

## Rekondiční pobyt Třeboň 2020

Náš pětidenní rekondiční pobyt začal 6. 10. 2020. Po třetí se do Třeboně vracíme, tentokrát kvůli koronaviru místo na jaře, tak na podzim. Máme štěstí, stihli jsme to nadoraz, před opatřením ministerstva zdravotnictví proti další vlně šíření koronaviru.

Bylo nás 18 ubytovaných v hostelu na zámku. Rekondiční pobyt s odborným programem byl financován ze zdravotnického grantu Magistrátu hl. města Prahy pro rok 2020. Z Prahy se zúčastnilo osm členek spolku Alen.

Po ubytování jsme radostně, při hezkém počasí, cvičili pod vedením fyzioterapeutky Míši na nádvoří zámku. Při informační schůzce jsme se vzájemně seznámili (byli mezi námi dva muži, manžel jedné z Alenek a masér Pavel Fryš). Zkušební, prověření cvičitelé Eva, masér a cvičitel v jedné osobě Pavel se střídali v pestrém dopoledním a podvečerním cvičení s Míšou. Celý pobyt nám počasí přálo, a tak jsme rozhýbávali svá těla na romantickém nádvoří zámku. Procedury, uhličité koupele, aquaerobic byly nasmlouvány v Auroře, masáže pak přímo v hostelu. Cvičení v bazénu se bohužel uskutečnilo jen jedenkrát, překazil nám to celorepublikový zákaz wellness. O to intenzivněji jsme přidali na cvičení venku.

Snídaně jsme chystaly svépomocí v kuchyňce hostelu. Díky ochotě, pomoci šikovných Alenek byly chutné, pestré, zdravé, v dostatečném množství, všemi účastníky chválené. Večeře jsme po naplněném dnu měli zajištěné v Bertiných lázních. Výběr jsme volili ze čtyř jídel. Večer jsme trávily, my Alenky, většinou kolektivně. Konverzace se týkala, jak jinak, předáváním zkušenosti a rad o boji s naší nemocí. Naše fyzioterapeutka s masérem Pavlem nám udělali přednášku s praktickou ukázkou tejpování. Měla velký úspěch, zvláště, když některým členkám otejpovali potřebná, bolavá místa. Sportovní vyžití jsme doplnili návštěvou Kotěrovy vodárny. Nachází se tam galerie tradičního buddhisticko-lámaistického obrazového umění Mongolska, Tibetu, Číny. O rekonstrukci vodárenské věže i o vznik expozice se zasloužil třeboňský RNDr. Milan Klečka. Jeho dcera nás provázela a poutavě seznámila s historií i expozicí úžasně citlivě obnovené věže.

Čas strávený v Třeboni byl vrchovatě naplněn, ale i tak jsme někteří stihli navštívit Schwarzenberskou hrobku, Pergolu, zámek.

Podle ohlasu a hodnocení se všichni zúčastnění těší na další třeboňskou rekondici. Naše těla vedená citlivě, cíleně, přiměřeně, pohyb potřebují.

A zajímavých míst, která je třeba v Třeboni a kolem navštívit je stále dost.

Na závěr hodnocení členek:

- krásný pobyt s úžasným cvičením, omládlý jsme o 10 let, vyrostly o dva cm, se sluncem v duši se vracíme domů,
- cvičit s Míšou a Evou, a ještě se nechat masírovat přímo na pokoji od člověka, který měl v péči naše olympioniky, co víc si přát,
- jsem na pobytu poprvé a ač jsem váhala, skutečně nelituji, ze všech účastnic jsem cítila sounáležitost, kolektiv je evidentně stále více upevňován,
- rekondiční pobyt se mi velice líbil, program byl plnohodnotný, příjemné bylo, že jsme měly prostor pro osobní volno a individuální program. Jsem ráda, že jsem se po deseti letech členství v Alenu poprvé zúčastnila.

Za Alen: Blanka Vinařová