

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

KATJA KRONOVŠEK

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

**SODOBNI MODELI WELLNESS PONUDBE V GARNI
ŠPORT HOTELU V PREBOLDU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

dr. Herman Berčič

RECENZENT

dr. Stojan Burnik

KONZULTANT

dr. Boris Sila

Avtorica dela

KATJA KRONOVŠEK

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svojemu mentorju dr. Hermanu Berčiču za svetovanje in usmerjanje pri delu.

Prav tako se zahvaljujem vsem, ki so me od uspešno končanega zadnjega izpita spraševali: »Katja, kako daleč si z diplomo?«

Ključne besede: wellness, wellness ponudba, šport, turizem, Garni šport hotel, Prebold

Naslov: Sodobni modeli wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu

Avtorica: Katja Kronovšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športna rekreacija

Število strani: 111, **število preglednic:** 8, **število slik:** 27, **število virov:** 63.

IZVLEČEK

V diplomskem delu so predstavljeni sodobni modeli wellness ponudbe, ki bi se lahko razvili v Garni šport hotelu v Preboldu. Wellness sicer predstavlja danes mnogo več kot ob njegovem začetku, še vedno pa gre v prvi vrsti za zdrav način življenja. V Sloveniji je v zadnjih letih zaznati porast wellness centrov, ki ponujajo takšne in drugačne storitve, zato je konkurenca velika. Pravo vrednost bo na koncu imel celovit wellness, ki bo učinkoval na vse dimenzije človekovega zdravja in bivanja. Cilj diplomske naloge je bil predstaviti trende sodobne wellness ponudbe, izoblikovati sodobno wellness ponudbo Garni šport hotela v Preboldu s športnorekreativnimi vsebinami ter izoblikovati posebne celovite programe. V delu je z različnimi metodami zbiranja gradiva prikazano, kako lahko z majhnimi finančnimi vložki ustvarimo kakovostno wellness ponudbo na podlagi naravnih danosti, ki jih okolica hotela premore. Uvodoma so nanizane geografske značilnosti občine Prebold in elementi celovitega wellnessa. Osrednji del naloge predstavlja trenutno stanje wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu in nove modele wellness ponudbe, ki bi lahko v njem zaživel. Podrobno so opisane športne dejavnosti, turistične znamenitosti okolice, programi osebne sprostitve in izobraževalni wellness programi. Hotel bo v prihodnosti lahko konkurenčen samo s celovitimi wellness programi, ki bodo zadovoljili želje in potrebe vsakega posameznika.

Key words: wellness, wellness offer, sport, tourism, Garni sports hotel Prebold

Title: Modern models of wellness offer in the Garni sports hotel in Prebold

Author: Katja Kronovšek

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Sports recreation

Number of pages: 111, **tables:** 8, **pictures:** 28, **sources:** 63.

ABSTRACT

This diploma introduces contemporary models of wellness offer that can be developed in the Garni sports hotel in Prebold. Nowadays wellness represents much more than it used to at the beginning, anyway it still plays an important part in the healthy way of life. A major increase of wellness centers that offer different services of well being, can be seen in Slovenia in the last few years. That is why the competition is strong. Only a complete wellness programme, which affects all dimensions of human health and existence, will have a true value and will be able to compete in the market. The goals of my diploma work, besides introducing modern trends of contemporary wellness offer and firming a contemporary wellness offer in the Garni sports hotel in Prebold with sports and recreational contents, were also shaping special complete wellness programmes. I have shown, with different procedures of gathering the material, how a modern quality wellness centre can be built, even without bigger financial stakes and due to natural circumstances. The preface of my diploma work deals with geographical characteristics of community Prebold and elements of complete wellness. The central part of the task introduces the momentary conditions of wellness offer at the Garni sports hotel and new models of wellness offer that could come to life in this hotel. There are detailed information on different sport activities, the sights of surrounding, the programmes of personal relaxation and educational wellness programmes. In the future the Garni sports hotel in Prebold can only be more successful than others in this extremely competitive market, if it offers complete wellness programmes that will satisfy the desires and the needs of every individual.

KAZALO

1. UVOD	- 9 -
2. PREDMET IN PROBLEM	- 12 -
2.1 KAJ JE WELLNESS?	- 13 -
2.2 KAJ JE SPA?	- 14 -
2.3 DIMENZIJE OSEBNEGA WELLNESSA	- 15 -
2.3.1 Fizična dimenzija	- 16 -
2.3.2 Intelktualna dimenzija	- 16 -
2.3.3 Čustvena dimenzija	- 16 -
2.3.4 Socialna dimenzija	- 17 -
2.3.5 Duhovna dimenzija	- 17 -
2.3.6 Dimenzija okolja	- 18 -
2.3.7 Zaposlitvena dimenzija	- 18 -
2.4 WELLNESS KOT PRODIRAJOČA INDUSTRIJA	- 19 -
2.5 PREDSTAVITEV KRAJA	- 21 -
2.5.1 Zgodovina kraja	- 21 -
2.5.2 Opis geografskih značilnosti Prebolda in njegove okolice	- 22 -
3. PREGLED DOSEDANJIH OBRAVNAV	- 23 -
3.1 POJAV WELLNESSA V SLOVENIJI	- 23 -
3.2 STANDARDI WELLNESS PONUDBE	- 27 -
3.3 UPORABNIKI WELLNESSA V SLOVENIJI	- 29 -
3.4 INTEGRALNI TURISTIČNI WELLNESS IZDELEK	- 29 -
2.8.1 Telesne aktivnosti	- 30 -
2.8.2 Zdrava prehrana	- 30 -
2.8.3 Duševne aktivnosti	- 31 -
2.8.4 Osebna sprostitev	- 31 -
4. NAMEN IN CILJI	- 32 -
5. METODE DE LA	- 33 -
6. ANALIZA STANJA	- 34 -
6.1 PODJETJE GARNI ŠPORT HOTEL PREBOLD	- 34 -
6.1.1 Viri financiranja	- 35 -
6.1.2 Kadrovska struktura podjetja	- 35 -
6.2 NAMESTITVE	- 35 -
6.2.1 Sobe	- 35 -
6.2.2 Apartma	- 36 -
6.3 KAVARNA	- 36 -
6.4 KONFERENČNA DVORANA	- 37 -
6.5 VEČNAMENSKA DVORANA	- 38 -
6.6 WELLNESS CENTER	- 38 -
6.7 OBSTOJEČA ŠPORTNOREKREATIVNA PONUDBA GARNI ŠPORT HOTELA V PREBOLDU	- 40 -
6.7.1 Kolesarjenje	- 40 -
6.7.2 Teniš	- 42 -
6.7.3 Alpsko smučanje in tek na smučeh	- 42 -
6.7.4 Lov in ribolov	- 43 -
6.7.5 Golf	- 44 -
6.7.6 Jahanje	- 45 -

6.7.7 Plavanje.....	- 46 -
6.7.8 Kajak – kanu.....	- 47 -
6.7.9 Letenje	- 47 -
6.7.10 Padalstvo.....	- 47 -
6.7.11 Drsanje.....	- 48 -
6.7.12 Lokostrelstvo.....	- 48 -
6.7.13 Pohodništvo in gornišтво.....	- 49 -
6.7.14 Jamarstvo	- 50 -
6.8 PONUDBA WELLNESS PROGRAMOV V BLIŽNJI OKOLICI GARNI ŠPORT HOTELA V PREBOLDU	- 52 -
6.9 KONKURENČNE PREDNOSTI GARNI ŠPORT HOTELA V PREBOLDU...	- 52 -
7. SODOBNI MODELI WELLNESS PONUDBE, KI BI V GARNI ŠPORT HOTELU V PREBOLDU LAHKO ZAŽIVELI.....	- 53 -
7.1 ŠPORTNOREKREATIVA PONUDBA WELLNESS PROGRAMOV.....	- 53 -
7.1.1 Pohodništvo, gornišтво, izletništvo.....	- 53 -
7.1.2 Nordijska hoja	- 63 -
7.1.3 Kolesarjenje, gorsko kolesarjenje	- 64 -
7.1.4 Tek v naravi	- 69 -
7.1.5 Tek na smučeh	- 69 -
7.1.6 Alpsko smučanje	- 71 -
7.1.7 Odbojka, košarka, nogomet.....	- 73 -
7.1.8 Rolanje.....	- 74 -
7.1.9 Športno plezanje	- 74 -
7.1.10 Fitnes	- 76 -
7.1.11 Čolnarjenje.....	- 76 -
7.2 PROGRAMI OSEBNE SPROSTITVE.....	- 77 -
7.2.1 Savne.....	- 77 -
7.2.2 Masaže.....	- 80 -
7.2.3 Terapije.....	- 90 -
7.3 TEDENSKI IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI – POUČNI WELLNESS PROGRAMI	- 93 -
7.3.1 Spoznajmo svoje telo	- 93 -
7.3.2 Gibanje in naše telo.....	- 94 -
7.3.3 Naučimo se zdravo živeti	- 95 -
7.3.4 Hujšanje – kako?	- 96 -
7.3.5 Naučimo se sprostiti	- 97 -
7.4 VIKEND WELLNESS PO MERI POSAMEZNIKA	- 98 -
7.5 ANIMACIJSKI PROGRAMI ZA OTROKE HOTELSKIH GOSTOV	- 99 -
8. ZAKLJUČEK	- 100 -
9. LITERATURA	- 103 -
10. KAZALO SLIK IN PREGLEDNIC	- 108 -
10.1 SLIKE.....	- 108 -
10.2 PREGLEDNICE.....	- 110 -

1. UVOD

Wellness kot del turistične ponudbe postaja v današnjem času vse bolj razširjen in prepoznaven. Vsak turistični center želi svojim gostom ponuditi kar največ, zato je tudi konkurenca na področju wellnesa vedno večja. K oblikovanju wellness ponudbe je treba pristopiti celostno. Le tako lahko zadovolji vse dimenzije človekovega življenja.

»Zaradi izredno zapletenega življenja je sodoben človek, ki se močno oddaljuje od svoje notranjosti, postal občutljivejši, hkrati pa tudi dojemljivejši za vse, kar preko povsem zunanjih znamenj zadeva njegovo notranje življenje, njegovo dušo. Civilizacija vedno huje, vedno bolj neizprosno napada človekove živce, zato je notranje ravnovesje vedno bolj potrebno.« (Kojc, 2002)

Tempo življenja je v današnjem času zelo hiter in neizprosen. Ljudem primanjkuje prostega časa, sprostitve in prave zabave. Delovni čas se daljša, delovna storilnost se povečuje, kar pomeni, da si ljudje težko vzamejo čas zase in za svoje ljubljene. Zato si vedno bolj želijo sprostitve in oddiha. V svojem prostem času, ki si ga komaj izborijo, želijo zapolniti vrzeli, ki nastajajo ob vedno bolj stresnem življenju. Vse bolj se usmerjajo v gibanje na prostem in v dejavnosti, ki jih sproščajo in vlivajo novo energijo. Vsak si sam najde svoj wellness, svoj način sproščanja in kljubovanja sodobnemu stresnemu življenju, naj bo to športna aktivnost, masaža ali savnanje. Že od nekdaj se piše o pozitivnih učinkih, ki jih imajo gibalne dejavnosti na človeka, zato lahko za nekoga wellness pomeni tudi vsakdanji enourni sprehod po gozdu. Wellness dejavnosti se ponujajo na vsakem koraku, le izkoristiti jih je treba.

»Današnji človek bije mnogo hujši boj za obstanek kot na primer njegov praded pred sto leti. Živce mu rahlja nervozna naglica, sla po uživanju, častihlepje, verska brezbržnost, spolni razvrat in drugo. Današnji moderni človek je notranje brez opore in razcepljen. Njegovi živci, konkurenčni boj in socialna prisila ga tlačijo k tlom. Nervoza in čudaške lastnosti ga hromijo.« (Kojc, 2002)

Ljudje so vedno bolj odtujeni drug od drugega, od narave, gibanja, zdrave prehrane. Z dobro wellness ponudbo si lahko vse to povrnejo. Vedno več ljudi ugotavlja, da si želi

aktivnih počitnic in oddiha, ko se lahko tudi česa novega naučijo, zato se v Sloveniji zadnja leta širi tudi seminarski turizem. Ljudje si želijo vedeti več o sebi, o svojem zdravju. Bistvo wellness ponudb se skriva tudi v boljši kakovosti življenja ljudi, ki se ga poslužujejo, še potem ko niso več gosti hotela. Da vzdržujejo svoj wellness tudi po tem, ko pridejo nazaj domov, je stvar dobre wellness ponudbe v hotelu.

Problem wellnessa je še vedno v tem, da ga ločujejo od športnorekreacijskih dejavnosti. Zavedati bi se morali, da je tudi gibanje del wellnessa, saj prav tako vpliva na več razsežnosti človekovega zdravja.

Dati človeku tisto, kar najbolj potrebuje, je dober in učinkovit wellness. Vsak posameznik si v določenem trenutku nekaj želi, nekaj potrebuje, po čemer prej dolgo hrepeni. Izdelati sodobne wellness programe, ki bi zadovoljili več posameznikovih želja, je celovit wellness, kjer se prepletajo gibanje, sproščanje, zdrava prehrana, duhovna umirjenost, dobro počutje ...

Temeljne sestavine wellnessa, ki jih moramo ponuditi, če želimo o njem govoriti, so (Gojčič, 2003):

- telesna dejavnost oziroma gibalna/športna ali športnorekreacijska dejavnost;
- psihična in duševna oziroma duhovna aktivnost;
- večrazsežnostno osebno celovito sproščanje in »obnavljanje energije«;
- kakovostno prehranjevanje – vnos raznolikih, energetsko primernih in ustreznih hranil ter tekočin.

Za oblikovanje čim bolj primerne celovite wellness ponudbe so potrebne nenehne analize o tem, kaj si gost želi, kaj potrebuje in kaj pogreša. Po ugotovljenem stanju se je potrebno ustrezno odzvati in ponudbo približati željam in potrebam gostov. Wellness programi se morajo prilagajati strukturi gostov. Prilagajati se morajo letnemu času in modnim smernicam določenega obdobja. Programi se morajo ves čas dopolnjevati in nadgrajevati, da ne postanejo dolgočasni.

Združiti wellness s športnorekreativnimi dejavnostmi je tisti cilj, ki ga želijo doseči v Garni šport hotelu v Preboldu. V bližnji prihodnosti bodo v njem nadgrajevali wellness ponudbo.

To diplomsko delo bi lahko bilo dobro vodilo pri postavljanju novih wellness storitev, v katere bodo vključene tudi športnorekreacijske dejavnosti.

2. PREDMET IN PROBLEM

Sodobni človek je v današnjem času nenehno obremenjen. Govorimo o večdimenzionalni obremenjenosti in stresnih situacijah, ki povzročajo neravnovesje v človeškem telesu. Zaradi zunanjih vplivov je človeško telo vsak dan na preizkušnji. Bori se za ohranjanje telesnega, socialnega, čustvenega, duševnega in duhovnega zdravja. Marsikdo na tej poti omaga in izgubi bitko z okoljem, v katerem živi in ki si ga je sam izoblikoval. Zaradi teh in še drugih razlogov se vedno več ljudi poslužuje wellness programov, ki jim vsaj delno pomagajo kljubovati negativnim vplivom iz okolja. Ob močnem vplivu potrošniške družbe se želja po sprostivni še povečuje. Tako se je v zadnjem času povečalo število wellness centrov, ki s takšnimi ali drugačnimi programi ponujajo ljudem duševno in telesno sprostitev.

Vodilni ljudje v Garni šport hotelu v Preboldu so pričeli razmišljati o dodatni ponudbi k osnovnim hotelskim storitvam. To bi naj bili wellness programi. Vendar drugačen – celovit wellness, in ne takšen, kot ga ponujajo drugi zdraviliški in hotelski centri. Prenasičenost podobnih wellness ponudb na majhnem slovenskem ozemlju je problem, na katerega je potrebno opozoriti pred izoblikovanjem novih sprostivnih programov. Osnovno vodilo wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu bo nekaj novega in svežega. Trenutni wellness ponuja bistveno premalo glede na lego, kakršno kraj Prebold ima, in glede na prostorske zmožnosti, ki jih hotel premore.

V Sloveniji še ni bilo moč zaslediti, da bi poleg sprostivnih programov kakšen center za goste ponujal tudi kakršno koli izobraževanje glede njihovega zdravja in telesa v povezavi s športnorekreacijsko ponudbo in wellnessom, zato bo to vodilo pri postavitvi novega wellness centra v Garni šport hotelu v Preboldu. Ljudje si želijo vedeti več o sebi. Zakaj jim tega ne bi ponudili?

V zadnjem času se povsod po Evropi ugotavlja porast aktivnih dopustnikov, kar pomeni, da se takšni gostje poslužujejo tako športnorekreativnih dejavnosti kot tudi drugih dejavnosti, ki jim jih gostitelji ponudijo. Veliko si jih ne želi več samo ležati ob bazenu, ampak so željni igranja odbojke na mivki, kolesarjenja, pohodništva, tenisa, nogometa, košarke, skratka vseh športnorekreativnih dejavnosti, pri katerih lahko sprostijo svojo telesno, duhovno, socialno in duševno komponento bivanja.

Poleg športnorekreativnih programov je za ponudnika pomembna tudi wellness ponudba, ki mora biti programske čim bolj izpopolnjena in zastavljena za različno strukturo gostov. Večina turističnozdraviliških centrov po Sloveniji ponuja podobne wellness programe, ki jih ločuje od športnorekreativnih programov. Zavedati bi se morali, da so tudi športnorekreativni programi wellness programi, saj z njimi v veliki meri vplivamo na bio-, psiho-, socialno, duhovno in duševno ravnovesje človeka.

2.1 KAJ JE WELLNESS?

Wellness je način življenja, je protiutež sodobnemu načinu življenja. Predstavlja vse nivoje življenja posameznika: sposobnosti, celovito ravnovesje, zdravje, mišljenje, sproščanje, duhovnost, duševnost ... Ohranjati stik z wellnessom je pomembna naloga, ki jo moramo opravljati v tem sodobnem nemilostnem času hitenja in dela, če želimo preživeti.

Pojem wellness je sestavljen iz dveh besed: well-being in fitness. Wellness je zdrav način življenja. Je proces ohranjanja in krepitev telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, ki ga človek dosega z zavestnim prizadevanjem na področju telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ter v sozvočju z ostalimi ljudmi in naravo (Gojčič, 2005).

Wellness je gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja. Začetki segajo v leto 1961, ko je dr. Dunn izdal knjigo High-Level Wellness. Knjiga govori o tesni povezanosti telesa, misli in duha. V besedo je povezal dve gibanji, ki sta v takratnem času zajeli Ameriko. Gibanje za »well-being« (dobro počutje) in »fitness« (telesno gibanje) se je zavzemalo predvsem za globalno mišljenje in odnos do zdravja. Od srede sedemdesetih let do danes se je wellness gibanje zelo razširilo. Wellness je bil v začetku individualno naravnano gibanje za zdrav življenjski stil. Šele v osemdesetih letih se je razširil na vsa področja družbe, še posebej v gospodarstvo in javne institucije. V Evropo se je ideja in filozofija wellnessa začela širiti ob koncu osemdesetih let, ko so leta 1989 v avstrijskem zdravilišču Bad Hofgastein v svojem prospektu uporabili izraz »magic wellness« (Gojčič, 2003).

Wellness je v svoji domovini, Ameriki, individualni življenjski slog, način življenja torej, v Evropi pa ga povezujemo predvsem s turizmom. Če želimo organizirati wellness center, pomeni, da moramo uporabnikom ponuditi ne samo storitve, ki jih po definiciji uvrščamo med wellness storitve, temveč in predvsem goste oziroma uporabnike izobraževati, jih naučiti zdravega življenjskega sloga, ki ga bodo prenesli tudi v svoje vsakodnevno življenje (Gojčič, 2005).

2.2 KAJ JE SPA?

Sodobna zdravilišča ponujajo sprostitvene programe, ki se jih ljudje poslužujejo, da sprostijo svoje telo in duha. Pri teh programih se uporablja voda kot glavni vir vseh storitev. Gostje, ki takšne centre obiskujejo, postajajo iz leta v leto bolj zahtevni, saj si želijo novih svežih storitev, novih idej.

Izraz SPA je vedno bolj popularen izraz za dodatno ponudbo v hotelu, resortu ali dnevnem centru, ki ga uporabljajo in razumejo po vsem svetu. SPA – svetovno poznan izraz za prostor v turističnem objektu, namenjen ustvarjanju fizičnega in čustvenega ugodja (well-being); pri tem se uporablja voda kot temeljni medij za storitve; omogoča celostno sprostitev, lajša zdravstvene težave. Ponuja storitve integrativne medicine, sprostitvene in lepotne programe (Gojčič, 2005).

SPA-center se je razvil iz fitnes centra, v katerem prevladujejo trenažerji in kardiovadba. Nadgradnja fitnes centra je klub zdravja, v katerem se običajno nahajajo ob recepciji in garderobah še bazen, whirlpool, savne in masaže. K SPA-centru so dodali še zdravnika, telovadnico za skupinsko in individualno vadbo, osebnega trenerja, različne programe, storitve za telo, pedikuro, manikuro, frizerja, trgovino za SPA-izdelke in SPA-kuhinjo (Gojčič, 2005).

Ne samo raziskave, predvsem ponudniki sami ugotavljajo, da so SPA oz. wellness gostje vedno bolj zahtevni, njihove potrebe in pričakovanja glede vsebine in izvedbe storitev vedno višje, zato je njihovo nezadovoljstvo lahko toliko večje. Značilnosti turistične SPA oziroma wellness ponudbe so (Gojčič, 2005):

- raznovrstnost ponudbe,
- svojstvena sestava ponudbe,
- velika vložena sredstva,
- nepremičnost ponudbe,
- skrb za nenehno izboljševanje storitev in uvajanje novih storitev,
- visoka kakovost storitev,
- delovanje na osebnem, intimnem področju človeka.

Tovrstne kapacitete je treba izredno subtilno načrtovati. Storitve je potrebno prilagoditi ne samo posameznim ciljnim skupinam gostov, temveč posameznemu gostu. Raziskave potrjujejo ugotovitve, da turistični ponudniki brez raznolike SPA oziroma wellness ponudbe ne morejo več resno konkurirati na globalnem trgu (Gojčič 2005).

2.3 DIMENZIJE OSEBNEGA WELLNESSA

Način življenja vsakega posameznika, ki ga predstavlja osebni wellness, je integrativni vzorec sedmih dimenzij: fizične, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne dimenzije, dimenzije okolja in dimenzije zaposlenosti. Med temi področji obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni dimenziji vpliva na ravnovesje ostalih dimenzij. Bistvo wellnessa kot tržne ponudbe je, da nam pomaga ohranjati ravnotežje med vsemi dimenzijami osebnega wellnessa.

2.3.1 Fizična dimenzija

Ta dimenzija se ukvarja s funkcionalno vlogo telesa. Vključuje povezanost med zdravjem in fizično aktivnostjo (mišična moč, srčno-pljučna sposobnost, gibljivost, koordinacija, sestava telesa ...). Dnevne navade imajo pomemben vpliv na dobro fizično počutje. Pri tem pa je pomembno tudi, da se redno testiramo, uporabljamo pravilna zdravila, redno hodimo k zdravniku ... Ker je naše telo kolo, na katerem bomo potovali skozi življenje, bi morali z njim ravnati kot z največjim bogastvom. Vendar ponavadi ni tako (Pilzer, 2006).

2.3.2 Intelktualna dimenzija

Ta dimenzija opredeljuje uporabo naših misli. Ostajati aktiven v mišljenju tudi vpliva na naše dobro počutje. Intelktualna rast ni pogojena samo s šolanjem, za katerega se vsak posameznik odloči, ampak je pogojena z vsem znanjem, ki ga skozi življenje pridobivamo. Pomembna sta kreativnost v mišljenju in motivacija za učenje. Biti zmožen misliti kritično, analizirati in ocenjevati je pomemben del te dimenzije. Tudi vez med intelektualno dimenzijo in zdravim načinom življenja je zelo močna. Posameznik s slabim imunskim sistemom lahko hitreje zboli, kar posledično pomeni zmanjšano aktivnost na intelektualnem nivoju (Pilzer, 2006).

2.3.3 Čustvena dimenzija

Sposobnost, da se smejimo, da uživamo življenje, da se prilagajamo spremembam, da se soočamo s stresom in sočasno ohranjamo prvinske osebne odnose, je primer dobro razvite čustvene dimenzije. Ta dimenzija sestoji iz treh delov: samozavedanja, sprejemanja in organiziranosti. Pomembno je, da znamo prepoznati svoja čustva in čustva drugih ljudi. Čustveno sprejemanje pomeni, da razumemo človeška čustva in si jih razlagamo po svojih realnih zmožnostih in mejah. Čustvena organizacija pa je zmožnost kontrolirati osebna čustva in vedeti, kako poiskati pomoč, ko jo potrebujemo. Esencialno je obdržati čustveno stabilnost na neki srednji ravni. Raziskave kažejo, da optimistični ljudje živijo dlje. Takšni ljudje postanejo gospodarji svoje vere in prepričanja ne samo zato, ker razumejo, da se

bodo zgodile dobre stvari, ampak zato, ker verjamejo, da lahko tudi sami delajo dobro. Živeti v pozitivnem stanju duha je zelo povezano z osebnim wellnessom (Pilzer, 2006).

2.3.4 Socialna dimenzija

Vsakdo mora biti v stiku z ljudmi. Socialno dimenzijo opredeljuje zmožnost razumeti se z drugimi ljudmi in spoštovati njihovo edinstvenost, kar pomeni tudi vzpostavljati dobre medčloveške odnose. Človek lahko doseže wellness v socialni dimenziji le tako, da čuti pripadnost k večji socialni skupini. Dobri prijatelji, bližnji sorodniki, prostovoljci in intimni partnerji gredo v korak z visokim nivojem wellnessa v tej dimenziji. Občutek izolacije in osamljenosti privede do bolezni in posledično do rušenja vseh ostalih dimenzij (Pilzer, 2006).

2.3.5 Duhovna dimenzija

Ta dimenzija vključuje osebno iskanje smisla in pravih smernic v življenju. Duhovni wellness za večino ljudi pomeni identifikacijo z vero, bogom, s stvarstvom ...Vendar ta dimenzija ni vedno sinonim za vero. Je prvobitni občutek. Vključuje kulturna prepričanja, norme in vrednote, ki predstavljajo smernice in dajejo ljudem moč skozi življenje. Nesebičnost, sočutje, odkritost, veselje do življenja, odpuščanje, razumeti pravično in nepravično; vse to so komponente duhovne dimenzije.

Obstaja zelo močna povezava med duhovnostjo in samospoštovanjem, ki se pokaže ob upanju in odločnosti. Doseči dolgoročno samospoštovanje preko izražanja zunanje moči, socialnega statusa ali fizičnega videza ponavadi propade. Kot vse dimenzije, tudi ta ne nastane kar tako. Potrebna so leta rasti in pozornosti (Pilzer, 2006).

2.3.6 Dimenzija okolja

Ta dimenzija se ukvarja z vprašanji, kako čim bolj varčno ravnati z naravnimi viri in kako zaščititi rastline ter živali. Ljudje potrebujemo za svoj obstoj tri osnovne biološke substance: zrak, vodo in hrano. Naša odvisnost od avtomobilov in splošne industrializacije sveta je ustvarila svetovno onesnaženje in spremembe v atmosferi. Recikliranje, omejevanje uporabe pesticidov, omejevanje uporabe avtomobilov in varčevanje z energijo so ključna dejanja pri izboljšanju skupne dimenzije okolja. Vsi bi morali sodelovati pri ohranjanju in izboljšanju kvalitete okolja za sedanje in bodoče generacije (Pilzer, 2006).

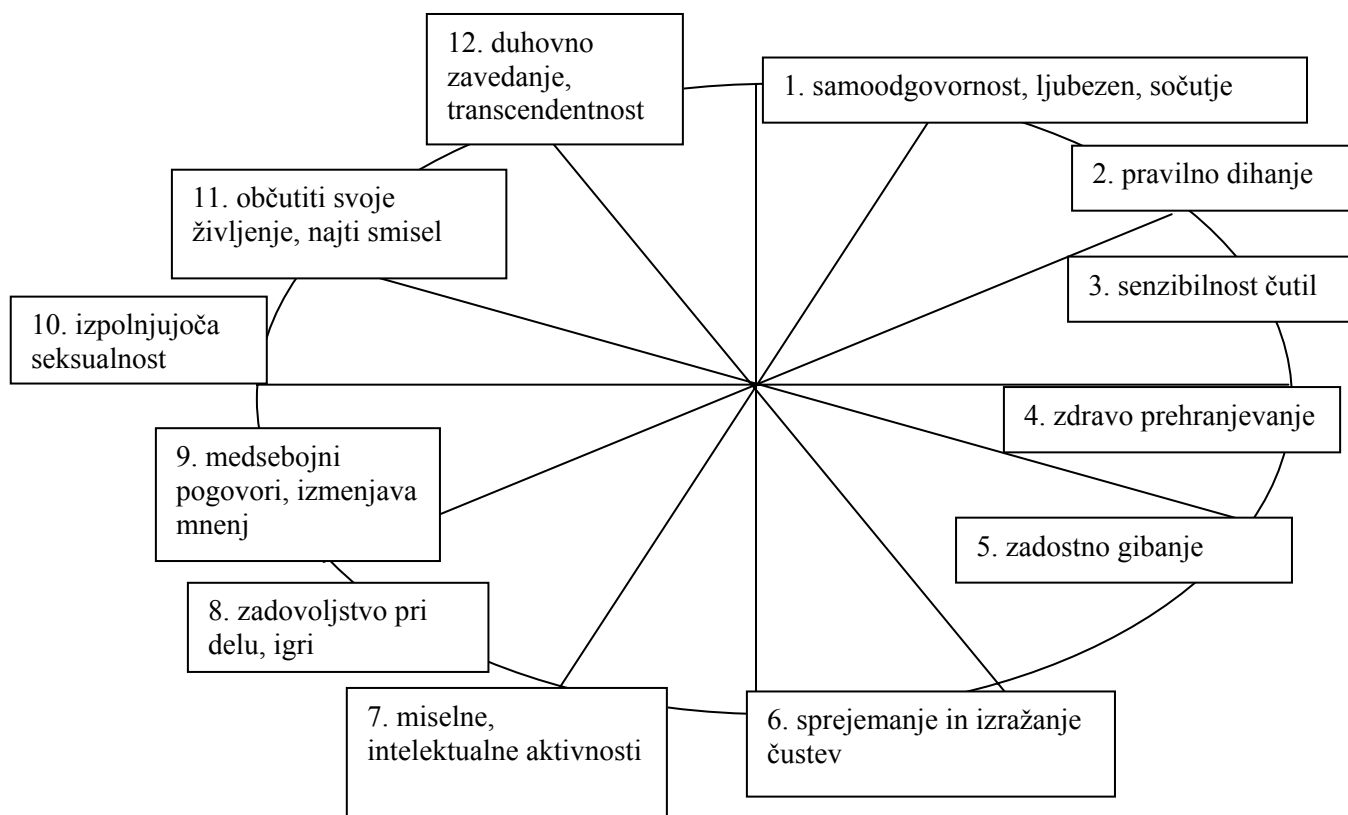
2.3.7 Zaposlitvena dimenzija

Zaposlitvena dimenzija predstavlja zadovoljstvo, ki ga ljudje občutimo na delovnem mestu. Zato je pomembno, da si izberemo takšen poklic, ki nam bo prinašal zadovoljstvo in veselje. Zelo pomembno je najti pravo ravnotežje med delom in počitkom, kajti le tako smo lahko produktivni. In spet se pokaže vez med dimenzijami. Če si na delovnem mestu pod stresom in nezadovoljen s svojim položajem, nisi zadovoljen s samim seboj, z družino in okoljem. Vsa ta slaba energija se na koncu prenese na zdravje in nazadnje še zbolimo.

Osebni wellness je dinamična kategorija, ki ga sestavljajo različne dimenzije. Cilj vsakega posameznika mora biti v večji odgovornosti do kvalitete življenja, ki ga živi, predvsem s pozitivnimi življenjskimi odločitvami (Pilzer, 2006).

Organigram 1: Energetski sistemi wellnesa (kolo wellnesa)

(Gojčič, 2006)



2.4 WELLNESS KOT PRODRAJOČA INDUSTRIJA

Kar nekaj časa je bila večina izdelkov in storitev wellnesa dostopna le premožnim ljudem. V zadnjem času se te stvari spreminjajo, saj lahko zasledimo vsak dan več restavracij s ponudbo zdrave prehrane, odpirajo se novi fitnes centri, wellness centri z zelo široko ponudbo, vse bolj pa se promovira tudi zdrav način življenja, z vsem, kar spada zraven. Biti zdrav pomeni imeti več časa zase in za stvari, ki jih rad počneš. Biti bolan, se slabo počutiti, z malo energije, glavoboli in zaspan, pomeni, da veliko stvari zamujaš in jih ne moreš opravljati, kot bi si jih želel.

Vsako človeško bitje, ne glede, kako zdravo in čilo je, si želi biti še bolj zdravo in čilo. Delno je to zato, ker občutek dobrega zdravja in moči nima omejitev, predvsem pa zato, ker samo industrija wellnesa ponuja rešitev univerzalnega problema staranja. Wellness

starajočim potrošnikom ne govori, naj se sprijaznijo s propadanjem telesne kondicije (Pilzer, 2002).

Čas je dejavnik, ki pomembno vpliva na uporabo wellness storitev in izdelkov. Prostega časa imajo ljudje čedalje manj, ker vedno več delajo. Problem vsakega produkta, ki ga kupimo, je ta, da si moramo vzeti čas za njegovo uporabo, časa pa pri tem življenjskem tempu večini ljudi primanjkuje.

To je eno največjih protislovij sodobnega življenja. Zdi se, da imajo potrošniki iz leta v leto več razpoložljivega dohodka in vse manj časa za zadovoljstvo z uporabo kupljenih izdelkov. Izdelki in storitve wellnessa morda sodijo v edini sektor potrošnje, ki ne zahteva veliko časa. Denar, potrošen za to, da se človek bolje počuti, lepše nasmehne, pomladi ali da je bolj zdrav, daje rezultate, s katerimi so ljudje lahko zadovoljni ves čas. V službi, doma in v vsakem drugem trenutku (Pilzer, 2002).

Porajajoča se industrija wellnessa je na nek način reakcija na tiranijo prehrabene industrije in industrije nezdravja, je želja vsakega posameznika, da bi užil svobodo, ki jo prinaša wellness. Wellness je naslednji usodni naravni korak k napredku človeštva (Pilzer, 2002).

Rastoči pomen wellness turizma lahko pripišemo tudi naslednjim dejavnikom (Gojčič, 2003):

- civilizacijskim boleznim: pomanjkanju gibanja, neprimernim prehranjevalnim navadam, pomanjkanju sonca, svetlobe, motenemu biološkemu ravnovesju in stresnim situacijam;
- rastočemu zavedanju o pomenu zdravja in temu ustreznemu zanimanju za promocijo zdravja;
- rastoči vročici (hetiki) v nakupovalnem življenju in stresom pri novem pozicioniranju gospodarskih dejavnosti v storitvenem sektorju;
- trendu hedonizma.

2.5 PREDSTAVITEV KRAJA

2.5.1 Zgodovina kraja

Garni šport hotel Prebold se nahaja na južnem obrobju Spodnje Savinjske doline v središču Prebolda, ki je največji kraj v občini Prebold. Vanjo spada še sedem vasi. Celotno ozemlje občine meri 41 km². V njej živi 4600 prebivalcev.

Nastanek kraja Prebold sega v čas, ko so tu živeli graščaki. Razvil se je pod gradom Liebelstein, ki je stal na pobočju Tolstega vrha. Kdaj je grad propadel, ni znano. Kot njegovega naslednika lahko štejemo graščino Prebold, ki na žalost ni urejena v muzej, ampak služi za stanovanja in skladišče bivše tekstilne tovarne, ki je od leta 1842 dalje precej vplivala na podobo kraja. Domačinom je tekstilna tovarna predstavljala velik del njihovega zaslužka.



Slika 1: Zemljevid kraja Prebold z okolico (Občina Prebold, 2007)

2.5.2 Opis geografskih značilnosti Prebolda in njegove okolice

Prebold leži na terasasto dvignjeni planoti kot podnožje višjega hribovja, ki se preko Žvajge (626 m), Homiča (1082m), Golave (834 m) in Homa (607 m) vzpenja do višjih vrhov: Tolstega vrha (751 m), Reške planine (925 m) in najvišje Mrzlice (1122 m). Na tej planoti so med pisanimi polji in travniki ugnezdena slikovita naselja: Šešče in Sveti Lovrenc na vzhodu, Prebold na sredini, Kaplja vas na zahodu, Dolenja vas in Latkova vas na severu, na južni strani pa hribovski naselji Matke in Marija Reka. Severni del občine omejuje regionalna cesta Ljubljana–Celje, ki je v oddaljenosti dveh kilometrov od občinskega centra povezana z dvema priključkoma na avtocestno povezavo Maribor–Ljubljana.

Večji del občine Prebold obsega hribovit svet, kjer so se razvile lepe pohodniške in kolesarske poti ter plezalne smeri. Poleg razgibanega površja pa je Prebold bogat s potočki in rekami, ki nudijo tudi možnost ribolova. Glede na to, da nedaleč na severozahodu od Prebolda ležijo Kamniško-Savinjske Alpe, ima Prebold s širšo okolico delno predalpsko in delno celinsko podnebje.

V bližnji okolici Prebolda se nahajajo tri večja jezera: Presersko jezero, Braslovško jezero in Žovneško jezero. Prvo je namenjeno predvsem športnemu ribolovu, medtem ko sta drugi dve primerni tudi za kopanje. Nedaleč stran, nad krajem Mozirje, se razprostira krajinski park Golte – zimsko smučarsko središče, ki iz leta v leto izboljšuje svojo turistično ponudbo.

3. PREGLED DOSEDANJIH OBRAVNAV

3.1 POJAV WELLNESSA V SLOVENIJI

Slovenija premore številna zdravilišča, kjer se v zadnjem času razvija tudi wellness ponudba. Vendar ta ponudba ni celovita in ne zadovolji vseh potreb človeka.

Zaradi razvojnih tokov v evropskem prostoru se je wellness gibanje pojavilo tudi v Sloveniji. Postopoma se uveljavlja predvsem na dveh področjih, in sicer pri promociji zdravja in v turizmu. Gibanje za zdravje dobiva v Sloveniji vse več programskih različic, ki izhajajo iz spoznanj posameznih strok in znanosti. Te pa izhajajo iz sodobnih opredelitev zdravja, ki vključuje telesno, duševno, čustveno, duhovno, socialno in družbeno zdravje, kar predstavlja jedro sodobnega wellnessa. Wellness se z raznolikimi programi v Sloveniji uveljavlja zlasti v okviru turistične ponudbe in povpraševanja oziroma na ožjem izseku zdraviliškega turizma (Berčič, 2006).

Pri nas se je pojem wellness prvič pojavil v drugi polovici devetdesetih let, ko so v Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč skupaj s španskim podjetjem THR iz Barcelone izdelali Analizo poslovanja slovenskih naravnih zdravilišč kot temeljno informacijsko bazo za izdelavo dolgoročne razvojne strategije slovenskih naravnih zdravilišč. Analiza poslovanja je prinesla podatke, ki kažejo, da je lahko wellness turizem ena izmed strateških poslovnih usmeritev slovenskih naravnih zdravilišč.

Wellness kot življenjska filozofija se v Sloveniji še ne vključuje v aktivnosti na področju promocije zdravja. Klasična medicinska stroka o ideji še ni podala svojega mnenja. Zelo poredko pristopa holistično – celostno k zdravljenju človeka in redko dopušča alternativne, komplementarne oblike zdravljenja, za katere v Sloveniji še ne obstaja ustrezna zakonska regulativa (Gojčič, 2006).

V večini slovenskih zdraviliščih je mogoče izvajati raznolike wellness programe in z različnimi vsebinami pozitivno učinkovati na celovito zdravje domačih in tujih gostov. Zdraviliška dejavnost z raznolikimi wellness programi je tista, ki lahko svoje programe v

okviru zdravstvenega oziroma zdraviliškega turizma najuspešneje ponuja in trži v slovenskem prostoru in tudi zunaj njega. To so različni »beauty« in »healthy« programi v savnah, kopališčih, sončnih studiih, masažnih salonih itd. V ta okvir spadajo tudi SPA-centri s programi, pri katerih je treba upoštevati vrsto pravil, metod, postopkov (parne kopeli, knajpanje, hidroterapije, talasobloge itd.), osnovni medij pa je voda, ki je eden najpomembnejših elementov wellnesa. Slovenska zdravilišča so in so bila uspešna podjetja, ki lahko s konkurenčnimi wellness programi dosti prispevajo k uveljavljanju Slovenije tudi v širšem evropskem prostoru (Berčič, 2006).

Žal prvi ponudniki wellness storitev v Sloveniji niso predstavili vseh štirih temeljnih sestavin wellnesa: zdrave prehrane, telesnega fitnesa, duševne aktivnosti in osebne sprostitve. Tako se je v Sloveniji wellness pojavil kot del turistične ponudbe in ne kot način življenja oziroma življenjski slog, kot se je to dogajalo v ZDA. Zdravilišča in nekateri hoteli višjih kategorij so bili prvi, ki so wellness storitve pričeli vključevati v svojo ponudbo (Gojčič, 2005).

Preglednica 1: SWOT-analiza slovenskih naravnih zdravilišč v wellness turizmu (povzeto po Gojčič, 2005)

S - prednosti	W- slabosti
<ul style="list-style-type: none"> • kakovost in raznolikost naravnih virov, ki so osnova za oblikovanje medicinskega wellnesa • dolgoletna zdraviliška tradicija na področju preventivnega zdravljenja • visoka raven izvajanja zdravstvenih storitev • zdraviliški strokovnjaki z bogato zdraviliško doktrino • velika in raznolika ponudba sodobne termalno-rekreacijske ponudbe 	<ul style="list-style-type: none"> • pomanjkanje strokovnjakov za alternativno področje turistične ponudbe wellnesa • slaba prepoznavnost in neorganiziranost slovenskih ponudnikov wellnesa • slabo poznavanje trendov in premajhna kreativnost pri oblikovanju in širjenju wellness programov • velike razlike v kakovosti in raznolikosti wellness ponudbe med zdravilišči in drugimi turističnimi

<ul style="list-style-type: none"> • dobra organiziranost in povezanost zdraviliškega turizma • visok delež vračajočih se gostov • velika kompatibilnost z drugimi oblikami turizma (s športnim, seminarskim, kulturnim, z zdravstvenim) • individualno obravnavanje, ki se vedno bolj uveljavlja • osvajanje novih ciljnih skupin (mladi, mlade družine) 	<p>ponudniki wellnesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • slabo sodelovanje krajevnih ponudnikov storitev za dobro počutje telesa, duha in duše • pomanjkanje ustreznih standardov za uvrstitev med ponudnike wellnesa • pomanjkanje ustreznih standardov pri izvajanju wellness storitev • slabo poznavanje pričakovanj, potreb in želja potencialnih gostov • »mešanje« posameznih ciljnih skupin gostov
--	--

O - priložnosti	T- nevarnosti
<ul style="list-style-type: none"> • daljšanje povprečne življenjske dobe prebivalstva • splošna težnja k hedonizmu, lepoti, mladosti in naravnosti • bližina ciljnih trgov • sorazmerno neokrnjena narava • veliko različnih naravnih danosti na majhnem prostoru • varna in mirna dežela • relativno ugodno razmerje med kakovostjo in ceno • vedno večja zdravstvena ozaveščenost prebivalcev in vpliv zdravja na spremembo življenjskega sloga • sorazmerno visok delež tujih gostov iz držav, kjer je tovrstna 	<ul style="list-style-type: none"> • slaba prepoznavnost na tujih trgih • pomanjkanje ustreznih nastanitvenih zmogljivosti višje kakovosti • neustrezno razmerje med ceno in kakovostjo – nezadovoljstvo gostov • svetovna gospodarska recesija • velika konkurenca drugih srednjeevropskih ponudnikov (Madžarska, Češka, Slovaška, Bolgarija) • velika konkurenca »eksotičnih« držav z nizko ceno delovne sile

<p>ponudba že razvita – že razvito povpraševanje</p> <ul style="list-style-type: none"> • izobraževanje slovenskega prebivalstva na področju ohranjanja in krepitev zdravja • članstvo v Evropski uniji 	
---	--

Cilji, h katerim naj bi se v Sloveniji usmerili pri uvajanju wellnessa v vsakdanje življenje in turizem, so (povzeto po Gojčič, 2006):

- povečati povpraševanje na slovenskem turističnem trgu (poiskati nove ciljne skupine);
- izboljšati strukturo in kakovost ponudbe obstoječim ciljnim skupinam;
- spodbuditi Slovence k aktivnejšemu in bolj samoodgovornemu odnosu do svojega zdravja;
- vključiti wellness storitve in izdelke v programe promocije zdravja;
- spodbuditi izgradnjo novih prenočitvenih kapacitet in infrastrukturnih objektov, v katerih bi bila vodilna wellness in spa ponudba;
- spodbuditi izgradnjo (ali nadgradnjo) obstoječih fitness centrov, kozmetičnih studiev in podobnih novih centrov za wellness s celovito, holistično ponudbo storitev na področjih telesne aktivnosti, zdrave prehrane, duševne aktivnosti, sprostitve, zdravstvenih storitev ter lepote in telesne nege;
- spodbuditi strokoven pristop pri oblikovanju in trženju wellness ponudbe;
- spodbuditi povezavo in strokovno organiziranost wellness ponudnikov v Sloveniji.

Slovenska naravna zdravilišča v zadnjih letih v svojo ponudbo aktivno vključujejo wellness programe. S tem pa iščejo tudi nove ciljne skupine gostov. Predvsem želijo poudariti svoje posebnosti, ki jih štejejo za primerjalne prednosti. Med temi lahko omenimo dolgoletno tradicijo na področju zdravljenja in rehabilitacije s pomočjo naravnih zdravilnih sredstev, termalno-rekreacijske programe v različnih vodnih, zabaviščnih in doživljajskih centrih, v katere intenzivno vključujejo tudi tuje oblike ponudbe (turško

savno, finsko savno, tajsko masažo, japonski onsen, indijsko ajuverduro in podobne) ter dolgoletno tradicijo pri izvajanju medicinskih programov za ohranjanje in krepitev zdravja.

3.2 STANDARDI WELLNESS PONUDBE

Zaradi povečanega števila ponudnikov wellness storitev na slovenskem območju bi bilo potrebno oblikovati standarde, ki bi opredeljevali ponudnika wellnessa.

V Sloveniji bi bilo primerno, da se tovrstna merila oblikujejo kot obvezna in se sprejmejo v obliki pravilnika ali navodil ustreznega ministrstva, sicer bo ob zmedi in nelojalni konkurenci veliko težav pri nadziranju kakovosti izvajanja wellness storitev (Gojčič, 2005).

Na podlagi empirične raziskave, ki je bila med slovenskimi zdravilišči in hoteli narejena v letu 2001, se predlagajo naslednji okvirni standardi za tipičnega ponudnika wellnessa v Sloveniji, ki mora ob temeljni kategorizaciji turističnih nastanitvenih objektov (hotel z najmanj štirimi zvezdicami, zdravilišče) vsebovati še ponudbo na naslednjih področjih (Gojčič, 2005):

telesne aktivnosti:

- bazenska ponudba (termalno, terapijsko, tematsko, doživljajsko kopališče), ki ob notranjih in zunanjih bazenih z različnimi vodnimi atrakcijami vključuje raznolike savne in turške kopeli, prostore za počitek;
- wellness center za gibanje, sprostitvev in regeneracijo, ki zajema fitness, druge športne aktivnosti in možnosti v zdravilišču, hotelu ali v okolici; vodeno športno animacijo (vodno, obvodno);

zdrava prehrana:

- različna ponudba uravnotežene, sveže pripravljene, lahke prehrane;
- polnovredna, vegetarijanska prehrana;

- strokovnjak, dietik za področje zdrave prehrane, ki svetuje gostom;

duševne aktivnosti

- večerne animacije, kulturne prireditve, vodeni krajši in daljši izleti po okolici;
- izobraževanje, različni tečaji, lastno kulturno ustvarjanje gostov;
- interaktivna predavanja, predstavitve, šola čustvene inteligence;

osebna sprostitev

- vsakdanja aktivna sprostitev (vodena);
- vsaj ena alternativna vrsta sprostitvene terapije;

druga področja:

- ustrezna lega (mir, naravna doživetja, kulturnozgodovinska dediščina);
- svetovalec, spremljevalec oziroma wellness trener;
- zavezanost k preizkušanju in spremljanju kakovosti (stalno anketiranje gostov, redno izobraževanje za menedžerje in delavce);
- do okolja prijazno vodenje zdravilišča in hotela (varčevanje z energijo in vodo, ravnanje s smetmi, za okolje varna čistilna sredstva);
- široka ponudba zdraviliških zdravstvenih storitev v zdraviliščih, ki so lahko nadgradnja temeljni ponudbi wellnessa v obliki medicinskega wellnessa;
- dopuščena (priporočena) je možnost najemanja strokovnjakov v kraju/okolici (zdravnikov, športnih trenerjev, strokovnjakov za prehrano ...);
- zaposleni morajo zaupati in sami živeti po načelih wellnessa;
- temeljni program lepotne nege.

Po teh standardih le malokatero zdravilišče ali hotel ustreza bistvu wellnessa. Če bi podrobneje pregledali ponudbo različnih zdravilišč ali hotelov, bi opazili, da vsakemu izmed njih na nekem področju kakšna storitev manjka (Gojčič, 2005).

Pod izrazom wellness se velikokrat skrivajo najrazličnejše storitve in programi. Razlog za to obstaja v različnih pojmovanjih wellnessa, zato ga tudi vsi ponudniki in povpraševalci ne razumejo enako. Nekateri ga razumejo kot kratkotrajno »razvajanje«, drugi pa ga povezujejo z dolgoročno aktivno spremembo življenjskega stila, ki lahko pripelje do harmonije telesa, duše in duha (Klavs, 2003).

3.3 UPORABNIKI WELLNESSA V SLOVENIJI

Na Institutu za turizem in prosti čas v švicarskem Bernu so s klastersko analizo wellness goste razvrstili v štiri temeljne skupine (Gojčič, 2005):

- uporabniki wellnessa v najširšem smislu,
- samostojni uporabniki infrastrukture,
- intenzivni zdravstveni gostje,
- nezahtevni počitniški gostje.

Povprečen uporabnik wellnessa je srednjih let, nadpovprečno izobražen, živi aktivno in zdravo in je senzibilen do okolja. Njegov življenjski slog je naravnan predvsem v aktivno poslovno življenje, ki ga dopolnjuje z rednimi telesnimi aktivnostmi, zdravim prehranjevanjem, večinoma se izogiba kajenju, pitju alkohola in uživanju drog. Nenehno se izobražuje na različnih področjih življenja, hkrati pa se zaveda, da mora biti aktiven tudi na področju osebne sprostitev (Gojčič, 2005).

3.4 INTEGRALNI TURISTIČNI WELLNESS IZDELEK

Turistična ponudba wellnessa mora biti zastavljena celostno. Vplivati mora na vse dimenzije človekovega bivanja. Integralni pristop pri oblikovanju wellness ponudbe je tisti pravi pristop, ki lahko pripelje do uspešnosti programa.

Integralni turistični wellness izdelek (npr. wellness počitnice, wellness vikend) je sestavljen iz običajnih turističnih storitev in izdelkov (nočitev, prehrana), naravnih in kulturnih dobrin ter wellness storitev. Pri teh imamo v mislih posamezno wellness storitev s področja tovrstnih sestavin – telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti ali sprostitev (različne vrste masaž, kopanje, ostale športne aktivnosti, predavanja, animacijski programi ...). Oblikujejo ga wellness ponudniki ali tudi posredniki, vedno bolj pa se uveljavlja načelo, da si ga oblikujejo uporabniki sami po svojem okusu, pričakovanjih, željah, preferencah. Vendar pa je treba vedeti, da je za takšno ponudbo potrebna zadostna infrastruktura in strokovni kader (Gojčič, 2003).

2.8.1 Telesne aktivnosti

V raziskavi, narejeni leta 2002 (Gojčič), so daleč največji pomen gostje namenili bazenski ponudbi, ki lahko vključuje razne vrste savn, whirlpoolov, džakuzijev in ostalih atraktivnosti v različnih oblikah (rimske kopeli, japonska kopališča, turške kopeli ...). Zato je priporočljivo, da vsak ponudnik wellnessa vključi v svojo temeljno infrastrukturo tudi bazensko ponudbo, ki ji lahko doda različne vrste animacij – vodna aerobika, vodna gimnastika, potapljanje ... Visoko na lestvici pomembnosti telesnih aktivnosti je fitness, zato bi bilo primerno, da je vključen v temeljno ponudbo wellness centra. Kot obliko aktivnosti so gostje visoko ocenili sprehode, zato je zelo pomembna ožja in širša okolica zdravilišča ali hotela, ki jo gostje koristijo v te namene. Ponekod so izpostavili pomembnost drugih športov, zato bi bila konkurenčna prednost drugih ponudnikov prav ponudba različnih dodatnih športov: smučanja, tenisa, golfa, jahanja. Pomembno je, da je ponudba športnih programov na dovolj kakovostnem nivoju, da je raznolika in da svetovalci in informatorji pomagajo z nasveti o možnosti vadbe, pripravi in vodenju individualnih programov.

2.8.2 Zdrava prehrana

Gostje so v omenjeni anketi visoko ocenili ponudbo menijev in izbor jedi, vendar jim dietna priprava hrane in razne oblike vegeterijanske in polnovredne prehrane niso toliko

pomembne kot prehrana, ki je sveže pripravljena in pravilno hranilno zastopana. V zadnjem času opazamo porast sodobnih bolezni, kar je posledica nepravilnega in nezdravega prehranjevanja. Goste je potrebno izobraževati o načelih zdrave prehrane in kako vztrajati pri zdravem načinu življenja (Gojčič, 2003).

2.8.3 Duševne aktivnosti

Ta del wellness ponudbe je v slovenskih zdraviliščih in wellness centrih zelo slabo zastopan. To se odraža v poznavanju pa tudi v vrednotenju tovrstnih storitev, saj gostje v povprečju nižje zaznavajo pomembnost tega področja. Najbolj priljubljene so večerne animacije in vodeni izleti v bližnjo okolico, ki jih slovenski ponudniki v glavnem vključujejo v svojo ponudbo. Manj so pri gostih pomembne ostale storitve tega področja, vendar bi jih bilo smiselno vključiti, najprej v obliki izobraževanj, poskusnega izvajanja in kasneje redne izvedbe. Tuji wellnessi vedno bolj poudarjajo pomen komplementarne medicine pri svojih storitvah, zato jo tudi vedno več ponujajo (akupunktura, ajurveda, meditacije, qi gong, reiki, shiatsu, tai chi, joga ...). Konkurenčna prednost je v novostih. Velja poudariti, da je skoraj polovica gostov nadpovprečno zaznavala pomembnost dejavnikov duševnih aktivnosti, in sicer raznolikost, zanimivost in privlačnost tem za predavanja, strokovnost predavateljev in raznolikost kulturnih prireditev (Gojčič, 2003).

2.8.4 Osebna sprostitve

Področje osebne sprostitve se prav tako redko pojavlja v naših turističnih ponudbah, čeprav je v Sloveniji že precej razvito. Med najpomembnejšimi storitvami so gostje v anketi navajali sprostitvene masaže ter telesno sprostitve, vendar so jim pomembne tudi pasivne oblike sprostitve – počitek in že sama zamenjava kraja bivanja ter s tem beg od vsakdanjika. Bazenska ponudba je pri gostih dosegla najvišje vrednosti, sledita ji sprostitvene masaže in kopeli. Pod dejavnike osebne sprostitve spadajo tudi strokovnost zaposlenih, vzdušje in mir v zdravilišču ali hotelu ter videz in urejenost prostorov (Gojčič, 2003).

4. NAMEN IN CILJI

Namen diplomskega dela je predstaviti potencialne možnosti, ki jih ima Garni šport hotel v Preboldu pri izoblikovanju sodobnih wellness programov. Glavni cilj pa je, da se novi programi wellness ponudbe tudi oblikujejo in praktično predstavijo. Diplomska naloga bo konkretno opisala wellness programe, ki so zanimivi za Garni šport hotel, hkrati z vsemi ostalimi programi, ki spadajo v wellness, vendar jih ljudje še vedno ločujejo med sabo.

Cilji diplomske naloge so naslednji:

1. predstaviti sodobne trende wellness ponudbe;
2. analizirati trenutno wellness ponudbo v bližnji okolici Garni šport hotela Prebold;
3. prikazati, katere so prednosti Garni šport hotela pred drugimi ponudniki wellness storitev;
4. izoblikovati sodobno wellness ponudbo Garni šport hotela, vključno s športnorekreacijskimi programi;
5. izoblikovati wellness programe Garni šport hotela Prebold.

5. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju naloge sem si pomagala z različnimi dostopnimi viri. Pod drobnogled sem vzela znamenitosti in privlačne točke Spodnje Savinjske doline, zato se mi je zdelo iskanje virov prek svetovnega spleta najustreznejše.

Načini zbiranja dostopnega dokumentacijskega gradiva (elektronskega in knjižnega) in virov so bili:

- študij literature,
- metoda neformalnega intervjuja,
- metoda opazovanja,
- iskanje virov prek svetovnega spleta.

6. ANALIZA STANJA

6.1 PODJETJE GARNI ŠPORT HOTEL PREBOLD

Garni šport hotel Prebold*** je bil zgrajen v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja (leta 1975) in popolnoma obnovljen leta 2003.

Načrti vodstva hotela so predvsem investicije v razvoj in sodelovanje v turističnih projektih regije. V ospredju je tudi kakovost, ki nenehno zahteva izboljšave internih procesov, predvsem novosti v hotelski ponudbi, saj so le tako lahko konkurenčni ostalim hotelom v okolici.

Vodstvo si prav tako želi, da hotel ponovno pridobi sloves, ki ga je imel včasih, in sicer sloves dobrega hotela, kjer lahko vsak najde nekaj zase.

Vizija podjetja je postati priznan hotel, kjer lahko človek sprosti svoje telo in duha.



Slika 2: Garni šport hotel Prebold (Foto Kronovšek, 2008)

6.1.1 Viri financiranja

Viri financiranja Garni šport hotela Prebold so lastna sredstva.

6.1.2 Kadrovska struktura podjetja

Podjetje ima le nekaj redno zaposlenih ljudi, veliko dela, predvsem med vikendi in v poletnih mesecih, opravljajo študentje preko študentskega servisa.

Kadrovska struktura podjetja je naslednja:

- 7. stopnja: univerzitetni diplomirani ekonomist;
- 5. stopnja: komercialist;
- 5. stopnja: vzgojiteljica;
- 5. stopnja: gostinski tehnik.

6.2 NAMESTITVE

Hotel razpolaga z osemindvajsetimi popolnoma obnovljenimi sobami, od katerih je štiriindvajset dvoposteljnih in štiri enoposteljne, in velikim luksuznim apartmajem.

6.2.1 Sobe

Vse sobe so opremljene s kopalnico, tušem in WC-jem. Udobne postelje, minibar, televizija in telefon omogočajo prijetno in sproščeno bivanje tako za kratek čas kot tudi za daljše obdobje bivanja (športne priprave, rekreacijski dopust, različne intenzivne vaje orkestrrov in zborov ter kulturnih ali športnih društev in reprezentanc).



Slika 3: Hotelska soba (Foto Kronovšek, 2008))

6.2.2 Apartma

Za goste, ki zahtevajo visoko kvaliteto bivanja in storitev, je v hotelu na voljo tudi luksuzni apartma z bogato opremo in izbranim pohištvom. Apartma ima ločen vhod in dvigalo, dve ločeni spalnici, kuhinjo in jedilnico ter svoji dve terasi na sončni in senčni strani hotela.

6.3 KAVARNA

V hotelu se nahaja kavarna, kjer se lahko hotelski in zunanji gostje srečujejo na sestankih in klepetih. Ob poletnih dneh se kavarna razširi še na prosto pod oboke hotela.



Slika 4: Kavarna hotela (Foto Kronovšek, 2008)

6.4 KONFERENČNA DVORANA

Hotelska konferenčna dvorana lahko sprejme do 32 gostov. Opremljena je z najnovejšo tehnologijo, zato lahko predavanja in seminarji potekajo na zelo visoki ravni in brez težav.



Slika 5: Konferenčna dvorana (Foto Kronovšek, 2008)

6.5 VEČNAMENSKA DVORANA

Večnamenska dvorana je namenjena raznim srečanjem, razstavam, predstavitvam, recitalom, koncertom, pogovorom, proslavam, zabavi itd. Lahko se najame za krajši ali daljši čas.



Slika 6: Večnamenska dvorana hotela (Foto Kronovšek, 2008)

6.6 WELLNESS CENTER

Trenutni wellness center v hotelu ponuja dve suhi finski savni, ob katerih sta nameščena tudi dva whirlpola. Savni imata temperaturo med 70 in 90 stopinj Celzija in vlažnost med 25 in 35 odstotki. Vlažnost se povečuje tako, da se z vodo, ki ji lahko dodamo tudi eterična olja, poliva pregrete kamne.



Slika 7: Wellness v hotelu (Garni šport hotel, 2006)

Ta del wellness centra lahko uporabljajo tudi zunanji gostje, medtem ko lahko fitnes uporabljajo le hotelski gostje. Vsi gostje se lahko ob predhodnem naročilu prepustijo masaži strokovno usposobljenim maserjem.

Ponudba masaž ob predhodnem naročilu obsega:

- klasično masažo,
- športno masažo,
- tajsko masažo,
- masažo obraza,
- antistresno masažo,
- anticelulitno masažo.

6.7 OBSTOJEČA ŠPORTNOREKREATIVNA PONUDBA GARNI ŠPORTHOTELA V PREBOLDU

Šport hotel v Preboldu lahko ob zanimanju gostov izvaja različne športnorekreativne dejavnosti, kar omogočata tudi sama lega kraja Prebold in celotna Savinjska dolina, vendar za trenutno športnorekreativno ponudbo hotela ni izdelanih programov.

Preglednica 2: Športne aktivnosti v ponudbi hotela:

- kolesarjenje	- streljanje z lokom
- tenis	- deskanje na snegu
- alpsko smučanje	- drsanje
- tek na smučeh	- organizacija piknikov
- sankanje	- organizacija pohodov
- lov	- jamarstvo
- ribolov	- golfsimulator v hotelu
- golf	- kajak – kanu
- jahanje	- polet z zmajem
- kopanje	

6.7.1 Kolesarjenje

Kolesarjenje je ena izmed najučinkovitejših aerobnih aktivnosti, s katero se ukvarja čedalje več ljudi. Kolesarijo lahko vsi – mladi, starejši, pretežki ...

Pri pregledu 16. študije športnorekreativne dejavnosti Slovencev leta 2006 opazimo, da se je odstotek ljudi, ki se aktivno ukvarjajo s kolesarjenjem, od leta 2000 do leta 2006 zvišal za 6,8. Najvišjo porast aktivnih kolesarjev je bilo zaznati med letoma 2000 in 2004. V vseh treh obdobjih (2000, 2004, 2006), v katerih je bila opravljena raziskava, pa kolesarjenje kot športnorekreativna dejavnost drži svoje 3. mesto v razvrstitvi športnih panog po odstotkih udejstvovanja Slovencev (Berčič in Sila, 2007).

Po podatkih sodeč lahko torej zagotovo rečemo, da se mora v Garni šport hotelu v prihodnosti velika pozornost posvetiti kolesarjenju.

V okolici Prebolda so označene kolesarske poti, ki kolesarju ponujajo lepe razglede, ogled turističnih znamenitosti, prijazne domačine, sprostitvev v naravnem okolju in dobro fizično obremenitev. Gostje hotela si lahko glede na svojo fizično sposobnost izberejo različne poti, vendar morajo imeti s sabo svoje kolo, kajti hotel v ponudbi zaenkrat še nima izposoje koles.



Slika 8: Kolesarske poti po bližnji okolici Prebolda (Garni šport hotel, 2006)

6.7.2 Tenis

Za igranje tenisa je potrebna posebna oprema in najem igrišča, pa vendar mu kot športnorekreativni dejavnosti Slovencev pripada 18. mesto (razvrstitev športnih panog po odstotkih udejstvovanja leta 2006) (Berčič in Sila, 2007). Igranje tenisa torej ni tako razširjeno kot kolesarjenje ali pohodništvo, je pa zelo pomembno, da ga hotel ponudi svojim gostom, saj je le raznovrstna ponudba prava za goste z različnimi željami.

V okolici kraja so postavljena ustrezno urejena teniška igrišča, ki z dobro gostinsko ponudbo zadovoljijo marsikaterega gosta. Najbližje se nahaja ob preboldskem bazenu, dve minuti hoje od hotela.

6.7.3 Alpsko smučanje in tek na smučeh

Alpsko smučanje je učinkovita športnorekreativna dejavnost, s katero se ukvarjajo tako mladi kot starejši. Poteka v naravi na snegu in ima zato pozitiven učinek na dušo, telo in duha posameznika. Smučanje je primerno za vse družinske člane, saj lahko na smučiščih vsak od njih najde nekaj zase.

Po 16. študiji športnorekreativne dejavnosti Slovencev leta 2006 pripada alpskemu smučanju, glede na razvrstitev športnih panog po odstotkih udejstvovanja, 4. mesto (Berčič in Sila, 2007). Zaradi tega bodo morali vodilni v Garni šport hotelu v Preboldu razmisliti o zanimivih športnorekreativnih programih, ki bodo vključevali alpsko smučanje in tek na smučeh.

Prebold ima dobro izhodiščno lego za naslednja smučišča:

- Golte,
- Celjska koča,
- Logarska dolina,
- Rogla,
- Velika planina,
- Krvavec,
- Kopa,
- Kamniško-Savinjske Alpe,
- Mariborsko Pohorje.



Slika 9: Smučišča v bližini Garni šport hotela Prebold
(Garni šport hotel, 2006)

6.7.4 Lov in ribolov

Lov je učinkovita športnorekreativna dejavnost, saj z dolgotrajno hojo po naravnem in raznolikem terenu krepi funkcionalne sposobnosti človeka. V zadnjem času zaznavamo zmanjšano zanimanje za to športno zvrst, vendar bolj zaradi etičnih načel. Na drugi strani pa je ribolov nekoliko bolj priljubljena športna zvrst med Slovenci in zaseda 23. mesto med športnimi panogami po odstotkih udeleževanja v letu 2006 (Berčič in Sila, 2007).

Področje Spodnje Savinjske doline je preprejeno z gozdovi, rekami in jezeri, zato je tukaj dobro razvit lov in ribolov. Leto 1964 je za Prebold pomenilo začetek lovnega turizma, saj so takrat v preboldskem okraju prvič lovili tuji gosti. Ustanovljena so bila lovska in ribiška društva, ki z veseljem poskrbijo za lova željne goste hotela. Lovišče preboldske lovske družine spada v srednjegorsko z vrhovi do 1000 m. V Preboldu lahko gostje lovijo ribe na

dveh lokalnih ribnikih, ki sta vedno zelo obiskana (ribnik Prebold in turistični ribnik Druškovič). Preko Ribiške družine Šempeter pa lahko dobijo tudi dovolilnice za lov v reki Savinji.



Slika 10: Ribnik Prebold (Občina Prebold, 2007)

6.7.5 Golf

Golf je zanimiva športna zvrst, ki postopno pridobiva na svoji veljavi. Golfskih udeležencev ni veliko in po razvrstitvi športnih panog po odstotkih udejstvovanja Slovencev spada šele na 40. mesto (Berčič in Sila, 2007). Vendar spada golf v ponudbo sodobnega wellness centra, saj se le tako lahko zadovoljijo vse potrebe in želje gostov.

Najbližje golfsko igrišče se nahaja v samem kraju Prebold (gostilna Zmet, Sv. Lovrenc). Ta ponudnik nudi šolo golfa in vadbeni poligon dolgih udarcev (driving range in target greens). Možno je igrati tudi kratke igre (chipping in pitching green) ter bližanje (putting green).

Tudi za ostala golfska igrišča ima hotel dobro izhodiščno lego:



Slika 11: Golfska igrišča v bližini Prebolda (Garni šport hotel, 2006)

6.7.6 Jahanje

V zadnjem desetletju sta se konjenišтво in vzreja konj zelo razširila tudi v Sloveniji. Temu hitremu razvoju sledijo dejavnosti in šport s konji: od dresure, preskakovanja ovir, military ...

Okolica Prebolda je idealna za izvajanje te športne dejavnosti. Jahanje po prostranih travnikih, poljih in gozdovih je užitek, ki ga vsak konjenik želi izkusiti. Poleg fizične obremenitve, ki jo po končanem jahanju občuti, ima tudi stik z živaljo določen terapevtski učinek, ki se ga običajno ne zavedamo.

Jahanje je prav tako ena izmed športnorekreativnih ponudb hotela. V bližnji okolici je veliko gospodarstev (Konjensko društvo ŽINI), ki se ukvarjajo s konjerejo in tako lahko ponudijo tudi jahanje konjev po bližnjih travnikih, poljih in gozdovih.

6.7.7 Plavanje

Plavanje že vrsto let pridobiva in si utrjuje eno izmed vodilnih mest pri športnorekreativnem udejstvovanju prebivalcev Slovenije (Berčič in Sila, 2007). Ta športna dejavnost celostno razvija in oblikuje telo. Blagodejno vpliva na človekovo zdravje in je primerna za vse starostne skupine: od dojenčkov do starostnikov. Dejavnosti v vodi in ob njej pozitivno vplivajo na celostno podobo človeka, zato je zelo pomembno, da se gostom Garni šport hotela Prebold ponudijo tudi takšni programi.

Hotelu najbližje kopališče je letno kopališče v Preboldu. To kopališče je bilo obnovljeno leta 2006 in predstavlja center dogajanja v poletnih mesecih. Gostje hotela se lahko odločijo tudi za kopanje v reki Savinji, vendar se priporoča višji tok reke.



Slika 12: Letni bazen Prebold (Občina Prebold, 2007)

6.7.8 Kajak – kanu

Reko Savinjo, eno lepših rek Slovenije, imajo radi ribiči, plavalci, pesniki, romantiki. Najbolj pa je priljubljena med privrženci kajaka, rafta in kanuja. Ponuja mirne in tudi zahtevnejše vode, zato je raj tako za začetnike kot za mojstre vodnih športov. Savinja ima približno 40 km vodnega toka, primerne za vožnjo s kajakom ali kanujem, v višjem vodostaju pa tudi za vožnjo z raftom. Za vožnjo se je najbolje odločiti spomladi, ko se tali sneg, ter v deževnih jesenskih dneh. Veslanje je prijetno tudi več dni po poletnih nalivih, manj zahtevni pa so zadovoljni tudi ob suhih poletnih dneh.

Najbližje ponudnike teh športnih zvrsti najdemo v Zgornji Savinjski dolini (Ljubno, Luče).

6.7.9 Letenje

Letenje spada med adrenalinske ekstremne športe, katerih število se iz leta v leto povečuje. Adrenalina željni želijo preizkušati nove stvari, ki jim lahko prinesejo užitke brez meja.

V sosednjem kraju Kaplja vas se nahaja Aeroklub Prebold, ki ponuja panoramsko letenje z motornimi zmaji, ultralahkimi letali in motornimi letali. Gostje lahko fotografirajo in snemajo iz zraka. Možno je šolanje in organizacija tekmovanj z radijsko vodenimi modeli letal ter organizacija letalskih prireditev in tekmovanj. Na samem mestu aerodroma se lahko priredi tudi piknik.

6.7.10 Padalstvo

Jadrarno padalstvo je v zadnjih letih postalo v Sloveniji zelo razširjeno. Poznamo ga kot rekreacijski in tekmovalni šport. Uveljavlja se predvsem polet v tandemu z izkušenimi padalci, ki z veseljem prikažejo nekaj akrobatskih trikov. V vsakem človeku se skriva neustavljiva želja po letenju, zato mu je potrebno ponuditi takšno možnost.

V samem kraju Prebold se nahaja poligon za učenje jadralnega padalstva. Gostje hotela imajo možnost preizkusiti jadralno padalstvo. Padalski klub (Kamp Gaj Impulse) nudi šolo jadralnega padalstva, začetni in nadaljevalni tečaj, ter videoanalizo učenja na tečaju. Poleti in tečaji potekajo ob vznožju bližnjega hriba Žvajge.

6.7.11 Drsanje

Drsanje je zanimiv zimski šport, ki ga lahko umestimo v naravno okolje, če je zadosti mrzlo in so okoliška jezera pokrita z dovolj debelo plastjo ledu. Drsanje se nahaja na 20. mestu glede na razvrstitev športnih panog po odstotkih udejstvovanja Slovencev v letu 2006 (Berčič in Sila, 2007). Zaradi toplih zim jezera ne zamrznejo dovolj, da bi se lahko drsali po njih, zato se je potrebno odpeljati do drsališča.

Drsanje je možno na zaledenelih površinah naravnih jezer (Braslovško jezero, Presersko jezero), ko je debelina ledu ustrezna. Drugače se lahko gostje odpravijo na drsanje v 20 km oddaljen kraj Celje, kjer imajo umetno drsališče.

6.7.12 Lokostrelstvo

Lokostrelstvo je zanimiva športna panoga, čeprav ni tako razširjena. Zanja se lahko odločimo, ko želimo popestriti naše športnorekreativno udejstvovanje. Pri tej športni panogi je pomembna moč, natančnost in koncentracija. Lokostrelstvo je zelo zanimivo za mlajše generacije in primerno za organiziranje turnirjev. Zaželjeno je, da se ga umestiti v naravno okolje, na travnike ali v gozd.

Nedaleč stran od hotela, v kraju Matke, se nahaja turistična kmetija, na kateri lahko ljubitelji streljanja z lokom najdejo nekaj zase.

6.7.13 Pohodništvo in gornišтво

Pohodništvo, planinstvo, izletništvo in nenazadnje tudi gornišтво, so športnorekreativne vsebine, ki se jih poslužuje največje število ljudi. Razlog je v tem, da se s hojo lahko ukvarjamo vse leto in v vseh življenjskih obdobjih. Je tudi najcenejša športna dejavnost na prostem, ki ne zahteva posebnega tehničnega znanja.

Savinjska dolina je obdana s čudovitimi hribi in gorami, zato lahko gostje izbirajo med lepimi točkami, ki jih je možno osvojiti v zelo kratkem času ali pa v večdnevni planinski turi.

Planinsko društvo Prebold že tri desetletja vodi gora željne pohodnike po obrobju Savinjske doline ter po drugih slovenskih vrhovih. Deluje skozi vse leto in pripravlja raznovrstne pohode in izlete na bližnje in oddaljene vrhove.

Gostje hotela se lahko ob predhodni prijavi pri vodniku Planinskega društva Prebold udeležijo pohodov in izletov, ki so v času njihovega bivanja razpisani.



Slika 13: Pogled na Savinjsko dolino s poti na Žvajgo (Foto Kronovšek, 2007)

6.7.14 Jamarstvo

V Preboldu deluje Jamarski klub Črni galeb, ki se v zadnjih letih lahko pohvali s številnimi uspešnimi akcijami. Savinjska dolina premore kar nekaj lepih jam (Jama Pekel, Erjavčeva jama, Snežna jama na planini Arto), vrednih ogleda s strokovno usposobljenimi vodniki.

- Snežna jama – pravijo ji biser kraškega alpskega sveta. Je najvišje ležeča turistična jama v Sloveniji (1500 m) in hkrati jama, ki bi ji težko našli primerjavo ne le v Sloveniji, ampak tudi v svetu. Starost jame se ocenjuje na 10–12 milijonov let. Njena enkratnost so poleg ledu in kapniškega okrasja, ki ga običajno na takšni nadmorski višini ni, tudi kapniške tvorbe, ki so vsaj dvakrat starejše kot v do sedaj znanih jamah na Krasu. Če pa k temu dodamo odkritje okostja jamskega medveda, s čimer je jama dobila še dodatno vrednost in zanimivost, ter biospeleološke raziskave, s katerimi so med drugim odkrili endemične jamske hrošče (*Oryotus raduhensis*, *Aphaobius mileri alpinus*, *Aphaobiella mlejniki moravec*, *Anophtalmus pretneri naraglavi* ...), potem je to jama, ki jo velja spoznati, doživeti in z njeno pomočjo stopiti v davno geološko zgodovino.



Slika 14: Snežna jama (Snežna jama, 2007)

- Jama Pekel je ena izmed največjih turistično urejenih kraških jam na Štajerskem. Podzemski tok potoka Ponikvica priteče iz jame kot Peklenščica in na tem mestu se odpira vhod v jamo, ki predstavlja skalnega hudiča, po katerem je jama tudi dobila svoje ime. Ogledamo si lahko glavni rov z razširitvami, jezerci, slapovi (najvišji je visok 5 m in je najvišji podzemni slap v Sloveniji) ter prehod v zgornje, kapniško nadstropje. Kapniki so izredno lepi, podobni tistim iz primorskih in notranjskih kraških jam. Tu najdemo stalagmite, stalaktite, ki so čisti in neokrnjeni.



Slika 15: Jama Pekel (Šempeter v Savinjski dolini, 2007)

- Erjavčeva jama – v bližini Igle se 90 metrov nad strugo Savinje odpira eden najzanimivejših jamskih sistemov v Zgornji Savinjski dolini – Erjavčeva jama. V 418 m dolgi in 83 m globoki ter zelo razvejani jamski sistem vodijo štiri vhodi. Pred vhodom najdemo leseno klop, kjer lahko posedimo in se odpočijemo. Del jame si lahko ogledamo brez baterijske svetilke, kajti rov nas po 30 m ponovno popelje na drugo stran, kjer nas pričaka dnevna svetloba. Rovi so ponekod široki do 5 m in visoki preko 15 m, tla pa so posuta z gruščem. Jama skriva tudi nekaj kapniškega okrasja. Na dnu se nahaja sifonsko jezero.

6.8 PONUDBA WELLNESS PROGRAMOV V BLIŽNJI OKOLICI GARNI ŠPORT HOTELA V PREBOLDU

Najbližji ponudnik wellness programov so Terme Dobrna, ki so od Šport hotela oddaljene približno 35 km, in Zdravilišče Laško, ki je od Prebolda oddaljeno 30 km. Tu so tudi terme Topolšica in Terme Snovik, obe oddaljeni od Prebolda več kot 35 km. Drugih večjih wellness centrov v bližnji okolici ni.

Wellness storitve naštetih ponudnikov so si dokaj podobne: razne sprostitvene kopeli, masaže, športne animacije, savnanje v različnih savnah, izobraževalni programi in terapevtski programi.

Manjše wellness storitve (savne, masaže) ponujajo tudi lokalni fitness centri, ampak le za svoje stranke in ne za zunanje goste.

6.9 KONKURENČNE PREDNOSTI GARNI ŠPORT HOTELA V PREBOLDU

Garni šport hotel v Preboldu ima kar nekaj konkurenčnih prednosti pred drugimi wellnessi v okolici:

1. bližina avtoceste Maribor-Ljubljana;
2. kraj Prebold je nedaleč stran od večjih mest, vendar še vseeno dovolj oddaljen, da se človek lahko sprosti v pristni naravi;
3. pet minut hoje do gozda in travnikov;
4. raznovrstnost ponudbe športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se lahko gostje ukvarjajo;
5. prostornost hotela;
6. velike možnosti za nadgradnjo trenutne ponudbe;
7. idealne možnosti za razvoj wellness storitev, saj v bližnji okolici ni takšnih ponudnikov.

7. SODOBNI MODELI WELLNESS PONUDBE, KI BI V GARNI ŠPORT HOTELU V PREBOLDU LAHKO ZAŽIVELI

7.1 ŠPORTNOREKREATIVA PONUDBA WELLNESS PROGRAMOV

Ko govorimo o celovitem, večplastnem wellnessu, mora biti športnorekreativna ponudba del tega. Šport hotel ima odlične pogoje za izvajanje športnih dejavnosti, ki bi se lahko spreminjale in dograjevale glede na letni čas, modne smernice ter predvsem želje in potrebe gostov.

Športnorekreativne dejavnosti celovito vplivajo na človeka, zato ne smejo manjkati v sodobni wellness ponudbi. Pozitivni vpliv gibanja na posameznika se opazi na njegovem dobrem počutju (prijetni utrujenosti, nasmejanosti, sproščenosti, izžarevanju energije).

Spodnja Savinjska dolina s svojo naravo ponuja veliko možnosti športnega udejstvovanja, zato mora Garni šport hotel v Preboldu to tudi izkoristiti in pripraviti raznovrstne programe športnih aktivnosti, ki bodo zadovoljili marsikaterega gosta. Pri tem je pomembno predvsem to, da so programi vodeni s strani strokovno usposobljenih kadrov, najboljše športnih pedagogov.

7.7.1 Pohodništvo, gorništvo, izletništvo

Pohodništvo je ena najbolj razširjenih športnorekreativnih dejavnosti v Sloveniji. Slovenci mu dajejo iz leta v leto večji pomen in vse bolj se zavedajo pozitivnih učinkov, ki jih ima hoja na njihovo telo. Pohodništvo je del narodne identitete, saj živimo v deželi, ki je preprejena z gorami, s planinami in z alpskimi dolinami.

S planinarjenjem se je leta 2006 ukvarjalo 15,2 % odraslega prebivalstva Slovenije (Berčič in Sila, 2007). Če k temu prištejemo še sprehode in hojo na splošno (62,7 %) lahko sklepamo, da se bo tudi večina gostov odločala za planinarjenje, pohodništvo, sprehode in hojo. Ne smemo spregledati dejstva, da se s tovrstnimi aktivnostmi večina ukvarja

neorganizirano. Potrebno je priskrbeti planinske vodnike z natančnimi opisi poti in zanimivimi izletniškimi točkami v bližnji in bolj oddaljeni okolici. Gostje ne poznajo okoliškega hribovja, zanimivih izletniških točk in dostopa do njih, zato morajo za tovrstne informacije poskrbeti v hotelu. Vodniki zagotavljajo strokovno vodstvo, varnost in poznavanje okoliškega hribovja.

Planinske izlete naj vodi planinski vodnik ali športni pedagog. Vodnik ima na pohodu oz. izletu naslednje naloge (Burnik, 2003):

- izdelati natančen načrt pohoda;
- pripraviti seznam opreme za udeležence, skupaj z navodili za pohod;
- na zbornem mestu mora pregledati opremo udeležencev,
- skupino vodi po poteh, ki jih je sam že prehodil;
- upošteva vsa spoznanja glede tehnike in taktike pohoda;
- nikoli ne sme tvegati – zavarovati mora nevarna mesta;
- ne sme zapustiti skupine, ki jo vodi;
- skrbeti mora za varstvo narave;
- skrbi za red in čistočo v koči;
- skrbi za pozitivno razpoloženje v skupini;
- v primeru nezgode poskrbi za prvo pomoč;
- nenehno bogati svoje znanje in ga posreduje svojim varovancem.

Dosti športnih zvrsti si je po učinkih, ki jih imajo na človekovo psihosomatično stanje, enakih, a ima hoja vseeno nekatere prednosti (Kristan, 1993):

- s hojo se je mogoče ukvarjati vse leto;
- je najcenejša športna dejavnost na prostem;
- je najenostavnejša športna dejavnost, ker zanjo ni potrebno kakšno posebno tehnično znanje kot za večino drugih športnih zvrsti;
- hodijo lahko tudi tisti, ki iz različnih razlogov ne morejo teči;
- s hojo se je mogoče ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih in celo v visoki starosti, zato je primerna družinska športna zvrst;

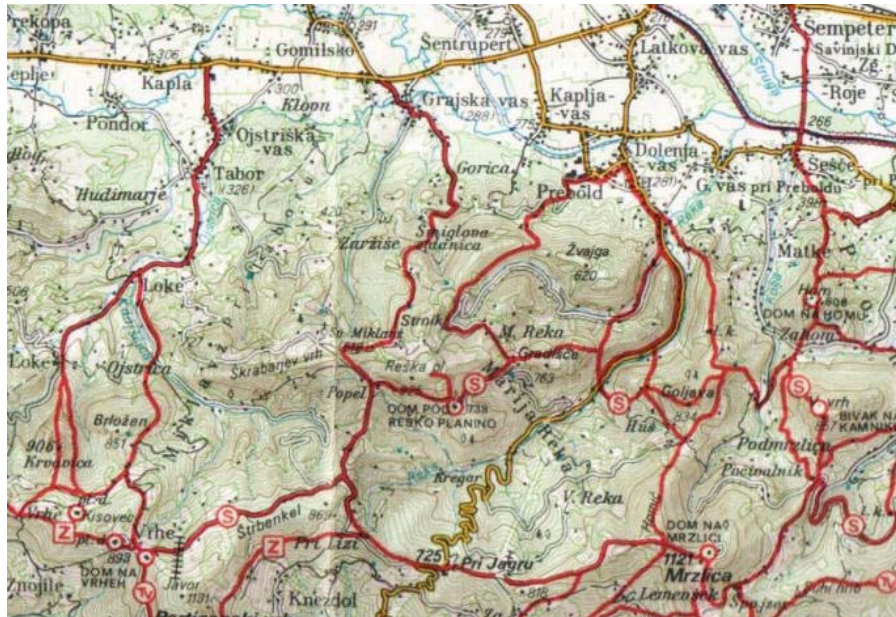
- s hojo se lahko ukvarjajo tisti, ki se nikoli v življenju niso ukvarjali s kakšnim športom;
- s hojo se lahko ukvarjajo tisti, ki nimajo priložnosti, da bi se ukvarjali s kakšnim drugim športom;
- s hojo kot s programirano športno dejavnostjo je mogoče začeti tudi v srednjem življenjskem obdobju in celo v starosti, za hojo ni nikoli prepozno;
- v primerjavi z drugimi športnimi zvrstmi je hoja najvarnejša;
- za hojo ne potrebujemo posebnih športnih objektov; hoditi je mogoče povsod, domala ob vsakem času, sam ali z družbo;
- hoja, izletništvo, pohodništvo in gornišstvo spravljajo na noge povprečnega človeka, kar za večino drugih športnih zvrsti ni mogoče vedno trditi.

Hoja kot športna dejavnost zelo dobro vpliva na gibalne in funkcionalne sposobnosti telesa. Poleg tega pa ima pozitiven vpliv tudi na človekovo duševnost. Sprehod po zelenem gozdu in zelenih travnikih poživljajoče vpliva na človeka in njegove misli.

Narava ima lahko močan psihoterapevtski učinek. Zato najbrž ni naključje, da gornišstvo ponekod štejejo za učinkovito terapevtsko sredstvo pri zdravljenju alkoholizma. Na dolgih pohodih in visokih vzponih ni poražencev. Tam so vsi zmagovalci, če so le prišli na cilj ali opravili pot. In zavest, kaj zmoremo z lastnimi nogami, vpliva človeku samozaupanje in oblikuje pozitivno samopodobo o samem sebi. V gorah se lahko potrjuje tudi povprečen človek, ki v vsakdanjem življenju ali na službenem mestu nima te priložnosti (Kristan, 1993).

Hoja v naravi človeka sprošča, čustveno bogati, spodbuja intelektualno mišljenje in pozitivno vpliva na samopodobo ter samozaupanje.

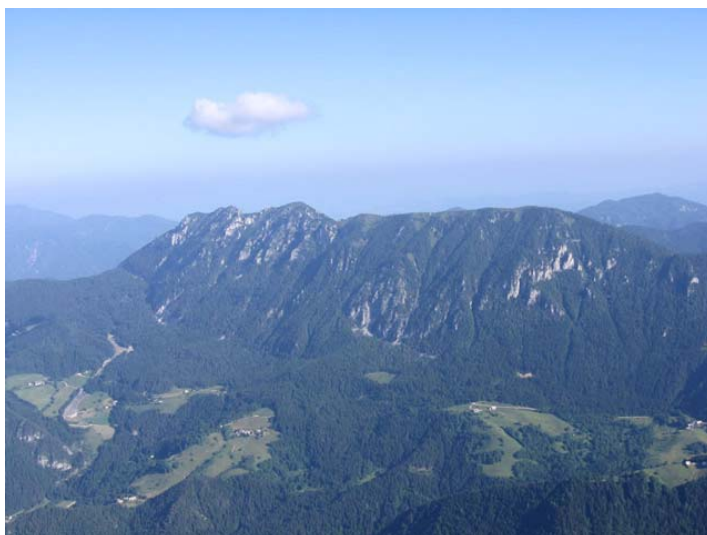
Kraj Prebold obkrožajo zanimivi vrhovi, ki so lahko vsakomur dostopni. Glede na telesne in funkcionalne sposobnosti gosta bi mu strokovno usposobljeni vodniki pripravili pohodniško turo.



Slika 16: Zemljevid okolice Prebolda (Društvo pohodnikov, 2005)

V hotelu naj bodo večkrat v poletni sezoni organizirani naslednji planinski pohodi in gorniške ture:

- planinski izlet na Golavo,
- planinski izlet na Reško planino,
- planinski izlet na Mrzlico,
- planinski izlet na Olševo,
- planinski izlet na Raduho,
- planinski izlet na Kamniško sedlo.



Slika 17: Raduha (Koroška.net, 2007)

Po želji gostov bi lahko vodniki pripravili še kakšen drug pohod, izlet ali gorniško turo. Ves čas sezone za hojo v hribe naj bo gostom Garni šport hotela na voljo seznam planinskih in gorniških tur, z opisi in zemljevidom poti.

Planinski izleti naj se po zahtevnosti razlikujejo, ker se jih tako lahko udeležijo vsi zainteresirani gostje hotela. Za vsak izlet je potrebno na recepciji pripraviti letake s podatki o izletu oz. pohodu:

- komu je izlet namenjen – kakšno telesno pripravljenost zahteva,
- opis poti,
- cilj in smer vzpona,
- časovni raspored dejavnosti na pohodu,
- seznam obvezne opreme,
- objava zbornega mesta – čas odhoda in prihoda.

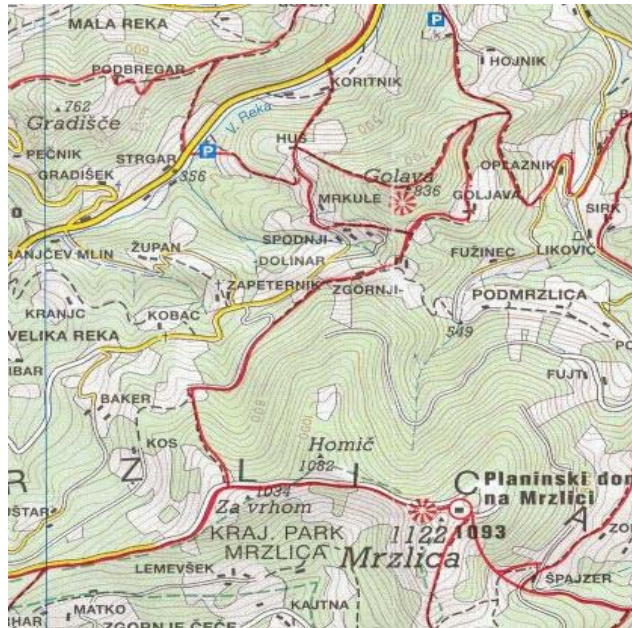
Dobro pripravljene programe bi pritegnili vsakogar. Izletništvo, pohodništvo in gorništvo so najbolj dostopne športne vsebine, najcenejše vsebine in vsebine, ki ne zahtevajo posebnega tehničnega znanja. Hoja zelo dobro vpliva tudi na človekovo psihosomatično stanje, zato jo je priporočljivo umestiti v wellness ponudbo.

A. PLANINSKI IZLET NA MRZLICO

Mrzlica (1122m) je eden najvišjih vrhov severnega dela Posavskega hribovja s čudovitim razgledom – v lepem vremenu se vidi pokrajina od Kamniških Alp na severu do Trdinovega vrha na jugu. Izlet na Mrzlico priporočajo tudi ljubiteljem rož – že dejstvo, da so travniki okoli vrha zaščiteni (krajinski park Mrzlica) pove marsikaj o bogastvu rož, ki rastejo na njih.

Preglednica 3: Opis planinske poti – Mrzlica (Zaplana, 2007)

ZAHTEVNOST	Pot je markirana, občasno nekoliko bolj strma. Primerna za družine – tako za otroke kot tudi za starejše.
DOSTOP	Na Mrzlico se povzpemo iz kraja Marija Reka, zaselka južno od Prebolda v smeri Trbovelj.
DOLŽINA	Izhodišče – Mrzlica: 2,5 h Vrnitev: 2 h Skupaj: 5 h
VIŠINA	1122 m
ČAS OBISKA	Na izlet se lahko odpravimo v vseh letnih časih, najlepše pa bo v maju, ko na travnikih okoli Mrzlice cvetijo orlice in zlati koreni. Priporočljiv je izlet v lepem in jasnem vremenu s čistim ozračjem.
PRIPOROČA SE	Pot je občasno strma – dobra obutev in planinske palice sicer niso nujne, so pa priporočljive. Občasno je pot zaraščena.



Slika 18: Zemljevid poti na Mrzlico (Zaplana, 2005)

B. PLANINSKI IZLET NA KAMNIŠKO SEDLO

Kamniško sedlo (včasih je bilo bolj razširjeno ime Jermanova vrata) je zagotovo ena najbolj priljubljenih izletniških točk v Kamniških Alpah, zato naj se tisti gostje, ki bolj kot množičnost cenijo tišino in naravne lepote, nanj ne odpravljajo sredi poletja. Tišino bodo v bližini Kamniškega sedla našli le, če se bodo nanj odpravili v »mrtvi sezoni« – jeseni ali pa spomladi, ko sneg ni več primeren za turne smučarje, izletnike v sandalih pa še vedno ovira.

Preglednica 4: Opis planinske poti – Kamniško sedlo (Zaplana, 2007)

ZAHTEVNOST	Pot je zelo dobro označena, na določenih predelih zelo strma. Primerna je za dobro pripravljene posameznike.
DOSTOP	Pot začnemo v Logarski dolini, avto lahko pustimo pri Domu planincev, lahko pa se odpeljemo vse do konca doline do parkirišča pred slapom Rinka.
DOLŽINA	Dom pri Rinki–Okrešelj: 1 h Okrešelj–Kamniško sedlo: 1,5 h Skupaj: 2,5 h

	Povratek: 4-5 h
VIŠINA	1876 m
ČAS OBISKA	Če gostje nimajo izkušenj z zimskimi vzponi, naj se na Kamniško sedlo odpravljajo v kopnih razmerah.
PRIPOROČA SE	Planinska obutev in pohodne palice so obvezna oprema za pohod.



Slika 19: Zemljevid poti na Kamniško sedlo (Zemljevid: Grintovci, 1987)

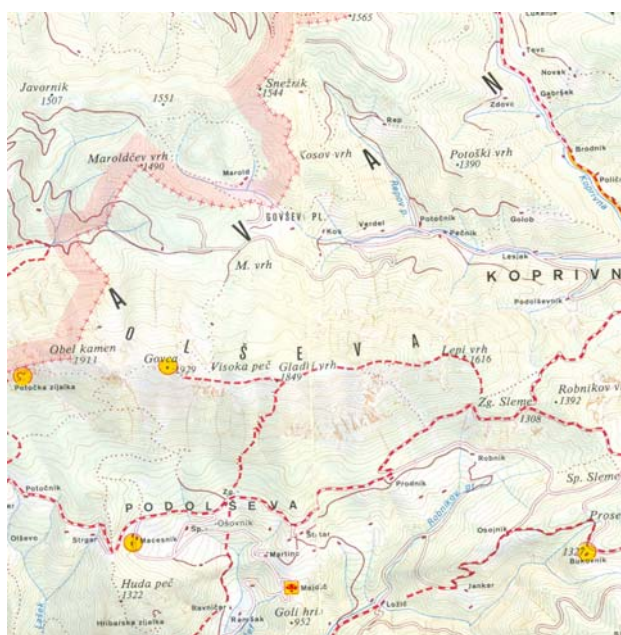
C. PLANINSKI POHOD NA OLŠEVO

Pri kraju Solčava zapira Savinjsko dolino na severu Olševa. Razpotegnjena je v smeri vzhod–zahod in ima več vrhov. Olševa je poznana po Potočki zijalki, kjer so našli ostanke jamskega medveda in človeka. Čez zahodni del gore poteka meja med Slovenijo in Avstrijo.

Preglednica 5: Opis planinske poti – Olševa (Stritar, 1993)

ZAHTEVNOST	Pot je označena in ni zahtevna. Nekaj previdnosti je potrebno le na strmih travnatih površinah.
DOSTOP	Pot pričnemo pri Koči pod Olševo ob cerkvi Sv. Duha (1240)

	m).
DOLŽINA	Sv. Duh–Potočka zijalka: 1,30 h Potočka zijalka–Govca: 1 h Govca–Gladki vrh–Sv. Duh: 1,30 h
VIŠINA	1929 m
ČAS OBISKA	Izlet se priporoča v pomladanskem in poletnem cvetju ter jeseni, ko rumenijo macesni. Pozimi se pohod odsvetuje zaradi strmih pobočij.
PRIPOROČA SE	Planinska obutev in pohodne palice so obvezna oprema za pohod. Pohodniki se lahko vrnejo do izhodišča po isti poti, vendar je lepši krožni sestop, kot je opisano zgoraj.



Slika 20: Zemljevid poti na Olševo (Zemljevid: Zgornja Savinjska dolina)

D. PLANINSKI IZLET NA RADUHO

Raduha je najvzhodnejši dvatisočak v Savinjskih Alpah. Na severozahodno stran kaže odsekano steno, prek katere je speljana vrsta plezalnih smeri. Njena jugovzhodna stran je položnejša. Pobočja Raduhe so preprejena z markiranimi potmi, gozdnimi cestami, s

kolovozi in stezicami, kar nam omogoča, da vedno najdemo pot, ki ustreza našim željam in kondiciji.

Preglednica 6: Opis planinske poti – Raduha (Stritar, 1993)

ZAHTEVNOST	Mestoma redko markirana, ne preveč strma pot.
DOSTOP	Na krožno pot po južnih pobočjih Raduhe se odpravimo od koč na Loki, do katere pelje gozdna cesta.
DOLŽINA	Planinska koč na Loki–vrh Raduhe: 1,5 h Vrh Raduhe–planina Arta: 1 h Planina Arta–koča na Loki: 30 minut Skupaj: 3,5-4 h
VIŠINA	2062 m
ČAS OBISKA	Večino časa teče pot po odprtih sončnih pobočjih, zato se Raduho ne priporoča obiskati v najhujši poletni vročini. Izlet bo najlepši pozno spomladi (maj, junij), ko se lahko uživa v bogastvu travniških rož.
PRIPOROČA SE	Priporočljiva je planinska oprema: pohodni čevlji in pohodne palice.



Slika 21: Zemljevid poti na Raduho (Zaplana, 2005)

7.7.2 Nordijska hoja

Nordijska hoja je ena izmed najbolj zdravih, učinkovitih, celovitih in varnih oblik telesne aktivnosti. Izvedljiva je preko celega leta in primerna za vse starostne skupine ljudi. Tudi ljudje z različno telesno pripravljenostjo se lahko zlahka ukvarjajo s to aktivnostjo.

Za izvajanje nordijske hoje potrebujemo posebne palice, ki imajo ergonomsko oblikovan ročaj, majhno težo, visoko težišče, konico pod kotom in so narejene iz vzdržljivega kompozitnega materiala.

Osnovna tehnika nordijske hoje se odvija po ravnini, ki omogoča tekoče, ponavljajoče koordinirano gibanje (asfalt, makadamske poti, travnate podlage, gozdne poti brez večjih skal ali korenin). Tisti, ki zmorejo več, pa se lahko podajo tudi na bližnje hribčke in vrhove. Takšnih okoli Prebolda ne primanjkuje, zato bi bila dobra ponudba za hotelske goste izposoja palic ter strokovno voden tečaj nordijske hoje.

Največji čar nordijske hoje je v veliki prilagodljivosti obremenitve. Nordijska hoja je lahko vsakdanja hoja s palicami, v osnovi in za večino ljudi je športnorekreativna dejavnost, ki pozitivno vpliva na zdravje in telesno pripravljenost. Je aktivni sprehod, za nekatere terapija in za nekatere naporen kondicijski trening. Primerna je za vsakogar, resnično za najširši krog ljudi (Ažman, 2006).

Temeljne ugotovitve, ki izhajajo iz pregleda nekaterih raziskav o nordijski hoji (Ažman in Poles, 2004):

- hoja po ravnini s palicami je bolj intenziven vadbeni dražljaj oziroma obremenitev kot navadna hoja brez palic, saj zaposli približno 90 odstotkov mišic. To osnovno dejstvo je splošno veljavno, neodvisno od spola, starosti in telesne pripravljenosti. Pri nordijski hoji je tako za 10 do 20 udarcev na minuto večji srčni utrip ter za 20 do 40 odstotkov višja poraba kisika in kalorij;
- takšna hoja se v primerjavi z navadno hojo kljub navedenim objektivno večjim obremenitvam telesa subjektivno ne občuti kot večji napor;
- redna hoja s palicami v prvi vrsti vpliva na izboljšanje aerobne vzdržljivosti in mišične vzdržljivosti oziroma vzdržljivosti v moči;

- med izvajanjem nordijske hoje je približno za 25 odstotkov zmanjšana obremenitev na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico;
- hoja s palicami ima ugodne vplive tudi na psihično zdravje – v primerjavi z običajno hojo v večji meri zmanjšuje utrujenost, jezo in razdražljivost.

Okolica Prebolda je prepredena z gozdnimi in s travniškimi potmi, kjer bi se lahko izvajala nordijska hoja. Pripraviti bi bilo potrebno letake in zemljevide z opisi primernih poti.

7.7.3 Kolesarjenje, gorsko kolesarjenje

Kolesarjenje je vedno bolj priljubljena športna panoga. Ljudje kolesarijo iz različnih razlogov. Prvi razlog je, da uporabljajo kolo kot prevozno sredstvo na poti v šolo ali službo. Drugi razlog je zabava, sprostitvev v vožnji s kolesom. Tretji razlog tiči v mislih ljudi, da delajo nekaj koristnega zase, za svoje zdravje – rekreativno kolesarjenje. Četrty razlog pa je kolesarjenje kot tekmovalni šport.

Kadar se odpravimo na pot v skupini ali sami, morajo vodniki vedno opozoriti udeležence na pomembne stvari, nevarnosti in posebnosti, ki jih čakajo. Potrebno je preveriti tudi, ali so kolesa v primernem stanju. Upoštevajo naj se naslednja glavna pravila (Jug in Marinšek, 2004):

- obvezna je uporaba čelade,
- pred vožnjo je potrebno pregledati kolo po navodilih učitelja,
- ne vozi se prostoročno,
- ne vozi se vzporedno,
- ne obeša se na druga vozila,
- ne vleče, ne prevažata in ne potiska se predmetov, ki lahko kolesarja pri vožnji ovirajo,
- vozi se ob robu vozišča, največ en meter stran od roba,
- upošteva se navodila vodnika, ki edini pozna konfiguracijo terena in stanja cest oz. poti,
- vodnik vedno vozi prvi,

- prehitavanje in oviranje drugih udeležencev kolesarjenja ni dovoljeno,
- vedno se upošteva varnostno razdaljo,
- spoštuje se vse slabše udeležence kolesarjenja.

S kolesarjenjem se je leta 2006 ukvarjalo 27,0 % odraslega prebivalstva Slovenije in kot je bilo že rečeno, postaja vedno bolj priljubljeno (Berčič in Sila, 2007). To potrjuje dejstvo, da kolesarjenje kot aktivnost ponujajo tudi zdravilišča in hoteli. Vendar je za tovrstno ponudbo potreben nekoliko večji finančni vložek, saj od hotela zahteva nakup primernih koles. Prav bi bilo, da priskrbi kakovostna gorska ali cestna kolesa, ki bodo dolgo služila svojemu namenu. Finančni stroški se lahko povrnejo tudi z možnostjo najema koles. Zagotoviti moramo informacije o kolesarskih poteh v obliki vodnikov ali kakšnega drugega gradiva.

V Garni šport hotelu naj se enkrat tedensko, predvsem spomladi, poleti in jeseni, izvaja skupinski izlet, ki mora biti voden. Poti lahko vodnik izbira z letaka, ki ga je izdala Razvojna agencija Savinja, kjer je opisanih osemnajst kolesarskih poti. Vse kolesarske poti so med seboj povezane in potekajo po manj prometnih lokalnih in tudi stranskih cestah. Na zemljevidu so označene s številkami, ob cestah in poteh pa s tablami s puščico in številko kolesarske poti.



Slika 22: Kolesarske poti po Spodnji Savinjski dolini (Razvojna agencija Savinja)

Podatki o zanimivih kolesarskih izletih.

Preglednica 7: Podatki o kolesarski poti št. 7

Potek kolesarske poti:	Prebold–Gomilsko–Šmatevž–Žovnek–Prebold
Dolžina:	20 km
Vasi ob poti:	Prebold, Grajska vas, Gomilsko, Šmatevž, Sp. Podvrh, Žovnek, Kamenče.
Atraktivnost:	atraktivna pot
Vrsta poti:	cestna
Težavnost:	Na območju okoli Žovneškega jezera je pot nekoliko zahtevna, drugače je dokaj položna in primerna za vsakogar.
Zanimivosti na izletu:	V slikoviti vasi Grajska vas si lahko kolesarji ogledajo

	<p>dvesto let staro <u>Rezarjevo hišo</u>. V njej so na ogled razstavljeni predmeti, ki so se v takratnem času uporabljali: posoda, miza, krušna peč, postelja, slike itd. Posebnost hiše je v neokrnjenosti hišnih prostorov.</p> <p>Sredi vasi si kolesarji lahko ogledajo zelo dobro ohranjeno <u>perišče</u>. Vredna ogleda je tudi vaška cerkev.</p> <p>Naslednja zanimivost je <u>graščina v Šmatevžu</u>, kjer rastejo eksotične vrste dreves, ki jih je posadil eden izmed lastnikov te graščine pred približno 120 leti.</p> <p>Največja atraktivnost te poti pa so razvaline Žovneškega gradu, ki sodi med najstarejše gradove na Slovenskem. Peljemo se skozi zelo lep drevored divjih kostanjev.</p> <p>Obiščemo lahko tudi kmetije, ki se ukvarjajo z biopridelavo, in kupimo njihove pridelke.</p>
Tehnični opis izleta:	<p>Pot bomo pričeli izpred Garni šport hotela Prebold in odkolesarili do glavne ceste, kjer bomo zavili levo in nato po pribl. 200 m zavili še enkrat levo proti Grajski vasi. Peljali se bomo ob reki Bolski, ki nas pripelje do glavne ceste MB–LJ, ki jo moramo prečkati, da se lahko zapeljemo do kraja Gomilsko. Z rahlim vzponom se bomo pripeljali do vasice Šmatevž in nato z rahlim spustom do odcepa za Sp. Podvrh. Za tem odcepom nas čaka daljši vzpon do najvišje točke naše poti. Nato sledi spust do Žovneškega jezera in nato spet večji vzpon do kraja Žovnek. Od tam nas pot po ravnini pelje nazaj do kraja Gomilsko.</p>

Preglednica 8: Podatki o kolesarski progi št. 14

Potek kolesarske poti:	Prebold–Grajska vas–Miklavž pri Taboru–Loke–Tabor–Prebold
Dolžina:	20 km
Vasi ob poti:	Prebold, Kaplja vas, Grajska vas, Zg. Selo, Šmiglova zidanica, Miklavž pri Taboru, Loke, Tabor, Ojstriška vas

Atraktivnost:	atraktivna
Vrsta poti:	cestna in makadamska
Težavnost:	zahtevna
Zanimivosti na izletu:	Grajska vas – 200 let stara hiša, perišče, cerkev. Šmiglova zidanica, kjer je bila konferenca Komunistične partije Slovenije, na kateri je bil tudi Josip Broz Tito. Cerkev Sv. Miklavža, od koder lahko občudujemo celotno Spodnjo Savinjsko dolino.
Tehnični opis izleta:	Pot bomo pričeli izpred Garni šport hotela Prebold in odkolesarili do glavne ceste, kjer bomo zavili levo in nato po pribl. 200 m zavili še enkrat levo proti Grajski vasi. Pred Grajsko vasjo bomo zavili levo v smeri Šmiglove zidanice. Tukaj se pot prične strmo vzpenjati in klanec ne popusti vse do cerkve Sv. Miklavža. Tam nas ob lepem vremenu čaka prečudovit razgled na Savinjsko dolino. Po napornem vzponu se spustimo v kraj Loke in od tam po položni cesti proti Taboru. Od Tabora se bomo peljali ob reki, ki nas pripelje nazaj do Grajske vasi.

Obe poti oz. oba izleta potekata po poteh, kjer ni veliko prometa.

Izleta sta dokaj naporna, vendar je prvi – treking izlet - primeren tudi za družine, saj se lahko hitrost vzpona prilagodi sposobnostim posameznikov na izletu.

Gostom naj se priporoča tudi naslednje izlete, ki so lahko ob večjem povpraševanju vodeni s strani športnega pedagoga:

- kolesarski izlet do Braslovškega in Preserskega jezera (smer Gomilsko–Braslovče–Preserje);
- kolesarski izlet do Jame Pikel (smer Šempeter–Podlog–Jama Pikel);
- kolesarski izlet na Reško planino (smer Marija Reka–Reška planina).

7.7.4 Tek v naravi

Džoging ali drugače povedano posamezniku prilagojen tek po mehkih gozdnih stezah ugodno vpliva na fizično in psihično kondicijo. Tek sprošča in nas naredi prijetno utrujene. Že dolgo je znano, da ima velik vpliv na naše funkcionalne sposobnosti, da znižuje vrednost inzulina v krvi, da niža raven trigliceridov in da povečuje vrednost koristnega holesterola – HDL ... Ljubitelji teka imajo manj maščobnega tkiva in ustrežnejšo telesno sestavo. Iz leta v leto se število privržencev teka povečuje, predvsem na račun vseh pozitivnih učinkov, ki jih ima na njihovo telo.

S tekom v naravi se je leta 2006 ukvarjalo 12,3 % odraslega prebivalstva Slovenije in je zavzel 7. mesto po priljubljenosti športnih panog (takoj za jutranjo gimnastiko) (Berčič in Sila, 2007).

Vodstvo Garni šport hotela bi moralo zaradi zgoraj navedenega razmisliti o umestitvi teka, kot vodene športnorekreativne dejavnosti, med svoje programe. V recepciji Šport hotela bi bilo potrebno zagotoviti označbe poti ter informacije o razdalji, zahtevnosti terena, času teka ... v obliki vodnikov ali drugih publikacij. Najboljše bi bilo, če bi skupino ali posameznika vodil po teh poteh profesor športne vzgoje.

7.7.5 Tek na smučeh

Vedno več ljudi se pozimi odloči za smučarski tek, saj je primeren v vseh življenjskih obdobjih, ker se lahko intenzivnost in dolžina prilagaja posameznikovim sposobnostim.

Razlogi in učinki ukvarjanja s smučarskim tekom iz zdravstveno-rekreativnega vidika (Jošt in Pustovrh 1995):

- razvoj in krepitev srčno-žilnega sistema,
- uravnavanje telesne teže,
- uravnavanje krvnega pritiska,
- izboljševanje stanja dihalnih organov,

- zmanjševanje števila kadičev,
- preprečevanje psihičnih stresov,
- razvijanje lokomotornega aparata,
- izboljševanje presnove, metabolizma in spanja.

Pomemben razlog za ukvarjanje s tekom na smučeh je pristen stik z naravo. V primerjavi z alpskim smučanjem je tek na smučeh cenejša aktivnost in tako dostopna večjemu številu ljudi.

Tek na smučeh ima na področju športne rekreacije naslednje cilje (Jošt in Pustovrh, 1995):

- razvijati in utrjevati motorične sposobnosti;
- prijetno preživeti prosti čas z gibanjem na tekaških smučeh pri premagovanju posameznih delov slovenske pokrajine v zimski idili;
- razvijati mrežo središč z ustreznimi razmerami za nordijsko smučanje (tekaške proge);
- obveščati in izobraževati ljudi o koristnosti teka na smučeh za dvig kakovosti njihovega življenja;
- organizirati skupinsko vadbo posameznih rizičnih skupin občanov (preventivno zdravstveno varstvo);
- organizirati množične oblike športnih manifestacij, na katerih se ljudje srečujejo;
- razširiti ponudbo zimsko športnega turizma z nordijskim smučanjem kot odličnim sredstvom za koristno preživljanje prostega časa med oddihom in sprostitvijo;
- razviti športno ponudbo ustrezne in cenovno sprejemljive opreme za potrebe športnorekreacijske dejavnosti ljudi vseh starosti in sposobnosti.

Tek na smučeh je dolgotrajna aktivnost, ki pozitivno vpliva na vse segmente človeka. Ob dobri zimi, ko zapade veliko snega in se ta tudi obdrži, lahko v bližnji okolici Garni šport hotela izvajamo tek na smučeh. Vendar je tudi za tovrstno ponudbo potreben malo večji finančni vložek, saj od hotela zahteva nakup tekaške opreme (smuči, palic, čevljev, ostalih pripomočkov). Ti stroški se prav tako lahko povrnejo z možnostjo izposoje opreme. Dobro pa bi bilo razmisliti tudi o ponudbi tečaja za začetnike in nadaljevalnega tečaja teka na

smučeh, ker so pogoji, ko zapade sneg, idealni. Prav tako bi morali zagotoviti vodnike, primerne poti po pokrajini, informacije o razdalji, zahtevnosti terena in času trajanja.

Za pripravo tekaških prog bi bilo potrebno sodelovati s krajani Prebolda. Priprava prog za tek na smučeh zahteva teptalec. Dobro bi se bilo povezati z nekdanjim smučiščem pod Žvajgo, ki je imelo v lasti vlečnico in teptalec. Proge bi bilo potrebno nato samo še označiti in predstaviti v manjšem vodniku.

V primeru zelenih zim bi za goste pripravili dodatne programe – izlete v Logarsko dolino ali na Golte, kjer imajo pozimi urejene tekaške poti. Če pa tudi tam ne bi bilo snega, bi gostom ponudili druge oblike športnih dejavnosti.

7.7.6 Alpsko smučanje

Alpsko smučanje je zelo priljubljen šport med mladimi in starejšimi, saj se prav tako odvija v naravnem okolju. Ljudem primanjkuje časa za gibanje na prostem, zato se med vikendi in ob prostih dnevih vedno bolj odločajo za dejavnosti, ki se odvijajo na prostem. Smučanje zagotovi telesno, duševno in duhovno sprostitev telesa, zato ga je nujno umestiti v sodobne modele wellness ponudbe Garni šport hotela Prebold.

Poznamo dve tehniki smučanja – z odrsavanjem in vožnja po robnikih. Danes med rekreativnimi smučarji in tekmovalci prevladuje zarezna oz. »carving« tehnika.

Slovenska šola smučanja uči zarezno tehniko smučanja, ki omogoča hitrejše napredovanje in loči (Žvan, 1996):

- osnovne oblike drsenja (prilagajanje na smuči in drsenje v osnovnih položajih, drsenje v osnovnih položajih, preprosto spreminjanja smeri);
- začetne oblike smučanja (klinasto vijuganje – brez vboda palice, z vbodom palice, osnovno vijuganje – s kontrolo hitrosti);
- nadaljevalne oblike smučanja (dinamično vijuganje – z zarezovanjem, terensko vijuganje – v širšem in ožjem hodniku, koordinacijske oblike);

- vrhunske oblike smučanja (vijuganje s povečanim stranskim gibanjem, prosto vijuganje, vijuganje v celcu, vijuganje po grbinastem terenu).

Smučanje predstavlja eno od pogostih športnorekreativnih dejavnosti, s katero se ukvarja čedalje več otrok, mladostnikov kot tudi odraslih in starejših. Intenzivnost smučanja lahko vsak sam prilagaja svojim sposobnostim in svojemu smučarskemu znanju.

Garni šport hotel Prebold se nahaja v bližini večjih smučarskih središč, zato bi bilo dobro gostom ponuditi organizirane smučarske izlete na Golte, Roglo, Celjsko kočo in v Logarsko dolino.

Pod to ponudbo bi hotel zagotovil strokovno vodenje gostov do bližnjih smučišč in celotno organizacijo izleta (prevoz, prehrana, animacija, karte ...).

Smučarski izlet na Golte

Izhodišče za izlet bi bila spodnja postaja gondole pod Goltemi, kraj Žekovec, do koder bi se gostje iz Garni šport hotela pripeljali z organiziranim prevozom (avtobus, kombi – odvisno od števila prijav). Izlet bi bil celodnevni, da bi se lahko vsi naužili zimskih radosti na snegu.

Smučišče Golte nudi 12,7 km smučarskih prog in se nahaja le 13 km od avtocestne povezave MB–LJ. Nadmorska višina smučišča je 1200 do 1600 m. Smučarska sezona se na Golteh ponavadi prične meseca novembra in traja do pomladi, saj poleg naravnega snega izdelujejo tudi umetni ali kompaktni sneg. Na Golteh delujejo šole smučanja, izposoja in servis smučarske opreme. Ob predhodni najavi lahko za goste organizirajo tudi smučarsko tekmovanje.

Gostom Garni šport hotela Prebold naj se ponudi smučarski izlet na Golte. Zaradi raznolikosti terena je izlet namenjen tako boljšim kot tudi nekoliko slabšim smučarjem in otrokom. Na izletu naj bo prisoten spremljevalec, športni pedagog, ki vodi udeležence, jim pomaga in jih usmerja.

Smučarski izlet naj vsebuje:

- samostojno smučanje,
- možnost izpopolnjevanja znanja – po želji udeležencev,
- topel obrok v eni izmed okrepčevalnic na Golteh.



Slika 23: Smučarsko središče Golte (Golte, 2007)

7.7.7 Odbojka, košarka, nogomet

Tudi odbojka, košarka in nogomet so zelo razširjene športne panoge med Slovenci. Predvsem nogomet v zadnjem času pridobiva na svoji veljavi, saj se z njim ukvarja 11,8 % odraslega prebivalstva Slovenije, kar ga umešča na 8. mesto po priljubljenosti udejstvovanja v letu 2006 (Berčič in Sila, 2007).

Hotelu najbližje asfaltirano nogometno in košarkarsko igrišče je šolsko zunanje igrišče, ki je oddaljeno dvajset metrov. Sama občina Prebold premore kar nekaj košarkarskih in nogometnih igrišč, zadnja tudi travnata.

Gostom hotela naj se ponudi tudi odbojko na mivki, saj se igrišče nahaja blizu hotela ob lokalnem bazenu.

Za boljšo motivacijo se lahko pripravijo tekmovanja v obliki mini turnirjev s praktičnimi nagradami.

7.7.8 Rolanje

Rolanje je zanimiva športnorekreativna dejavnost, s katero se ukvarja čedalje več mladih pa tudi starejših, ki želijo iti v korak s časom. Je fizično naporno in z njim razvijamo vse motorične sposobnosti. V ta namen naj se v Šport hotelu organizirajo tečaji rolanja za začetnike.

Pomembno je, da je učenje rolanja zabavno in polno zanimivih iger in da ga vodi strokovno usposobljeni delavec.

Predvsem spomladi in poleti bi v hotelu razpisali tedenske termine tečajev, na katere bi se lahko prijavljali tako hotelski kot tudi zunanji gostje. Na voljo bi morali biti rolerji za izposojlo, različnih števil, in zaščitna oprema (čelada, ščitniki).

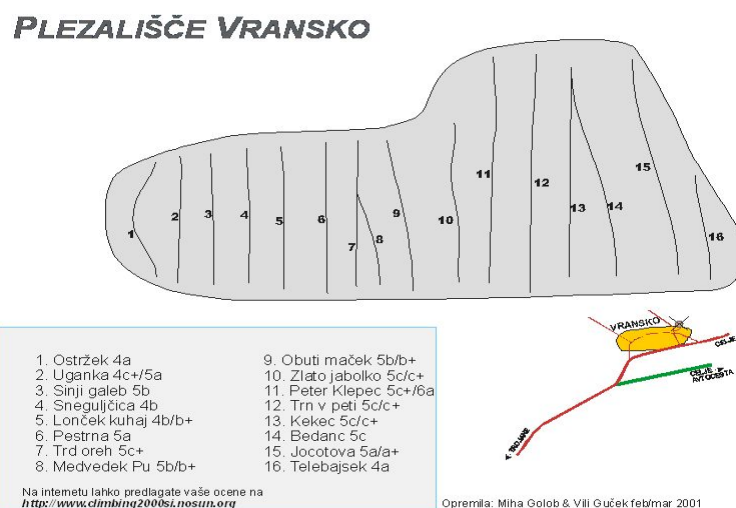
7.7.9 Športno plezanje

Tudi plezanje je lahko ena od športnih aktivnosti, ki naj jo hotel dodatno ponudi. Je zanimiv šport. Program plezanja bi za goste predstavljal nekaj posebnega in drugačnega. Pod strokovnim vodstvom bi goste popeljali na adrenalinski in fizično naporen izlet. Prevoz do plezališč bi uredili pri lokalnih prevoznikih (Pemi, Rajovec).

V bližnji okolici hotela se nahajajo štiri večja plezališča:

- plezališče pod Reško planino: odlično je opremljenih 57 smeri. Najtežja med njimi ima oceno 8a, najlažja pa 4a. Dolžine smeri so med osmimi in dvajsetimi metri;

- plezališče Podmeja: opremljenih je 10 smeri. Težavnost: od 5a do 6c+;
- plezališče na zahodni strani Kamnika: skrito plezališče, ki ima urejenih 51 smeri. Težavnost smeri je od 2 do 7a+/b. Njihova dolžina je med pet in dvajset metri, če pa se plezalci odločijo, da bodo prečkali stolp, je smer dolga kar osemdeset metrov;
- plezališče na Vranskem: opremljeno s 16 smermi. Stena je star kamnolom, ki ga je čas naredil že povsem primerne za plezanje. Skala je trdna in niti na enem mestu ni krušljiva. Prevladujejo lahke smeri od 4a do 6a.



Slika 24: Plezališče na Vranskem (Planinsko društvo Vransko, 2007)

Ob slabem vremenu bi lahko za goste hotela rezervirali umetno plezalno steno v telovadnici OŠ Vransko, kjer bi prav tako v adrenalinskem duhu preživeli dan.

7.7.10 Fitnes

Fitnes se je v zadnjem desetletju tudi v Sloveniji zelo razširil. Včasih smo zasledili fitnes centre le v večjih mestih, sedaj jih najdemo tudi v manjših krajih. V razvrstitvi športnih panog po odstotkih udejstvovanja v letu 2006 pripada fitnesu 10. mesto. Z njim se je aktivno ukvarjalo 10,4 % prebivalcev Slovenije (Berčič in Sila, 2007).

Najpogostejši izraženi motivi za udeležbo v fitnesu so: dobro počutje, izboljšanje funkcionalnih in telesnih sposobnosti, dvig oz. ohranjanje zdravstvenega stanja, telesna kondicija, lepa postava in izgubljanje telesne teže (Sila, 2006).

Trenutne prostorske možnosti hotela kažejo, da se lahko ponudba fitnes programov precej razširi. Ob malo večjem finančnem vložku bi hotel lahko razpolagal z vrhunskimi fitnes napravami, ki bi bile namenjene gostom hotela in zunanjim gostom. Pomembno bi bilo strokovno znanje fitnes inštruktorjev, vaditeljev in trenerjev, ki bi v takšnem fitnesu delali in bili vedno na razpolago obiskovalcem. Marsikdo bi v svoj wellness program vključil tudi vadbo na fitnes napravah (predvsem ob slabem vremenu), zato je skoraj nujen v wellness ponudbi.

Fitnes vaditelji in inštruktorji bi za vsakega uporabnika pripravili vadbeni program, tako ne bi bil nihče prepuščen samemu sebi.

Najbližji fitnes center hotelu je fitnes center MAT v Šempetru v Savinjski dolini. Od Prebolda je oddaljen le 7 km in lahko s svojim strokovnim osebjem prav tako pripravi individualne programe vadbe za goste hotela. Drugi bližnji fitnes center je Mlaki fit, ki se nahaja v Žalcu.

7.7.11 Čolnarjenje

Vsakdo si želi pozibavanja na mirni gladini jezera. Še posebej smo prevzeti, če to jezero obdajajo zelena drevesa, travniki in cvetoče rože. Takšnega občutka, ki nas prevzame ob

pogledu na lepote narave, se ne da opisati. Pozitivni vpliv, ki ga ima čolnarjenje na dušo in telo, mora vsak preizkusiti sam.

V okolici Prebolda se nahajajo tri jezera. Edino, ki ima primerno opremo za čolnarjenje je Braslovško jezero. Tam se lahko gostje tudi okrepčajo s pijačo in jedačo v prijetnem gostinskem objektu in njegovem letnem vrtu. Gostje hotela v Preboldu bi se lahko tja odpeljali tudi s kolesom – voden kolesarski izlet.

7.2 PROGRAMI OSEBNE SPROSTITVE

7.2.1 Savne

Glavni namen uporabe savne je pregretje telesa, znojenje, odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa, spodbujanje presnove, čiščenje kože, krepitev imunskega sistema, izboljšanje spanca in razpoloženja ter telesna in duševna sprostitvev. Raziskave so celo pokazale, da se po nekaj letih rednega obiskovanja savne zmanjša dovzetnost za razne infekcije na polovico. Enak učinek lahko dosežemo tudi z vsakodnevnim izmeničnim prhanjem oziroma namakanjem v hladni in topli vodi (knajpanje oziroma terapija vroče/hladno) (Sauna & Health, 1997).

Vročina v savni povzroči, da vsi organi v človeškem telesu stopijo v akcijo. Medtem ko mi v savni sedimo ali ležimo in se sproščamo, so naši organi aktivni skoraj tako, kot če bi tekli ali kolesarili. Potenje je za človeka potrebno toliko kot hranjenje in dihanje.

Savnanje zmore veliko in še več (Slana, 1993):

- savna ima največji učinek na duševno sprostitvev, zato se zanjo ne smemo odločati v časovni stiski;
- prehajanje iz vročega okolja v hladno je trening za ožilje;
- savna je s svojimi učinki preventivno sredstvo za prehladna obolenja. Takšen učinek ima le ob rednem obiskovanju, vsaj enkrat do dvakrat tedensko;

- savno priporočajo kot dodatno sredstvo pri uravnavanju telesne teže;
- savna pospešuje potenje in je celo najboljši možen način za izločanje pota, za čiščenje lojnic. Pospešuje tudi obnavljanje kožne povrhnjice;
- savna pospešuje limfni obtok ...

Veliko ljudi se v današnjem t. i. »sedečem« času ne giblje dovolj in posledično se tudi ne poti zadosti. Tudi antiperspiranti, specifična delovna okolja, smog (gosta in strupena megla), sintetična oblačila, psihični stres zavirajo naravno pot potenja, zato je savna oz. savnanje pomembno za naše zdravo počutje. Kolikor različnih savn poznamo, toliko različnih psiholoških in fizioloških učinkov na telo lahko najdemo.

Trenutna ponudba hotela sta dve finski savni, vendar prostorske možnosti dovoljujejo postavitev še kakšne. Zelo primerne bi bile: infrardeča savna in kristalna savna z barvno kromoterapijo in s solno lučjo.

- **Infrardeča savna**

Večina energije, ki jo oddaja sonce, se nahaja v infrardečem spektru, zemeljska atmosfera pa jo filtrira in na zemljo prepušča samo infrardečo svetlobo dolžine 7 do 14 mikronov. To svetlobo ali to energijo občutimo vedno, kadar nas obsije sonce. V trenutku, ko oblak zakrije sonce, se temperatura ozračja ne spremeni, a vseeno občutimo padec toplote, saj oblak preprečuje infrardeči svetlobi, da bi prišla do nas. V infrardeči savni grelci oddajajo infrardečo energijo v razponu od 8 do 14 mikronov, kar pomeni, da je občutek enak kot pri ogrevanju na soncu ali pri izgorevanju energije v človeškem tkivu.

Gre za zdravilen učinek, ki ima že 3000-letno tradicijo na Kitajskem. Indijski jogiji so tak način ogrevanja telesa uporabljali v zdravilne namene. Leta 1965 je dr. Tadashi Ishikawa patentiral keramični grelec s cirkonijem. Ta sistem so do leta 1979 uporabljali na Japonskem v zdravstvene namene, nato pa so dovolili tudi njegovo javno uporabo. Princip je bil dodelan in se kot infrardeča savna prodaja in uporablja v ZDA od leta 1981. Grelci, ki oddajajo podobne infrardeče žarke, se uporabljajo za gretje novorojenčkov v porodnišnicah. Infrardeči grelci oddajajo približno 1/3 žarkov dolžine od 2 do 5,6 mikronov, ki prodirajo globoko v

tkivo, in okoli 2/3 žarkov dolžine od 5,6 do 25 mikronov, kar odgovarja žarkom, ki jih oddaja človeško telo.

Pri infrardečih grelcih je vir žarkov pravzaprav pesek, ogret z električno spiralo. Tako dobljena energija je takšna kot tista, ki se ji predajamo na peščeni plaži.

Infrardeči grelci oddajajo energijo, ki prodira štiri centimetre v telesno tkivo. Valovna dolžina sevanja je prilagojena telesnemu sevanju, zato lahko telo vpije blizu 93 odstotkov infrardečih žarkov, ki ga dosežejo. Finska savna deluje na telo posredno, preko segrevanja zraka, pri IR-savni pa se porabi le okoli 20 odstotkov energije za segrevanje zraka, ostalo pa prodre v telo. IR-savna je tako mnogo bolj učinkovita in deluje globinsko. Lahko jo uporabljamo pri popolnoma odprtih vratih ali oknu, oblečeni za ogrevanje pred telesno aktivnostjo, kadar se želimo le ogreti ipd. (Fleckstein, 1998).

Zdravilni učinki IR-savne

V zadnjih 25 letih so japonski in kitajski znanstveniki odkrili in klinično preizkusili veliko zdravilnih učinkov IR-obsevanja. Pasivni kardiovaskularni kondicijski efekt IR-savne omogoča ljudem, ki se ne morejo normalno gibati, npr. tistim na invalidskih vozičkih in ljudem, ki si za telesno aktivnost ne vzamejo dovolj časa, da krepijo svoj kardiovaskularni sistem. Redna uporaba IR-savne pred ta sistem namreč postavlja podobne stresne zahteve kot redna intenzivna telesna aktivnost. IR-žarki ogrevajo tkivo do 4 cm globine, torej tudi notranje organe, na to pa se telo odzove s povišanim srčnim utripom in povečanjem količine pretoka krvi skozi srce, saj se želi ohladiti. V zgodnjih 80-ih letih so celo znanstveniki NASE ugotovili, da je obsevanje z IR-žarki idealna metoda ohranjanja kardiovaskularne kondicije vesoljcev pri dolgih vesoljskih letih.

Znanstveniki so ugotovili, da je za nastanek 1 g znoja potrebno 0,586 kcal. V IR-savni povprečen uporabnik z lahkoto izloči vsaj 500 g znoja, kar predstavlja 300 kcal ali toliko, kot če bi pretekel 5 do 8 kilometrov. Izguba teže zaradi izgube tekočine se s pitjem nadoknadi, izguba kalorij pa ne. Pri redni uporabi IR-savne lahko v 30 minutah potrošimo od 900 do 2400 kcal ali toliko, kot če bi pretekli 9 do 15 km.

IR-savnanje pomaga vzpostaviti ponovno ravnotežje v telesu pri glavobolih, izčrpanosti, nizkem ali visokem pritisku, motnjah spomina, impotenci, neješčnosti, zaprtju, astmi, bronhitisu itd. (Fleckstein, 1998).

- **Kristalna savna z barvno kromoterapijo in s solno lučjo:**
 - *finska savna z barvno terapijo (barvno kromoterapijo):* za to savno je značilna uporaba barvnih luči v kabini, ki predstavljajo barve čakler ali telesnih energijskih središč. Temperatura se giblje med 70 in 80 stopinj Celzija. Finska savna z dodatki kromoterapije prijetno učinkuje na vegetativni živčni sistem in razpoloženje človeka z različnim barvnim spektrom, ki se mu se nastavlja po želji;
 - *kristalna finska savna (terapija s solno lučjo):* ta savna je posebna zaradi svojih kristalov kamene soli, ki ustvarjajo optimistično ozračje v kabini. Soli v prostor oddajajo negativne ione, ki se v naravi nahajajo v gorah, ob slapovih, rekah in jezerih. Temperatura v savni se giblje med 70 in 80 stopinj Celzija. Barve (rumena, rdeča, oranžna) svetlobe, ki jo oddajajo kamene soli, koristijo pri fizični slabosti in krepijo živčni sistem. Že od nekdaj so pripisovali solnemu kamnu božansko moč. Vemo tudi, da vodna para z veliko soli pomaga pri dihalnih organih, ugodno blaži znake astme in izboljša splošno počutje.

7.2.2 Masaže

V zadnjem času je zaznati porast števila raznovrstnih masaž, ki ponujajo takšne ali drugačne učinke. Prav tako zasledimo izjemno število različnih pripomočkov za masažo. Tisti, ki si želijo masaže, se lahko preprosto in hitro odločijo med masažo z aparatom in med masažo, ki jo izvajajo maserjeve roke. Iz zgodovine je znano, da je človek vedno pomagal človeku, ko se je le-ta znašel v stiski. Prav tako je znan blagor vzajemnega dotika pomoči. Zato je najpogostejši izbor masirancev prav ročna masaža, ki se pojavlja v različnih oblikah.

VPLIV MASAŽE NA ORGANSKE SISTEME (Dervisević, 2003)

Vpliv masaže na kožo

Masaža stimulira žleze lojnice in tako pospešuje nastajanje loja. Z nastankom dodatnega loja se izboljša stanje kože, njen relief in barva.

S povečanjem toplote in pretoka krvi v koži postane koža topla na dotik. Povečan pretok prinese dodatna hranila v to področje in na tak način izboljša njeno stanje.

Vpliv masaže na vezivna tkiva

Masaža naj bi zmanjševala maščobne kapljice, ki se nahajajo pod kožo, in zato je koža po masaži videti bolj gladka. Globoka masaža odstranjuje prirastke in preureja brazgotine. Prav tako pomaga pri vzpostavljanju normalnega gibanja prizadetega sklepa, ki se zdravi po poškodbi.

Vpliv masaže na skeletni sistem

Če izvajamo masažo lokalno na stabilnih zlomih kosti, tako povečamo absorpcijo hranil, kot so dušik, žveplo in fosfor v kosti. Masaža na mestu zloma poveča prekrvavitev tega dela in s tem omogoča hitrejše okrevanje.

Vpliv masaže na mišični sistem

Pri masaži mišic igra pomembno vlogo povečana prekrvavitev mišic. S povečanjem pretoka krvi skozi mišico se poveča tudi količina razpoložljivega kisika in hranil v mišici. To privede do zmanjšanja mišične slabosti in postvadbene oteklosti. Z masažo pospešeno odstranjujemo stranske produkte metabolizma (mlečna kislina – laktat), kar še dodatno izboljša mišično stanje in zmanjša mišične bolečine, ki se ponavadi pojavljajo po vadbi.

Vpliv masaže na živčni sistem

Splošno znano je, da ima masaža močan relaksacijski vpliv na človeka, ki zmanjšuje subjektivni občutek bolečine. Zmanjšuje bolečine, ker se ob njenem izvajanju izločajo endorfini in drugi živčni prenašalci.

Govorimo tudi o blagodejnem vplivu masaže na depresivna stanja in stresne situacije, saj so pri nekaterih osebah, ki so bile podvržene masaži, izmerili povišane ravni živčnih prenašalcev centralnega živčnega sistema, in sicer dopamina in serotonina.

Vpliv masaže na kardiovaskularni sistem

Z močnim udarjanjem s prsti izboljšamo cirkulacijo na ta način, da pospešimo venski priliv v srce. Ker je tako pretok krvi povečan (venski priliv neposredno, arterijski pretok posredno), pride do boljše dostave hranil in kisika v tkiva ter do odplavljanja metaboličnih produktov iz tkiv.

Zaradi razširitve žil se začasno zniža krvni pritisk. Z masažo se zniža tudi frekvenca srčnega utripa. Poveča se število funkcionalnih eritrocitov, ki lahko prenašajo aktivni kisik, poveča pa se tudi število levkocitov. Masaža vpliva pozitivno tudi na ishemijo – pomanjkanje kisika in hranil v tkivih.

Vpliv masaže na limfni sistem

Masaža zmanjša bolezensko stanje, ki nastane zaradi nenormalnega nabiranja medcelične tekočine zaradi motenj v limfnem obtoku. Z masažo odplavljamo stranske produkte metabolizma in bakterij, ki se nabirajo tudi v medceličnini. Vpliva tudi na imunski sistem človeka s povečanjem aktivnosti celic naravnih ubijalk.

Vpliv masaže na dihalni sistem

Masaža zmanjša frekvenco dihanja, tako da zmanjša draženje parasimpatičnega živčnega sistema. S sproščanjem otrdele prsne miškulature lahko do določene mere povečamo tudi vitalno kapaciteto in pljučno funkcijo.

Vpliv masaže na prebavila

Masaža pospešuje nastajanje peristaltične aktivnosti v debelem črevesu in tako odpravlja napihnjenost v črevesju. Koristna je tudi pri zaprtju, pod pogojem, da masažni gibi sledijo pretoku normalne peristaltike (v smeri urinega kazalca).

Vpliv masaže na sečila

Masaža, zlasti masaža trebuha, povečuje izločanje seča z aktivacijo kapilar in blagodejnim učinkom na limfatični pretok. Pripomore k odstranjevanju dušika, anorganskega fosforja in natrijevega klorida. Dokazano je, da je raven teh snovi v urinu po masaži povečana.

V Garni šport hotelu Prebold je ponudba masaže raznolika, vendar se v zadnjem času slabše trži, ker se pripravljajo novi programi.

Pa vendar naj med ponudbo masaž v hotelu ponudijo tudi refleksno masažo stopal in dlani, tui-na masažo ter masažo z vročimi kamni. Te vrste se v zadnjem času pogosteje pojavljajo med ponudniki masažnih storitev, zato bi bilo primerno, da jih ponudijo tudi v Garni šport hotelu Prebold.

Refleksna masaža stopal

Naše stopalo je sestavljeno iz 26 kosti, ki so med seboj dobro povezane z vezmi in močnimi mišicami. Majhno število ljudi pa ve, da se na podplatu združujejo energijske poti celotnega telesa, kar pomeni, da v malem ponazarjajo ves človekov organizem (Korošec, 2004).

Masaža stopal temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na določeno točko na stopalih in da se s pritiskanjem na te refleksne točke preko impulza lahko sprosti in uravnesi delovanje celega telesa, zato je pogosto ime za to masažo refleksnoconska masaža stopal – RCM.

Refleksna masaža stopal je učinkovita tehnika naravnega zdravljenja, ki spodbuja krvni obtok in endokrini sistem ter aktivira ali umiri organske funkcije.

Zgodovina masaže stopal sega pribl. 5000 let nazaj, ko se je na Kitajskem, v Indiji in v Egiptu uporabljala v zdravilne namene, vendar se je samo na Kitajskem razvila v masažno tehniko, ki je danes del kitajske tradicionalne medicine. Na naših stopalih se razmeroma natančno odraža zdravstveno stanje celotnega našega telesa. Tako je mogoče ugotoviti in preprečiti različne bolezni, še preden se le-te uspejo manifestirati (Korošec, 1995).

Zelo pogost del refleksnoconske masaže je izziv bolečine, ki je znanilka in spremljevalka sprememb ter kot taka tudi koristna. Tako kot se zavedamo bolečine, ki je spremljevalka slabega zdravja, se je potrebno zavedati tudi bolečine, ki spremlja izboljšanje zdravstvenega stanja (Korošec, 1995).



Slika 25: Refleksne cone stopal (desno stopalo) (Alpha center, 2007)

Enake refleksne cone najdemo na rokah oziroma na dlaneh. Masiranje rok se sicer manj uporablja, vendar lahko prek masaže prav tako vplivamo na vse organe človeškega telesa.

Duhovni vidiki refleksoterapije

Vsak človek si v stanju bolezni želi povrniti svoje dragoceno zdravje, zato se čedalje več ljudi zateka k alternativni medicini. Ponavadi se zatečejo takrat, ko tradicionalna medicina

ne najde pravega vzroka in prave rešitve bolezni. Vsak si mora poiskati svojo pot do ozdravitve in boljšega počutja. Tako je vsaka pot prava, če le uspemo ozdraveti. Alternativna medicina se bo v programih wellness storitev vedno bolj pojavljala in ljudje jo bodo vedno več uporabljali. Zato je pomembno, da se refleksna masaža predstavi tudi iz duhovnega vidika – vidika alternativne medicine.

Naši podplati in dlani so zelo pogosto posejani z majhnimi, vendar izjemno učinkovitimi in občutljivimi čakrami (energijskimi središči). Podobne so krvnemu, limfnemu ali žilnemu sistemu z nevidnimi kanali kot prevodniki, ki so povezani z nosilnimi oziroma s sedmimi glavnimi čakrami v telesu. Te so pravzaprav energijski vrtinci, ki nas povezujejo s kozmično zavestjo. Vsakemu energijskemu vrtincu odgovarja ena žleza endokrinega sistema. Ko na stopalih v conah teh žlez rahlo vtremo palec, lahko prečiščujemo in spodbujamo čakre oziroma pomagamo pri njihovem skladnem delovanju (Korošec, 2004).

Čakre (Govinda, 2003)

Prva čakra

Prva čakra, glavna, osnovna ali korenska čakra. Sedež volje do življenja; leži na začetku hrbtenice ob trtici in ustreza sakralnemu pleksusu (živčnemu spletu, ki izhaja iz spodnjega dela hrbtne mozga) in nadledvičnim žlezam. Energija, ki jo usmerja, je povezana s preživetjem in z ozemljitvijo, voljo in s samozavestjo. S to čakro je povezano vse delovanje na zemeljskem nivoju, odnos z materjo, naravo, zemljo ipd. Ustreza ji rdeča barva. Kamni, ki ji ustrezajo, so: rubin, granat ali jaspis. Zelo dobro nanjo vplivajo jedi rdeče barve (rdeča pesa, rdeče zelje, redkvice, ribez, češnje ...).

Blokada na področju prve čakre se na fizičnem nivoju kaže v primeru anemije, artritisa, hemoroidov, slabe cirkulacije, pomanjkanju samozavesti, volje in energije, psihični in fizični utrujenosti, pretirani skromnosti, plahosti in brezvoljnosti. V takšnem primeru se je priporočljivo odeti v oblačila rdečih barv, se obdati s kamni, ki ustrezajo energiji prve čakre in uživati hrano, ki je rdeče barve.

Druga čakra

Druga ali spolna čakra leži tik nad genitalijami (nekaj prstov pod popkom) in je povezana s spolnimi žlezami (uravnavajo spolnost in spolno dejavnost).

V tej čakri so shranjeni prvi vtisi in stare čustvene in miselne podobe – vzorci. Ta čakra je povezana tudi z delovanjem, ustvarjanjem in učenjem.

Druga čakra kaže naš odnos do zemeljskih energij, do našega telesa in dojemanje njegovega delovanj, doživljanje spolnosti, čutnosti in življenjskih užitkov. Njena barva je oranžna. Kamni, ki ji ustrezajo, so: karneol, granat, rubelit (roza turmalin), zlati topaz in roževac. Od jedi je priporočljivo jesti vso zelenjavo in sadje oranžne barve: sojo, korenje, buče, melone, marelice, mango, breskve, pomaranče ...

Blokada se kaže kot težave s plodnostjo, spolne težave in spolne bolezni, boleče in neredne menstruacije, težave s prostato, bolečine v križu ali kolkih, razdražljivost, alergije, pomanjkanje ustvarjalnosti in domišljije, težave z učenjem in pomnjenjem, raztresenost, brezvoljnost in malodušje.

Tretja čakra

Tretja čakra leži v solarnem pleksusu (živčnem spletu, ki izhaja iz srednjega dela hrbtnege mozga) in je povezana s trebušno slinavko, ki uravnava krvni sladkor, ter z jetri. Je mesto, kjer zbiramo energijo, ki se pretaka skozi telo. Vpliva na naš odnos do moči. Njena barva je sončno rumena, kamni pa sledeči: citrin, tigrovo oko, rumeni kalcit, jantar, topaz. Jedi, ki se priporočajo, naj bodo rumene barve: buče, krompir, banane, limone, ananas, grenivke, hruške, semena ...

Blokada se kaže kot težave z jetri, težave s prebavo in presnovo, alkoholizem, stanja strahu in tesnobe, občutek krivde in manjvrednosti, manipuliranje, upravljanje in kontrola, egoizem, strah pred nesprejetostjo, strah pred konkurenco.

Četrta čakra

Četrta ali srčna čakra leži za prsnico oz. grodnico in je na fizični ravni povezana s priželjcem, ki je pomemben dejavnik imunskega sistema. Vpliva na celice, kri in življenjsko moč. Je zelo pomembna čakra, saj leži na sredini in je prevodnik – posrednik med čakrami. Vpliva na čustvovanje, sprejemanje in dajanje ljubezni, ranljivost in potrebo po harmoniji.

Blokada se javlja v pretiranem čustvovanju, hitri spremembi razpoloženja, pretirani občutljivosti pa tudi težavah s srcem in krvnim obtokom. Ustrezata ji zelena in rožnata barva. Kamni ustreznih barv so: roževec, lepidolit, rodonit, aventurin, akvamarin, peridot, smaragd in turmalin. Če čutimo, da imamo težave, ki so povezane s srčno čakro, jejmo hrano, ki je zelene barve (jabolka, špinaca, por, ohrovt, zelje) in si nadenimo oblačila v teh odtenkih.

Peta čakra

Peta ali grlena čakra je v spodnjem delu vratu in ustreza žlezi ščitnici. Uravnava presnovo. Njena funkcija je komunikacija in je sedež izražanja. Vpliva na voljo, odločnost in izbiro, ustvarjalnost in dejavnost. Blokade: trema, vznemirjenost, vročina, vnetja, ponavljajoče se angine, težave s ščitnico, golša, rak na grlu ...

Ustreza ji modra (svetla, sinja ali turkizna) barva ter hrana v teh odtenkih (slive, črno grozdje, borovnice, ribez ...). Kamni, ki imajo dober vpliv na to čakro, so: turkiz, lapis lazuli, sodalit, modri kremen, apatit, kalcedon, azurit ...

Šesta čakra

Šesta čakra ali tretje oko je v sredini čela in je povezana s hipofizo. Uravnava pa tudi delovanje drugih žlez z notranjim izločanjem. Je centrala duše v budnem stanju in vpliva na način mišljenja, na intuicijo in videnje, prepoznavanje vzorcev, spomin in percepcijo. Blokade se pojavljajo kot težave s sinusi in ponavljajoči se nahodi, glavoboli in migrene, težave z očmi, očesno mreno ipd. (*v primeru glavobolov in podobnih težav je najbolje odvečno energijo z meditacijo spustiti v območje popka ali še bolje proti stopalom in ven

iz telesa – če si damo na stopala še obkladke in si položimo na mesta čakler tudi ustrezne kamne, je učinek skoraj zagotovljen).

Ustreza ji indigo modra barva in kamni: sugelit, ametist, modri fluorit, smaragd, od jedi vsa zelenjava in sadje ter tekočina – čaji: preslica, sivka, vijolica, divja mačeha, dobra misel.

Sedma čakra

Čakra glave – sedma ali kronska čakra je na vrhu glave, malo za temenom. Ustreza češariki, žlezi, ki uravnava spanje in budnost. Tu sprejmemo energijo iz vesolja in prehajamo v stik s svojim višjim jazom. Predstavlja povezavo z vsem, kar je onstran omejene zavesti telesa in nam omogoča, da se izražamo na višjih duhovnih nivojih.

Njena barva je vijolična in lila, kamni pa vsi, ki se priporočajo za dvig zavesti, stik z notranjim jazom in za čiščenje mentalnega telesa (kamena strela, turmalin, diamant, obsidijan, ametist, fluorit). Hrana, ki se priporoča: dihanje (hrana, ki jo z meditativnim dihanjem vsrkamo neposredno iz vesoljnega vira).

Tui-na masaža

Tui-na masaža je kitajska medicinska in sprostitvena masaža. Ta masaža preprečuje in zdravi bolezni, krepi imunski sistem in izboljšuje prekrvavljenost telesa. S to masažo lahko vzdržujemo ali pa vračamo gibčnost telesa. Pripomore k celotnemu ravnovesju telesa in duha (Dervisević, 2003).

Pri svojem delu terapevt uporablja roke in masažna olja. Masažne tehnike, manipulacije in sprostitvene metode so neagresivne, zato imajo malo kontraindikacij, tako lahko te masaže uporabljajo tudi otroci in starostniki. Z masažo uravnavamo v telesu vitalno energijo z refleksnim vplivanjem na akupresurne točke in odpiranjem meridianov.

Tui-na masaža se je pokazala uspešna pri (Drevišević, 2003):

- okvarah vratnega dela hrbtenice (glavoboli, bolečine, slaba gibljivost in zatrdline v vratu in na ramenih, boleče in mravljinčaste roke);
- poškodbi lopatice;
- bolečinah v komolcu in zapestju (teniški komolec, zvini, udarci);
- bolečem hrbtu (poškodbe mišic, ligamentov, zglobov, vretenc in medvretenčnih ploščic);
- išiasu;
- bolečinah v kolkih, kolenih, gležnju.

Masaža z vročimi kamni

Izvor masaže z vročimi kamni sega v obdobje 2000–1500 let pr. n. št. Japonski duhovniki naj bi nosili vroče kamne okoli pasu, ko so imeli težave s prebavili. Rimljani pa so uporabljali vroče kamne pri savnanju in mrzle kamne iz marmorja pri masaži in po telesni vadbi.

Kamni, ki se pri tej masaži uporabljajo, so naravno zglajeni, vroči in vulkanskega izvora. So gladke, ravne površine in ostrih robov, zato so na telesu stabilni. Imajo neverjetno zmožnost ohranjanja energije in oddajanja toplote, ki pripelje do globoke sprostitve masiranca (Puntar, 2007).

Toplota kamnov

- poveča razteznost kolagenskih in elastinskih vlaken,
- zmanjša bolečino,
- sprošča krče,
- izboljšuje krvni pretok,
- povečuje prekrvavljenost tkiv.

Po predhodnem naročilu v recepciji bi lahko vsak gost hotela užival v različnih vrstah masaž. Vse masaže bi izvajali strokovno usposobljeni terapevti ali maserji.



Slika 26: Masaža z vročimi kamni (Natashaspace, 2007)

7.2.3 Terapije

Hotelsko wellness ponudbo bi lahko razširili tudi z Bownovo terapijo in »stone« terapijo (terapija z vročimi kamni), ki v zadnjem času pridobivata na svoji veljavnosti.

Bownova terapija

Bownova terapija je protibolečinska metoda manipulacije mehkega tkiva, ki je nežna, dinamična in zelo učinkovita. Ta terapija je edinstvena manualna tehnika, pri kateri gre tako za fizično kot energijsko stimuliranje telesa. Bistvo terapije predstavljajo t. i. »Bownove poteze«, ki jih terapevti izvajajo na specifičnih lokacijah na mišicah in tetivah in indirektno na živčnih ovojnica (Bownova terapija, 2006).

Terapija je tako nenasilna in nežna, da jo lahko varno uporabimo pri ljudeh vseh starosti – od novorojenčkov do starejših ljudi, od športnikov do nosečnic. Dopolnjuje tudi načine zdravljenja moderne medicine.

Uporabljamo jo za zdravljenje že navzočih motenj, pri lažšanju bolečin in kot preventivno ter sprostitevno terapijo. Predvsem bo zanimiva za tiste goste hotela, ki že dolgo čutijo

bolečine in še niso našli terapije, ki bi jim pomagala. Pokazalo se je, da je Bownova terapija uspešna pri zdravljenju ali obvladanju naslednjih motenj (Bownova terapija, 2006):

- artritis,
- alergij,
- bolečine,
- stresa,
- glavobola in migrene,
- gležnja (zvini, artritis, zmanjšana mobilnost in bolečine),
- kolena (bolečine, poškodbe in rehabilitacija),
- krčev,
- kronični utrujenosti,
- neplodnosti,
- nosečnosti (bolečine v križu, otekanje nog, slabost),
- ...

Običajno zadošča dva do pet obiskov pri terapevtu. Med dvema obiskoma pri terapevtu mine 5–7 dni. V določenih primerih je lahko ta čas krajši ali daljši. Zaradi nežnosti izvajanja Bownova terapija ne povzroča nobenih škodljivih stranskih učinkov.

Terapija z vročimi kamni ali stone terapija

Ustanoviteljica terapije z vročimi kamni je Mary Nelson iz zvezne države Arizona. Ko je leta 1993 pričela s tovrstno terapijo, jo je samo še nadgrajevala in jo razvila tako daleč, da je nastala edinstvena terapija, pri kateri se uporablja 54 balzatnih kamnov vulkanskega izvora in 21 marmornatih kamnov. Balzatni kamni se na telo polagajo vroči, medtem ko so marmornati hladni in nam tako s svojo energetsko podobo lajšajo marsikatero težavo. (Puntar, 2007).



Slika 27: Terapija z vročimi in hladnimi kamni (Zdravilišče Laško, 2008)

Z aplikacijo vročih in hladnih kamnov pospešimo cirkulacijo, ki vpliva na odplavljanje odpadnih snovi iz telesa. Le-ti se izločajo preko ledvic, jeter in limfnega ter krvnega sistema. Zelo učinkovita je terapija tudi pri odpravljanju glavobolov, nespečnosti, napetosti, stresa ter bolečin v mišicah in sklepih.

7.3 TEDENSKI IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI – POUČNI WELLNESS PROGRAMI

Seminarski ali poučni wellness se v tujini vedno bolj pojavlja in dobiva vedno več privržencev. Hotel bi tako ponudil nekaj vnaprej pripravljenih poučnih programov, prek katerih bi gostje pridobili nova znanja. Programe bi vodili le strokovno usposobljeni delavci s področja športa in bi trajali različno dolgo – odvisno od vsebine.

Izobraževalni programi bi se ponujali izmenično skozi vse leto. Izvajali bi se le ob določenem številu prijavljenih gostov. Predhodno bi se lahko promovirali na spletni strani in preko turističnih agencij. Skupno vsem programom je skrb za zdravje, učenje zdravega načina življenja, zdravo prehranjevanje, sproščanje in gibanje.

Izvajali bi se naslednji tedenski programi:

- Spoznajmo svoje telo,
- Gibanje in naše telo,
- Naučimo se zdravo živeti,
- Hujšanje – kako?
- Naučimo se sprostiti.

7.3.1 Spoznajmo svoje telo

Večina ljudi v današnjem času premalo posluša svoje telo. Malokdo resnično pozna svoje telo – kako je zgrajeno, kakšni procesi potekajo v njem, kako delujejo srce, pljuča itd. Gost, ki bi se odločil za to vsebino, bi v času dopustovanja izvedel vse, kar bi ga zanimalo o njegovem telesu. Naučil bi si meriti krvni pritisk in kaj krvni pritisk sploh pomeni za njegovo življenje. Spoznal bi negativne dejavnike kajenja, prekomernega pitja alkohola, debelosti, sedečega načina življenja. Celotna vsebina bi mu omogočala, da spozna svoje telo in negativne dejavnike v življenju, na katere mora biti v prihodnosti bolj pozoren.

Vsa predavanja in seminarji bi bili pripravljene s strani zdravnikov, športnih pedagogov, fizioterapevtov, psihologov...

Z vključitvijo v ta program bi udeleženci lahko uporabljali naslednje storitve:

- 3 x predavanje o človeškem telesu;
- 2 x predavanje o negativnih dejavnikih sodobnega časa (kajenje, alkohol, droga, sedeč način življenja, slaba prehrana ...);
- 3 x vstop v savno;
- 1 x antistresna masaža telesa;
- 1 x celodnevni izlet v hribe;
- 1 x kolesarski izlet;
- tečaj nordijske hoje (3 x po 2 h – učenje osnov hoje in hoje po terenu);
- 1 x delavnica o krvnem pritisku;
- 4 x jutranja telovadba;
- 4 x večerno sproščanje ob glasbi;
- 1 x tui-na masaža.

7.3.2 Gibanje in naše telo

Večina ljudi si le približno predstavlja, kaj se dogaja v našem telesu ob obremenitvi, zelo malo pa jih te procese pozna in zna razložiti.

Ta izobraževalni program bi si izbrali gostje, ki bi želeli izvedeti več o svoji psihofizični pripravljenosti, o svojem srcu, pljučih. Program bi ponujal različne športne aktivnosti pod strokovnim vodstvom in analizo srčnih utripov. Goste, ki bi si izbrali ta poučni program, bi naučili opazovati svoje telo. Skupaj bi odmerili športno vadbo, ki bi bila za njih najbolj optimalna. Prikazali bi jim, kaj se dogaja med obremenitvijo in po obremenitvi in kako poteka pravilna vadba, ne glede na vrsto športne aktivnosti.

Poudarili bi pomen ogrevanja in raztezanja, zakaj in kako se je treba raztegniti ter pomen sproščanja in ohlajanja po koncu vadbe.

Z vključitvijo v ta program bi udeleženci lahko uporabljali naslednje storitve:

- zdrava dietna prehrana ves čas bivanja;
- jutranji sprehodi po bližnjih travnikih z elementi sproščanja;
- 3 x savnanje z uporabo whirlpoolov;
- 1 x strokovno voden pohod po bližnjih travnikih z merilci srčnega utripa;
- 1 x strokovno voden pohod na bližnji hrib Žvajga z merilci srčnega utripa;
- 1 x vzdržljivostni tek po gozdu z merilci srčnega utripa;
- 1 x celodnevni izlet v hribe z merilci srčnega utripa;
- 3 x individualna analiza srčnega utripa;
- 2 x predavanje o fiziologiji človeka – delovanje organizma med športno aktivnostjo;
- 1 x refleksna masaža stopal;
- 1 x klasična masaža celega telesa.

7.3.3 Naučimo se zdravo živeti

Pod tem naslovom bi gostom hotela predstavili zdrav način življenja. Celoten hotel bi težil k temu, da dobi gost občutek, da bo preživel zdravo tistih nekaj prostih dni. Ne gre samo za zdravo hrano, temveč celoten režim življenja – zgodnje vstajanje, dolg sprehod pred zajtrkom, zdrav (biološko predelan) zajtrk, sprostilne delavnice, zdravo kosilo, popoldanski počitek, popoldanska aktivnost, sproščanje itd. Gost mora na koncu spoznati, da je ves čas dopustovanja preživel zdravo in da se bo zaradi tega še vračal. Najbolj pomembno pa je, da se nauči nekaj novega in to odnese s sabo domov.

Program bi vodil strokovno usposobljeni delavec s področja športa. Sam bi z gosti zjutraj vstajal, jih peljal na sprehod, z njimi opravljal sprostilne vaje in popoldanske aktivnosti.

Z vključitvijo v ta program bi udeleženci lahko uporabljali naslednje storitve:

- dietna prehrana ves čas bivanja;
- jutranji sprehodi z elementi sproščanja;

- 3 x po 1 uro učenja sproščanja;
- 3 x vstop v savno;
- 3 x klasična masaža telesa;
- 1 x obisk lokalne biokmetije;
- 1 x celodnevni izlet v naravo (pohod);
- 1 x predavanje o stresu;
- 1 x predavanje o pretoku energije skozi človeško telo;
- 1 x refleksna masaža stopal;
- 4 x večerno sproščanje ob glasbi;
- 2 x po 1,5 h tečaja plesa.

7.3.4 Hujšanje – kako?

Ta vsebina bi imela naslednji cilj: preučiti način življenja gosta, se z njim pogovoriti (kakšne so njegove želje in pričakovanja) in mu pripraviti primeren program hujšanja. Celotna vsebina bi bila celostna in individualna. Od gosta bi želeli, da se sam v času svojega dopustovanja nekaj nauči in to izvaja potem doma. Poučili bi ga o negativnih posledicah debelosti in kateri so individualni vzroki, ki so ga pripeljali do prekomerne telesne teže. Namen vsebine bi bil, da človek spozna samega sebe, da spozna vzroke svoje debelosti in se prepriča, da je zmožen shujšati.

Z vključitvijo v ta program bi udeleženci lahko uporabljali naslednje storitve:

- predavanje o zdravem prehranjevanju;
- predavanje o zdravem hujšanju;
- predavanje o stresu;
- predavanje o samomotivaciji;
- dietna prehrana ves čas bivanja v hotelu;
- jutranji sprehodi pred zajtrkom z elementi sproščanja;
- 3 x obisk savne;
- 3 x obisk fitnesa v hotelu pod strokovnim vodstvom;

- 1 x anticelulitna masaža;
- 2 x športna masaža celega telesa;
- 3 x po 1 uro tečaja nordijske hoje;
- 2 x osebni pogovor s športnim pedagogom o nadaljnjem načinu življenja.

7.3.5 Naučimo se sprostiti

Pod to vsebino bi gostom ponudili cel spekter sprostilnih tehnik, ki bi se jih tudi naučili. Premagovanje stresa je v sodobnem času tista vrlina, ki veliko velja in ki loči ljudi na vzdržljive in nevdržljive. Naša naloga bi bila naučiti gosta, kako premagovati vsakdanji stres s sproščanjem oz. z različnimi tehnikami sproščanja. Ponudili bi jim različne dihalne vaje, jogo, sproščanje v parih, sproščanje z delom itd. Sam proces sproščanja bi preselili na prosto, na travnik, na jaso, v gozd. Poleg tega, da bi se ves dan sproščali, bi uživali tudi v zdravi prehrani in dobri družbi ljudi z enakim mišljenjem.

Z vključitvijo v ta program bi udeleženci lahko uporabljali naslednje storitve:

- jutranji sprehodi z elementi sproščanja;
- zajtrk v posebej pripravljenem ambientu z umirjeno glasbo;
- 2 x 1 uro tečaja joge;
- 2 x 1 uro tečaja tai-chi;
- 2 x 1 uro tečaja pravilnega dihanja;
- 2 x 1 uro tečaja samomotivacije;
- 3 x vstop v savno (savnanje z aromaterapijo);
- 2 x antistresna masaža celega telesa;
- 1 x tajska masaža;
- 1 x celodnevni izlet v hribe (dolžino in težavnost ture prilagodimo željam in sposobnostim udeležencev).

7.4 VIKEND WELLNESS PO MERI POSAMEZNIKA

Vsak posameznik ima v tem hitrem tempu življenja svoje potrebe, ki bi jih rad zadovoljil, pa jih zaradi takšnih ali drugačnih razlogov ne more. Nekomu manjka gibanja, nekomu sprostitve, drugemu zdrava prehrana. Vsak bi rad svoj prosti čas, ki ga je čedalje manj, izkoristil za zadovoljevanje svojih potreb. In zakaj tega ne bi ponudili gostom Garni šport hotela Prebold?

Hotel bi tako ponudil različne dejavnosti (športne, sprostitvene, seminarje, tečaje ...), gost pa bi si sam izoblikoval svoj vikend še pred prihodom v hotel. Tako bi si izbral le tiste dejavnosti, ki ga zanimajo in veselijo.

Za primer lahko navedemo zelo zaposlenega gosta, ki se želi med vikendom sprostiti in prijetno fizično utruditi. Takšna oseba bi lahko izbirala med raznovrstnimi športnimi zvrstmi, ki so v športnorekreativni ponudbi hotela. Izbirala bi med raznimi tečaji sprostilnih tehnik, masažami, savnami, terapijami. Gostom bi bilo dosegljivo vse.

Ponudba bi bila primerna tudi za tiste posameznike, ki med oddihom niso radi v družbi, saj bi si lahko izbrali individualne programe (individualni tečaj sproščanja, plesanja, nordijske hoje, teka na smučeh, rolanja ...).

7.5 ANIMACIJSKI PROGRAMI ZA OTROKE HOTELSKIH GOSTOV

V Garni šport hotelu precej razmišljajo o strukturi gostov, ki se bodo udeleževali njihovih programov. Pričakujejo tudi družine. Zato bi bilo dobro, če bi z različno animacijo poskrbeli tudi za otroke hotelskih gostov. Tako bi lahko sprostitev željni gostje v miru uživali, medtem ko bi se njihovi otroci konkretno zabavali.

Za animacijo otrok bi bilo poskrbljeno dopoldne dve in popoldne dve uri. Neobvezno bi se lahko otroci vključevali v različne delavnice, ki bi se med tednom izmenjavale.

Tematski dopoldnevi in popoldnevi, ki bi jih hotel ponudil, bi bili:

- vesele urice s športom,
- ustvarjalne delavnice,
- mini orientacija,
- plesne urice,
- plavalni tečaj,
- tečaj rolanja,
- kolesarski izleti,
- tematske zabave (pižama party, zabava v maskah, gusarski večer ...).

Animacija otrok je lahko zelo pomemben dejavnik pri odločanju mladega para z otrokom, kje bo preživel nekaj dni oddiha. Če za svojega otroka ne moreta najti varstva, ga bosta vzela zraven, in kaj je lahko boljšega kot to, da ima otrok nekaj ur na dan varstvo, medtem ko se lahko starša brez skrbi zabavata.

8. ZAKLJUČEK

Celovit wellness, ki ima vpliv na vse dimenzije človekovega zdravja (telesno, duševno, čustveno, duhovno, socialno, družbeno), je pravi model sodobnih wellness storitev. Sodobni modeli wellness ponudbe morajo vsebovati športne aktivnosti, izobraževalne programe, zdravo prehrano, sprostitvene dejavnosti ... S svojo ponudbo morajo zajeti širok spekter človekovih potreb, hkrati pa se usmerjati predvsem na individualnost vsakega posameznika.

Garni šport hotel ima odlično lego za goste, željne sprostitev in gibanja. Od obnovitve leta 2003 se vodstvo neprestano trudi izboljšati kakovost ponudbe in storitev.

Trenutno je v hotelu kavarna, konferenčna dvorana, večnamenska dvorana, 24 dvoposteljnih sob in luksuzni apartma. Izboljšati bo potrebno wellness ponudbo, v katero trenutno spadata samo dve finski savni, dva whirlpoola in nekaj vrst masaž (klasična ročna masaža, športna masaža, tajska masaža, ročna masaža obraza, antistresna masaža, anticelulitna masaža). Čeprav hotel ponuja pestro število športnih dejavnosti, s katerimi se gostje lahko ukvarjajo, nima za to pripravljenih nobenih konkretnih programov. Če želijo izboljšati svojo wellness ponudbo, se bo morala nadgraditi na vseh področjih njihovega delovanja.

Za goste, ki od hotela pričakujejo več kot le prenočišče in želijo bolj aktivno preživeti bivanje, trenutno ponuja športne aktivnosti, kot so kolesarjenje, alpsko smučanje, tenis, tek na smučeh, sankanje, lov, ribolov, golf, jahanje, kopanje, kajak – kanu, poleti z zmajem in s padalom, streljanje z lokom, deskanje, drsanje, pohodništvo in jamarstvo. S širjenjem wellness ponudbe bi morali v hotelu poskrbeti za natančno napisane programe posameznih dejavnosti. Konkurenca na področju wellness storitev je čedalje večja, zato bi morali biti športnorekreativni programi v ta namen tudi izpopolnjeni in vodeni s strani športnih pedagogov.

Ko govorimo o wellnessu, moramo govoriti o večplastnem wellnessu, ki bo poskrbel za vse dimenzije posameznikovega – gostovega življenja. Nekateri si želijo aktivnega oddiha, spet drugi duhovno sprostitev, tretji malo prvega in malo drugega. Vsi si želijo zadovoljiti potrebe, ki ostajajo nepotešene ob vsakdanjem stresnem življenju.

Obstoječo wellness ponudbo Garni šport hotela Prebold bi bilo potrebno nadgraditi v kakovostnejše wellness programe, ki bi gostom potešili njihove potrebe – potrebo po gibanju, duhovni umirjenosti, druženju, potrebo po naravi, zdravi prehrani, izobraževanju itd. Smiselno bi bilo razmisliti o širjenju seminarskega oz. izobraževalnega wellnessa, ki bi bil za ta hotel dobra poteza, saj trenutno ne premore drugih prednosti (npr. bazen s termalno vodo). Seminarski wellness bi lahko predstavljali naslednji programi: Spoznajmo svoje telo, Gibanje in naše telo, Naučimo se zdravo živeti, Hujšanje – kako?, Naučimo se sprostiti.

Ti programi ne zahtevajo večjih finančnih obremenitev hotela, saj na preprost način ponujajo vedoželjnim gostom tisto, kar bi si želeli spoznati in naučiti. V teh programih bi gostje izvedeli več o sebi, svojem načinu življenja, o negativnih dejavnikih in pozitivni rešitvi vsakdanjih problemov. V času bivanja v hotelu bi se sprostili ob raznovrstnih masažah in savnah, pohodih v naravi, hkrati pa bi se naučili tudi kaj novega (npr. rolati, teči na smučeh, smučati).

Cilj sodobnih wellnessov je tudi ta, da se čim bolj približajo potrebam posameznika. V hotelu bi zato predstavili novo wellness ponudbo, in sicer vikend wellness po meri posameznika. Tako bi si vsak, ki bi želel izkoristiti to ponudbo, že pred prihodom v hotel izbral vsebine, ki bi jih želel spoznati ali se jih naučiti. Individualnost v izvajanju programov tako ne bi bila izključena.

Zelo pomembno je tudi, da v Garni šport hotelu v Preboldu pridobijo primerno usposobljene in izobražene kadre. V mislih imam športne pedagoge oz. organizatorje športne rekreacije, ki bi analizirali sedanjo wellness ponudbo, pripravili zanimive programe, jih tudi izvajali in ves čas spremljali njihovo uspešnost. Le tako, z analizo, bi se lahko programi nadgrajevali in spreminjali.

Menim, da bi se tudi okoliški ponudniki storitev (športnih, gostinskih, turističnih) z zanimivo in pestrejšo ponudbo vključevali v programe, ki bi jih pripravili v hotelu. Tako bi si pridobili več gostov in večjo prepoznavnost, posledično pa bi se večala tudi prepoznavnost samega kraja Prebold.

Poudariti je treba, da so možnosti razvoja sodobnega modela wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu zelo velike in da je razvoj šele na začetku. Potrebni bodo finančni stroški (nakup koles, palic za nordijsko hojo, zemljevidov ...), ki bodo vredni svojega denarja, saj se bodo hitro obrestovali.

Gibanje v pristni naravi, masaže, savne, vse to je wellness, ki ga bo v bližnji prihodnosti predstavljal Garni šport hotel Prebold. Želja je, da bi se programi, ki so zapisani v tej diplomski nalogi, dejansko pričeli izvajati. Le tako bi se uresničil cilj – postati prepoznaven hotel, kjer lahko vsak sprost svoje telo in duha.

Ne smemo pa pozabiti, da wellness ni samo to, kar ponujajo sodobni wellness centri. Wellness je vse tisto kar si vsak sam izbere za protiutež sodobnemu načinu življenja. Lahko je vožnja s kolesom, sprehod po gozdu, tek v naravi, masaža ali savnanje, če le sprost človeka in ga napolni z novo energijo.

9. LITERATURA

Ažman, D., (2006). Nordijska hoja - nova kultura hoje. V *Zbornik prispevkov IV. kongresa Fitnes zveze Slovenije* (str. 33-39). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Ažman, D., Poles, J. (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 123-129). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Berčič, H., Sila, B., (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55 (3), 17-26.

Berčič, H. (2006). Modelno vključevanje športa in športnih aktivnosti v wellness programe in povezanost s celovitim zdravjem. V *Zbornik 2. wellness in SPA kongresa* (str. 20-35). Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

Berčič, H. (2006). Wellness gibanje- sodobna celostna obravnava človekovega zdravja in njegovega celovitega ravnovesja. *Šport*, 54 (3), 20-29.

Berčič, H. (2001). Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma. V *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 123-132). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Burnik, S. (2003). *Zapiski s predavanj*. Neobjavljeno delo.

Dervišević, E., (2003). *Tui-na, Kitajska masaža*. Ljubljana: samozaložba

Flickstein, M. (1998). Infrardeče savne. *Kopališče*, str.14-18.

Goebel, G., Kapfensteiner, C. & Wenzel, M., (2007) The DOSTWELL Quality Model for Wellness Providers – a process oriented approach (DOSTWELL standardi kakovosti v wellness turizmu - procesno usmerjeni pristop). V *Zbornik 3. wellness kongresa* (str. 29-38). Ljubljana: Zavod za tehnično izobraževanje.

- Gojčič, S., (2003). Profil uporabnikov »wellness« storitev v izbranih zdraviliščih v Sloveniji. *Akademija*, 6 (10), 97-106
- Gojčič, S., (2003). Tržna potrditev koncepta wellness storitev na slovenskem turističnem trgu. *Naše gospodarstvo*, 49 (1/2), 157-171
- Gojčič, S. (2005). *Wellness: zdrav način življenja: nova zvrst turizma*. Ljubljana: GV Založba.
- Gojčič, S. (2006). Zasnova wellnessa v Sloveniji. V *Zbornik prispevkov 4. kongresa Fitnes zveze Slovenije* (str. 24-28). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Govinda, K., (2003). *Atlas čakler: pot k zdravju in duhovni rasti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hren, B., (2003). *Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jug, S., Marinšek, G. (2004). S kolesom po Zreškem Pohorju. V I. Kavčič, P. Šabec (Ur.), *Didaktika v šoli v naravi* (str. 220-223). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- Klavs, S. (2003). Wellness: kratkotrajno razvajanje ali nov življenjski slog?. *GT - strokovna revija za gostinstvo in turizem*, str. 22.
- Koje, M., (2002). *Učbenik življenja*. Ljubljana: Domus.
- Korošec, A., (2004). *Zdravje iz stopal, priročnik za refleksoterapijo*. Ljubljana: Ara.
- Korošec, B., (1995). *Z masažo stopal do zdravja*. Ljubljana: Aura.
- Kristan, S. (1993). *V gore...*. Radovljica: Didakta.

Penko, G., (2005). *Človek na biciklu - kolesarski priročnik*, Ljubljana: samozaložba.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49 (3), priloga str. 32.

Pilzer, P., (2006). *Revolucija wellnessa*. Varaždin: biblioteka 21. stoletje.

Prebold (2006). Brošura. Občina Prebold.

Puntar, K., (2007). SABAI- masaža s kamni kot klinična terapija. V *Zbornik 3. wellness kongresa* (str. 95-99). Ljubljana: Zavod za tehnično izobraževanje.

Robbins, G., Powers, D., & Bergess, S. (2005). *A wellness way of life*. New York: McGraw-Hill Companies.

S kolesom po Spodnji Savinjski dolini, brošura, Razvojna agencija Savinja.

Sila, B. (1997). Pomen ustreznih strokovnih kadrov za športno ponudbo v turizmu. V *Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi* (str. 18-24). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez: Turistična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.

Sila, B. (2006). razmišljanja ob 4. kongresu Fitnes zveze Slovenije. V *Zbornik prispevkov 4. kongresa Fitnes zveze Slovenije* (str. 5-8). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.

Slana, N. (1993). *Savna*. Ljubljana: Domus.

Stamejčič, D., (2006). Vrsta novih hotelov in wellness centrov: slovenska naravna zdravilišča. *Delo*, 48 (49), str. 6.

Stritar, A., (1993). *111 izletov po slovenskih gorah*. Ljubljana: Sidarta

Sušnik, D. (2004). Krepčilo in zdravilo za telo v hladnih mesecih. *Delo in dom*, 46 (Suppl.46), 28-30.

Šuštar, P. (2007). *Analiza športnorekreativne ponudbe Term Snovik in vidiki razvoja v prihodnosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zemljevid - *Grintovci* (1987). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Zemljevid - *Zgornja Savinjska dolina*. Ljubljana: Geodetski zavod Slovenije.

Žvan, M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Murovec, S., Petrovič, R. idr. (1996). *Alpsko smučanje: študijsko gradivo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Walker, R., (2003). *Pot do zdravja: o vplivu antioksidantov na naše telo - s hrano do zdravja in sreče*. Ljubljana: Lisac&Lisac

Bownova terapija- učinkovita, dinamična in blaga. Pridobljeno 5. 1. 2008 , iz <http://www.bownovaterapija.com/vsebina.htm>

Čakre – sedem energijskih centrov. Pridobljeno 15. 12. 2007, iz <http://www.lunin.net/zdravje/slo/TelovadneVaje/Cakre/>

Društvo pohodnikov Štore. Pridobljeno 15. 11. 2007, iz <http://pohodniki.freehost386.com/Zemljevidi.htm>.

Garni šport hotel Prebold. Pridobljeno 15. 11. 2007, iz <http://www.garnisporhotel.com>.

Golte Slovenija. Pridobljeno 15. 12. 2007, iz <http://www.golte.si/>

Golte iz Wikipedije – proste enciklopedije. Pridobljeno 15. 12. 2007, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Golte>.

Hot stone masaža. Pridobljeno 4. 1. 2008, iz <http://www.natasha.si/index.cgi?m=11&id=9>

Jama Pekel. Pridobljeno 4. 1. 2008, iz http://www.sempeter.si/o_kraju/pekelp.php

Jamarska zveza Slovenije. Pridobljeno 1. 12. 2007, iz <http://www.jamarska-zveza.si/naj.html>.

Kozmetika in savna Fanči. (7.11.2004). Ljubljana. Pridobljeno 10.12.2007, iz <http://www.savna.com>.

Masaža z vročimi kamni. Pridobljeno 4. 1. 2008, iz http://www.zdravilisce-lasko.si/sprostitev_masaze.php

Planinsko društvo Vransko – plezališče Vransko. Pridobljeno 12. 12. 2007, iz <http://www.planinsko-drustvo-vransko.si/>.

Razdalje med kraji. Pridobljeno 24. 12. 2007, iz <http://www.amzs.si/?podrocje=264>.

Razlogi in učinki ukvarjanja z nordijsko hojo. Pridobljeno 20. 12. 2007, iz <http://www.nordijskahoja.si/razlogi.html>

Reka Savinja. Pridobljeno 2. 2. 2008, iz <http://www.ljubno.si/znamenitosti1.php?stran=rekasavinja>

Sauna- A Finnish national Institution. (11.2001). Ministry for Foreign Affairs of Finland, Departamentfor communication and Culture/Unit for Promotion and Publications. Pridobljeno 19.12.2007, iz <http://virtual.finland>

Sauna&health.(1997). Pridobljeno 19.11.2007, iz <http://www.cyberbohemia.com>

Snežna jama na Raduhi. Pridobljeno 15. 12. 200, iz <http://www.jamarskiklub-crnigaleb.si/>.

Turistično informacijski center Luče – naravne znamenitosti. Pridobljeno 12. 12. 2007, iz <http://www.tic-luce.com>.

Uživajmo zdravo. Pridobljeno 12. 12. 2007, iz <https://www.mercator.si/uzivajmozdravo/clanki>

Zaplana – izleti. Pridobljeno 5. 12. 2007, iz <http://www.zaplana.net/Izleti>

Žovnek (grad). Pridobljeno 4. 1. 2008, iz <http://www.gradovi.net/show.php?id=7>

10. KAZALO SLIK IN PREGLEDNIC

10.1 SLIKE

Slika 1 (str. 21): Zemljevid kraja Prebold z okolico
<http://www.prebold.com>

Slika 2 (str. 34): Garni šport hotel Prebold
foto Kronovšek, K., 2007

Slika 3 (str. 36): Hotelska soba
foto Kronovšek, K., 2007.

Slika 4 (str. 37): Kavarna hotela
<http://www.garnisporhotel.com>.

Slika 5 (str. 37): Konferenčna dvorana hotela
<http://www.garnisporhotel.com>.

Slika 6 (str. 38): Večnamenska dvorana hotela
<http://www.garnisporhotel.com>.

Slika 7 (str. 39): Wellness v hotelu
<http://www.garnisporhotel.com>.

Slika 8 (str. 41): Kolesarske poti po bližnji okolici Prebolda
<http://www.garnisporhotel.com>.

Slika 9 (str. 43): Smučišča v bližini Garni šport hotela Prebold

<http://www.garnisporthotel.com>.

Slika 10 (str. 44): Ribnik Prebold

<http://www.prebold.com/turizem/ribnik.htm>

Slika 11 (str. 45): Golf igrišča v bližini Prebolda

<http://www.garnisporthotel.com>.

Slika 12 (str. 46): Letni bazen Prebold

<http://www.prebold.com/turizem/bazen.htm>

Slika 13 (str. 49): Pogled na Spodnjo Savinjsko dolino s poti na Žvajgo

foto Kronovšek, K., 2007

Slika 14 (str. 50): Snežna jama

<http://www.jamarskiklub-crnigaleb.si/>

Slika 15 (str. 51): Jama Pekel

http://www.sempeter.si/o_kraju/pekel.php

Slika 16 (str. 56): Zemljevid okolice Prebolda

<http://pohodniki.freehost386.com/Zemljevidi.htm>

Slika 17 (str. 57): Raduha

<http://gostje.koroska.net/korosec74/Obiski%20gora/2005/Raduha.html...slika>

Slika 18 (str. 59): Zemljevid poti na Mrzlico

<http://www.zaplana.net/Izleti/Mrzlica/>

Slika 19 (str. 60): Zemljevid poti na Kamniško sedlo

Zemljevid - *Grintovci* (1987). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Slika 20 (str. 61): Zemljevid poti na Olševo
Zemljevid - *Zgornja Savinjska dolina*. Ljubljana: Geodetski zavod Slovenije.

Slika 21 (str. 62): Zemljevid poti na Raduho
<http://www.zaplana.net/Izleti/Raduha/>

Slika 22 (str. 66): Kolesarske poti po Spodnji Savinjski dolini
brošura, Razvojna agencija Savinja

Slika 23 (str. 73): Smučarsko središče Golte
<http://www.golte.si/>

Slika 24 (str. 75): Plezališče na Vranskem
<http://www.planinsko-drustvo-vransko.si/>

Slika 25 (str. 84): Refleksne cone stopal (desno stopalo)
<http://www.alphacenter.si/noga.jpg>

Slika 26 (str. 90): Masaža z vročimi kamni
<http://www.natasha.si/index.cgi?m=11&id=9>

Slika 27 (str. 92): Terapija z vročimi in s hladnimi kamni
http://www.zdravilisce-lasko.si/sprostitev_masaze.php

10.2 PREGLEDNICE

Organigram 1: Energetski sistemi wellnessa (kolo wellnessa)
(povzeto po Gojčič, 2006)

Preglednica 1: SWOT-analiza slovenskih naravnih zdravilišč v wellness turizmu
(povzeto po Gojčič, 2005)

Preglednica 2: Športne aktivnosti v ponudbi hotela

Preglednica 3: Opis planinske poti – Mrzlica

Preglednica 4: Opis planinske poti – Kamniško sedlo

Preglednica 5: Opis planinske poti – Olševa

Preglednica 6: Opis planinske poti – Raduha

Preglednica 7: Podatki o kolesarski poti št. 7

Preglednica 8: Podatki o kolesarski progi št. 14