoni amici.

Fonti di acque curative naturali

Qui, nel 1793, l'imperatore Francesco I fece installare il primo bagno di torba al mondo. A quel tempo, l'acqua locale veniva venduta non solo nelle terre ceche, ma anche in tutta la Germania, dove era addirittura l'acqua minerale più venduta.

Qui sgorgano 20 sorgenti curative utilizzate per cure idropiniche, gargarismi e bagni. Un'altra importante fonte curativa è l'acqua minerale salina del posto caratterizzata



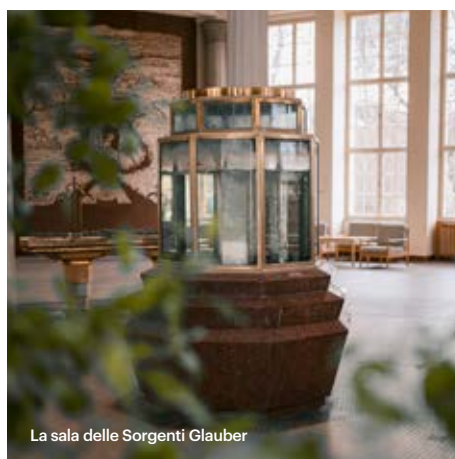
Františkovy Lázně



Nuovo colonnato con i Bagni carbogassosi



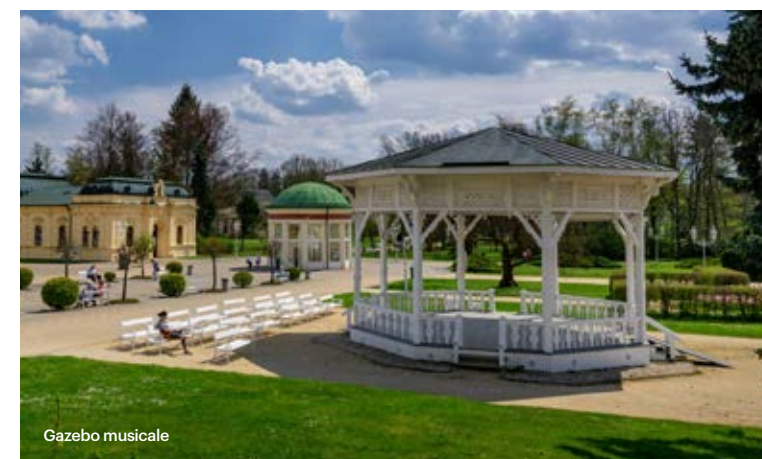
Františkovy Lázně



La sala delle Sorgenti Glauber



Idroterapia



Gazebo musicale

da un'elevata percentuale di minerali e acidi umici, che viene usata per bagni e impacchi. Benefico è anche il gas terapeutico naturale separato dall'acqua minerale locale, utilizzato per le iniezioni gassose. La fonte di CO₂ secca viene utilizzata per i bagni carbogassosi secchi e per il trattamento di disturbi ginecologici. Anche l'aria locale, eccezionalmente pulita, è terapeutica.

Cosa si cura qui

Questo centro termale è famoso soprattutto per il trattamento delle malattie ginecologiche, compresa l'infertilità. Tuttavia, qui i medici ottengono risultati eccellenti anche nel trattamento delle malattie del cuore, della circolazione sanguigna e dell'apparato muscolo-scheletrico, delle malattie nervose, oncologiche, della pelle e dell'apparato digerente.

Cosa vedere a Františkovy Lázně

Il modo migliore per godersi la quiete e la tranquillità di questa località termale è passeggiando nei parchi cittadini e nell'area circostante, dove sono tracciati cinque **Sentieri del Cuore**, suggestivamente contrassegnati da simboli di cuori colorati. Essi ti accompagneranno alla scoperta dei luoghi più suggestivi di questo centro termale

– le sorgenti più famose di Francesco e Luisina, il colonnato della sorgente di Sale e Luční e il simbolo più famoso, la **statua del piccolo Francesco**.

Gite consigliate nei dintorni

La romantica **torre panoramica di Salinburg** si trova nelle immediate vicinanze del centro termale.

A circa 6 km di distanza si trova una delle riserve naturali più spettacolari d'Europa – Soos. Quest'area di 221 ettari della storica foresta di **Soos** ("Soos silva") è stata dichiarata Riserva Naturale Nazionale nel 1964. Qui troverai estese torbiere e brughiere, dove sgorga un gran numero di sorgenti minerali e di anidride carbonica pura dalle cosiddette "mofete" – chiamate anche vulcani di fango. Puoi scoprire questa riserva unica percorrendo un sentiero naturalistico di 1,2 km che costeggia il fondo di un lago prosciugato, un tempo ricco di acqua minerale. Il lago ha lasciato una vera e propria rarità europea – il cosiddetto scudo di selce.

Qui troverai sicuramente interessanti il parco geologico, il percorso naturalistico didattico e il museo degli animali preistorici. A bordo di un piccolo trenino turistico dalla città potrai raggiungere il **parco forestale America**

intorno all'omonimo stagno, dove troverai anche un piccolo zoo.

Se vorrai intensificare un po' il tuo relax, inforca la bicicletta per percorrere un percorso ciclistico molto bello e facile che collega tutte le attrazioni intorno a Františkovy Lázně. Ti porterà alla Riserva Naturale di Soos, alle rovine del castello d'acqua gotico del Vecchio Stagno e al magnifico Castello di Seeberg.

Golf & Spa

Abbiamo buone notizie anche per gli appassionati di golf che vogliono godersi una combinazione di relax e golf – il campo a 18 buche del Golf Resort Franzenbad, in una splendida cornice, sta letteralmente aspettando il tuo primo tiro al tee.

La leggenda narra che la donna che tocchi la punta del piede sinistro della statua del piccolo Francesco rimarrà incinta entro un anno. La leggenda è ancora oggi molto viva. Forse è anche per questo che le terme di Františkovy Lázně hanno così tanto successo nel trattamento dell'infertilità.

Jáchymov



Regione di Karlovy Vary

laznejachymov.cz



I Monti Metalliferi sono una lunga dorsale montuosa ricca di foreste cupe, torbiere arrugginite, sfingi di pietra e prati fioriti. Le stazioni termali di radon più antichi del mondo sono circondate da una natura pittoresca.

Da tempo immemorabile in quest'area si sono estratti vari minerali. Tutto cambiò due anni prima della fine del XIX secolo. Da quel momento si sapeva che l'acqua locale conteneva un elemento precedentemente sconosciuto, il radon. Ciò aprì a Jáchymov la porta a possibilità completamente nuove per un lungo futuro termale. Fu allora che vennero aperte le **prime stazioni termali con radon al mondo**. E fu anche allora che il mondo iniziò ad andare a curarsi a Jáchymov. E continua a farlo ancora oggi.

Fonti di acque curative naturali

Nel 1864 si verificò un incidente nella miniera di Svornost di Jáchymov. Mentre estraevano il minerale, i minatori incontrarono una sorgente d'acqua molto forte a cinquecento metri di profondità. Questa allagò l'intero pozzo molto rapidamente. A lungo non fu chiaro che, in realtà, questa era una fortuna per Jáchymov. Nel 1898, quando i coniugi Curie scoprirono un elemento completamente nuovo nella pechblenda di scarto – il radio che, in parole povere, insieme all'uranio, è il padre del radon – l'acqua di Jáchymov divenne improvvisamente molto preziosa. I suoi effetti hanno sconvolto tutto il mondo.

Ma la vera data di nascita della stazione termale è il 1906 e sei anni dopo quando in città fu costruito un edificio straordinario, il monumentale palazzo in stile neoclassico Radium Kurhaus, oggi Radium Palace. Dotato di ogni lusso immaginabile per l'epoca, è uno degli stabilimenti termali più moderni d'Europa. Nel corso del tempo, al



Radium Palace si sono andati ad aggiungere altri stabilimenti e strutture termali e le attrezzature sono state migliorate. Ma l'essenziale è rimasto immutato – acqua termale con un'alta concentrazione di radon.

Cosa si cura qui

Il trattamento con radon è molto delicato e non appesantisce l'organismo. È particolarmente indicato ed efficace nel trattamento delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico – ad esempio infiammazioni, reumatismi, morbo di Bechterew, artrosi, prolapsi dei dischi, danni ai tendini e ai legamenti, osteoporosi, gotta e poliomielite periferica. Un effetto benefico lo ha anche sulle condizioni post-operatorie di protesi articolari, colonna vertebrale e ustioni. Vanta inoltre un effetto notevolmente rinforzante – in caso di perdita di forza dovuta all'età, esaurimento dovuto a lavori impegnativi e atletici, ma anche di intolleranza al freddo. Qui vengono trattate le malattie nervose, metaboliche, cutanee e della circolazione.

Attrazioni di Jáchymov

La città stessa di Jáchymov è straordinaria. Vanta diversi primati mondiali – la **più antica miniera ancora in funzione** (Svornost 1518), la prima scuola per minatori (1716) e, come già detto, la prima stazione termale con radon (1906). Purtroppo, è anche un luogo dalla storia turbolenta di cui potrai ripercorrere le orme.

Sci e Spa

La maggior parte delle escursioni è diretta ai Monti Metalliferi, specie alle loro creste, ad esempio alla città più alta della Cechia, Boží Dar, o alla cima più alta dei Monti Metalliferi, Klínovec. In entrambi i luoghi troverai stazioni sciistiche molto popolari. Vivere le terme locali in inverno è quindi un'esperienza davvero unica. Sul monte Klínovec ci sono 18 km di piste da discesa su 50 ettari, il 90% dei quali coperti da neve artificiale, moderni impianti di risalita a quattro posti, uno snowpark e 50 km di piste da sci di fondo perfettamente preparate. Più piccola ma più tranquilla è la stazione sciistica di Boží Dar. In entrambe le località potrai vivere una meravigliosa e ricca esperienza sciistica. E dopo una bella sciata potrai goderti un relax di qualità nell'Aquacentrum Agricola termale.

Terme di Kynžvart



Regione di Karlovy Vary

lazne-kynzvart.cz



Sotto il maestoso massiccio della Foresta di Slavkovský, in un'area con un'umidità elevata e particolarmente costante, con un'aria cristallina e priva di sostanze inquinanti, ecco le Terme di Kynžvart.

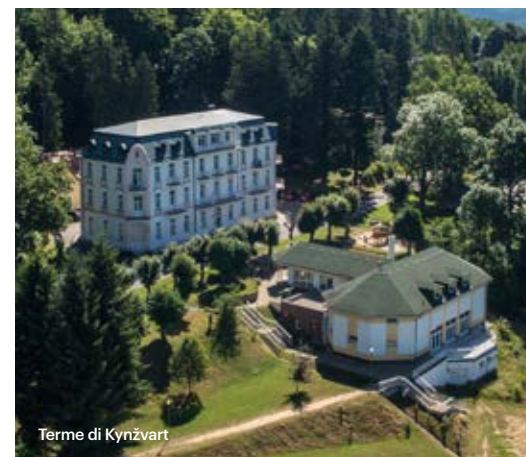
Le Terme di Kynžvart sono una delle sole sei località di tutta la Cechia che possono vantare l'appellativo di terme climatiche. Sono specializzate nel trattamento e nei **processi di guarigione dei bambini** a partire dall'età di un anno e mezzo. Le procedure termali, dunque, sono perfettamente adattate a loro. Ma recentemente si sono aperte anche adulti diventando così una località termale per famiglie.

Il trionfo dell'aria pulita

I primi edifici termali iniziarono a sorgere nel 1863 e nei trent'anni successivi questa stazione termale crebbe a tal punto che la sua fama iniziò a diffondersi in tutto il mondo. All'epoca era considerata una località termale di lusso per una clientela importante e facoltosa. Sebbene all'epoca la **terapia climatica** fosse quasi sconosciuta, gli esperti locali capirono subito che le condizioni climatiche del luogo erano piuttosto specifiche, così iniziarono a monitorare e valutare con regolarità la temperatura dell'aria, l'umidità e le precipitazioni.

Fonti di acque curative naturali

La combinazione dell'altitudine di 730 metri, dell'umidità elevata e costante dovuta alle foreste miste circostanti, dell'intensa insolazione e della straordinaria purezza dell'aria, costantemente monitorata dalle più potenti apparecchiature di analisi, crea le condizioni climatiche che costituiscono la principale risorsa curativa naturale



di questa località termale. Un'ulteriore fonte sono poi le sorgenti minerali locali di acido ferrico ad alto contenuto di acido silicico, e ipotoniche.

Cosa si cura qui

L'obiettivo principale del centro termale è il trattamento delle malattie aspecifiche dell'apparato respiratorio, comprese quelle di origine allergica. Il centro termale vanta risultati eccellenti anche nel trattamento dell'obesità, delle malattie della pelle, tra cui psoriasi ed eczemi, del metabolismo, delle malattie dell'apparato digerente e dell'apparato muscolo-scheletrico. È l'unico centro termale della Cechia ad offrire trattamenti termali per le malattie dei reni e delle vie urinarie per bambini e adolescenti oltreché per pazienti adulti.

Gite consigliate nei dintorni

L'area circostante è letteralmente ricchissima di molte mete escursionistiche interessanti. Visita per esempio il **castello in stile classicista di Kynžvart** con le sue rare collezioni Metternich di curiosità provenienti da tutto il mondo, e l'adiacente parco del castello, le romantiche **rovine del castello di Kynžvart**, che puoi raggiungere lungo il nuovo Percorso Fiabesco con le leggende di Kynžvart, le statue di legno e i vulcani di fango; segui il percorso naturalistico didattico nella zona delle torbiere di Kladská, esplora il notevole cimitero ebraico, la vicina cittadina termale di **Mariánské Lázně**, i diversi campi da golf o l'attrazione geografica – il **centro d'Europa**, ufficialmente riconosciuto e misurato con precisione.

Konstantinovy Lázně



Regione di Pilsen

konstantinovy lazne.cz



In un incantevole paesaggio ondulato e boscoso, ai margini di uno splendido parco forestale, si trova una perla: la piccola cittadina termale chiamata Konstantinovy Lázně.

Sebbene il centro termale di Konstantinovy Lázně viva all'ombra delle più famose Karlovy Vary o Mariánské Lázně, rispetto ad esse ha i suoi vantaggi. Chi li conosce, non ci rinuncia più.

Qui, infatti, c'è una calma incredibile, ci si sente come se si andasse a trovare degli amici, eppure l'acqua locale vanta numerosi primati per i quali vale la pena di essere visitato. Dopo qualche giorno, la maggior parte dei visitatori delle terme si dimentica del mondo esterno, lo stress scompare e i problemi svaniscono. Il merito va **all'aria eccezionalmente pulita** e al paesaggio spesso incontaminato dall'uomo.

Nel moderno Centro Wellness Konstantin gli ospiti troveranno una piscina rilassante, vasche idromassaggio, percorsi Kneipp, sauna aromatica, sauna finlandese, bagno turco e centro fitness.

Fonti di acque curative naturali

La **sorgente sulfurea** locale era ed è tuttora una fonte di acqua minerale carbonica, più precisamente di acido ferroso, con una temperatura di 9,1°C. Assolutamente unico è poi il contenuto di anidride – il suo rapporto è il più alto di tutta la Repubblica Ceca.

Cosa si cura qui

L'acqua minerale curativa è alla base del trattamento delle malattie cardiovascolari. Tra le altre cose, qui vengono curate le condizioni successive ad attacchi cardiaci,



Konstantinovy Lázně

interventi chirurgici al cuore, all'aorta e ai grossi vasi, cardiopatia ischemica, difetti cardiaci congeniti e acquisiti, condizioni dopo trombosi e cardite acuta. Un altro gruppo è quello dei pazienti affetti da malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, del sistema nervoso, del diabete e del cancro al seno e alla prostata.

Puoi arrivare per essere curato al centro termale di Konstantinovy Lázně direttamente da un letto d'ospedale per una riabilitazione precoce oppure dopo un intervento di cardiocirurgia o di chirurgia ortopedica con impianto di protesi delle articolazioni.

Gite consigliate nei dintorni

Intorno a questa località termale troverai ben **quattro percorsi naturalistici didattici** – verso il colle di Hradišský vrch per ammirare panorami splendidi, verso il Parco Naturale di Úterský potok, verso le rovine del Castello di Švamberk sulla collina di Krasíkov e l'ultimo verso la Fonte dell'Amore – chi potrebbe resistere? Ma puoi anche visitare le romantiche rovine del Castello di Gutštejn, il vicino Castello di Bezdružice con il Museo dell'arte vetraria ceca o la splendida cittadina medievale di Úterý con la sua incantevole area protetta.

Attività consigliate all'insegna del movimento

I **ciclisti** possono arrivare fino allo splendido castello barocco di Manětín, al monastero di Teplá o a Kladruby. Anche gli appassionati di pattinaggio inline e soprattutto di **nordic walking** troveranno qui pane per i loro denti. Potrai anche concederti un'inusuale nuotata in una cava e giocare a golf nella vicina Alfrédov, dove ti aspetta un campo a diciotto buche intorno a un viale di tigli secolari.

Terme di Libverda



Regione di Liberec

lazne-libverda.cz



Nella pittoresca valle dei Monti Iser, tra le braccia dei boschi misti e sotto lo sguardo delle creste montane, sorge l'idilliaca cittadina termale di Lázně Libverda.

La tranquillità della sua conca montana, l'aria pulita, le foreste che creano un clima unico, sono i motivi per cui qui ci si può rilassare perfettamente e liberare la testa da problemi e stress. Se a ciò si aggiunge il fatto che qui dal versante del colle sgorga "**l'acqua di Dio**", come da tempo immemorabile viene chiamata l'acqua minerale curativa locale, è chiaro che le terme di Lázně Libverda sono diventate da tempo una popolare località termale della Boemia settentrionale.

Già nel XIV secolo, folle di pellegrini si recavano qui per bere l'"acqua di Dio", ma i primi edifici termali furono costruiti solo nel 1760. Alla fine del XVIII secolo, la famiglia Clam-Gallas costruì un parco termale in stile inglese, un corso e un piccolo palazzo in stile Impero come sua residenza estiva. A quel tempo, questa località termale era già così rinomata che la frequentavano ospiti illustri da tutta Europa – ad esempio, l'imperatore Giuseppe II, la principessa russa Anna Feodorovna, Franz Kafka, Alexander Humboldt e il compositore Carl Maria von Weber, che vi trovò ispirazione per la sua opera Il franco cacciatore.

Fonti di acque curative naturali

Nel 1910, dell'acqua minerale di Libverda – l'acqua di Dio – furono vendute ben 200.000 bottiglie. Si tratta di un'acqua minerale ferrica naturale fredda di tipo bicarbonato-magnesiaco-calcico con un elevato contenuto di acido silicico.

Cosa si cura qui

Qui si curano principalmente dolori muscoloscheletrici, infiammatori e degenerativi, dolori alla schiena e alle



Terme di Libverda

gambe. Il secondo gruppo di malattie qui trattate con efficacia è quello delle malattie del cuore, dei vasi sanguigni e della circolazione sanguigna – condizioni successive a infarto, cardiopatia ischemica, ipertensione, condizioni dopo una trombosi, malattie delle arterie, condizioni dopo un intervento alle vene varicose, difetti cardiaci congeniti e acquisiti. Tra gli altri gruppi di disturbi trattati il trattamento post-cancro, le malattie metaboliche, il diabete e le malattie nervose.

Cooperazione regionale

Le cure termali non sono solo prerogativa di chi si sta riprendendo da operazioni e malattie, ma anche qui si cura anche lo spirito con soggiorni wellness.

La società LÁZNĚ LIBVERDA, a.s. collabora con aziende locali e, grazie a questo, riesce ad offrire procedure di altissima qualità riducendo al minimo l'impronta di carbonio. L'offerta di servizi comprende trattamenti alla lavanda, rituali alla cannabis e procedure di aromaterapia.

Gite consigliate nei dintorni

Un'insolita esperienza gastronomica ti attende in un ristorante unico dalla veduta splendida. Si chiama **Barile gigante** ed è davvero un barile, alto quasi dodici metri. Gli amanti del relax all'insegna del movimento non dovrebbero perdersi un'**escursione lungo il sentiero naturalistico didattico** che costeggia i cinque punti panoramici delle Terme di Lázně Libverda; il giro completo richiede circa tre ore di cammino. Agli escursionisti più attivi è dedicato uno splendido sentiero che porta alla cima della montagna più alta dei Monti Iser, lo Smrk (1.124 m sul livello del mare). Anche i ciclisti troveranno qualcosa – la rete di piste ciclabili locali è fitta e variegata. Per esempio puoi seguire lungo il torrente Pekelský fino a Raspenava e poi fino a **Frýdlant**, dove a farti rimanere senza fiato saranno un castello letteralmente fiabesco e un palazzo con un'ampia esposizione.

A **Liberec**, a circa 25 km di distanza, ti attendono un rinomato zoo, un giardino botanico e un'offerta culturale davvero molto ricca. Fai sicuramente anche una gita a **Ještěd**. L'hotel dall'inconfondibile forma conica si trova in cima al colle che domina la città.

Teplice v Čechách



Regione di Ústí nad Labem

lazneteplice.cz



Ai piedi dei boscosi Monti Metalliferi, in un'ampia conca ai margini del Massiccio Centrale ceco di origine vulcanica, sorge da oltre settecento anni la città di Teplice. Il suo nome in ceco deriva dalle sorgenti calde.

Tuttavia, la scoperta e il primo utilizzo delle sorgenti è molto più antico della città stessa – la gente conosceva il potere curativo dell'acqua locale da duemila anni. Le Terme di Lázně Teplice sono le più antiche terme dell'Europa centrale. Visto che ci addentriamo nel passato, è bene ricordare che la potente sorgente chiamata Pravčická (Sorgente preistorica) sgorga dalle viscere della terra da diciottomila anni. Teplice è una città vivace con un'ampia area termale. Entrare qui è come chiudersi la porta lasciandosi alle spalle il trambusto per ritrovarsi in un'oasi di tranquillità. Teplice è una stazione termale famosa in tutto il mondo, alla fine del XIX secolo era addirittura chiamata Piccola Parigi o Salone d'Europa, e a ragione.

Imperatori, re, scienziati, artisti, condottieri si sono dati ritrovo qui e le persone più importanti del continente sono letteralmente fluite lungo i suoi corsi. Tutti quelli che contavano, si facevano vedere a Teplice. Tante per nominarne alcuni, per esempio lo zar Pietro il Grande, gli imperatori austriaci Giuseppe II, Francesco I e Ferdinando V, re Federico Guglielmo III di Prussia, re Gustavo IV di Svezia, l'imperatore Guglielmo I di Germania, re Carlo X di Francia, Schumann, Liszt, Casanova, Beethoven, Goethe, Chopin, la lista sarebbe infinita.

THERMALIUM, il fenomeno di Teplice

THERMALIUM è il più grande giacimento da cui sgorga un'acqua termale pura della Repubblica Ceca e il potere



Teplice v Čechách



Teplice v Čechách

curativo della sorgente qui è ancora disponibile, sia per gli ospiti degli stabilimenti termali che per il pubblico, ogni giorno. Qui non si nuota, qui ci si rigenera. La composizione dell'acqua svolge essenzialmente la funzione di nutrire le articolazioni. Previene l'assottigliamento delle ossa e aiuta a mantenere in forma la schiena, i muscoli e le articolazioni fino all'età più avanzata. Nella vasca più grande, la sorgente ha una temperatura di 35°C. Con il sostegno di oltre 100 elementi massaggianti, i minerali vengono assorbiti e si favorisce la rigenerazione.

Fonti di acque curative naturali

Il funzionamento di tutti gli stabilimenti termali è garantito dalle **sorgenti minerali**, di cui Pravčická è la più calda, la cui acqua ha una temperatura di 42,5°C. Da tutte le sorgenti termali sgorga acqua mediamente mineralizzata di tipo bicarbonato-solfato-sodico.

Cosa si cura qui

Qui vengono trattate con un'efficienza inaspettatamente elevata soprattutto le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, tra cui reumatismi, osteoporosi e artrite, le malattie nervose e vascolari come la poliomielite, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla o le infiam-



Thermalium



Osek - monastero cistercense



Teplice in Boemia, il Corso



A giocare a golf

mazioni del sistema nervoso centrale. I trattamenti si svolgono in quattro centri termali, il più grande – e il più antico dell'Europa centrale – dei quali è quello che porta il nome del famoso ospite – le Terme di Beethoven.

Cosa vedere a Teplice

Inizia la tua passeggiata per Teplice dalla **Piazza del Castello**, presso una delle più belle colonne barocche della peste di tutta Europa, opera del famoso Matthias Bernard Braun. Questo è un angolo così pittoresco e nobile che non si ha quasi voglia di andarsene. Ma sarebbe un peccato. Meritano una visita anche la **chiesa bianca di San Giovanni Battista** e, non ultimo, il castello che oggi ospita le ricche e notevoli collezioni del museo regionale. I **giardini del castello** sono rimasti splendidi come all'epoca in cui la città era visitata da Beethoven che, proprio qui, incontrò per la prima volta Goethe di persona. E tu chi incontrerai? Lasciamo che sia il destino a deciderlo.

Gite consigliate nei dintorni

Visita la città di **Dubí** che vanta una chiesa spettacolare – l'architettura veneziana più settentrionale del mondo. Qui puoi anche visitare una mostra straordinariamente inte-

ressante nella **Casa della porcellana** con sangue blu. Da 150 anni, infatti, la fabbrica locale di porcellana produce questo "fragile oro bianco" e l'esposizione offre uno spaccato della storia della porcellana ceca, oltre a esempi della produzione attuale. Ammira quanto riescono a produrre nell'unico luogo al mondo, al di fuori dell'antica città di Meissen, dove è ufficialmente consentita la produzione di porcellana con motivo a cipolla. Visita la città mineraria medievale di Krupka, fatti portare in alto dalla funivia fino alla **Komárův vížka**, visita il monumentale monastero cistercense nella vicina **Osek**. O magari preferisci andare nel luogo in cui visse il celeberrimo amante **Giacomo Casanova**? In tal caso è Duchcov che devi visitare perché è qui che, in una delle ali del castello, per molti anni visse e poi morì.

Golf & Spa

A Teplice i golfisti saranno felicissimi. A portata di mazza qui troveranno due campi di altissimo livello. Il **Golf Resort Barbora**, un campo da golf a diciotto buche con un'incredibile veduta sui Monti Metalliferi e sul lago adiacente, e il campo da golf più alto della Cechia, il **Golf Klub Teplice**, che si trova ai margini di una tipica torbiera dei Monti Metalliferi, in cima al crinale della montagna, a Cínovec.

Terme di Toušeň



Boemia centrale

slatinnelaznetousen.cz



Le terme di Toušeň sono state fondate nel 1868 vicino a una sorgente di acqua minerale ferrosa. Nel 1889, la stazione termale ampliò i suoi metodi di cura includendo impacchi e bagni di torba unici nel loro genere.

Questa località termale offre tranquillità e relax in un ambiente accogliente non lontano da Praga. È formato da un complesso di edifici in un'area chiusa con parco interno e colonnato nella città termale di Lázně Toušeň, vicino alla confluenza dei fiumi Elba e Iser.

Negli ultimi anni, il centro termale è stato ampliato per includere un'unità di degenza di riabilitazione per i pazienti che hanno subito interventi chirurgici e lesioni al sistema muscolo-scheletrico e un ambulatorio di riabilitazione e medicina fisica per il pubblico. Il **Centro di riabilitazione di Toušeň** è stato fondato sotto gli auspici dell'Ospedale universitario di Bulovka, di cui le terme di Toušeň fanno parte.

Questa stazione termale è un luogo ideale per brevi passeggiate e gite di un giorno, i dintorni sono poi un vero e proprio paradiso per escursionisti e ciclisti. In queste terme tutti i visitatori potranno placare la sete o la fame, rilassarsi sul colonnato del parco, i ciclisti potranno pernottare qui e tutti potranno concedersi un'ampia gamma di massaggi terapeutici e rilassanti, vari bagni o procedure cosmetiche e disintossicanti.

Gli alloggi sono in camere singole e doppie di categoria standard o superiore nell'edificio principale della stazione termale. Sono disponibili anche due suite con bagno privato e camere nell'edificio Na Výsluní direttamente sul colonnato. Tutte le camere dispongono di connessione Wi-Fi, TV e altri servizi a seconda della categoria.



Terme di Toušeň

Nella caffetteria delle terme i turisti e gli altri visitatori possono gustarsi un caffè, una coppa di gelato e una cialda calda, una limonata alla spina o un bicchiere di vino. Nel pomeriggio, inoltre, è aperto per il pubblico anche il ristorante delle terme con terrazza all'aperto e un'offerta completa di piatti piccoli e grandi e insalate.

Fonti di acque curative naturali

Da oltre 135 i rinomati impacchi e bagni di torba sfruttano gli effetti benefici di una risorsa naturale unica nel suo genere – la torba di ferro e zolfo, il cosiddetto peloide. Questa torba è in grado di migliorare perfettamente la circolazione sanguigna nell'organismo, ridurre il dolore, rilassare i muscoli con, al contempo, un significativo effetto antinfiammatorio, antibatterico e antimicotico.

Cosa si cura qui

Questo centro termale offre un'ampia gamma di trattamenti terapeutici e rilassanti in un ambiente piacevole. Qui si concentrano principalmente sul trattamento delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, della pelle, nervose e ginecologiche.

Gite consigliate nei dintorni

Le terme di Lázně Toušeň si trovano all'incrocio tra diversi importanti percorsi ciclabili, in particolare il n. 2 Labská e il n. 17 GW Jizera, che poi in parte formano il percorso Euro Velo n. 4. Che tu pedali lungo l'Elba fino ad Amburgo, o che tu stia percorrendo la pista europea numero quattro fino alla Bretagna, la stazione termale di Toušeň sarà la tappa più importante. **Ti aspettiamo alle terme di Toušeň.**

Poděbrady



Boemia centrale

lazne-podebrady.cz
detska-lecebna.cz
spahotelfelicitas.cz



Poděbrady è una pittoresca città-parco situata sulle rive dell'Elba, il più grande fiume ceco. La città e i suoi dintorni possono essere visitati a piedi per giorni interi.

L'acqua argentea che sgorga nell'aria soleggiata, i prati ricoperti di fiori colorati, il famoso orologio floreale, i cespugli accuratamente potati in stile francese, i padiglioni ariosi, le fontane, i sentieri, la calma paradisiaca e un'atmosfera intrisa di dolce sonnolenza – a Poděbrady il tempo sembra scorrere un po' più lentamente.

Fonti di acque curative naturali

Quando, all'inizio del XX secolo, la raddomanzia divenne di moda il conte Karl Bülow vi si appassionò. Venuto a conoscenza della sua arte, il proprietario del castello di Poděbrady, il principe Hohenlohe invitò il raddomante prussiano a Poděbrady e osservò con entusiasmo Bülow segnare un punto nel cortile del castello. Il 1 agosto 1905, da una profondità di quasi cento metri, sgorgò una forte sorgiva che, ancora oggi, fornisce **acqua curativa** e si chiama Bülow, dal nome del suo scopritore. Due anni più tardi si andarono ad aggiungere altre due sorgenti e nel 1908 furono fondate le terme di Poděbrady. L'acqua che ancora sgorga dalle profondità della terra è un'acqua minerale fredda, **altamente mineralizzata**, del tipo bicarbonato-cloruro-sodio-calcico.

Cosa si cura qui

Grazie alla composizione dell'acqua minerale del posto, i medici di Poděbrady riescono a ottenere risultati eccellenti soprattutto nel trattamento delle malattie del sistema circolatorio – dopo un intervento chirurgico al cuore, infarto del miocardio o nella forma cronica della malattia coronarica. Qui si curano inoltre anche le malattie vascolari, l'ipertensione e i disturbi del sistema venoso degli arti inferiori. Molto efficace risulta anche il trattamento del diabete,



Poděbrady

delle malattie nervose, dell'obesità e delle patologie dolorose della colonna vertebrale e delle grandi articolazioni.

Attrazioni di Poděbrady

La città offre una serie di monumenti, primo fra tutti il castello di Poděbrady, parte integrante armoniosa della città. Qui troverai anche il monumento del re di Boemia Giorgio di Poděbrady, realizzato dallo scultore Bohuslav Schnirch, una colonna mariana barocca, la chiesa gotica dell'Esaltazione della Santa Croce e molto altro ancora. Non meno interessanti sono i monumenti del passato recente – la prima stazione ferroviaria in stile funzionalista della Repubblica Ceca, la spettacolare chiusa sul fiume Elba, la peculiare stazione radiotelegrafica e, naturalmente, l'intero complesso termale coronato dal colonnato Libenský in vetro con la sua singolare cupola in cemento armato del 1938.

Gite consigliate nei dintorni

Visita **Kutná Hora**, città storica i cui monumenti sono protetti dall'UNESCO, e ammira lo splendore della basilica gotica di Santa Barbara. Oppure visita quello che è forse il castello ceco più romantico, **Hrádek u Nechanic**. Un'esperienza insolita ti attende nel vicino paesino di **Ostrá** dove troverai il Botanicus, una ricostruzione degli antichi mestieri artigianali popolari. Qui potrai anche cimentarti in molte abilità dimenticate, passeggiare tra i giardini intrisi del profumo di erbe aromatiche e osservare come vengono prodotti i cosmetici naturali. Il museo all'aperto dell'architettura popolare di **Přerov nad Labem** ti riporterà indietro nel tempo. Se sei un appassionato di ciclismo o ti piacciono le lunghe passeggiate sui pattini inline, ti entusiasmeranno il percorso lungo il fiume Elba, che ti porterà alla città di Nymburk o, dall'altra parte, a Libice nad Cidlinou. Ogni volta sarà una piacevole pedalata in campagna, attraverso i boschi di piana, lungo la superficie calma del fiume.

Golf & Spa

Terme e golf – un connubio che naturalmente vale anche per Poděbrady. Qui ti delizierà il campo a diciotto buche del Golf Club Poděbrady.

Terme di Bělohrad



Regione di Hradec Králové

belohrad.cz



Nell'incantevole paesaggio collinare della zona pedemontana dei Monti dei Giganti è incastonata una pittoresca cittadina che ti incanterà con la sua atmosfera unica, trattasi delle esclusive terme di Lázně Bělohrad.

Le terme di Bělohrad vantano una ricca storia che risale al XIX secolo. Già nel 1872 l'industriale praghese Dormitzer fece costruire una capanna di legno con tre bagni sulla riva sinistra del fiume Javorka, ma a condurre i primi esperimenti di successo con gli effetti terapeutici della torba locale fu, nel 1885, la contessa prussiana Anna di Asseburg, cui va il vero e proprio merito della nascita di questa stazione termale. Nel periodo tra le due guerre mondiali, la stazione termale di Bělohrad divenne molto popolare e fiorente durante la Prima Repubblica Cecoslovacca e la sua fama continua ancora oggi. Nel 2023 ha ricevuto l'accreditamento dalla Commissione unificata di accreditamento, che valuta la qualità dell'assistenza sanitaria.

Fonti di acque curative naturali

L'attuale fonte di **torba sulfureo-ferrosa** di alta qualità è un ricco giacimento vicino al villaggio di Lány, a soli 3 km dalla città termale. A ricordo dell'attività mineraria originaria, gli autentici stagni di torba nel parco di Bažantnice offrono luoghi romantici per passeggiate nella natura incontaminata. Alla fine della passeggiata costeggiata da alberi secolari, ecco sorgere la seconda fonte curativa delle terme di Bělohrad, la **sorgente minerale Vita**, ricca di bicarbonato, anidride carbonica, sodio e calcio.



Terme di Bělohrad

Cosa si cura qui

Le terme di Bělohrad sono da tempo specializzate nel trattamento dell'apparato muscolo-scheletrico, delle indicazioni neurologiche e della riabilitazione dopo infortuni e interventi chirurgici ortopedici. Tuttavia, la torba benefica mostra ottimi risultati nel trattamento delle malattie ginecologiche, oncologiche e della pelle, che vengono trattate anche qui. Il complesso di questo centro termale comprende un moderno **Centro di Riabilitazione Complessa**, che aprirà nel 2024 con trenta dispositivi di riabilitazione all'avanguardia. A Bělohrad trovano beneficio anche i bambini che soffrono di obesità, problemi fisici o ginecologici. Per loro ci sono a disposizione le **Terme per l'infanzia**. Il lussuoso **Tree of Life Spa Resort** offre una gamma di servizi wellness di alta qualità.

Tempo libero

Le terme di Bělohrad offrono ogni mese ai loro clienti un ricco programma culturale che comprende una serie di conferenze, passeggiate guidate, concerti e serate sociali. Durante l'anno, in collaborazione con la città organizzano grandi eventi culturali, come l'apertura della stagione termale e, durante la settimana, organizzano un minibus speciale per gite organizzate in giro per le bellezze dell'area pedemontana dei Monti dei Giganti.

Gite consigliate nei dintorni

La pittoresca città termale di Bělohrad offre diversi luoghi incantevoli per una passeggiata o un'escursione. Oltre al parco di Bažantnice, con la sorgente Vita e le vasche di torbiera, c'è lo stagno di Pardoubek, costeggiato da decine di statue di legno. La chiesa di Byšičky, avvolta da numerose leggende, offre un'esperienza meravigliosa. Per lo svago all'insegna del movimento puoi utilizzare il campo da minigolf proprio nell'area termale o la vasta rete di piste ciclabili, lunga quasi 100 km. Uno sport tradizionale di Bělohrad è il tennis con i campi dove giocava anche il re dei comici cechi, l'attore Vlasta Burian. Oggi ci sono sei campi di tennis all'aperto e uno al coperto. Gli amanti dei monumenti apprezzeranno invece una visita all'ospedale barocco Hospital Kuks, al castello e al palazzo di Staré Hradý o alla vicina città delle fiabe di Jičín.

Terme di Janské Lázně



Regione di Hradec Králové

janskelazne.com



La zona pedemontana, maestosa e prevalentemente boscosa, dei Monti dei Giganti nasconde tra le sue braccia stranamente soltanto un centro termale ma, in compenso, estremamente bello e molto famoso – le terme di Janské Lázně.

Sotto il massiccio di Černá Hora, alto quasi 1.300 metri, nelle radure ai piedi dei boschi, si estende in tutte le direzioni la città di Janské Lázně. Il carattere di questa stazione termale di montagna nascosta nei boschi è rimasto ad oggi immutato. L'aria pulita di montagna e le sorgenti di acqua curativa creano le condizioni ideali per un soggiorno termale. La natura circostante è un invito continuo ed irresistibile a fare passeggiate e gite, qui si scia benissimo e le cure termali sono efficaci.

Fonti di acque curative naturali

L'acqua che sgorga qui vanta notevoli effetti terapeutici. L'acqua è termale, la sua temperatura è di circa 28°C, ed è di tipo idrocarbonato-calcio-sodico. Già negli anni '30 del secolo scorso, qui ha avuto grande successo il trattamento della poliomielite, e i trattamenti delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico rappresentano ancora la principale specialità nonché l'orgoglio delle terme di Janské Lázně.

Due sono le sorgenti che sgorgano qui, la sorgente Jan e la Sorgente nera, che forniscono acqua benefica per le procedure idroterapeutiche, tra cui l'Aquacentrum termale.

Cosa si cura qui

Qui vengono trattate con successo malattie muscolari, nervose, ortopediche, cutanee, metaboliche e persino respi-



Terme di Janské Lázně

ratorie. Qui possono trovare un'assistenza eccezionale i pazienti affetti da mal di schiena, infiammazioni nervose, meningiti, poliomielite, impianto di protesi articolari, interventi alla colonna vertebrale ecc.

Attrazioni a Janské Lázně

Puoi passeggiare lungo l'affascinante colonnato termale in stile Liberty che domina la piazza già dal 1904, mentre il ruscello Janský, che durante i lavori edilizi è stato deviato in un tunnel sotterraneo, scorre in profondità. Una piacevole passeggiata attraverso la valle di Rodolfo ti porterà direttamente dal centro città al Sentiero tra le chiome degli alberi. Questo percorso lungo 1500 metri ti offrirà l'opportunità di conoscere la foresta dei Monti dei Giganti dalle radici alle cime degli alberi più alti.

Gite consigliate nei dintorni

La destinazione turistica più attraente è il misterioso Monte nero. Esistono molti modi per raggiungerlo – in funivia oppure con i tuoi stessi piedi. A ricompensarti sarà non solo una veduta a 360° spettacolare su tutti i Monti dei Giganti dall'originale torre panoramica in metallo costruita intorno a un ex palo della funivia, ma anche con un'escursione lungo sentieri di legno fino alla torbiera del Monte nero.

Sci e Spa

Se ami lo sci, prova l'attrezzatissimo comprensorio sciistico che si trova nelle immediate vicinanze della località termale. Qui avrai a tua scelta decine di chilometri di piste. Potrai divertirti sulla neve sulla pista naturale per slittini lunga 4 km o con le racchette da neve, che potrai noleggiare comodamente.

Golf & Spa

Forse avrai già capito che nei centri termali cechi si pensa anche ai golfisti – e questo vale anche nelle terme di Janské Lázně. Il vicino Golf Club Mladé Buky offre un campo a diciotto buche con un campo di pratica a sei buche, il tutto di fronte allo scenario più bello – il panorama dei Monti dei Giganti.

Velichovky



Regione di Hradec Králové

velichovky.cz



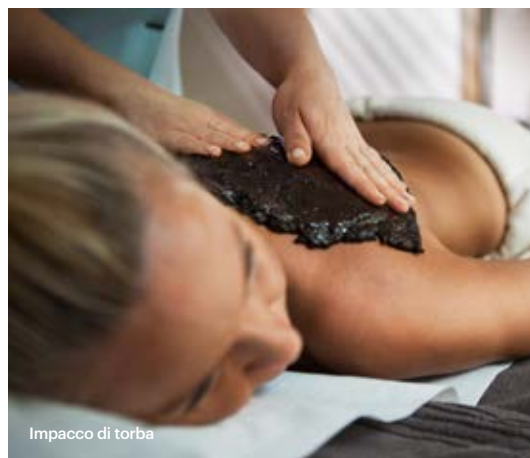
Velichovky

La piccola città termale di Velichovky, nostalgicamente piacevole, si trova nell'idilliaco paesaggio agricolo della Boemia orientale.

Le Terme di Velichovky sono state fondate nel 1897, non molto tempo dopo la scoperta delle proprietà curative della torba da parte del dottor Alois Kutík. Il loro sviluppo principale, tuttavia, avvenne dopo la fondazione della Repubblica cecoslovacca dopo la Prima guerra mondiale. All'epoca qui si edificava in modo massiccio e la località era già onorata della visita di **ospiti importanti**, tra cui il primo presidente cecoslovacco Masaryk. Il parco termale alla periferia del villaggio è ancora oggi una vetrina dell'architettura della Prima Repubblica Cecoslovacca tra le due guerre – oltre alle splendide ville, il suo più grande orgoglio è l'edificio principale di tutta la stazione termale, la **Casa Masaryk**. È opera di uno dei più famosi architetti della Prima Repubblica Cecoslovacca, Milan Babuška (ha progettato, ad esempio, gli edifici in stile tardo-funzionalista del Museo Nazionale della Tecnica e del Museo Nazionale dell'Agricoltura a Praga, sulla spianata di Letná). L'architettura conferisce al centro termale un'atmosfera piacevolmente nostalgica, anche se le cure termali sono molto moderne e di alto livello. Ma qui sono molto attenti alle loro tradizioni e ci tengono molto alla propria storia – e alle esperienze connesse. Forse è per questo che gli ospiti di queste terme si sentono così a loro agio qui.

Fonti di acque curative naturali

Da oltre cento anni, per le cure termali si usa una torba di qualità eccezionale proveniente da una fonte locale. Si tratta di un terreno di **torba** gessosa, unico nel suo genere, con un alto contenuto di carbonato di calcio e ferro. Questa risorsa curativa naturale, unica in Europa, è conservata in un enorme giacimento e gli esperti stimano che le riserve di torba locali dureranno per altri duecento anni. Grazie alla sua densità naturale, la torba è particolarmente adatta per impacchi e bagni.



Impacco di torba

Cosa si cura qui

La torba locale ha un effetto benefico soprattutto nel trattamento delle malattie muscolo-scheletriche e nervose. Ha una benefica azione riscaldante sui tessuti molli e duri, ha effetti antinfiammatori, analgesici e rigenerativi ed è quindi ideale per il trattamento dell'apparato muscolo-scheletrico. Aiuta ad alleviare in modo significativo o addirittura a eliminare completamente il dolore in tutti i pazienti affetti da patologie articolari, muscolari e della colonna vertebrale.

Terme di Bohdaneč



Regione di Pardubice

llb.cz



Nel paesaggio intrecciato di canali d'acqua e stagni, vicino a Pardubice, ecco le terme di Lázně Bohdaneč, dotate di una ricca fonte di torba curativa e di sorgenti di acqua minerale.

Il paesaggio circostante farà cambiare idea a tutti quelli convinti che la pianura non possa essere affascinante. L'enorme parco termale e la riserva naturale nazionale intorno agli stagni di Bohdaneč sono perfetti per interminabili passeggiate ed escursioni.

Fonti curative naturali

Per quattromila anni, nelle zone umide di Bohdaneč una **torbiera** ha aspettato l'arrivo di un uomo coraggioso e intraprendente, Jan Veselý, nativo del posto. Fu a lui che, durante il prosciugamento di un campo negli anni '90 del XIX secolo, venne l'idea di costruire un centro termale a Bohdaneč. Già da diversi anni la gente si portava via la torba da qui per riscaldarsi, perché, allora, non usarla per scopi più nobili? Le analisi condotte dagli esperti dimostrarono che la torba del posto era estremamente adatta agli scopi terapeutici e fu così che, nel 1897, si iniziò a scrivere la storia delle terme locali. Alla torba si è gradualmente aggiunta una seconda fonte curativa naturale – **un'acqua minerale puramente ferro-alcalina**.

Cosa si cura qui

Nella stazione termale di Bohdaneč si trattano i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, i disturbi reumatici, la malattia di Bechterew, il lupus, l'osteoporosi, l'artrosi, le condizioni dopo interventi chirurgici ortopedici, le malattie del sistema nervoso e molte altre patologie.



Padiglione Gočár

Attrazioni alle terme di Bohdaneč e dintorni

Il modo migliore per conoscere la città è percorrere i **cinque chilometri del Giro di Gočár**, un percorso naturalistico didattico locale che ti farà scoprire i monumenti delle terme di Bohdaneč. Non perderti uno dei padiglioni termali, la cui costruzione è stata affidata al rinomato architetto ceco Josef Gočár, da cui prende il nome l'intero giro. Con i suoi tratti distintivi di rara architettura cubista, l'edificio è ancora oggi un grande vanto di questo centro termale.

Meta popolare per le passeggiate degli ospiti delle terme è poi il **parco forestale** delle terme, con i suoi alti alberi, spesso quasi centenari, gli angoli idilliaci, i sentieri ben curati con aree di sosta, il ruscello Paradiso e la flora straniera. Il parco prosegue poi armoniosamente verso l'aperta campagna, quindi sta a te scegliere la lunghezza della passeggiata.

Prati paludosi, foreste, canneti con i nidi di uccelli acquatici e palustri, la flora peculiare, la fauna rara – queste e altre sono le caratteristiche dei dintorni della vasta riserva naturale nazionale dello Stagno di Bohdaneč e dello Stagno di Matka. Non stupirti se un'aquila, un airone o un cormorano dovessero volteggiare sopra la tua testa. Al tramonto potresti sentire persino un usignolo. Un **sentiero naturalistico didattico** di quattro chilometri ti accompagnerà nel cuore della riserva, e non serve essere un appassionato ornitologo per lasciarsi affascinare da questo paesaggio meraviglioso.

Anche la vicina città di **Pardubice**, con il suo castello rinascimentale, la piazza pittoresca, l'ippodromo e il fragrante pan di zenzero, specialità locale, attira i visitatori.

Golf & Spa

Gli amanti del golf si troveranno benissimo alle terme di Bohdaneč perché possono raggiungere il campo a piedi dalla stazione termale. Il Golf Club Pardubice, infatti, ha costruito un campo a diciotto buche nelle vicinanze del centro termale di Bohdaneč. E passeggiarci è un vero piacere perché così tanti ostacoli acquatici sofisticati in un campo da gioco piatto come una tavola non si vedono spesso.



Terme curative di Priessnitz

Jeseník



Regione di Olomouc

priessnitz.cz



Le terme di Jeseník sono incastonate nel fianco della collina, sotto i boschi che si arrampicano sul colle. L'aria qui è pura e cristallina, ogni respiro è letteralmente terapeutico.

Il famoso metodo di cura di Vincenz Priessnitz è nato qui, è in questo luogo che è stato inventato **l'impacco di Priessnitz**. Il celebre "medico dell'acqua", nativo del posto, fu il primo a utilizzare il potere dell'acqua. Oggi, proseguono con orgoglio sulle sue orme coloro che si prendono cura degli ospiti delle terme.

All'inizio del XIX secolo, viveva a Jeseník Vincenz Priessnitz, erede di una piccola fattoria. Quando era bambino, notò un cervo che andava a lavarsi la zampa ferita sotto una sorgente fino a guarire completamente. Quando egli stesso si ferì gravemente, anche lui ricorse al potere dell'acqua e gli impacchi freddi lo aiutarono, nonostante i medici lo avessero dato per spacciato.

Fu il primo in assoluto al mondo a costruire un piccolo stabilimento idroterapico improvvisato presso una delle sorgenti del Monte delle sorgenti – una semplice capanna con due vasche. Ma la sua fama crebbe in modo esponenziale e presto si trovò a curare le personalità più importanti di tutta Europa.

Fonti di acque curative naturali

Il **merito degli effetti benefici** sul corpo umano è del rispetto rigoroso del metodo Priessnitz, dell'impiego di sorgenti forestali minerali e non ma, soprattutto, del clima unico formato dalle correnti d'aria del Mar Baltico ricche di iodio, sale marino, particelle ioniche caricate negativamente, che riducono significativamente i livelli di allergeni e la presenza di oligoelementi.



Cosa si cura qui

Stando alle ultime misurazioni, Jeseník ha l'ambiente più pulito di tutta l'Europa continentale! Non stupisce affatto, allora, perché qui si trattino con successo le malattie non tubercolari dell'apparato respiratorio, tra cui l'asma e le malattie polmonari ostruttive, così come le malattie oncologiche, i disturbi metabolici ed endocrini, i disturbi mentali e le malattie della pelle.

Negli ultimi anni, nell'area termale è stato costruito un Balneopark unico nel suo genere – le Terme naturali Priessnitz. Qui, nel giardino acquatico, camminerai a passo di cicogna in una vasca d'acqua gelida, calpestando i ciottoli immersi nell'acqua, farai la procedura degli spruzzi di Priessnitz, la doccia e la panca, il tutto con il risultato di rafforzare il sistema immunitario, ridurre i sintomi delle allergie, favorire il sistema vascolare, abbassare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, migliorare la funzione circolatoria, liberarsi da mal di testa, depressione e irrequietezza.

Gite consigliate nei dintorni

La tua gita inizierà nell'esclusivo colonnato di **Jeseník**, tra alberi secolari, da cui godrai di una vista incredibilmente bella sul paesaggio circostante. Qui c'è anche uno splendido parco con un orto di erbe aromatiche e uno stagno di ninfee.

I dintorni di Jeseník sono un **paradiso per i turisti**. Tra le altre cose qui ti aspettano sette sentieri escursionistici appositamente segnalati che ti condurranno alle sorgenti oltreché alle cime delle montagne – ad esempio alle Pietre Bianche, alla montagna più alta dei Monti dei Frassini o alla Sella del Monte Rosso.

I **Monti Rychleby** e i **Monti dei Frassini** sono facilmente raggiungibili e sarebbe un peccato non avventurarsi nella natura incontaminata per ammirare bellezze che non troverai altrove.

Terme di Lipová-lázně



Regione di Olomouc

lazne-lipova.cz



Il lampadario Hebarium dell'azienda ceca Lasvit abbellisce l'area di accoglienza del centro termale.



Alloggi nelle terme di Lázně Lipová

Le Terme curative Schroth di Dolní Lipová sono un luogo pittoresco al confine tra le montagne Hrubý Jeseník e Rychlebské hory, nel centro di una zona turistica molto popolare.

All'inizio del XIX secolo, a Dolní Lipová viveva un contadino, tale Johann Schroth. Sin da giovanissimo iniziò a sperimentare il trattamento degli animali da fattoria ottenendo un tale successo da interessarsi al trattamento degli esseri umani quando aveva solo poco meno di vent'anni. I suoi impacchi e i suoi vapori umidi e caldi riscosero un tale successo che presto si guadagnò la reputazione di guaritore popolare. Divenne amico di Vincenz Priessnitz, che sarebbe diventato molto più famoso, ma ben presto i metodi seguiti dai due cominciarono a differire in modo sostanziale. Schroth puntava su diete piuttosto severe e su impacchi che duravano fino a otto ore. Sottoporsi alle sue cure richiedeva una solidissima determinazione, motivo per cui inizialmente si rivolgevano a lui solo i pazienti considerati altrove incurabili. A partire dal 1837 si può parlare di cure termali, confermate tre anni anche dopo da un decreto ufficiale. I metodi di Johann sono stati adottati, moderati e modificati da quattro generazioni di suoi discendenti, che hanno gestito il centro termale fino alla fine della Seconda guerra mondiale. Tuttavia, i principi del metodo Schrot, interpretato **in modo più moderno**, sono ancora oggi molto efficaci.

Fonti di acque curative naturali

La risorsa curativa naturale qui è principalmente l'aria, si tratta di un centro termale climatico che beneficia del clima pedemontano dei monti Hrubý Jeseník caratterizzato da un'elevata **qualità dell'aria**. Per il trattamento si utilizzano peloidi e miscele di erbe Lipov, uniche nel loro genere, oltre a metodi di riabilitazione classici e moderni. A dispetto dei dispositivi e delle attrezzature moderne, qui le tradizioni terapeutiche vengono seguite pedissequamente da quasi duecento anni.

Cosa si cura qui

Il centro termale è specializzato nel trattamento di malattie della pelle non infettive - in particolare la psoriasi, oltre che di malattie respiratorie e disturbi mentali. Successi notevoli registra inoltre il trattamento dei bambini affetti da asma ed eczema. A coronamento delle cure ci sono poi le passeggiate nell'ampio parco termale o nella splendida valle di Anenské, a sua volta direttamente collegata all'area termale.

Velké Losiny



Regione di Olomouc

lazne-losiny.cz



Immaginati una cittadina pittoresca al centro di ampi prati e campi ornati da boschetti e foreste, dietro i quali si ergono maestose le catene montuose. Questa è la cittadina di Velké Losiny sotto i monti dei Frassini.

Velké Losiny è una piccola cittadina che ha attraversato la storia con grande vigore lasciandoci una grande quantità di monumenti. Il fiume Losinka attraversa il centro del paese e tutti gli edifici più importanti della città vi si affacciano come perle – il sontuoso castello rinascimentale, la fabbrica barocca di carta prodotta a mano, la chiesa tardo-rinascimentale di San Giovanni Battista e, naturalmente, gli edifici della stazione termale con in testa il padiglione Eliška costruito nei primi anni '30 del secolo scorso. Naturalmente dal terreno sgorgano le "acque giovevoli", come venivano chiamate nel XVI secolo.

Fonti di acque curative naturali

Le sorgenti di Velké Losiny sono **termali e sulfuree**. L'elemento curativo più importante è l'idrogenosolfuro, in una concentrazione che fa dell'acqua locale una delle migliori acque sulfuree della Cechia. L'acqua ha all'incirca la temperatura del corpo umano – oscilla intorno ai 36°C, il che significa che non troverai sorgenti più calde altrove in Moravia.

Cosa si cura qui

La tradizione più lunga del posto è il trattamento delle malattie neurologiche e dell'apparato muscolo-scheletrico. Qui vengono trattati dolori alla schiena e alle articolazioni, malattie infiammatorie, dolori tendinei, muscolari e reumatismi extra-articolari. Le malattie neurologiche comprendono le malattie dei nervi periferici, i sintomi causati



Velké Losiny

da infiammazioni del sistema nervoso centrale e dall'ictus o da interventi chirurgici al cervello e al midollo spinale, oppure la sclerosi multipla o il morbo di Parkinson. Recentemente sono stati registrati dei successi nel trattamento di malattie della pelle come la psoriasi, l'eczema atopico e l'acne. I trattamenti locali sono di beneficio anche in caso di ipertensione arteriosa, malattie cardiache e dei vasi sanguigni e condizioni successive al trattamento del cancro. Gli amanti delle acque termali possono visitare il parco termale **Termály Losiny**, unico nel suo genere, con nove piscine termali, attrazioni acquatiche, mondo delle saune, sale massaggi, ristorante e appartamenti diurni.

Cosa vedere a Velké Losiny

Velké Losiny vanta due parchi. Il più piccolo circonda il castello mentre il più grande abbraccia il centro termale. Qui potrai ammirare spettacolari rododendri, azalee, aiuole ricolme di fiori colorati, alberi possenti provenienti da tutto il mondo, edifici termali storici, fontane e piccole piscine. Lasciati trasportare dai marciapiedi e dai sentieri fino al cortile di **uno dei più bei palazzi rinascimentali d'Europa**. Costruito alla fine del XVI secolo sul sito di una fortezza gotica, ti incanterà con le sue meravigliose arcate, il graffito in filigrana e la snella torre ottagonale.

A pochi passi di distanza, in uno splendido edificio tardo-barocco e classicista, potrai visitare il **Museo della carta**, ovvero una fabbrica di carta prodotta a mano ininterrottamente attiva da quattrocento anni.

Gite consigliate nei dintorni

I vicini Monti dei Frassini sono ricchi di splendidi sentieri escursionistici e irresistibili piste ciclabili. La Sella del Monte rosso, la torbiera di Rejvíz, la riserva naturale di Šerák, le cascate della Bílá Opava o il re dei monti, Praděd – sono queste le destinazioni degne di un abile sportivo. In bicicletta puoi anche percorrere la Ciclovía didattica delle streghe che ti porterà nei luoghi la cui storia è segnata dai processi alle streghe.

Se ti piace arrampicarti, allora vai a Rabštejn dove troverai più di cento vie di arrampicata molto interessanti, dove ti puoi arrampicare tutto l'anno!

Bludov



Regione di Olomouc

lazne-bludov.cz



Terme di Bludov

Le terme curative di Bludov si trovano nella Moravia settentrionale, incastonate in uno splendido paesaggio ai piedi dei Monti dei Frassini, a un'altitudine di 297 metri sul livello del mare.

Il clima pedemontano, la sorgente naturale locale e gli splendidi dintorni del parco forestale fanno di questa stazione termale una delle località termali più conosciute e ricercate. L'obiettivo delle terme di Bludov è quello di incoraggiare il paziente ad assumersi la responsabilità della propria salute raggiungendo così i migliori risultati possibili. Il manuale didattico per bambini e adulti mira a coinvolgere in modo attivo il paziente nel programma di trattamento, dal punto di vista nutrizionale, fisico e psicologico.

I pazienti imparano a comprendere le cause del loro sovrappeso, a valutare le abitudini alimentari della loro famiglia e a uscire dal sistema passivo e disfunzionale della vita quotidiana. In questo programma, il potere curativo della medicina termale incontra gli ultimi ritrovati della scienza.

Per i pazienti che presentano disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico associati al sovrappeso o all'obesità, il centro termale offre la possibilità di combinare il trattamento riabilitativo con la riduzione del peso. L'eccesso di peso aumenta le sollecitazioni sulle articolazioni, in particolare su ginocchia, fianchi e colonna vertebrale, provocando alterazioni degenerative e relativa limitazione della mobilità. La riduzione del peso durante il trattamento dell'apparato muscolo-scheletrico è quindi un passo essenziale per ottenere risultati che durino a lungo nel tempo.

Per rilassarti, aumentare la circolazione sanguigna e purificare il corpo, prova le procedure del centro di riduzione del peso: idrocolonterapia (lavaggio delicato del colon), linfo-



Relax

drenaggio strumentale e manuale, bagni carbonici secchi Bioherik, sauna a infrarossi, terapia di infusione (ozono, vit. C + Mg) e agopuntura.

Fonti di acque curative naturali

La sorgente di Bludov viene utilizzata per il trattamento delle malattie muscolo-scheletriche, metaboliche ed endocrinologiche. Viene utilizzata nei bagni termali, nell'idroterapia e negli esercizi nella piscina termale di riabilitazione. Il tutto è completato da fisioterapia, impacchi e termoterapia, massaggi, esercizi con il sistema SM, movimento attivo, dieta sana ed educazione con un terapeuta nutrizionale e psicologico.

Cosa si cura qui

Qui si curano l'obesità, il diabete mellito e le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico nei bambini. Nei pazienti adulti vengono trattati anche i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e il diabete mellito. La combinazione di risorse curative naturali, l'adattamento delle abitudini quotidiane e dell'alimentazione, il sonno sufficiente e il rilassamento contribuiscono al mantenimento della salute a lungo nel tempo.

Teplice nad Bečvou



Regione di Olomouc

ltnb.cz



In una valle idilliaca sulle rive del fiume Bečva si trova Teplice nad Bečvou. Le sorgenti che qui sgorgano dal terreno iniziarono a essere utilizzate per i trattamenti curativi già nel XVI secolo.

Oggi, gli edifici degli stabilimenti termali si inerpicano sull'irta collina che sovrasta il silenzioso mormorio del fiume. Qui la vita scorre in modo lento e tranquillo per dare il tempo di dedicarsi a se stessi e al proprio corpo. La speciale acqua minerale del posto è di grandissimo aiuto in questo. Un balsamo per il cuore e per i nervi.

Correva l'anno 1553 e il proprietario della signoria locale, Jan Kropáč di Nevědomí, fece costruire una cisterna in pietra presso una delle sorgenti che sgorgava dalla collina per farci il bagno. Per vedere ultimata la costruzione del primo edificio termale in mattoni ci vollero altri 158 anni. Si trovava sulla riva del fiume Bečva.

Negli anni '30 del XX secolo, quando gli **effetti terapeutici dell'acqua locale furono definitivamente e scientificamente provati**, la città conobbe un grande boom di costruzioni termali che meritano la tua attenzione.

Fonti di acque curative naturali

Le sorgenti locali sono fortemente mineralizzate, di tipo carbonico, termale, bicarbonato-calcico.

Cosa si cura qui

Il centro termale è da tempo specializzato in malattie cardiache e vascolari. Tra le malattie del sistema circolatorio che si curano qui ricordiamo l'ipertensione arteriosa, le condizioni dopo gli interventi chirurgici al cuore e gli attacchi cardiaci, le malattie coronariche, le malattie delle



Teplice nad Bečvou

arterie, del sistema venoso e del sistema linfatico. Tra le malattie nervose, poi, il morbo di Parkinson, le malattie neuromuscolari, le condizioni dopo lesioni e interventi chirurgici al cervello, al midollo spinale e ai muscoli periferici. Qui si curano inoltre le malattie tumorali, il diabete e molte patologie e condizioni post-chirurgiche dell'apparato muscolo-scheletrico.

Gite consigliate nei dintorni

Le passeggiate lungo le rive del **fiume Bečva** e attraverso il quartiere termale costruito sul pendio sono davvero rilassanti. Puoi renderle ancora più interessanti visitando i misteriosi sotterranei. Proprio accanto allo stabilimento termale Bečva si trova l'ingresso alle straordinarie **grotte di aragonite di Zbrašov**. Il calore minerale dell'acido carbonico ha creato uno scenario carsico unico. L'aria della grotta è riscaldata a 15°C dall'acqua minerale. Un caldo simile non te lo godrai in nessun'altra grotta ceca.

Ma anche in superficie ti attendono delle vere e proprie gemme. Una di queste è la splendida **villa degli architetti Ella e Oskar Oehler**. Questo edificio molto apprezzato in stile funzionalista è incastonato con gusto in un erto pendio e ancora oggi riesce a stupire i visitatori.

Nelle vicinanze di Teplice, vale la pena visitare il castello di **Hustopeče nad Bečvou** o la città di **Hranice** con le sue interessanti chiese, il castello in stile tardo rinascimentale, la sinagoga e il cimitero ebraico, ma anche il famoso Abisso di Hranice, che è la grotta più profonda al mondo inondata di acqua dolce.

E, infine, un consiglio per i golfisti. A soli 12 chilometri da Teplice nad Bečvou troverai il villaggio di Radíkov con il suo Golf Club con un campo a nove buche piacevolmente collinare e armoniosamente inserito nel paesaggio.

Slatinice



Regione di Olomouc

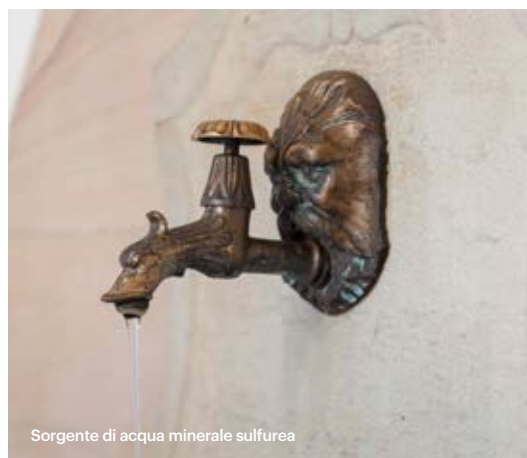
lazneslatinice.cz



Slatinice

Questo moderno centro termale familiare è il più antico della Moravia. Anche i dintorni del centro termale sono interessanti, con numerose attrazioni – la fortezza di Bouzov, il castello di Náměšť na Hané o l'antica città di Olomouc.

La prima ricerca scientifica seria sulle importanti sorgenti sulfuree della zona risale addirittura al XVI secolo, quando furono descritte come indubbiamente curative nel “Libro delle acque corroboranti di Teplice in Moravia”. Alla fine del XVII secolo i Liechtenstein, proprietari della signoria locale, ne approfittarono per fondare un centro termale che, nel 1714, aveva già sette stanze e continuò a crescere. Il completamento del primo stabilimento termale ebbe luogo nel 1733. È bello sapere che questa architettura originale sia ancora oggi visitabile dato che l'attuale sala da pranzo, il ristorante e la balneoterapia si trovano nell'edificio storico che porta il nome **Morava**. Alla fine del XVIII secolo, poco mancò che questo centro termale venisse chiuso, ma il principe ascoltò le richieste dei cittadini di Olomouc e mantenne in vita le terme. Lo sviluppo più significativo del centro termale è avvenuto nel periodo della Prima Repubblica Cecoslovacca e poi negli ultimi vent'anni, quando gli stabilimenti termali furono notevolmente ammodernati, il centro termale stesso fu ampliato, venne **costruito un nuovo stabilimento termale** e il parco venne risistemato.



Sorgente di acqua minerale sulfurea

Fonti di acque curative naturali

Le sorgenti qui erogano un'acqua naturale mediamente mineralizzata estremamente efficace, con un alto contenuto di idrogeno solforato. Le cure sono integrate da vari tipi di elettroterapia, termoterapia, terapia della luce, ultrasuoni, magnetoterapia a impulsi o kinesiologia computerizzata. Anche l'assistenza riabilitativa è di altissimo livello.

Cosa si cura qui

Disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, del sistema circolatorio, del sistema nervoso, della pelle e malattie oncologiche. L'Istituto di Riabilitazione Specialistica tratta pazienti affetti da endoprotesi totali, lesioni gravi, interventi alla colonna vertebrale o malattie reumatologiche e neurologiche.

Karlova Studánka



Regione della Moravia-Slesia

horskelazne.cz



In questo incantevole centro termale sulle rive del fiume Bílá Opava, incastonato in una valle dei Monti dei Frassini, oltre alle sorgenti minerali la più grande risorsa è l'aria cristallina.

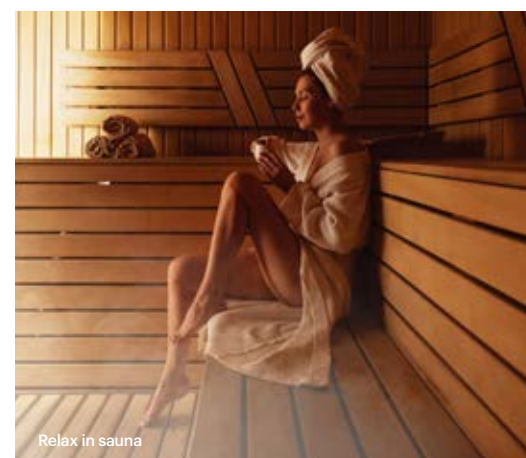
Le terme di Karlova Studánka sono una vera e propria oasi di pace in mezzo alla natura. Anche il carattere alpino dell'architettura locale contribuisce all'unicità dello stabilimento termale più in quota di tutta la Cechia. Già nella prima metà del XVII secolo, quando l'area fu acquisita dall'Ordine dei Cavalieri teutonici, **ebbe inizio l'uso delle sorgenti minerali per scopi di cura**. A far costruire il primo stabilimento termale fu Massimiliano d'Asburgo-Lorena, Gran maestro dell'Ordine teutonico nonché figlio più giovane dell'imperatrice Maria Teresa, nell'anno 1785. (Tra l'altro, il centro termale prende il nome dall'arciduca Carlo, nipote dell'imperatrice). Gli stabilimenti termali più antichi sono l'**Odra**, la **Casa della Torre** e il **Praděd** – tutti risalenti alla fine del XVIII secolo. Altri stabilimenti si andarono ad aggiungere nel XIX secolo, quando la popolarità di questo idilliaco centro termale di montagna crebbe rapidamente.

Fonti di acque curative naturali

Le sorgenti qui sono acque minerali carbonatate moderatamente mineralizzate di tipo bicarbonato-calcico con un elevato contenuto di acido silicico. Le risorse curative locali comprendono i depositi di torba, che sono stati utilizzati per finalità terapeutiche fin dal 1910, ma negli anni '40 del XX secolo fu interrotto l'uso della torba. Nel 2016, tuttavia, il centro termale è riuscito a ottenere l'autorizzazione a riprendere i trattamenti con questa materia prima peloidale e, quindi, oggi offre anche impacchi e bagni curativi. Per le cure si usa anche il gas sorgivo che satura alcune vasche. Anche l'elettroterapia e la riabilitazione sono trattamenti termali efficaci.



Karlova Studánka



Relax in sauna

Cosa si cura qui

Malattie oncologiche, malattie del sistema circolatorio, diabete, malattie nervose, malattie della pelle, disturbi mentali e malattie delle vie respiratorie.

Un centro termale non solo per i pazienti

Naturalmente, il centro termale di montagna di Karlova Studánka non è solo per i pazienti che vengono qui su raccomandazione di un medico. Puoi anche acquistare autonomamente un soggiorno più breve o più lungo, scegliendo tra un'ampia gamma di pacchetti soggiorno e wellness. Questo centro termale può servire anche da base di partenza per escursioni in bicicletta o in montagna. I dintorni offrono innumerevoli opportunità per esplorare le bellezze naturali, i monumenti culturali e le attrazioni tecniche. Dopo le escursioni impegnative apprezzerai sicuramente la possibilità di sederti per un po' sulla terrazza del ristorante e caffè delle Terme estive o di gustare torte o gelati fatti in casa nella Pasticceria delle terme.

Klimkovice



Regione della Moravia-Slesia

sanatoria-klimkovice.cz



Cosa vedere a Klimkovice

Le due grandi case termali sono molto articolate, la più grande nasconde addirittura un colonnato coperto con fontane, panchine, negozi e fiori tropicali. L'area esterna offre un'ampia gamma di opportunità per fare sport e rilassarsi. Il complesso comprende i bagni all'aperto di Priessnitz per gli arti superiori e inferiori, il minigolf e il parco forestale, luogo ideale per il relax e le passeggiate.

Gite consigliate nei dintorni

L'area circostante offre una serie di interessanti mete escursionistiche. Ad esempio, il **castello di Hukvaldy**, i **palazzi di Raduň** e **Hrádek nad Moravicí** e **Nová Horka**.

Per fare delle esperienze urbane si può andare nella vicina **Ostrava**. I **monumenti industriali** di questa città non hanno eguali al mondo.

Chiunque sia interessato alle automobili non può mancare di fare una gita a **Kopřivnice** per vedere il museo unico della produzione di auto a marchio Tatra.

Golf & Spa

Da Klimkovice gli appassionati di golf saranno felici di recarsi in uno dei numerosi campi nelle vicinanze di Ostrava – il **Golf Resort Ostravice**, il famoso **Prosper Golf a Čeladná**, il campo di fama internazionale costruito dal top player Miguel Ángel Jiménez, lo splendido campo links **Golf Course Ropice**, o il meraviglioso campo nel parco del castello a **Šilheřovice** – la scelta è davvero di primissima classe.

Ai piedi dei Bassi Monti dei Frassini, circondato da foreste su entrambi i lati, immerso in un rilassante ambiente naturale, giace il complesso termale di Klimkovice che offre una veduta affascinante sul panorama dei Monti Beschidi.

Il complesso di sanatori termali è stato inaugurato nel 1994 e, da allora, offre agli ospiti delle terme un comfort perfetto. La base di tutte le procedure è un'acqua minerale iodio-bromo unica nel suo genere in tutta Europa. Il complesso di edifici moderni è architettonicamente unico, interamente privo di barriere architettoniche e perfettamente funzionale.

Fonti di acque curative naturali

Il primo impiego documentato delle sorgenti minerali di acqua salata, qui da sempre chiamate acqua salina, risale alla metà del XIX secolo. È stato dimostrato che l'acqua, che ha più di dieci milioni di anni, contiene una quantità insolitamente elevata di minerali. La sua mineralizzazione è addirittura ancora più concentrata dell'acqua del Mar Rosso!

Cosa si cura qui

Gli effetti dell'acqua locale contribuiscono magnificamente al trattamento delle malattie nervose, tra cui la sclerosi multipla, le malattie del sistema muscolo-scheletrico, l'artrosi, il mal di schiena, i reumatismi e le malattie della pelle. Ottimi risultati si registrano anche nel trattamento delle malattie del sistema cardiovascolare, compresa la malattia ischemica degli arti inferiori, e delle malattie ginecologiche.

Karviná – Darkov



Regione della Moravia-Slesia

darkov.cz



Le terme di Darkov sono una delle più antiche terme iodate d'Europa. Si trova ai piedi dei Monti Beschidi, nella città di Karviná.

Le sorgenti curative di Darkov sono note fin dal XIII secolo. All'epoca la gente si recava al pozzo locale dal nome poetico di Stříbrňočka (pozzo argentato) per raccogliervi l'acqua benefica e utilizzarla per le cure naturali. Al contempo qui si iniziò anche a estrarre il sale dall'acqua. Più avanti in questa zona scoppiò una vera e propria corsa al carbone. Tra i cercatori di giacimenti di carbone ci fu anche il barone Jiří Bess di Chrástina. Nella sua ricerca di carbone non ebbe fortuna, ma da una perforazione di prova iniziò a sprizzare geyser di acqua salata. Il suo medico personale si dimostrò un visionario e consigliò al barone di costruire un centro termale sul posto per curare le persone con l'acqua salata e in più estrarre il **sale iodato curativo**. Il permesso ufficiale di fondare il centro termale fu concesso nel 1866, e non appena il barone ebbe documentato il certificato scientifico sulla qualità dell'acqua locale, poté iniziare a preparare la prima stagione termale, quella del 1867. Con il passare del tempo, si scoprì che la qualità dell'acqua era di gran lunga migliore del previsto e questo diede il via alla costruzione di un numero sempre maggiore di stabilimenti termali. La popolarità e la fama di questo centro termale crebbero, il sale di Darkov veniva esportato in tutto il mondo e gli esperti locali si trasmettevano le loro conoscenze ed esperienze – cosa che continuano a fare ancora oggi.

Fonti di acque curative naturali

È stato dimostrato che lo iodio è di fatto l'elemento balneologico più efficace. La fonte curativa naturale di Darkov – la sua acqua salina di iodio-cromo altamente mineralizzata – contiene davvero molto iodio, fino a 25 mg per litro. L'acqua salina del posto si è formata dall'acqua marina del Terziario che, nel corso di milioni di anni, si è concentrata e arricchita di elementi dell'antica flora e fauna marina. Viene usata principalmente per bagni e impacchi.



Cosa si cura qui

Da oltre centocinquanta anni qui sono specializzati nel trattamento dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e delle malattie neurologiche. Il centro termale vanta ottimi risultati anche nel campo della riabilitazione, in parte perché integra i metodi di riabilitazione classici con la riabilitazione robotica, ricorrendo anche ad attrezzature all'avanguardia.



Luhačovice

Luhačovice



Regione di Zlín

lazneluhacovice.cz
luhacovice.eu



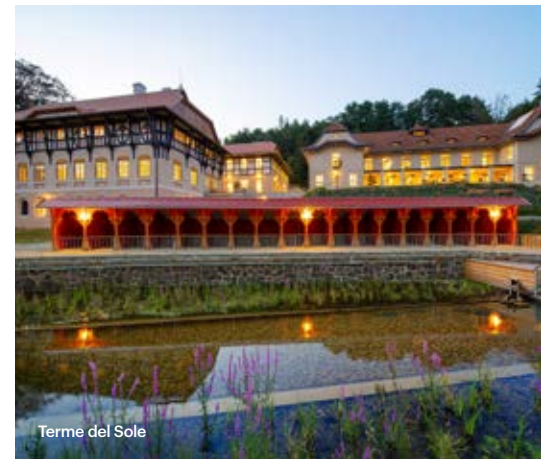
Di Luhačovice si dice che sia la più bella località termale della Moravia. L'architetto Dušan Jurkovič, che con il legno sapeva praticamente scrivere delle poesie, imprime a questa pittoresca valle sprofondata tra i boschi un aspetto inconfondibile.

Anche Leoš Janáček, Tomáš Garrigue Masaryk, Karel Čapek e Alfons Mucha vennero qui per beneficiare dell'atmosfera fiabesca e delle sorgenti curative. Luhačovice si trova nella Moravia orientale, a breve distanza dal confine con la Slovacchia. La natura bellissima dei vicini Monti Carpaзи Bianchi e dei Colli di Vizovice attira non solo gli ospiti della stazione termale, ma anche turisti ed escursionisti che amano combinare le passeggiate con un perfetto benessere, esplorando o la cultura locale.

Sono 13 le sorgenti curative che sgorgano a Luhačovice. La più famosa è senz'ombra di dubbio la Vincentka, ma agli abitanti del luogo amano molto anche le sorgenti Ottovka, Aloiska, Dr. Šťastný o Nový Jubilejní.

Fonti di acque curative naturali

L'uso sistematico delle sorgenti minerali a scopo terapeutico ha una tradizione di oltre 350 anni. Il tesoro locale è costituito da sorgenti di idrogeno-carbonato-cloruro di sodio-iodio. Ogni ora sgorgano dal terreno 15 mila litri di acque minerali, apprezzate per il loro elevato contenuto di minerali e anidride carbonica disciolta. Questo le rende tra le sorgenti curative più efficaci di tutta Europa. Il loro utilizzo oggi è affidato alla società Lázně Luhačovice, a. s. Ma tu puoi affidare in tutta tranquillità il tuo corpo anche ai professionisti degli hotel termali ROYAL SPA, a.s.



Terme del Sole

Cosa si cura qui

Per gli adulti risultano particolarmente efficaci i trattamenti delle malattie dell'apparato respiratorio, quali asma, bronchite allergica o raucedine e dei disturbi della voce, nonché delle malattie dell'apparato digerente – inappetenza, ulcere gastriche, disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, del metabolismo (in particolare diabete e obesità), del cancro e dei disturbi nervosi, qui vengono trattate soprattutto le malattie dell'apparato respiratorio e della pelle.

Gite consigliate nei dintorni

Non perderti i Carpaзи Bianchi intorno alla cittadina di Valašské Klobouky, fai un giro sul trenino per vedere la nuova grande esposizione del Museo Jan Amos Comenio a Uherský Brod, visita il castello, la fabbrica di cioccolato e il Museo Tjiwara a Vizovice o fai una gita di un giorno nella Zlín del grande industriale delle scarpe Baťa. Qui non perdi assolutamente lo zoo di Zlín.

Cosa vedere a Luhačovice

Potrai così ammirare i romantici edifici di Jurkovič, il Quartiere bianco in stile funzionalista di Bohuslav Fuchs e le Terme del Sole, recentemente rinnovate, che ti lasceranno senza fiato. Fatti una nuotata in uno dei centri wellness, nei bagni romani o in una yurta da meditazione, una passeggiata lungo il viale di Jurkovič fino alla diga di Luhačovice, fai una visita allo stabilimento di produzione dell'acqua minerale Vincentka o alla fabbrica di cialde termali. Esplora lo Studio di Dušan Jurkovič nel Museo Zálesí di Luhačovice, prendi un caffè sotto il colonnato e assaggia tutte le sorgenti che incontrerai.

Parti in bicicletta per uno dei 25 percorsi preparati per te dalle destinazioni delle zone di Zlín e Luhačovice. Fatti una pedalata lungo la pista ciclabile di Bevlava, scopri i Carpaзи Bianchi, il canale di Baťa, le torri panoramiche tra i colli di Vizovice o le case valacche in legno nella cittadina di Valašské Klobouky. Fai un giro nell'ascensore veloce fino al tetto del grattacielo del grande industriale Baťa a Zlín, siediti al tavolo nella villa del grande esploratore Miroslav Zikmund o fai una passeggiata nel parco della fabbrica di Baťa. Da qui tutte queste attrazioni sono vicine.

Ostrožská Nová Ves

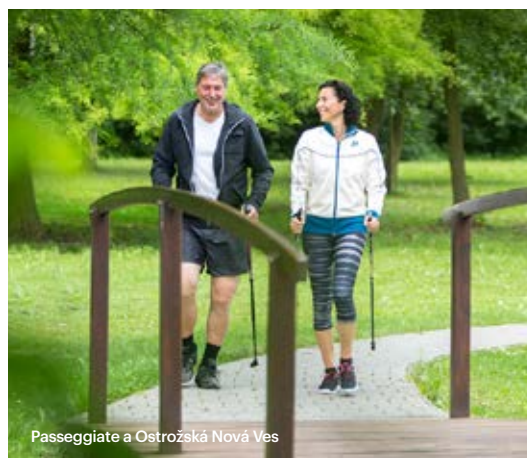


Regione di Zlín

lazenovaves.cz



Ostrožská Nová Ves



Passeggiate a Ostrožská Nová Ves

Queste terme sulfuree nel cuore della Slovacchia morava sono molto pittoresche, immerse in un grande parco forestale con una tranquilla e piacevole atmosfera familiare.

La storia della fondazione delle terme di Nová Ves è unica per molti aspetti. La maggior parte delle scoperte delle fonti curative naturali è merito di dottori, e non di dottori in teologia. Ma, invece, a Ostrožská Nová Ves è proprio così che sono andate le cose – fu, infatti, il sacerdote František Botek, nativo del posto ed eminente figura dell'arcivescovado di Olomouc a spingere per un'indagine approfondita sulle sorgenti sulfuree che sgorgavano nelle paludi non lontani dal villaggio. Questo avvenne nel 1903, quando fu costruito anche un piccolo stabilimento termale comunale con un edificio, sei cabine con vasca e una sala d'attesa per gli ospiti. Con il passare del tempo, tuttavia, l'importanza di questo centro termale crebbe e, dopo la fondazione della Repubblica cecoslovacca, iniziarono i lavori di costruzione per ampliare la capacità di accoglienza degli stabilimenti termali. Ma è soltanto in epoca moderna che il centro termale ha conosciuto il suo massimo sviluppo. Negli anni '90 del secolo scorso, infatti, il centro termale è stato privatizzato e all'inizio del nuovo millennio è stato costruito il nuovo stabilimento termale principale. Da allora la crescita di queste terme non si è fermata, le **vile termali Vlasta e Šárka** sono state ricostruite e nel 2011 lo sviluppo edilizio del centro termale è stato completato con la costruzione di un colonnato, di una caffetteria termale e di un ristorante. Il complesso termale è attraversato da un **sentiero didattico sull'apicoltura** che accompagna gli ospiti alla scoperta degli splendidi dintorni. Qui essi troveranno estesi specchi d'acqua, il monumento naturale delle Paludi termali – esatto, proprio quello in cui vennero scoperte le sorgenti sulfuree, non lontano dal canale di Baťa.

La regione della Slovacchia morava, dove si trova questa località termale, è una regione di folklore, tradizioni, vino, fortezze e castelli...

Fonti di acque curative naturali

La fonte curativa qui è formata dalle sorgenti di acqua minerale naturale di tipo bicarbonato-calcio-sodio-magnesio con un alto contenuto di zolfo – la sua concentrazione nell'acqua minerale è addirittura la più alta di tutta la Cechia.

Cosa si cura qui

Qui vengono curate le malattie del sistema nervoso, del sistema circolatorio, dell'apparato muscolo-scheletrico e le malattie della pelle, in particolare la psoriasi e l'eczema atopico. Il centro termale è famoso anche per i suoi eccellenti risultati di riabilitazione.

Hodonín



Moravia meridionale

laznehodonin.cz



Questo moderno complesso termale nel cuore della Moravia sud-orientale è situato alla periferia della città nell'ambiente piacevole di un parco.

Fino alla metà del secolo scorso nessuno aveva idea del potere delle sorgenti minerali locali. La scoperta avvenne per caso – durante una perforazione i minatori si accorsero che l'acqua che stavano pompando conteneva una **quantità importante di iodio**. Se non fosse stato per i medici illuminati dell'ospedale di Hodonín, questa informazione avrebbe rischiato di non aver nessun seguito. Ma i medici di Hodonín si incuriosirono ed effettuarono ulteriori analisi a seguito delle quali iniziarono poi a usare quest'acqua salina per trattare i pazienti con lesioni ossee e disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico. I risultati furono sorprendenti e molto incoraggianti. Ciò attirò l'interesse dei balneologi fino ad arrivare, dopo uno studio a lungo termine e il trattamento sperimentale di diverse migliaia di pazienti, alla raccomandazione ufficiale di costruire a Hodonín uno stabilimento **termale curativo**. Il primo padiglione venne inaugurato nell'estate del 1979. Ma la strada che portò dall'apertura del centro termale alla sua piena operatività, fiducia e popolarità tra i pazienti fu irta di difficoltà. A Hodonín ci riuscirono. Quando la città di Hodonín ha acquisito l'area nel 1993, il centro termale, che fino ad allora faceva parte delle terme di Luhačovice, è diventato indipendente. E la sua popolarità continua a crescere. A dare un contributo determinante sono l'ospitalità e l'offerta culturale della regione, i suoi vini meravigliosi, la gente calorosa e l'atmosfera molto amichevole. Negli ultimi anni qui è stato costruito il **padiglione termale delle Terme diurne**, dove l'esperienza delle cure mediche viene offerta al grande pubblico, concentrandosi principalmente sulla rigenerazione e sul relax.



Terme di Hodonín



Relax

Fonti di acque curative naturali

Acqua minerale salina allo iodobromo. Questa acqua salina allo iodio-bromo è l'acqua del Mare Terziario, risalente a quattordici milioni di anni fa. Oltre alla bassa mineralizzazione, si distingue per l'alto contenuto di iodio e la sua composizione la rende una delle acque iodate di più alta qualità in Europa.

Cosa si cura qui

Qui si curano le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, le malattie del sistema vascolare e neurologico e le malattie della pelle, oltre a fornire cure mediche e riabilitative mirate per tutto l'anno.

Lednice



Moravia meridionale

lednicelazne.cz



Terme di Lednice



Castello di Lednice

Il complesso di Lednice-Valtice, dal 1996 sotto la tutela dell'UNESCO, è una zona bellissima, ricca di acque che scorrono tranquille tra le foreste lacustri, serpeggiano nelle incantevoli insenature del fiume Dyje, scintillano nei canali artificiali e in una catena di stagni. Ed è proprio al di sotto di questo paesaggio pieno di acqua che, negli anni '70 del secolo scorso, è stata scoperta un'altra fonte d'acqua, un'acqua antica intrappolata a 1.250 metri di profondità nella melma sotterranea di un mare preistorico. Ben presto si scoprì che l'**acqua minerale ad alto contenuto di iodio** è unica per molti aspetti e ha notevoli effetti curativi. Tuttavia, dalla scoperta e dalla fondazione delle terme di Zámecká Dyje è passata molta acqua. È solo nel 2007 che sono iniziate le cure termali, seguite, due anni dopo, dal riconoscimento a Lednice dello status di centro termale. Pur essendo, dunque, una stazione termale molto giovane, i suoi successi terapeutici, unitamente alla straordinaria bellezza dei dintorni e all'offerta di escursioni che pochi altri centri termali possono offrire, ne fanno una destinazione balneologica importante e sempre più popolare. Inoltre, la **casa termale Perla** offre un'ampia gamma di soggiorni rilassanti dai programmi addirittura adattati in base alle stagioni.

Fonti di acque curative naturali

Acqua salina con iodobromo, un'acqua minerale la cui composizione ricorda l'acqua di mare fortemente mineralizzata (anche se la sua origine risale al Terziario).

Cosa si cura qui

L'acqua salina del posto vanta effetti eccellenti soprattutto nel trattamento dell'apparato muscolo-scheletrico. Ma viene impiegata con successo anche nel trattamento di malattie neurologiche e ginecologiche.

Vráž



Boemia meridionale

lazne-vraz.cz



Le Terme di Vráž giacciono nel tranquillo e splendido paesaggio pieno di foreste della Boemia meridionale, vicino a Písek. Qui la foresta si fonde in modo naturale con lo splendido parco all'inglese, collegato al castello, un tempo residenza estiva della famiglia Lobkowicz.

Quando, nel 1875, l'architetto viennese Bedřich Flohr costruì una residenza estiva in stile neogotico per la famiglia di principi Lobkowicz, certo non poteva immaginare che un giorno il castello sarebbe diventato il centro di una rinomata località termale. Nel 1926, infatti, la famiglia Lobkowicz vendette la propria residenza estiva all'Associazione ausiliaria per la cura e la salute dei funzionari e degli impiegati privati di Praga che, in seguito, la cedette a una compagnia di assicurazioni che, a sua volta, investì nella ristrutturazione e negli arredi degli interni aprendovi un **sanatorio medico** all'inizio del 1936. Un grande vantaggio del nuovo centro termale era che era diretto da un luminare della neurologia ceca, il professor Jiří Vítek, che costruì un **prestigioso centro di riabilitazione** per le malattie nervose e, in seguito, anche per le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico sfruttando proprio le proprietà curative della torba terrosa locale. Già all'epoca uno dei vantaggi delle Terme di Vráž erano le **belle passeggiate** nei dintorni – fino al Laghetto dell'Amore o allo Stagno di Novovrážský. Oggi, a queste destinazioni popolari, si aggiungono le riserve naturali di Čertova hora e Hrbý. Il paesaggio romantico, il silenzio e la tranquillità curativi, il canto degli uccelli, che qui si trovano in un'insolita varietà di specie, gli onnipresenti specchi d'acqua – tutto questo decora le Terme di Vráž rendendole una destinazione termale popolare.



Vráž



Veduta dalla terrazza delle Terme di Vráž

Fonti di acque curative naturali

La fonte curativa è una torba semplice di transizione adatta alla preparazione di miscele di impacchi di alta qualità, utile al trattamento è inoltre il clima particolarmente favorevole.

Cosa si cura qui

Qui vengono trattate malattie neurologiche, ortopediche e reumatologiche, comprese quelle post-traumatiche e post-operatorie. Il centro termale offre anche una scuola di deambulazione e una riabilitazione completa per le persone che hanno subito un'amputazione. Tuttavia, l'atmosfera unica del castello e l'abbraccio accogliente della natura fanno anche da cornice a soggiorni di relax e wellness con una gamma molto varia di attività sportive ed esperienze culturali e turistiche.

Třeboň



Boemia meridionale

laznetrebon.cz



Un paesaggio armonioso, ricco di stagni e dighe infinite costeggiate da viali di alberi secolari. Třeboň è un luogo dove c'è sempre qualcosa da fare, da scoprire, da sperimentare. È una destinazione che decisamente accarezza il corpo e lo spirito!

Soffici nuvole barocche si riflettono negli specchi degli enormi laghetti e la città storica di Třeboň, con il suo castello bianco e le sue mura orgogliose, domina tutta questa bellezza. In questo paesaggio con due cieli, come viene chiamata la regione di Třeboň, si trovano **giacimenti ricchi di torba benefica**. Tutta la zona intorno a Třeboň ha un'impronta termale – ovunque tu vada ti sembrerà di essere in un giardino o nel parco di un castello – tanto è inebriante la natura della Boemia meridionale. Alla fine del XIX secolo, l'insegnante Václav Hucek utilizzò per la prima volta la torba come fonte curativa a Třeboň. Sua figlia Berta, che aveva visitato le terme della Boemia occidentale, lo ispirò a studiare la composizione della torba locale che si rivelò di qualità molto elevata. Fu così che Václav Hucek costruì e gestì il primo stabilimento termale di Třeboň. La stazione termale più vecchia di Třeboň porta ancora il nome della figlia di Hucek. Il secondo stabilimento termale è più giovane di quasi un secolo essendo stato completato nel 1975. Entrambi i centri termali - le **Terme Berta** e le **Terme Aurora** - sono oggi dedicati a programmi di wellness e relax oltre al classico programma curativo termale.

Fonti di acque curative naturali

La torba di Třeboň è un materiale di alta qualità per uso terapeutico. Viene trattata e riscaldata prima di essere utilizzata a scopo terapeutico. L'effetto principale è un ris-



Castello di Třeboň



Regione di Třeboň

caldamento graduale e uniforme del corpo. Oltre all'effetto termico, ha un effetto benefico sulla pelle e un effetto positivo sull'immunità complessiva.

Cosa si cura qui

Le Terme di Třeboň sono indicate per il trattamento di disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, condizioni post-traumatiche e post-chirurgiche, malattie reumatiche, condizioni dopo la sostituzione totale dell'anca, artrosi, reumatismi, osteoporosi e ricondizionamento generale.

Gite consigliate nei dintorni

La storica cittadina di Třeboň attira i visitatori con i complessi del castello di Třeboň, di proprietà dello Stato, l'ex monastero agostiniano con la chiesa gotica della Vergine Maria Regina e di Sant'Egidio e il birrificio Regent con una tradizione di produzione di birra che risale addirittura al 1379. Con le sue case rinascimentali e barocche su fondamenta gotiche, la piazza Masaryk costituisce il nucleo dell'area protetta della città, istituita nella città di Třeboň dal 1976. Anche il teatro di J. K. Tyl risalente al 1833, o la tomba neogotica di Schwarzenberg meritano una visita. I visitatori possono scegliere tra una vasta gamma di offerte culturali – concerti, teatro, cinema, festival, fiere ecc. La regione di Třeboň è stata dichiarata riserva della biosfera



Třeboň



Golf Club Hluboká nad Vltavou

nel 1977 nell'ambito del programma MAB Uomo e Biosfera dell'UNESCO. Nella sola Třeboň, così, puoi fare il giro di tutto il "Mondo" in meno di 3 ore. Il paesaggio pianeggiante pieno di laghetti offre una grande quantità di sentieri per escursioni a piedi e in bicicletta. Molti di essi sono percorribili anche da carrozzine e sedie a rotelle.

Golf & Spa

Da Třeboň in mezz'ora di auto arriverai a Hluboká nad Vltavou, dove puoi giocare meravigliosamente su un totale di 27 buche tra laghetti e canali sullo sfondo di un romantico castello. Dirigendoti verso est, sempre in mezz'ora, arriverai a due campi del Golf Resort Monachus vicino a Nová Bystřice, dove potrai giocare o sul diciotto buche o sul nove buche, ma sempre e comunque sugli interessanti terreni del paesaggio collinare locale. Dopo questa gita all'insegna del golf la cosa migliore è rilassarsi nel Wellnesscentrum Aqua di Třeboň con acqua salata.

Consiglio gastronomico

Per i cechi Třeboň è sinonimo di mondo ittico. I ristoranti locali offrono specialità di pesce ceche, tra cui le celebri patatine fritte di carpa. In primavera e in autunno ha luogo lo svuotamento dei laghetti, spesso con un programma per gli spettatori e specialità di pesce.



Escursioni in bicicletta nei dintorni di Třeboň

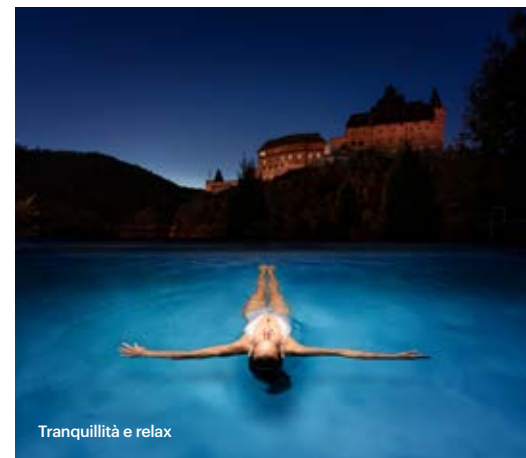


Bagno di torba



patatine fritte di carpa

Altre località termali ceche



Bechyně

Nella valle del fiume Lužnice, nella splendida campagna della Boemia meridionale, si trova un centro termale, la cui fonte curativa naturale è la torba estratta dai fanghi di Komárov. Qui vengono trattate le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico – artrite e artrosi, malattia di Bechterew, malattie metaboliche delle articolazioni, malattie dei tendini e dei muscoli, osteoporosi e malattie nervose.

laznevbeyhyni.cz

Buchlovice

Nella pittoresca valle di Chřibý, vicino al castello di Buchlov e alla fortezza di Buchlov, si trova una stazione termale sulfurea fondata nel 1805. La sua riapertura è del 2012 e la sua acqua minerale sulfurea locale viene utilizzata per il trattamento di malattie nervose e del sistema circolatorio e dell'apparato muscolo-scheletrico.

lazneleopoldov.eu

Dubí

Le Terme di Tereza si trovano nella città di Dubí, sul versante meridionale dei Monti Metalliferi, a un'altitudine di 420 metri. La loro tradizione risale al 1870. Sono specializzate nel trattamento dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e nervoso, comprese le lesioni gravi. L'intero complesso è completamente privo di barriere architettoniche e tutti i servizi sono disponibili "sotto lo stesso tetto".

laznedubi.cz

Kostelec u Zlína

Questo centro termale è situato nello splendido paesaggio della Moravia centrale, dove sgorgano sorgenti curative ad alto contenuto di idrogeno solforato. Qui vengono trattate le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico – mal di schiena, colonna vertebrale cervicale e reumatismi, malattie del sistema circolatorio, malattie nervose e della pelle.

hotelkostelec.cz

Terme di Kundratice

Il centro termale si trova non lontano dalla città di Liberec, nella Boemia settentrionale, nella valle sotto il maestoso monte Ještěd. Per i trattamenti si utilizzano la torba locale di ferro e zolfo. Il centro termale è specializzato nella cura delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico e dei nervi.

laznekundratice.cz

Mšené-lázně

Vicino a Roudnice nad Labem, a soli 45 km da Praga, si trova il centro termale di Mšené. È specializzato nel trattamento di disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, infiammazioni nervose o condizioni post-operatorie. Ma l'offerta di pacchetti wellness, beauty, rigenerazione e relax è molto ampia. Lo spettro terapeutico consiste in una vasta gamma di procedure e metodi balneologici e riabilitativi, con particolare attenzione all'uso di risorse curative naturali – la torba e alla terapia del movimento. La stazione termale di Mšené è essa stessa un gioiello architettonico. Uno dei sette padiglioni è il Dvorana in stile liberty del 1905. È opera dell'architetto ceco Jan Letzel, reso celebre dal Palazzo dell'industria di Hiroshima.

msene.cz

Klášteřec nad Ohří

Il complesso termale di Evženie con tre sorgenti minerali si trova a Klášteřec nad Ohří. Qui vengono trattate le malattie del sistema vascolare, del tratto urinario e le malattie associate ai disturbi del metabolismo degli zuccheri e dei grassi. I bagni minerali hanno un effetto straordinario sulle malattie degenerative dell'apparato muscolo-scheletrico.

lazneevzenie.cz



Wellness nelle località termali ceche

Scopri un mondo wellness unico che combina una profonda conoscenza della salute umana con straordinarie esperienze di relax.

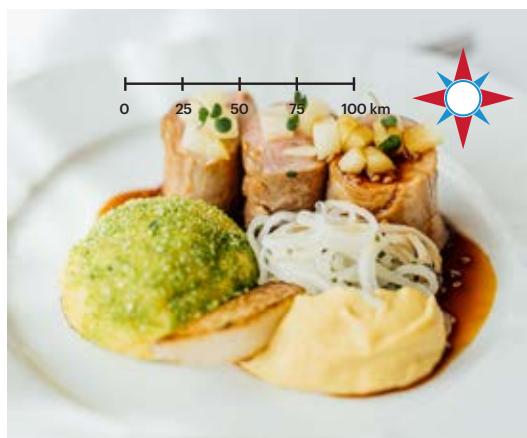
I centri termali cechi non offrono solo trattamenti per i malati, ma anche cure wellness incentrate sulla rigenerazione, il riposo e il relax. Vieni a rilassarti negli splendidi ambienti di località termali eleganti, hotel wellness nelle città o resort termali nascosti in una natura profonda e pura. Lasciati alle spalle lo stress quotidiano e la frenesia di tutti i giorni, lasciati coccolare e concediti il meritato riposo!

Ti stuzzica l'idea di rilassarti proprio al centro dell'azione? Nelle città termali più grandi, troverai moderni hotel wellness che ti permetteranno di combinare il relax con l'esplorazione della città. Le offerte includono spesso centri wellness sul tetto con vista sulla città, suite wellness private, saune, bangi turchi, piscine relax e massaggi. Le passeggiate nei centri storici o le serate di intrattenimento mondano saranno sempre a portata di mano.

Sei un amante della natura? Per il tuo soggiorno wellness scegli allora una località termale in montagna o vicino a laghi e fiumi, dove potrai ricaricarti con la tranquillità e l'energia dalla natura pura. Solitamente vi troverai a tua disposizione saune dallo splendido scenario naturale, piscine naturali, bagni nella foresta o aromaterapia. I pacchetti wellness possono includere escursioni, yoga o ciclismo.

Scopri una nuova gioia di vivere

Nei centri termali cechi ti coccoleranno anche con la buona cucina. La gastronomia termale è pensata per offrirti pietanze che, oltre a essere salutari, siano anche gustose, variegata e accattivanti. Per questo si presta grande attenzione agli ingredienti freschi e di stagione, ricchi di sostanze nutritive che contribuiscono all'armo-



nizzazione dell'organismo. Non dimenticherai facilmente i piatti moderni degli chef ispirati alla cucina tradizionale ceca serviti nei centri termali.

Concediti un soggiorno wellness nelle splendide località termali ceche e torna a casa più forte, più sano e più rilassato!



Cosa si cura nelle stazioni termali ceche?

Località termale	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	PLZ
Bechyně						●	●					●
Bludov				●●		●●						●
Buchlovice		●				●	●			●		●
Dubí						●	●					●●
Františkovy Lázně	●	●	●	●		●	●			●	●	●●●
Hodonín		●				●	●					●
Jáchymov		●		●		●	●			●		●
Jánské Lázně	●●			●●	●●	●●	●●					●●
Jeseník	●●			●●	●●				●●	●●		●
Karlova Studánka	●	●		●	●	●	●		●	●		●●
Karlovy Vary	●		●●	●●		●	●●					●●●●
Karviná – Darkov		●				●	●			●	●	●●
Klášteřec nad Ohří		●	●					●				●
Konstantinovy Lázně	●	●		●		●	●					●
Kostelec u Zlína							●			●		●
Terme di Bělohrad	●●					●●	●●			●●	●●	●
Terme di Bohdaneč						●	●					●●
Terme di Kunderatice						●	●					●
Terme di Kynžvart:			●●	●●	●●		●●	●●		●●		●●
Terme di Libverda	●	●		●		●	●					●
Lednice						●	●					●
Lipová-lázně	●●			●●	●●				●●	●●		●
Luhačovice	●●	●	●●	●●	●●	●	●			●		●
Mariánské Lázně	●	●	●	●	●	●	●	●				●●
Mšené Lázně	●					●	●					●
Klimkovice		●●		●●		●●	●●			●	●●	●
Ostrožská Nová Ves	●	●				●	●			●		●
Poděbrady	●●	●●		●●		●●	●●					●
Slatinice	●	●				●	●			●		●
Teplice nad Bečvou	●●	●●		●●		●●	●●					●
Teplice v Čechách				●●		●●	●●					●
Terme di Toušeň						●	●			●	●	●
Třeboň						●	●					●
Velichovky	●					●	●					●
Velké Losiny	●●	●				●●	●●			●●		●
Vráž						●	●					●

● – Adulti ● – Bambini

Fonte: Ministero della Salute

- I malattie oncologiche
- II malattie del sistema circolatorio
- III malattie dell'apparato digerente
- IV malattie metaboliche ed endocrine con secrezione interna
- V malattie dell'apparato respiratorio

- VI malattie nervose
- VII malattie dell'apparato muscolo-scheletrico
- VIII malattie dei reni e delle vie urinarie
- IX disturbi mentali
- X malattie della pelle
- XI malattie ginecologiche

- Fonti di acque medicinali naturali (PLZ)
- acqua minerale
- peloidi (acqua minerale salina, torba, fango)
- gas sorgivo
- terme climatiche



Karlovy Vary, Císařské lázně

#VisitCzechia

Località termali ceche

Pubblicato dall'Agenzia ceca per il turismo – CzechTourism

CzechTourism, Štěpánská 567/15, 120 00 Praha 2 – Nové Město
czechtourism.cz

1ª edizione, Praga 2025

Testo: Rostislav Křivánek, Martin Chlup e CzechTourism

Fotografie di copertina: Mariánské Lázně, KIS Mariánské Lázně

Fotografie: archivio CzechTourism, David Marvan, Ladislav Marvan, Štěpán Látal, Ladislav Renner, Libor Sváček, Martin Špelda, BcA. Petr Polák, Jan Kasl, Jan Malý, Barbora Petráčková, Shutterstock.com/Ed Mucha, Michaela Dusíková, Frantico, Animaflora PicsStock, Dietmar Rauscher, Tatiana Diuvbanova, Jiří Vaníček, Michaela Jilková, Marcin Papaj, Pavel Jakubec, NDAB Creativity, Miroslav Srb, Mr. Temper, Richard Semik, Ventura, Prostock-studio, PedkoAnton, Lacodk, JaySi, Živý kraj – agenzia di promozione del territorio della Regione di Karlovy Vary, Terme di Libverda, Terme di Jáchymov, Terme di Konstantinovy Lázně, Terme di Teplice, Terme di Poděbrady, CKR Bělohrad, UPVISION, Terme di Velichovky, Terme di Bohdaneč, Terme curative di Priessnitz, Lipová-lázně, Velké Losiny, Terme di Teplice nad Bečvou, Terme di Slatinice, Sanatorio di Klimkovice, Terme di Darkov, Sirmaté lázně ONV, Terme di Lednice, Terme Hotel Vráž, DMO Boemia meridionale

Impaginazione, progettazione grafica: Edizioni MCU, s.r.o, mcumedia.cz

A dispetto dell'accurata elaborazione, non si garantisce l'esattezza di tutti i dati.

visitczechia.com

ISBN: 978-80-7513-313-7

A close-up photograph of a hand holding a white ceramic mug with blue floral patterns and the text 'Karlsbad Vary' on it. The mug is being filled with water from a chrome faucet. The background is a blurred, warm-toned scene of water splashing, suggesting a spa or mineral spring environment.

un iso drink

inaspettato

A volte è difficile sentirsi meglio finché non arriviamo dritti alla fonte del problema. Per fortuna, in Cechia ci sono tantissime sorgenti di acque ricche di minerali. Una vacanza attiva o una pausa SPA? Scegliile entrambe.

visitchzechia.com

#VisitCzechia