

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

**SANDRA PLANINŠEK**

**Ljubljana, 2008**



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

# **ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V WELLNESS PROGRAME NA SLOVENSKI OBALI**

Diplomsko delo

MENTOR:

Dr. Herman Berčič

KONZULTANT:

Dr. Darja Ažman

RECENZENT:

Dr. Boris Sila

AVTORICA DELA

Sandra Planinšek

Ljubljana, 2008

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem svojemu mentorju dr. Hermanu Berčiču in konzultantki dr. Darji Ažman za vse nasvete in koristne usmeritve pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala dr. Borisu Sili za strokovni pregled besedila in napisano recenzijo.

Hvala sestri Tari, za vso neprecenljivo pomoč, ter vsem ostalim, ki ste tako ali drugače pripomogli k nastanku diplomskega dela.

Ne nazadnje gre zahvala mojemu Maksimu in mami Zdenki za vso potrpežljivost, podporo in spodbudo.

**Ključne besede:** wellness, turizem, športni programi, slovenska obala, SWOT analiza

**Naslov:** ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V WELLNESS PROGRAME NA SLOVENSKI OBALI

**Avtorica:** Sandra Planinšek

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008**

**Smer študija:** Športna rekreacija

**Število strani:** 87; **število preglednic:** 3; **število slik:** 20; **število virov:** 65

## IZVLEČEK

Wellness se uveljavlja kot odgovor na nezdrav način življenja po vsem svetu. Vsaka razvitejša država ima svoje wellness centre, v zadnjem desetletju pa se wellness pojavlja kot vedno bolj pomembna usmeritev v turizmu. Večina večjih hotelov ponuja wellness storitve kot nadgradnjo turističnih programov. Turizem na slovenski obali ima dolgo tradicijo. Večina sodobno usmerjenih hotelov in hotelskih verig ponuja širok spekter že uveljavljenih wellness programov, ki pokrivajo vsa štiri osnovna področja wellnessa: telesno aktivnost, zdravo prehrano, duševno aktivnost in osebno sprostitev. V diplomskem delu je podrobneje predstavljena wellness ponudba treh večjih hotelskih kompleksov na slovenski obali. Pod drobnogled je vzet Aquapark Žusterna, Talaso Strunjan in LifeClass Portorož.

V vseh treh centrih je najbolje zastopano področje osebne in telesne sprostitve, saj ponujajo bogato paleto različnih vrst masaž, kopeli in oblog. Zaradi obmorske lege je velik poudarek na talasoterapiji, ki uporablja produkte morja za zdravstvene namene in lepotno nego. Hotelske restavracije ponujajo široko izbiro različnih dietnih menijev. Kot del kulturne tradicije je na voljo posebna ponudba mediteranskih jedi. Občasno so organizirana tudi predavanja o zdravi prehrani in osebno svetovanje. Športne programe izvajajo v vseh treh centrih, vendar je pestrost ponudbe zelo različna. Najbolj omejena je ponudba Aquaparka Žusterna, ki vključuje le tečaje plavanja, vodno aerobiko in fitness center. Ostala dva centra sta opremljena tudi s telovadnico. V Talaso Strunjan izvajajo vadbe joge in pace-a, v LifeClassu pa poleg tega še aerobiko, pilates, tai chi in kinesis. Oba centra organizirata skupinska kolesarjenja in pohode, ki imajo poleg športnega tudi kulturni značaj. Talaso Strunjan ponuja še tečaje nordijske hoje in tenisa.

Žal se nobeden izmed centrov ne povezuje z okoliškimi športnimi društvi in ostalimi ponudniki športa, tako bi lahko svojo športno ponudbo dodatno razširili in popestrili na številnih področjih. Taka povezava bi koristila obema in upamo lahko, da jo bodo v prihodnje vzpostavili.

**Key terms:** wellness, tourism, sport programs, the Slovenian coast, SWOT analysis

**Title:** ANALYSIS OF THE INCORPORATION OF SPORTS ACTIVITIES INTO WELLNESS PROGRAMS ON THE SLOVENIAN COAST

## **ABSTRACT**

The concept of wellness has become established as an alternative to an unhealthy lifestyle all across the world. Today you can find wellness centers in every developed country and in the last decade wellness has become an increasingly important component of tourism. Most large hotels have upgraded their tourist programs by adding to them wellness services. The Slovenian coastal region has a long tradition of tourism. Most hotels and hotel chains that are staying in touch with the latest trends already offer a wide range of well-established wellness programs that cover all four basic areas of wellness: physical activity, healthy nutrition, mental activity and relaxation. This thesis presents an analysis of wellness-related services offered by three of the largest hotel complexes along the Slovenian coast: the Aquapark Žusterna, the Talaso Strunjan and the LifeClass Portorož.

All three of the wellness centers analyzed focus on the area of personal and physical relaxation. Their services include a wide array of massages, baths and body wraps. Because of the proximity of the sea, there is a strong focus on thalassotherapy, which uses seawater and products from the sea for health and beauty treatments. The restaurants at the hotels offer a wide choice of diet menus. Because of the region's cultural tradition, they also offer special Mediterranean dishes menus. As an addition to that, some hotels organize lectures on healthy nutrition and individual consultations. All three centers have sports programs, but their offer varies. The Aquapark Žusterna has the less varied offer of sports programs, which comprises of swimming lessons, water aerobics and a fitness center. The remaining two centers have gyms in addition to that. The Talaso Strunjan offers yoga and pace classes, while the LifeClass also has aerobics, pilates, tai chi and kinesis classes. Both centers organize group bike rides and walks, which have a cultural component. The Talaso Strunjan also offers nordic walking and tennis classes.

Regrettably, none of the centers included in this analysis are connected with any of the sports societies and other suppliers of sports-related services of the region. Working together with other sports centers and similar institutions is a great way to further enrich the offer of sports services and activities. Such a connection would benefit all the parties involved and hopefully, some of the sports centers analyzed will establish it in the future.

## KAZALO

<b>1.</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>10</b>
2.1	ZGODOVINA WELLNESSA.....	11
2.2	SODOBNI TURIZEM .....	11
2.3	TURIZEM IN ŠPORT .....	12
2.4	WELLNESS IN ŠPORT .....	13
2.5	SLOVENSKA OBALA.....	13
<b>3.</b>	<b>CILJI PROUČEVANJA</b> .....	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>METODE DELA</b> .....	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>ANALIZA STANJA WELLNESS PONUDBE V TREH CENTRIH NA SLOVENSKI OBALI</b> .....	<b>19</b>
5.1	<b>TERME &amp; WELLNESS LIFECCLASS PORTOROŽ</b> .....	<b>20</b>
5.1.1	WELLNESS PONUDBA V LIFECCLASSU PORTOROŽ.....	24
5.1.2	PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V LIFECCLASSU PORTOROŽ.....	36
5.1.3	SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V LIFECCLASSU PORTOROŽ.....	49
5.2	<b>TALASO STRUNJAN Z WELLNESS CENTROM SALIA</b> .....	<b>50</b>
5.2.1	WELLNESS PONUDBA V TALASU STRUNJAN .....	52
5.2.2	PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V TALASU STRUNJAN .....	54
5.2.3	SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V TALASU STRUNJAN.....	64
5.3	<b>HOTEL AQAPARK ŽUSTERNA IN WELLNESS CENTER JUSTINOPOLIS</b> .....	<b>65</b>
5.3.1	WELLNESS PONUDBA V AQAPARKU ŽUSTERNA .....	67
5.3.2	PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V AQUAPARKU ŽUSTERNA .....	74
5.3.3	SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V AQUAPARKU ŽUSTERNA.....	76
<b>6.</b>	<b>MOŽNOSTI RAZVOJA</b> .....	<b>77</b>
<b>7.</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	<b>82</b>
<b>8.</b>	<b>LITERATURA IN VIRI</b> .....	<b>84</b>

## KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Swot analiza vključevanje športnih vsebin v Lifeclassu Portorož.	49
Preglednica 2: Swot analiza vključevanja športnih vsebin v talasu Strunjan .....	64
Preglednica 3: Swot analiza vključevanja športnih vsebin v aquaparku Žusterna	76

## KAZALO SLIK

Slika 1: Slovenska obala .....	14
Slika 2: Lokacija LifeClass Hotelov.....	21
Slika 3: Eden izmed ayurvedskih tretmajev .....	26
Slika 4: Wai Thai center .....	27
Slika 5: Tradicionalna tajska masaža .....	28
Slika 6: Tloris Sauna Parka .....	35
Slika 7: Bazen v termalno rekreacijskem centru LC Portorož.....	37
Slika 8: Bazen v termalno rekreacijskem centru LC Portorož.....	39
Slika 9: Vadba pilatesa.....	46
Slika 10: Vadba pilates joge .....	47
Slika 11: Lokacije objektov Talasa Strunjan .....	51
Slika 12: Nordijska hoja ob morju .....	55
Slika 13: Nordijska hoja po solinah.....	57
Slika 14: Peščena teniška igrišča med bujnim zelenjem .....	57
Slika 15: Vadba v vodi v hotelu Svoboda Talasa Strunjan .....	58
Slika 16: Vadba pace-a na hidravličnem trenažerju .....	59
Slika 17: Kolesarski izlet po istrskih vaseh .....	61
Slika 18: Zemljevid poti Parencana .....	61
Slika 19: Hotel Aquapark Žusterna.....	66
Slika 20: Bazen in Bar v Aquaparku Žusterna.....	66



## 1. UVOD

Vedno pogosteje je slišati izgovor, da v nabito polnem delovnem dnevu preprosto ni časa, ki bi si ga lahko privoščili za redno telesno aktivnost. Tako tečejo dnevi, meseci, leta, in telo se prej ali slej upre. Mnogi se zavedo in si priznajo, da so svoje telo prignali do meja njegove zmogljivosti, šele takrat, ko si samo na silo vzame zaslužen počitek in obdobje za regeneracijo.

V ZDA so se kot odgovor na tako nezdravo življenje začela različna gibanja za izboljšanje življenjskega sloga. Dve gibanji, za wellbeing in fitness, je dr. Dunn prvič povezal v eno - wellness. Wellness obravnava človeka celostno in si prizadeva tako za fizično kot psihično dobrostanje. Osnovne sestavine wellnessa kot načina življenja so: telesna aktivnost, zdrava prehrana, duševne aktivnosti in osebna sprostitev. Za pomoč ljudem, ki se za ta življenjski slog odločajo, so nastali wellness centri, kjer izvajajo različne programe na podlagi teh štirih temeljnih sestavin.

Wellness kot življenjska filozofija poudarja samoodgovornost človeka za lastno zdravje ter ssdgovornost za bivanje z drugimi ljudmi v sozvočju z naravo (Gojčič, 2005). Današnje pojmovanje zdravja je širše, kot ga je leta 1948 sprejela Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in postavila znamenito definicijo po kateri je "zdravje povezava telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob". Danes zdravje razumemo kot neprekinjen in celosten dinamični proces, v katerem posameznik nenehno vzpostavlja notranje in zunanje ravnovesje, torej ravnovesje s samim seboj in s svojim okoljem, hkrati pa ga zaznamuje velika odgovornost oziromoa soodgovornost, ki v preteklosti ni bila nikoli tako poudarjena kot danes. To je središčnica in koren wellnessa (Berčič, 2006).

Wellness se v Sloveniji uveljavlja kot gibanje na področju promocije zdravja ter kot sodobna usmeritev v turizmu.

Najpomembnejši cilj promocije zdravja je povezati fizične, duševne in saocialne vidike zdravja. Promocija zdravja želi povečati pozitivno zdravje in zmanjševati tveganja, obsega pa tri dopolnjujoča se področja aktivnosti: zdravstveno vzgojo, zdravstveno preventivo in zdravstveno varstvo.

Vsebinska povezanost wellnessa in turizma je najbolj izrazita v Evropi. Wellness turizem je obravnavan v povezavi z zdraviliškim turizmom, vendar je med njima pomembna razlika - pri zdraviliškem turizmu gre za delovanje in učinkovine različnih naravnih zdravilnih sredstev, ki so specifične za določeno mikrookolje in jih ni mogoče prenesti v druga okolja, medtem ko wellness turizem gradi svojo

ponudbo na holistični obravnavi zdravja, ki temelji na visoki kakovosti storitev, individualizmu, raznolikosti, kreativnosti novih filozofijah in kulturah ter na uživanju. Gojčičeva (2005) je oblikovala svojo definicijo wellness turizma ki pravi, da je to "oblika turizma, pri kateri gre za celovito zadovoljevanje človekove temeljne potrebe po ohranjanju in krepitvi telesnega, duhovnega in duševnega zdravja v visokokakovostnih turističnih objektih s ponudbo raznolikih in individualno naravnanih storitev štirih temeljnih sestavin wellnessa, s katerimi spodbujajo turistovo objektivno (pristno) dobro počutje".

O wellnessu je bilo že veliko napisanega in kljub temu, da prav vsi avtorji v svojih delih omenjajo gibanje oz. telesno aktivnost kot eno izmed pomembnih sestvin, nihče ne namenja posebnega poudarka športni stroki in kineziološkemu vidiku. Tudi športna stroka sprejema temeljne sestavine wellnessa ter njegov izvor, vendar pa vanj ne vključuje le telesne aktivnosti (o kateri govori večina avtorjev), marveč tudi igrivo in sproščujoče športnorekreativno udejstvovanje (Berčič 2006).

## 2. PREDMET IN PROBLEM

Način, kako človek dandanes živi in poti, ki jih izbira v svojem življenju, kažejo na številna protislovja in neskladja. Le ta se kažejo predvsem v odnosu do samega sebe, v odnosu do drugih in do življenjskega okolja v katerem prebiva (Berčič, 2001).

Gibanje je ena izmed osnovnih potreb našega telesa, v današnjem času pa je ravno pomanjkanje gibanja eden hujših dejavnikov tveganja, ki ogrožajo naše zdravje. Telesna neaktivnost in sedeči slog, pri katerem ure in ure sedimo v istem položaju, sta dolgoročno vzrok številnim zdravstvenim težavam. Fizično se te kažejo v prekomerni telesni teži, zakrčenimi mišicami, bolečinami v hrbtu in križu ter zmanjšano dihalno sposobnostjo. Resnejše težave so oslabeledost srca in ožilja, povišan krvni pritisk, odvečne in neprimerne maščobe v krvi, sladkorna bolezen, različne kronične bolezni in splošen padec odpornosti.

Poleg pomanjkanja telesne aktivnosti je pomemben dejavnik modernega stila življenja, ki resno vpliva na poslabšanje našega zdravstvenega stanja, stres. Telo in duševnost sta medsebojno neločljivo povezana in le skupaj sestavljata celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti. Stres, tako doma kot na delovnem mestu, negativno vpliva na človekovo psihično in posledično fizično zdravje.

Zaradi vse resnejših problemov, ki jih povzroča hitri in neusmiljeni ritem sodobnega življenja, se ljudje vedno bolj zavedamo pomena zdravja in ohranjanja le tega. Odgovor na vse večjo ogroženost zdravja zaradi nezdravega načina življenja je wellness. Wellness pomeni dobro počutje, doseženo s pomočjo redne fizične vadbe, zdravo prehrano in pozitivnim pristopom do življenja. Je gibanje, ki postaja vse pomembnejše in se vse bolj uveljavlja na področju promocije zdravja in predvsem kot del celovite turistične ponudbe.

Wellness je sodobno gibanje, v okviru katerega se človeka obravnava celostno, kjer se ohranja in razvija njegovo celovito zdravje, ki postaja z današnjim načinom življenja vedno bolj obremenjeno (Berčič, 2006).

Beseda wellness je sestavljena iz dveh besed; well-being in fit-ness. Pojem well-being (dobro počutje) izhaja iz definicije zdravja, po kateri je zdravje "stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega in socialnega počutja". Wellness vključuje različne dejavnike za zdrav način življenja s ciljem povrniti iztrošene moči in zmanjšati vplive negativnega stresa na organizem. Temeljne dejavnosti wellnessa kot načina življenja so primerna telesna aktivnost, zdrava prehrana, duševne aktivnosti in osebna sprostitev. Wellness dinamično povezuje telesne, intelektualne, čustvene, družbene in duhovne razsežnosti celega človeka.

Fitness je gibanje, ki nastalo sredi 60. let in je bilo prilagojeno novemu pojmovanju zdravja kot novo gibanje "sport for all" v ZDA. Temelji na aerobiki, teku in rekreaciji.

Kakovosten način življenja prispeva k dobremu zdravju in splošnemu počutju ter dviga delovno storilnost. Wellness tako postaja potreba. Zanj se odločimo z namenom, da si ohranimo optimalno zdravje s pozitivnimi življenjskimi načeli.

## **2.1 ZGODOVINA WELLNESSA**

Začetki wellnessa segajo v leto 1961, ko je dr. Dunn v ZDA izdal knjigo High Level Wellness, ki govori o tesni povezanosti telesa, misli in duha. V besedo je povzel dve gibanji, ki sta v tistem času zajeli Ameriko. Gibanji za »well-being« (dobro počutje) in »fitness« (telesno gibanje) sta se zavzemali predvsem za globalno mišljenje in odnos do zdravja.

Od srede sedemdesetih let do danes se je gibanje wellness zelo razširilo. Na začetku je šlo za individualno naravnano gibanje, »za zdravi življenjski stil«. V osemdesetih letih se je v ZDA razširil na vsa področja družbe, še posebno v gospodarstvo in javne inštitucije. V Evropi se je ideja oz. filozofija wellnessa začela širiti ob koncu osemdesetih let, ko so leta 1989 v prospektu avstrijskega letovišča Bad Hofgastein uporabili izraz »magic wellness«.

V ZDA je wellness že postal način življenja, medtem ko ga v Evropi še naprej povezujemo s turizmom. Šele v zadnjih letih se gibanje širi na ostala področja.

V Sloveniji se je pojem wellness prvič pojavil konec 90. let, ko so v skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč skupaj s španskim podjetjem THR izdelali analizo poslovanja slovenskih naravnih zdravilišč, ki naj bi bila temeljna informacijska baza za izdelavo dolgoročne razvojne strategije slovenskih naravnih zdravilišč. (Gojčič, 2005). Januarja 2004 pa so sprejeli strategijo razvoja turističnega proizvoda wellness.

## **2.2 SODOBNI TURIZEM**

Prve oblike turizma, kot ga poznamo danes, so se pojavile leta 1816. Industrializacija je bila ključnega pomena za razvoj turizma, poleg hkratnega nastanka dveh razredov, ločitve delovnega in življenjskega prostora in s tem delitve na delovni in prosti čas.

Sodobni turizem se je torej začel kot razredni pojav. Sprva so potovali le aristokrati ter bogataši (industrialci in bankirji, bogati meščani). Industrializacija je zvečala produktivnost dela, zaradi posledičnih večjih osebnih dohodkov in več prostega časa pa je začelo potovati vedno več ljudi. Masovni turizem se je razmahnil po drugi svetovni vojni. Ob tem se je spremenila tudi namembnost potovanj, ki so izgubljala izobraževalno noto in so bila vedno bolj vezana na zabavo, razvedrilo in počitek. Sočasno je potekalo izboljšanje prometnih sredstev in tehnični napredek, razvoj turistične ponudbe in nastanek turističnih krajev. Odločilno vlogo v razvoju evropskega turizma so imele Alpe in obala Sredozemskega morja. (povzeto po: Cvikl, 2006)

### **2.3 TURIZEM IN ŠPORT**

Turizem in šport, ki sta bila v preteklosti nezdružljiva pojma, se vedno bolj povezujeta. Šport je tisti, ki bogati turizem - turizem pa bogati šport (Berčič, 1996). Sodelovanje Turistične zveze Slovenije Fakultete za šport in Olimpijskega komiteja – Združenja športnih zvez Slovenije, skuša ti dve področji čim bolj povezati. Šport tako lahko pridobi na kakovosti svojih programov, turizem pa kakovostno obogati svojo ponudbo (Sila, 1997, v: Kronovšek, 2007). V ta namen je bilo leto 1998 razglašeno za leto športa v turizmu in izvedena akcija uveljavljanja športnih programov v turistično ponudbo, skupna promocija in načrtovanje infrastrukture itd.

Povezava obeh panog ima v turistični ponudbi večstranski pomen (Sila, 1996): dodatno privabljanje gostov s širšo ponudbo, aktivno in zdravo koriščenje prostega časa turistov ter tako neposreden (najem športnih terenov in rekvizitov, tečaji) kot posreden ekonomski učinek (dodaten promet v turističnih obratih, prodaja športnih rekvizitov).

Za oblikovanje čim bolj primerne ponudbe so potrebne nenehne analize o tem, kaj si gost želi, kaj potrebuje in kaj pogreša. Na ugotovljeno stanje je potrebno ustrezno odreagirati in ponudbo čim bolj približati željam gostov. Športnorekreativna ponudba naj se v prvi meri prilagaja ciljnim skupinam, ki predstavljajo največji delež gostov v določenem turističnem objektu. Če so ciljna skupina družine, naj se ponujajo predvsem programi, namenjeni otrokom in družinam ipd. Ponudba se mora prilagajati tudi letnemu času in upoštevati trende današnjega časa (trenutno popularne športe).

Eden izmed segmentov, ki povezuje šport s turizmom je tudi wellness oz. tako imenovani wellness turizem. Po definiciji doktorice Kaufmann iz Nemčije, ki je leta 1999 izdelala disertacijsko nalogo s področja wellnessa, lahko rečemo, da je

wellness turizem skupnost odnosov in pojavov, ki so posledica potovanj in bivanja oseb, katerih temeljni motiv je sprostitev ali krepitev zdravja (mišljeno je bivanje v specializiranem hotelu z ustrezno strokovno in individualno obravnavo, kjer so z obširnim številom sprostitvev zastopane temeljne sestavine wellnesa) (Olšaj, 2003). Predlagan slovenski izraz za wellness turizem je turizem dobrega počutja.

## **2.4 WELLNESS IN ŠPORT**

Wellness kot gibanje za ohranjanje optimalnega zdravja ne more mimo športnih vsebin, saj je telesna aktivnost nujno potrebna za zdravo življenje. Športna aktivnost je prva izmed štirih temeljnih sestavin wellnesa (poleg zdrave prehrane, duševne aktivnosti in osebne sprostitve). Ponudniki wellness storitev zato v wellness centre vključujejo različne športne ponudbe, ki so veliko manj zahtevne in intenzivne od vrhunškega športa ter morajo biti povezane z zagotavljanjem dobrega telesnega počutja.

V Sloveniji so leta 2001 na podlagi raziskave pripravili predlog športnih aktivnosti, ki naj bi bile vključene v sklop ponudbe tipičnega wellness centra. Te aktivnosti so: bazenska ponudba, fitness in različne športne aktivnosti, ki se izvajajo v centru in njegovi okolici (npr. vodeni sprehodi/pohodi itd.). Konkurenčna prednost določenih ponudnikov je lahko prav v ponudbi različnih dodatnih športov (tenis, golf, jadranje...). Pomembno je, da je ponudba telesnih aktivnost na dovolj kakovostnem nivoju, da je raznolika in da razpolagajo z usposobljenim kadrom, ki vodi programe, pomaga in svetuje.

Standardni športni programi, ki jih izvaja velika večina wellness centrov, so:

- organizirana rekreacija v vodi, prilagojena različnim starostnim skupinam, redkeje tudi plavalni tečajji
- urejene in opremljene fitness sobe z različnimi fitness napravami za telesno vadbo pod vodstvom usposobljenega inštruktorja
- skupinske vadbe (joga, pilates, aerobika itd.)
- organizirani sprehodi in kolesarjenje v okolici centra

## **2.5 SLOVENSKA OBALA**

Slovenska obala (pogosto kar samo Obala) označuje območje ob slovenski obali Jadranskega morja ter tudi zaledje (Slovenska Istra). Dolga je 46 km in je najkrajša evropska obala (razen obale BIH). Slovensko morje je del Tržaškega zaliva, ki je najsevernejši del Jadranskega in s tem Sredozemskega morja.

Povprečno je globoko okoli 20 m, povprečne temperature pa so od 8° C (februar) do 27° C (avgust).

Glede na kamnine prevladujejo trije tipi obale: apneniška (11 %), flišna (60 %) in obala iz nanosov rek v morje (29 %) (povzeto po: Plut, 2000).

Celotni severni Jadran je morje zalivskega tipa, zato so negativni vplivi posameznih dejavnikov na njegovo kakovost bolj izraziti kot v globljih in bolj odprtih morjih. Tako dajejo geografski položaj in geološko-hidrološke razmere (slaba cirkulacija vodnih mas, plitkost, izdatni vplivi celinskih voda in flišnega zaledja,...) našemu morju pečat ekološke nestabilnosti. Slovenija se je že relativno zgodaj začela zavedati, kakšne posledice prinašata urbani razvoj in večanje pomorskega prometa, zato je že pred dvajsetimi leti ustanovila in organizirala službo za varstvo obalnega morja. (povzeto po: Božič, 1999).

**Slika 1: Slovenska obala**



Vir: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Slovenska\\_obala](http://sl.wikipedia.org/wiki/Slovenska_obala)

Lega ob morju, solinarstvo in ribištvo so zaznamovali tudi oblike poselitve, predvsem ob obali, kjer so se razvila večja strnjena poselitvena jedra Koper, Izola in Piran. Obsežne ravnice niso poseljene zaradi slabše nosilnosti tal in visoke podtalnice (Marušič, 1998).

Slovensko obalo oz. južno primorsko regijo si delijo tri občine: mestna občina Koper, občina Izola in občina Piran.

Odkar je Slovenija vstopila v EU, postaja turizem še pomembnejša gospodarska dejavnost. Možnosti za trženje slovenskega turizma na evropskem trgu postajajo vse večje. Tako ima naša dežela možnost za prodor na konkurenčni evropski trg,

vendar le z lastno, prepoznavno in konkurenčno turistično ponudbo, obogateno s športnorekreativnimi vsebinami (Hren, 2003).

Kot že omenjeno, je slovenska obala najkrajša v Evropi, kar ponuja le omejene možnosti za razvoj turizma. Poleg tega eno desetino obale zavzema Luka Koper, ki v prihodnje načrtuje še dodatne širitve proti Ankaranu. Obala, ki jo zaseda Luka Koper, je seveda neuporabna za gradnjo turističnih objektov, hkrati pa onesnažuje veliko širše območje morja in obale ter ima tako negativen vpliv na turizem v celotni mestni občini Koper.

Zaradi neprestanega ladijskega prometa, plitkosti morja in zalivske lege s slabo cirkulacijo vode je slovensko morje dokaj onesnaženo in po privlačnosti za turiste ne more konkurirati z bližnjo Dalmacijo. Tako imajo v obmorskem turizmu precejšen pomen in možnosti za nadaljnji razvoj bazeni z ogrevano morskovo vodo in spremljajoča wellness ponudba.

V wellness centrih pogosto kot organizirano obliko rekreacije ponujajo tudi vodene sprehode, pohode in kolesarske izlete. Flišnato Šavrinsko gričevje v zaledju slovenske obale je za take namene zelo primerno, saj ni prestrmo, stari kolovozi in steze pa so urejeni in tako primerni za ljudi vseh starostnih skupin in struktur. Razvejanost poti omogoča izbor izleta, prilagojenega zmožnostim skupine - od kratkih vzponov do celodnevni pohodov.

Iz navedenega izhaja, da je predmet obravnave diplomskega dela wellness kot gibanje za zdrav način življenja in kot del celovite turistične ponudbe. Poudarek je na vključevanju športnih vsebin v wellness programe na slovenski obali. Kljub temu, da je ponudnikov wellness storitev na obali kar nekaj, je v diplomskem delu analizirana ponudba le treh. LifeClass Portorož, Talaso Strunjan in Aquapark Žusterna so trije vodilni centri ter ponujajo storitve, ki vključujejo vse temeljne (že opisane) sestavine wellnessa.

Turizem na slovenski obali skuša slediti svetovnim trendom in v svojo ponudbo vključuje vedno več wellness programov. Opirajo se na naravne danosti slovenske obale, ki jih izkoriščajo za lepotne in sprostitvene namene: ugodna mediteranska klima, morska voda, slanica in solinsko blato.

Vse več ljudi se odloča za aktivno preživljanje počitnic, tako da postaja vedno bolj pomembno, da je ponudba športnih vsebin na določeni destinaciji pestra in raznolika ter s tem nudi možnost za športno udejstvovanje ljudem vseh starostnih skupin in struktur. Za potrebe današnjega časa je skoraj nujno, da je vsak hotel oziroma v njem delujoči wellness center opremljen z dvorano za fitnes, v kateri



pod strokovnim vodstvom poteka vadba na trenažerjih, ter telovadnico oz. prostorom primernim za to, da v njem potekajo skupinske vadbe.

Delo bo tako nudilo celovit pregled wellness programov na slovenski obali. Podrobneje bodo predstavljene športne vsebine kot del wellness programov in ugotovljeno bo, v kolikšni meri so vključene v celovito turistično ponudbo. Na podlagi analize trenutne ponudbe wellness storitev bodo prikazane tudi možnosti razvoja in vključevanje novih vsebin v prihodnje.

### **3. CILJI PROUČEVANJA**

Glede na to, da je wellness gibanje vedno bolj razširjeno in da njegove sestavine pomagajo oblikovati pestro in privlačno turistično ponudbo, želim v svojem diplomskem delu:

- predstaviti demografske, gospodarske in geografske značilnosti slovenske obale, ki pogojujejo razvojne možnosti športne rekreacije v povezavi z wellness turizmom,
- predstaviti wellnes centre na slovenski obali in analizirati njihovo ponudbo,
- analizirati vključevanje športnih vsebin v wellness programe,
- ugotoviti trende razvoja na področju wellness turizma.

## 4. METODE DE LA

Pri izdelavi diplomskega dela so bili uporabljeni naslednji viri informacij:

- dostopno dokumentacijsko gradivo,
- strokovna literatura s področja wellnessa, turizma in športa,
- neformalni intervjuji s strokovnjaki s področja športa in turizma ter predstavniki wellness centrov na slovenski obali,
- informativno-propagandni materiali wellness centrov,
- SWOT analiza; pri Swot analizi se opredeljuje prednosti in priložnosti, ki se nanašajo na notranje okolje podjetja oziroma posamezne enote v podjetju, analizira pa se tudi priložnosti in nevarnosti iz zunanjega okolja (Kotler, 1996). V primeru tega diplomskega dela ne gre za analizo podjetja, temveč za analizo športa oziroma športnih programov kot produkta. Analiza je bila opravljena na podlagi ugotovitev, pridobljenih iz dostopne literature ter pogovorov z zaposlenimi v analiziranih centrih.

## **5. ANALIZA STANJA WELLNESS PONUDBE V TREH CENTRIH NA SLOVENSKI OBALI**

### **OBČINA PIRAN**

Občina Piran, ki leži na skrajnem severozahodnem predelu Istrskega polotoka, meri 43 km<sup>2</sup> in ima 17.000 prebivalcev. Poleg večinskega slovenskega prebivalstva živijo v občini tudi pripadniki italijanske narodne skupnosti. Na dvojezičnem območju je poleg slovenščine v enakopravni rabi tudi italijanščina. Občino sestavljajo mestno jedro Piran, mondeni Portorož, naselja Lucija, Strunjan, Sečovlje in zaledje slovenske Istre z vasmi. Celoten zahodni in jugozahodni del ozemlja občine obliva morje, ki se s Strunjanskim, Portoroškim in Sečoveljskim zalivom precej globoko zajeda v kopno.

#### **Portorož**

Portorož je najbolj živahno in mondeno slovensko turistično središče ob slovenski obali. Razvoj turističnega kraja ob Piranskem zalivu se je pričel v 19. stoletju, ko so odkrili blagodejne učinke solinskega blata iz bližnjih solin. Kraj je obiskan v vseh letnih časih, saj ima zelo razvito turistično infrastrukturo. Zanimiva okolica z blagodejno klimo, številni moderni hoteli, pokriti in ogrevani bazeni z morskovo vodo, igralnica... so dobra osnova za sproščen oddih in tudi za živahno kongresno dejavnost. Bližnje letališče omogoča hiter dostop iz vseh koncev Evrope, bližnja marina pa nudi varno zatočišče in podlago za navtični turizem.

S svojim submediteranskim podnebjem sodi Portorož med najtoplejše predele Slovenije. Veliko je sončnih dni, letno povprečje le teh znaša 98, padavin je malo, med 1000 in 1100 mm letno. Značilne so mile zime, temperatura se le redko spusti pod ničlo in ne prevroča poletja. Prav zaradi tega prihajajo sem najraje tisti, ki težko prenašajo hudo poletno vročino v južnejših predelih Sredozemlja. Po kriterijih mednarodnega združenja za balneologijo je ozračje v Portorožu označeno kot čisto. Klima je tako vse leto primerna za oddih in razvedrilo, pa tudi za lajšanje težav kroničnih obolenj dihalnega sistema.

V novejšem času se Portorož naglo širi na flišno področje nad mestom, ob morju pa proti Luciji. Ime mesta izhaja iz osebnega imena Madonna della Rose, prvič omenjenega v 12. stoletju v zvezi z benediktanskim samostanom, ki je stal na gričku na mestu sedanjega hotela Metropol. V samostanu so opravljali shujševalne kure, zdravili rane, vodenico, revmatizem in škrofulozo. Leta 1830 je bila zgrajena vila San Lorenzo kot okrevališče za avstrijske častnike, pod njo pa je nastalo prvo kopališče na tej obali.

Portorož je primerno izhodišče za izlete v bližnjo in tudi daljnjo okolico. Obala, Kras in morje ponujajo ogromno možnosti za sprehode in izlete. Bogastva Sečoveljskih in Strunjanskih solin z redkimi vrstami ptic in solinarskim muzejem so tako rekoč na dlani. Skrivnosti kamnite istrske dežele, posejane z istrskimi vasicami, vinogradi in nasadi oljk in samo ura vožnje do Postojnske ali Škocjanske jame, Predjamskega gradu ter kobilarne Lipica. Blizu so tudi hrvaška obalna mesta, otoki in druge naravne znamenitosti (Poreč, Rovinj, Limski kanal, Pulj, Brioni, Opatija), Trst z gradom Miramare in svetovno znane Benetke, kamor se lahko odpluje tudi z ladjo.

## **5.1 TERME & WELLNESS LIFECLASS PORTOROŽ**

### **HOTELI LIFECLASS**

V samem središču Portoroža, v centru živahnega dogajanja in neposredni bližini morja se nahajajo hoteli LifeClass Portorož. Hotelski in termalni kompleks odlikujejo visokokakovostna hotelska namestitvev, raznolika gostinska ponudba, termalne in wellness storitve, kongresna dejavnost, poročna doživetja in bogata spremljajoča ponudba.

Portoroške hotele LifeClass sestavljajo Grand Hotel Palace, hotel s petimi zvezdicami in pet hotelov kategorije štirih zvezdic: Slovenija, Riviera, Apollo, Mirna in Neptun.

Goste razvajajo v templju dobrega počutja Wai Thai, centru Terme & Wellness Palace in Sauna Parku.

LC Hotels & Spa je prva slovenska mednarodna hotelska veriga. Prvi hotel, ki je v svet ponesel ime LifeClass, je bil portoroški Grand Hotel Palace leta 2004.

Kljub novejši letnici ima hotelska veriga bogato zgodovino in tradicijo. Njeni začetki segajo v leto 1891, ko je v Portorožu nastala hotelska družba, ki je zgradila prvi hotel ter uredila zdravilišče in kopališče. Kasneje, leta 1912, je bil zgrajen Kurhotel Palace (stari hotel Palace), ki je še danes simbol Portoroža.

Z otvoritvijo starega hotela Palace je turizem v Portorožu zacvetel. Prijetno mediteransko podnebje in blagodejni učinki klime, soli in vode so zaustavili popolno nogo marsikaterega oviskovalca.

Poleti 2008 so v okviru LifeClass hotelov odprli najekskluzivnejšo slovensko plažo Meduza, ki vključuje masažno ponudbo.

**Slika 2: Lokacija LifeClass Hotelov**



Vir: <http://www.lifeclass.net/lokacija>

#### TERME PALACE IN MEDICAL WELLNESS CENTER

Zdraviliški turizem prištevamo med najstarejše oblike turizma, njegovi strokovni temelji pa segajo v balneologijo. Obstajal je že v časih starih Rimljanov, ko so bogataši najraje obiskovali terme zaradi toplih vrelcev, počitka, zabave in sklepanja kupčij. Kot zdraviliški kraj je bil Portorož znan že v 13. stoletju. Takrat so benediktinci iz samostana Sv. Lovrenca z morskovo vodo in s slanico zdravili revmatizem, prekomerno težo in vodenico. Podobno vlogo je kasneje prevzel hotel Palace s svojimi Termami.

Zrudi naravnih danosti in zdraviliških storitev je bil Portorož leta 1879 uradno razglašen za zdraviliški kraj. Leta 1911 je bil zgrajen prestižni stari hotel Palace v zdraviliško-turistične namene. Prvotna dejavnost Term je bila ožja veja današnje thalassoterapije, terme pa so od nastanka naprej delovale na podlagi ugodne mediteranske klime. Zavedali so se, da zrak pozitivno vpliva na dihala zaradi naravnih aerosolov iz morja, ki vsebujejo brom, jod, žveplove spojine ter eterična olja iglavcev. Ena od tradicionalnih terapij so bile inhalacije s slanico. Med prvimi storitvami so bile tudi blatne in morske kopeli ter priprava zdravilnih oblog za posamezne dele telesa. Stari hotel Palace je že takrat razpolagal z – za tiste čase zelo moderno- telovadnico, kjer so se gostje razgibavali predvsem v terapevtske namene. Gostom pa so že takrat priporočali redno vodno rekreacijo na urejenih kopališčih (povzeto po: Kranjc, 2007).

V termah in wellness centru LifeClass Portorož danes nadaljujejo tradicijo zdraviliškega turizma z bogato ponudbo na področju preventive, rekreacije, lepotnih in wellness programov, v kateri so združili vse naravne danosti obmorske lokacije in mediteranskega podnebja ter tradicijo Sečoveljskih solin in Daljnega vzhoda. Termalno in wellness ponudbo LifeClass sestavljajo Terme Palace in Medical Wellness center s Thalasso in Shakti Ayurveda centrom, tempelj dobrega počutja Wai Thai, Sauna Park in Termalno-rekreacijski center.

Medicinski wellness (Medical Wellness) je izraz, ki se uveljavlja šele zadnjih nekaj let in si ga v različnih okoljih nekoliko drugače razlagajo. Izraz se je najprej udomačil v ZDA, kjer so ponudbo spa centrov nadgradili z različnimi metodami predvsem klasične, pa tudi alternativne medicine. Ponavadi se medicinski wellness posveča izboljševanju zdravja posameznika in promoviranju popolnega wellnesa. Osnova je osebni pogovor z zdravnikom, ki glede na problem in trenutno bolezensko sliko priporoči pacientu primerno obliko terapije. Ponudba v ameriškem centru za wellness in medicinskem wellnesu vključuje različna področja klasične in alternativne medicine, kozmetične in lepote nege, sproščanja, telesnih in duševnih aktivnosti, ponekod tudi zdrave prehrane.

V evropskem prostoru je medicinski wellness povezava najboljšega na področjih klasične (šolske) in alternativne medicine, ideje wellnesa in različnih daljnovzhodnih metod zdravljenja (ajurveda, tradicionalna kitajska medicina).

Posebnosti medicinskega wellnesa lahko na kratko povzamemo v naslednjih trditvah:

- ponudniki medicinskega wellnesa oblikujejo svoje storitve kot kombinacijo poudarjene klasične (šolske) medicine in alternativne medicine,
- medicinski wellness ni samo klasično zdravljenje, temveč tudi zdravljenje »človeške nečimrnosti« (lepotna nega, oblikovanje telesa),
- delovno področje medicinskega wellnesa je preventiva, kurativa in rehabilitacija,
- glavna ciljna skupina medicinskega wellnesa so samoplačniki (Gojčič, 2005).

V Sloveniji se je izraz medicinski wellness prvič pojavil v letu 2004 v opredelitvi kategorizacije ponudnikov wellnesa.

Terme Palace & Medical Wellness center so priznано slovensko naravno zdravilišče, center zdravja, lepote in dobrega počutja, kjer združujejo dolgoletno tradicijo talasoterapije s sodobnimi medicinskimi znanji.

Terme Palace so v slovenskem prostoru edinstvene po uporabi petih lokalnih naravnih zdravilnih dejavnikov, ki jih uporabljajo v sprostitvene, lepotne in terapevtske namene: solinskem blatu – fangu, slanici – Acqua madre, klimi, morju in termomineralni vodi. Fango, slanico in morsko klimo je ministrstvo za zdravje že leta 1975 potrdilo kot zdravilne faktorje, termomineralni vrelec pa so v Portorožu odkrili leta 1994, kar je bil povod za izgradnjo Termalno- rekreacijskega centra dve leti kasneje.

Naravne dejavnike uporabljajo v petih sodobnih, med seboj povezanih termalnih centrih: Thalasso centru, Masažnem centru, Lepotnem centru, Fizioterapevtskem in Termalno-rekreacijskem centru.

Terme & Wellness Palace se razprostirajo na 7.500 m<sup>2</sup> površine.

#### SOLINSKO BLATO (FANGO)

Fango je s slanico obogatena istrska ilovica črnkaste barve, ki je pastozna, naravno mehka in homogena. Ilovica se v solinah navzame mineralov iz slanice v izredno visoki koncentraciji. V terapevtskem postopku izkoriščajo predvsem toplotni in kemični učinek blata. Solinski fango uporabljajo za blatne obloge na obolelih mestih ali pa, pomešanega s slanico in z morsko vodo, za blatne kopeli (kopeli fango). V obeh primerih se fango uporablja samo enkrat, torej za eno nego.

Blatne obloge se priporočajo predvsem pri degenerativnih spremembah gibalnega sistema (bolečinah v hrbtenici, križu, sklepih), pri mišičnih bolečinah, kroničnem revmatizmu, v zadnjem času pa je fango vedno pogosteje uporabljen tudi v kozmetične namene. Odlično namreč vpliva na kožo, ki postane mehkejša, napeta in zaradi blažilnega učinka tudi čistejša. Fango je odlično sredstvo za piling. S toplotnim učinkom sodeluje pri presnovi organizma, pospešuje izločanje znoja in odpadnih snovi iz telesa ter tako spodbuja razstrupljanje telesa in topljenje celulita.

#### SLANICA (ACQUA MADRE)

Slanica je visoko koncentrirana sulfatna voda, ki vsebuje tudi minerale, kot so brom, jod in magnezij. Nastaja pri naravnem pridobivanju soli v Sečoveljskih solinah. Ko odstranijo kristalizirano sol, ostane na dnu solinskega bazena gosto koncentrirana tekočina – slanica, ki vsebuje tudi ilovico z dna bazena. Z medicinskega stališča je pomembno, da pridobivajo slanico še vedno na naraven način, ker tako pridobljena ne vsebuje dražilnih substanc (alergenov). Pred uporabo je ni treba čistiti in filtrirati, zato ohranja nespremenjeno kemično učinkovitost.

Slanico v Termah Palace uporabljajo v obliki bisernih kopeli, kjer izkoriščajo njen toplotni, kemični in mehanski učinek. Spodbuja in osvežuje opešane funkcije



organizma, krepi telesne obrambne sposobnosti, deluje pomirjevalno, vzpodbuja krvni obtok, s tem pa poveča dovajanje kisika, zaradi česar koža postane prožnejša, napeta, lepša in bolj zdrava ter dobi bolj mladosten videz. Ugodno deluje tudi na brazgotine in zarastline, ki postanejo prožnejše in mehkejše, kar poveča gibljivost posameznih sklepov.

Slanica je priporočljiva pri bolečinah v sklepih in mišicah, bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora, pri mravljinčenju, krčih v rokah in nogah, vrtoglavicah, pri zmanjšani gibljivosti sklepov, po zlomih in operacijah na gibalnem sistemu. Z inhalacijo slanice se zdravi kronična vnetja dihalnih poti in pljuč (pri sinuzitidih, bronhitisih, astmi), krajša se čas okrevanja pri mnogih virusnih obolenjih, saj inhalacija slanice pogosto blaži kroničen kašelj. Ugodno deluje pri kadilcih in tistih, ki se odvajajo kajenja.

#### **MORSKA VODA**

Naravne morske kopeli ugodno vplivajo na telo, izboljšajo prekrvitev in presnovo. Plavanje pospeši dihanje in delovanje srca. Prsni koš se močneje širi in oži, pri tem se krepijo dihalne mišice, kar izboljšuje zdravstveno stanje ljudi s kroničnimi pljučnimi obolenji. Kopanje v morski vodi je priporočljivo za ljudi, ki imajo težave s hrbtenico. V vodi je vsak gib lažje izvedljiv, kar omogoča večje število ponovitev in s tem krepitev mišic.

Morsko vodo uporabljajo v centru Terme & Wellness Palace za morske kopeli, ki lajšajo okrevanje in razgibavanje po poškodbah in ortopedskih operacijah.

### **5.1.1 WELLNESS PONUDBA V LIFECLASSU PORTOROŽ**

#### **MEDICINSKI IN FIZIOTERAPEVTSKI CENTER - PALACE PORTOROŽ**

##### **MEDICINSKI CENTER**

Vse terapije, ki jih nudijo blagodejno vplivajo na zdravje, lepoto in dobro počutje vsakogar. Pri izbiri najprimernejših terapij, tako preventivnih kot kurativnih ali pri resnejših trenutnih in preteklih zdravstvenih težavah pacientom pomagajo zdravniki, ki so opravili specializacije iz več področij (fizikalne medicine in rehabilitacije, dermatologije, ortopedije, akupunktura, balneologije itd.).

##### **FIZIOTERAPEVTSKI CENTER**

Fizikalna terapija je pomemben del splošne medicinske terapije in rehabilitacije. Cilj fizioterapije je vzdrževanje splošne telesne kondicije in povrnitev maksimalne gibljivosti ter odprava bolečin za čim bolj kakovostno življenje. Da je to doseženo, je potreben individualen pristop, natančna diagnoza, določitev čim bolj usmerjene

in smiselne terapije ter tesno sodelovanje zdravnika, terapevta in pacienta. Z razvojem znanja in tehnike so se osnovne tradicionalne fizioterapevtske metode posodobile in našle nove možnosti za zdravljenje, ki jih uspešno uporabljajo tudi v tem centru. Fizioterapevtske storitve izvajajo izkušeni in strokovno usposobljeni fizioterapevti pod vodstvom zdravnika, specialista za fizikalno medicino in rehabilitacijo.

## **SHAKTI- AYURVEDA CENTER PALACE PORTOROŽA**

Ayurveda je tradicionalni system zdravljenja v Indiji, star več kot 5000 let in se je širil z ustnim izročilom. Začetniki so bili veliki rišiji ali jasnovidci, ki so opazovali temelje življenja in jih povezali v sistem. Ayurveda je sanskrska beseda in pomeni znanost življenja (ajur – življenje, veda – znanost). Ayurvedsko znanje so zapisali v obliki suter, jedernatih in poetičnih verzov v sanskrtu kot pomoč učencem. Sanskrt je zanimiv, zvočen jezik, ki odseva na dveh ravneh: v zunanjem znanju, ki ga predajajo učitelji, in v notranjem znanju ali intuiciji, ki je posledica izkušenj in uporabe v življenju.

Ayurveda je znanost življenja, ki jo je v vsem njenem bistvu mogoče spoznati le s pomočjo učitelja, saj je zahodnemu umu težko razumljiva in tudi težko sprejemljiva, saj so predstave zunaj poznanega in logiko te filozofije težko razumemo.

Po ayurvedi je vse sestavljeno iz petih elementov (eter – duša, zrak, ogenj, voda in zemlja), ki predstavljajo pet stanj ali lastnosti energije in jih vsakodnevno doživljamo v telesnem, duševnem in čustvenem življenju. Poenostavljeno: ayurveda je veda o človeških lastnostih in svetu, ki ga obdaja.

Ayurveda pozna tri vitalne energije ali doše (vata – zrak in eter, pitta – ogenj, kapha – voda in zemlja), ki jih povezuje v splet prej naštetih petih elementov. Doše uravnavajo vse duševne in telesne procese in popolno zdravje ter dobro počutje lahko dosežemo le ob harmoničnem delovanju vseh doš. Popolno ravnovesje doš pa lahko dosežemo le s pravilnim načinom življenja, ustrezno prehrano in ustreznimi tretmaji (čiščenje telesa, masaže, obloge, itd.) (povzeto po: Gojčič, 2005).

Ayurveda ni le masaža, nega telesa ali nega obraza. Ayurveda je način življenja, prehranjevanja in vedenja.

Ayurveda center Palace Portoroža je odprt od leta 2006. Je prvi tovrstni center v Evropi, ki deluje pod pokroviteljstvom vlade indijske države Kerale, zibelke ayurvede. Nudijo različne ayurvedske tretmaje. Izvajajo jih profesionalni ayurveda

terapevti, ki so si znanje pridobivali pri indijskih strokovnjakih ayurvede z dolgoletnimi izkušnjami. Od julija 2008 je v centru zaposlenih tudi osem certificiranih ayurvedskih terapevtov iz Indije, ki jih je izbrala keralska vlada. Pred tretmajem opravi strokovni pregled usposobljen zdravnik za ayurvedo.

Pregled pri zdravniku Ayurvede je kompleksen pregled po načinu ayurvedske naravne medicine. Zdravnik določi tip doše ter se s pacientom pogovori o njegovih zdravstvenih težavah. Skladno z njegovim tipom doše pacientu svetuje glede pravilnega načina življenja in ustreznega prehranjevanja ter izbora ayurvedskih programov.

V Palacu izvajajo različne masaže, kopeli ter nege obraza in telesa. Programi so razdeljeni glede na namen: sprostitvev, razstrupitev in prenovitev.

Vsi proizvodi, ki jih uporabljajo v Ayurveda centru, so izključno naravnega izvora in visoko kakovostni, izdelani po pristnih indijskih recepturah.

**Slika 3: Eden izmed ayurvedskih tretmajev**



Vir: <http://www.lifeclasse.net/ayurveda>

## **WAI THAI – MASAŽNI CENTER**

Wai Thai je center za tradicionalno tajsko masažo in naravno nego obraza in telesa. V tajskem ambientu, ki mu je vdihnil dušo mojster dekorativne umetnosti Ivo Kisovec, lahko obiskovalci izbirajo med programi za sprostitvev in dobro počutje: tradicionalnimi tajskimi in drugimi masažami, programi za naravno nego obraza in telesa in meditacijo.

Originalno tajsko tradicijo dopolnjujejo tudi z najsodobnejšimi metodami za odpravljanje posledic sodobnega načina življenja, kot so stres, prekomerna teža in utrujenost. V kombinaciji z izbranim programom svetujejo tudi pri izbiri zdrave prehrane.

**Slika 4: Wai Thai center**



Vir: [http://www.lifeclass.net/wai\\_thai](http://www.lifeclass.net/wai_thai)

V centru Wai Thai uporabljajo naravne sestavine iz zelišč, cvetov, sadja in mineralov, pripravljene po originalnih recepturah z Daljnega vzhoda ter vrhunsko naravno kozmetiko in aparate priznanih svetovnih proizvajalcev.

V centru ponujajo tudi programe za pare v tako imenovani »Couple Vip sobi« ter posebne programe, prilagojene nosečnicam.

#### TRADICIONALNA TAJSKA MASAŽA

Tradicionalna tajska masaža (Nuad Bo Barn) se je razvila iz želje po fizični osrečitvi ljubljene osebe. Temelji na konceptu desetih najpomembnejših energijskih linij (Sib Sen), ki potekajo po celem telesu. Z masažo akupresurnih točk, ki potekajo vzdolž le-teh, se sproščajo mišice in izboljša prekrvitev, s tem pa zmanjšuje stres, lajša bolečine, ohranja vitalnost ter ustvarja ravnotežje med energijo telesa, uma in duha. Tajska masaža združuje znanja indijske joge, kitajske akupresure, kiropraktike in japonskega šiatsuja. S tradicionalno tajsko masažo in naravno nego telesa, ki jo v Wai Thai centru izvajajo tajski strokovnjaki, se doseže sprostitev telesa in duha. Učinek masaž dopolnjujejo izbrana eterična olja ter izvlečki tajskih zelišč, sadja in cvetov.

**Slika 5: Tradicionalna tajska masaža**



Vir: [http://www.lifeclass.net/wai\\_thai](http://www.lifeclass.net/wai_thai)

V centru Wai Thai uporabljajo šest različnih masažnih olj. Vsa so izdelana iz povsem naravnih, hladno stiskanih rastlinskih olj, kot so olje jojobe, mandljev, kokosa, mareličnih koščic in mešanice eteričnih olj. Vsako posamezno masažno olje vsebuje določeno kombinacijo eteričnih olj, ki ima posebne značilnosti. Olja se odlično vpijajo v kožo in ne povzročajo alergij.

## **THALASSO CENTER**

Uporabo morske vode, morskega blata (fanga) in morske klime v zdravilne namene so leta 1869 poimenovali talasoterapija (gr. thalassos = morje, val), čeprav je zdravilna moč morja znana že vse iz časov antike – pozitivne učinke morskih kopeli so namreč proučevali že Euripides, Hipokrates in Platon. V 19. stoletju je biolog Rene Quinton postavil talasoterapijo na znanstvene temelje, ko je primerjal fizične in fiziološke podobnosti morskega okolja z notranjostjo človeškega telesa. V zadnjih nekaj desetletjih pa so študije potrdile pozitivne učinke prehajanj elementov iz morskih rastlin in morskega blata v kožo ter zdravilne učinke morske klime. Pojem "talasoterapija" ne označuje le izkoriščanja produktov morja v dobro zdravju in lepoti s pomočjo uporabe starodavnih in modernih tehnik, temveč se nanaša na celoten način preživljanja prostega časa in rekreacije, ki ga nudi obmorska klima: od sprehodov in kolesarjenja po solinah in ob obali do zdrave in pestre mediteranske kuhinje.

Grški filozof Platon je – potem ko se je tudi sam ozdravil z morskovo vodo – trdil: „morje odplakne vse tegobe.“ Ta pomembna veja zdravilne dejavnosti uporablja produkte morja v preventivne in kurativne namene tako v rehabilitaciji kot v kozmetiki in na področju wellnesa. Morska voda je postala pomembno sredstvo pri sodobnem zdravljenju motenj gibalnega sistema, revmatskih in nevroloških

obolenj, talasoterapijo pa se s pridom uporablja tudi v sprostitvene in lepotne namene.

Alge morská sol in morskó blato so še posebaj bogati z minerali in mikroelementi. Te življenjsko pomembne snovi imajo velik vpliv na kožo in vezivno tkivo. Gladijo gube, napenjajo kožo ter ji podarjajo mehko, poskrbijo pa tudi za lesketajoče lase. Spodbudijo tudi prekrvavitev, odvajajo škodljive snovi, izboljšajo preskrbo s kisikom in pospešijo obnavljanje celic.

Sodobna talasoterapija se je razvila v Franciji. Od Bretanije do Azurne obale se vrstijo zdravilišča, ki so se specializirala za terapije z morskó vodo. V zadnjem času so terapije, ki jih predpišejo zdravniki, povezane še z dodatnim razkošjem: namesto v zdravstvenih domovih se lahko pustite razvajati v imenitnih hotelih in marmornih kopališčih.

Blagodejni učinki talasoterapije se pokažejo po od devet do dvanajst dni trajajoči kuri, ponoviti pa bi jo morali dvakrat na leto (Schutt, 1999).

Thalasso masaže, obloge in kopeli, ki jih nudijo v Palacu:

#### VICHY MASAŽA

Na posebni masažni mizi, nad katero so nameščeni številni curki morske vode, izvajajo masažo z morskó vodo in aromatičnimi olji. Hkrati z nežnimi curki tople morske vode maser masira telo. Masaža je izredno sproščujoča in učinkovito odpravlja mišično napetost in utrujenost.

#### PODVODNA MASAŽA

V posebni kadi, napolnjeni z morskó vodo, balneoterapevt masira telo s pomočjo vodnega curka. Podvodna masaža deluje protibolečinsko ter pomaga pri hujšanju in odpravi celulita.

#### MASAŽA Z AROMATIČNO PENO

Masaža in čiščenje telesa s posebno aromatično peno osvežita telo in ga pripravita na uporabo ostalih thalasso programov.

#### AQUABLITZ – ANTICELULITNA TERAPIJA PREDELA NOG

Aquablitz je način odpravljanja celulita in maščobnega tkiva s pomočjo morske vode in eteričnih olj v kombinaciji z vakumsko masažo. Posebna tehnika vibriranja, vlečenja in raztezanja kaže ugodne rezultate. Namen tretmaja je redukcija maščobnega tkiva in odpravljanje zastoja vode ter odvajanje toksinov iz telesa. Učinek se - glede na tip celulita - pokaže po 5 - 10 terapijah.

## PILING MASAŽA Z MORSKO SOLJO IN ETERIČNIMI OLJI

Z očiščevalnim pilingom odstranijo odmrle celice s telesa, z mešanico naravnih in eteričnih olj pa dosežejo, da koža postane gladka in prijetno odišavljena.

## OBLOGE S SOLINSKIM BLATOM - FANGOM

Fango v terapevtske namene uporabljajo za obloge, ki jih v debelejšem sloju nanesejo na obolele dele telesa. Da je učinek večji, se terapija zaključi z morsko vodno prho. Terapija je primerna za zdravljenje revmatičnih in kožnih obolenj, pospešuje izločanje odpadnih snovi in izboljšuje splošno odpornost telesa. Včasih so fango uporabljali zgolj v zdravstvene namene, sčasoma pa so z raziskavami dognali, da ima tudi veliko blagodejnih in lepotnih učinkov na kožo. Fango je odlično sredstvo za obnovo in učvrstitev kože, hkrati pa je zaradi visoke vsebnosti mineralov in delovanja na prekrvitev zelo učinkovit pri odstranjevanju celulita.

## OBLOGE Z ALGAMI

Obloga telesa z morskimi algami je predvsem zelo učinkovit lepotni tretma. Alge vsebujejo veliko mineralnih snovi in so zato nepogrešljive pri oblikovanju telesa, zmanjševanju obsega na določenih delih telesa in odstranjevanju celulita. Obloga se koristi za čiščenje kože celega telesa. Poleg tega alge blažilno učinkujejo pri kroničnem revmatizmu, vzpodbujajo delovanje celega telesa in povečujejo njegovo odpornost. Po uporabi je najbolj razširjena rjava alga, ki vsebuje velike količine joda in sladkorja.

## FANGO OBLOGA S KLASIČNO KOPELJO

Je kombinacija blatne obloge in kopeli. Dele telesa najprej obložijo s solinskim blatom in soljo, nato pa terapijo nadaljujejo v morski kopeli. Celotni program blaži bolečine in deluje blagodejno na kožo.

## ALGO OBLOGA S KLASIČNO KOPELJO

Je kombinacija algo obloge in kopeli. Pri tretmaju najprej obložijo telo z algami, nato pustijo, da obloga učinkuje dvajset minut, zatem pa postopek nadaljujejo v morski kopeli. Program se priporoča za oblikovanje in učvrstitev telesa ter odstranjevanje celulita.

## MEDITERANSKA OBLOGA S KOPELJO

Telo najprej namažejo z mešanico soli, olivnega olja in mediteranskih zelišč, po dvajsetih minutah pa sledi morska kopel. Program je se uporablja za odstranjevanje nečistoč, saj se s soljo doseže piling in odstrani odmrlo povrhnjico, zaradi česar koža lažje vpije minerale.

#### KOPEL MULTI JET

Izvaja se v masažni kadi s sto štiridesetimi vodnimi in štiridesetimi zračnimi masažnimi šobami, kar zagotavlja temeljito masažo vseh predelov telesa. Masažna kad omogoča individualno izbiro masažnega programa in moči masaže.

#### KOPEL MULTI JET Z MORSKO VODO IN DODATKOM SOLI

Veča odpornost telesa in izboljšuje splošno počutje. Priporoča se za povečanje gibljivosti ter boljšo prožnost mišic, uporablja pa se tudi kot protibolečinska terapija.

#### KOPEL MULTI JET S SLANICO

Najpogosteje se uporablja pri degenerativnih in revmatoloških težavah, pri poškodbah gibalnega sistema in kožnih obolenjih.

#### KOPEL MULTI JET Z ALGAMI

Alge, ki vsebujejo izredno veliko mineralnih snovi, delujejo zdravilno in lepotilno. Kopel se priporoča pri motnjah rasti, kroničnem revmatizmu, težavah s cirkulacijo, slabem delovanju ščitnice zaradi pomanjkanja joda, za dvig odpornosti ter pri zmanjševanju telesne teže in celulita.

#### KOPEL MULTI JET ZA PREKRVITEV

Je posebna kopel z dodatkom eteričnih olj rožmarina, ki poživlja čute in krvni obtok. Priporoča se vsem, ki se počutijo utrujeni in izčrpani.

#### KOPEL MULTI JET ZA SPROSTITEV S KOMBINACIJO ETERIČNIH OLJ SIVKE IN MELISE

Pomirja čute, znižuje krvni pritisk in pomaga pri nespečnosti in glavobolih. Svetuje se vsem, ki so psihofizično preobremenjeni in si želijo hitre sprostitve.

#### KOPEL MULTI JET ZA RAZSTRUPITEV

Odlično učinkuje na povečano izločanje toksinov iz telesa. Priporoča se kot pomoč pri shujševalnih in anticelulitnih programih ter občutku težkih nog in napetosti.

#### KOPEL MULTI JET ZA OSVEŽITEV

Je izredno dišeča kopel z agrumi (mandarino, limono in pomarančo), ki izboljšajo razpoloženje, vzpodbudijo prebavo in delujejo proti depresiji in tesnobi. Kopel se uporablja tudi kot sredstvo za odstranjevanje celulita.

### **SAUNA PARK**

Po svoji vsebinsko izredno raznoliki in bogati ponudbi je eden najmodernejših savna kompleksov v Evropi. Za goste so ga odprli aprila 2004. Na 1000 m<sup>2</sup> nudi



sedem vrst savn, od thalasso in solne do mavrske in finske savne, razna počivališča, Kneippove kopeli in potok, whirlpool, kromoterapijo, masažni slap, ledeno jamo, tepidarium, laconium, zeliščno savno in bazenček z mrzlo vodo. Med največje posebnosti Sauna Parka sodita ledena jama, prva te vrste v Sloveniji, in solna savna, kjer uporabljajo naravno pridelano sol, ki jo v Sečoveljskih solinah pridobivajo po naravnem postopku na enak način že od 13. stoletja.

#### THALASSO SAVNA

Temperatura: od 42°C do 45°C

Vlaga: 65 %

Skupno delovanje toplote in vlage v prostoru dobrodejno vpliva na cirkulacijo, kožo in dihalne poti. Končni učinek je sprostitev mišične napetosti, blažitev stresa in bolečin v telesu in sklepih. V savni je vgrajen sistem za inhalacije slanice, kar se zlasti priporoča vsem, ki imajo težave z dihalnimi organi.

#### MAVRSKA SAVNA

Temperatura: od 45°C do 55°C

Vlaga: 100 %

Ta oblika savnanja je pravzaprav klasična turška kopel. Zanj je značilna visoka stopnja vlažnosti, ki ustvarja izredno sproščujočo klimo. Čisti dihalne poti, krepi pretok limfe in krvi v telesu, sprošča mišično napetost, koža pa postane voljna in mehka.

#### TEPIDARIUM

Temperatura: od 35°C do 45°C

Vlaga: do 30 %

Je prostor z radiacijsko toploto, namenjen postopnemu segrevanju telesa, s tem pa tudi krepitvi imunskega sistema, ne da bi pri tem obremenjevali cirkulacijo. Tepidarij je priporočljiv za preventivo, sprostitev in regeneracijo za vse starostne skupine. V prostoru so značilni keramični ležalniki, segreti na telesno temperaturo, ki pripomorejo k popolni sprostitvi.

#### ZELIŠČNA SAVNA

Temperatura: od 60°C do 70°C

Vlaga: do 20 %

Temperatura in vlažnost v savni vplivata stimulatивно tako na imunski sistem, kožo in dihala kakor tudi na lokomotorni sistem in krvni obtok. V savno se računalniško vodeno dodajajo različne vrste arom (eterična olja mediteranskih rastlin). Tovrstno

savnanje je lahko samostojna oblika, predvsem za osebe, ki ne marajo prevelike toplote ali pa kot predpriprava za savnanje v finski savni.

#### LACONIUM

Temperatura zraka: od 55°C do 65°C

Vlaga: do 30 %

Prostor je namenjen postopnemu in prijetnemu segrevanju telesa, kar sproži povečano potenje, s tem pa tudi čiščenje in razstrupljanje telesa. Laconium je blažja oblika finske savne, deluje vzpodbujajoče na srce in telesno cirkulacijo.

#### KNEIPPOVA KOPEL ZA NOGE

Topli bazenček: 37°C

Hladni bazenček: od 10°C do 15°C

Namenjena je krepitvi in poživljanju telesa. Ugodno deluje na imunski in vegetativni živčni sistem, blaži učinke stresa in bolečine v stopalih ter izboljšuje prožnost žil na nogah. Izvaja se v štirih bazenčkih, v katere se izmenično namaka nogi v hladno oz. toplo vodo. Postopek se prične vedno v topli in zaključi s kopeljo v hladni vodi.

#### POTOK Z REFLEKSNO MASAŽO STOPAL

Temperatura vode: 35°C

Sprehod po kamnih različnih velikosti draži živčne končiče in refleksne cone stopal. Deluje neposredno na stopala, krepi mišice in ohranja stopalne loke. Skozi refleksne cone deluje na vsak organ telesa.

#### SOLNA SAVNA

Temperatura: od 60°C do 65°C

Vlaga: 30 %

Solna savna je blaga oblika savnanja z izredno blagodejnim učinkom na gibalni sistem in dihalne poti. Po začetnem petnajstminutnem segrevanju na temperaturi 65°C se začne razstrupljanje telesa in s tem krepitev odpornosti, z nadaljnjim postopkom natiranja telesa z naravno soljo, pridobljeno iz Sečoveljskih solin, pa se koži privošči optimalen piling, zaradi česar postane bolj navlažena in prekrvljena, s tem pa tudi bolj zdrava in lepega videza. Solna savna je uvodni postopek za preostale savne, ki so po tovrstnem pilingu učinkovitejše. Pri zelo občutljivi in poškodovani koži zadostuje že samo segrevanje v solni kabini.

## FINSKA SAVNA

Temperatura: od 90°C do 110°C

Vlaga: do 15 %

Je najbolj pogosta oblika savnanja, namenjena krepitvi imunskega sistema, s tem pa tudi preprečevanju virusnih in bakterijskih obolenj. Ugodno vpliva na gibalni sistem in blaži stres. Visoka temperatura v savni povzroča izrazito znojenje, kar pa zaradi suhe klime ne povzroča težav. Toda zaradi tega lahko izgubimo veliko tekočine in mineralov, zato jih je treba nadomeščati sproti med samim savnanjem. Osebam, ki so vajene savnanja, se priporoča ohlajevanje telesa s polivanjem s hladno vodo iz vedra pred finsko savno, obisk ledene jame ali potopitev v bazen s hladno vodo.

## LEDENA JAMA

Temperatura: od 3°C do 5°C

Vlaga: 10 %

Ledena jama je prostor s pravim ledom oz. snegom, namenjen hitremu ohlajanju telesa po savnanju, s tem pa izboljšanju cirkulacije in krepitvi imunskega sistema. Natiranje s snegom in nizke temperature v jami imajo enak učinek kot skok v hladno reko ali valjanje po snegu. Zadrževanje v ledeni jami je kratkotrajno, do prvega občutka hladu. Uporaba je priporočljiva le za ljudi, ki si tega želijo in ki nimajo hujših cirkulatornih težav.

## BAZEN Z MRZLO VODO

Temperatura vode: 15°C

Priporočajo ga zdravim osebam za ohlajanje po katerikoli obliki savnanja. Namenjen je hitremu ohlajanju telesa, v vodi pa se je priporočljivo zadrževati do prvega občutka hladu. V kombinaciji s savnami pripomore k hitrejši telesni cirkulaciji in večji odpornosti.

## POČIVALIŠČA

Za goste so urejena prijetna in sproščujoča počivališča. Večina ležišč je v predprostorih savn, nekaj pa jih je tudi na odprti terasi. Udobni ležalniki in prijetna glasba pripomorejo k pripravi telesa za naslednji cikel savnanja.

## KROMOTERAPIJA (ZDRAVLJENJE Z BRAVO)

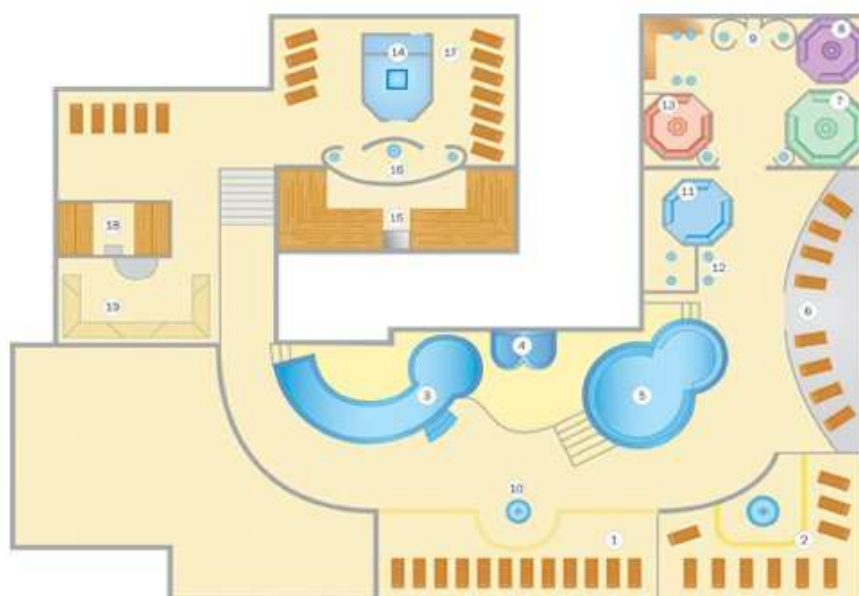
Prostor je počivališče, kjer se izkorišča delovanje različnih barv in njihovih frekvenc na človeško telo. Da bi bili učinki še močnejši, je dodana sproščujoča glasba, blago ogrevani ležalniki, meglica in zvezdnato nebo. Pri kromoterapiji se z

delovanjem različnih barv skuša vzpostaviti energetsko ravnovesje. Učinki posameznih barv:

- rdeča: povečuje dejavnost človeka in telesnih organov, krepi fizično moč telesa in duha. Priporočljiva je za anemične, rahitične in oslabele osebe, saj deluje antiseptično in pomaga celiti rane. Uspešna je pri zdravljenju ekcemov, opeklin, škrlatinke in pri odpravljanju visoke temperature. To zdravljenje se uporablja predvsem v začetnem stanju. Najpogosteje se uporablja skupaj z zelenim in modrim žarkom.
- Rumena: je barva razuma, ki nas razvedri, izboljšuje sposobnost mišljenja in duševno zdravje, krepi živčni sistem in povečuje telesno vitalnost. Deluje pozitivno na jetra, vranico in prebavni trakt. Pomaga pri regeneraciji tkiva, koristno deluje na zdravljenje anemije in bolezni dihalnih organov. Rumeno barvo sevajo jetra in trebušna slinavka
- Zelena: je barva obnavljanja in skladnosti, pomirja in sprošča, znižuje krvni tlak, umirja dihalne težave in blaži preobčutljivost na vreme. Pozitivna zelena vzpodbuja, ojača oz. tonizira določene barve.
- Modra: je zdravilna in pomirjujoča; deluje hladno, zato dobro dene pri odpravljanju nespečnosti in napetosti. Deluje anestezijsko. Priporočljiva je v primeru visokega krvnega tlaka, pri artritisu, revmatizmu in oteklinah. (povzeto po: [www.altermed.org](http://www.altermed.org))

Posebnost je tudi program, ki traja 150 minut in predstavlja najboljše zaporedje savnanja. Od tega je 45 minut dejanskega savnanja v različnih savnah, 75 minut je koriščenja preostale ponudbe v Sauna Parku, pol ure pa je počivanja.

Slika 6: Tloris Sauna Parka



Vir. [http://www.lifeclass.net/sauna\\_park](http://www.lifeclass.net/sauna_park)

Sauna Park je odprt vsak dan v tednu tako za hotelske kot tudi za zunanje goste, ob sobotah, nedeljah in praznikih pa je štiri ure na voljo le hotelskim gostom. Možno je tudi nočno savnanje in plavanje.

### **5.1.2 PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V LIFECLASSU PORTOROŽ**

#### **TERMALNO-REKREACIJSKI CENTER - PALACE PORTOROŽ**

Gibanje in rekreacija sta nepogrešljiva za ohranjanje telesne kondicije in vitalnosti. Termalno-rekreacijski center z bazeni z morsko in s termomineralno vodo, Fitness centrom, telovadnico in Sauna Parkom nudi številne možnosti za rekreacijo in sprostitvev. Odprt je od leta 1996.

#### **BAZENSKI KOMPLEKS S TERMOMINERALNO VODO**

Termomineralno vodo so odkrili v neposredni bližini centra leta 1994. Priteka iz vrtine, globoke 705 metrov in ima ob izviru 23 stopinj Celzija. Je edinstvena v tem delu Evrope, saj poleg žvepla vsebuje tudi natrijev klorid in druge sestavine morskega porekla ter tako združuje zdravilne lastnosti kopenske mineralne vode in morske vode. Z uporabo okolju prijazne čistilne tehnologije je doseženo, da je termomineralna voda v bazenih bistra in brez vonja, obdrži pa vse zdravilne učinke.

Bazenski kompleks zajema 700 m<sup>2</sup> vodne površine in sestoji iz dveh velikih bazenov, kamnite jame, otroškega bazena in whirlpoolov. Gostom so na voljo vodni topovi, podvodni masažni ležalniki, podvodne masažne klopi in topli vrelni.

Od zgodnje pomladi pa vse do pozne jeseni se je možno predajati sončnim žarkom na veliki sončni terasi z zunanjim osvežilnim bazenom in s pogledom na morje.

Hotelski gostje se lahko udeležijo tudi organizirane rekreacije v vodi in šole plavanja v bazenu. Rekreacija v vodi oz. animacijska vodna aerobika je na programu dvakrat na dan, vsak dan razen nedelje. Vadba traja pol ure. Za šolo plavanja je potrebna predhodna prijava, prijaviti pa se je potrebno vsaj en dan prej. Vadba poteka enkrat na dan in je primerna za vse starostne skupine in stopnje predznanja.

**Slika 7: Bazeni v termalno rekreacijskem centru LC Portorož**



Vir: <http://www.lifeclass.net/bazeni>

## **BAZENSKI KOMPLEKS Z OGREVANO MORSKO VODO**

Bazeni se razprostirajo na 650 m<sup>2</sup> vodne površine. Dva notranja bazena, otroški in dva masažna bazenčka se v toplih mesecih združijo z zunanjim bazenom na sončni terasi s pogledom na morje. Plavanje v morski vodi deluje izredno sproščujoče, saj je v morski vodi vsak gib veliko lažji. V bazenih je vse leto čista, ogrevana morska voda. V bazenih se gostje lahko udeležijo tudi jutranje telovadbe pod vodstvom fizioterapevta, vodne aerobike ali šole plavanja.

### **VODNA AEROBIKA**

Vodna aerobika je dokaj nova zvrst aerobike v Sloveniji. Je izredno zanimiva pojavna oblika vadbe v vodi, primerna predvsem za rekreativne športnike. Ima številne pozitivne učinke predvsem zaradi specifičnih lastnosti vode, ki navidezno odvzame telesu določen odstotek telesne teže glede na potopljeno telo in tako razbremeni gibalni aparat. Voda predstavlja vadečim določen upor, ki izboljša prekrvavitev telesa, onemogoči balistična gibanja ter predstavlja konstanten upor, ki ga vadeči premagujejo z gibanjem v različne smeri in z različno hitrostjo.

Hidrostaticni pritisk vode izboljša pretok krvi do srca, zniža srčni utrip v mirovanju, povzroča poglobljeno izdihavanje in s tem krepitev dihalnih mišic. Voda nudi tudi rahlo masažo, ki vadečim vzbuja občutek sproščenosti.

Tovrstna vadba je primerna za vse, ne glede na starost, predhodno znanje, izkušnje, treniranost in znanje plavanja, čeprav slednje omogoča dodatne možnosti za vadbo. Vadba poteka ob glasbi in s pomočjo ustreznih rekvizitov.

Cilji vadbe vodne aerobike so:

- Izboljšati vzdržljivost srčno žilnega in dihalnega sistema

Vzdržljivost srčno-žilnega in dihalnega sistema izboljšujemo z aerobno vadbo v glavnem delu vadbene enote. Aerobna vadba izboljšuje delovanje srca, ožilja in dihal, zmanjšuje tveganje za nastanek raznih obolenj srca in ožilja (arteroskleroza, visok krvni tlak, holesterol) ter povečuje aerobno sposobnost posameznika. Prilagoditev dihalnega sistema na vadbo se kaže v izboljšani izmenjavi plinov in v gospodarnejšem delovanju dihalnih mišic, ki postanejo sposobne delati z manj kisika in hranil. Poveča se tudi vitalna kapaciteta in bolje predihani so vsi predeli pljuč.

- Razviti mišično moč in vzdržljivost

Z redno in dovolj pogosto vadbo ohranjamo in razvijamo mišično moč ter vzdržljivost celotnega mišičja človeka. S krepilnimi vajami preoblikujemo telo, pospešimo presnovo, izboljšamo telesno držo in odpravimo neravnovesja med različnimi mišičnimi skupinami. Z redno vadbo za razvoj mišične moči in vzdržljivosti se spremeni sestava mišic. Povečata se fiziološki presek mišice (hipertrofija) in mišični tonus, zmanjša pa se količina mastnega tkiva. Pozitivni učinki, ki nastanejo pri delu večjih mišičnih skupin, se prenesejo tudi na druge organske sisteme. Utrdijo se sklepne vezi, zaradi gibanja je bolje prekrvavljen sklepni hrustanec. Zmerne obremenitve zavirajo odmiranje in obrabo hrustanca, zmanjšujejo nastanek osteoporoze in drugih degenerativnih sprememb.

- Spremeniti sestavo telesa

Aerobna vadba spodbuja večjo porabo energije in večjo porabo maščob, zaradi česar lahko uspešneje uravnavamo telesno težo. Z vadbo za razvoj moči učvrstimo mišice in skladno oblikujemo telo. Z vsem tem vplivamo na spremembo sestave telesa, na privlačnejši videz, izboljšamo samopodobo in pridobimo samozavest. Najpogostejša težava ljudi s prekomerno telesno težo je prevelik vnos kalorij s hrano, ki presega potrebe organizma za opravljanje temeljnih funkcij ter telesno in intelektualno delo. Presežek kalorij se kopiči v telesu v obliki podkožnega maščevja. Znižanje telesne teže je povezano s pravilno prehrano in primerno telesno dejavnostjo. Namen vadbe je povečati energijsko porabo, kar pa je odvisno od trajanja in intenzivnosti vadbe. Z vadbo vodne aerobike porabimo od pet do petnajst kalorij na minuto, kar je primerljivo s podobnimi programi vadbe na kopnem, vendar ob nižjem srčnem utripu in gibanjih, ki ne obremenjujejo skeleta. Po vadbi se presnova

v organizmu začasno poviša, zato organizem porabi več kalorij tudi v stanju mirovanja.

- Ohraniti gibljivost

Gibljivost je eden izmed temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na kakovost in polnost življenja posameznika. Primerna stopnja gibljivosti olajša izvajanje vsakdanjih opravil, odpravlja pomankljivosti slabe telesne drže in skupaj z okrepljenimi mišicami trupa preprečuje bolečine v križu. Prispeva tudi h kakovosti in estetiki gibanja pri ukvarjanju z drugimi rekreativnimi športi. Vadba gibljivosti zmanjšuje nevarnosti poškodb in preprečuje vnetje mišic, pomaga sprostiti mišično napetost ter omogoča splošno dobro počutje. Za ohranjanje gibljivosti se pri vodni aerobiki uporablja sklop raztezni vaj v zaključnem delu vadbene enote. V določenih primerih je lahko vadba za razvoj gibljivosti samostojna vadbena enota, vendar se v turistično-rekreativne namene ponavadi pripravi kombinirana vadba (povzeto po: Petavs, 2008).

V bazenskem kompleksu imajo obiskovalci na voljo tudi finsko savno.

**Slika 8: Bazen v termalno rekreacijskem centru LC Portorož**



Vir: <http://www.lifeclasse.net/bazeni>

## **POMEN PLAVANJA IN VPLIVI PLAVANJA NA TELO**

### **VPLIV PLAVANJA NA SRCE IN OŽILJE**

Zaradi premagovanja odpora vode z velikimi in ritmično ponavljajočimi se gibi se pospešuje delovanje srca in pretoka krvi po ožilju. Zelo ugoden vpliv na srce ima med plavanjem že sam ležeči položaj plavalca. Vodni pritisk pozitivno vpliva na delovanje srca, saj znižuje frekvenco in zvišuje zmogljivost srca ter s tem krepí celoten srčno-žilni sistem. S plavanjem se ohranja tudi prožnost žil. Večje skupine mišic se izmenično krčijo, kar pomaga pri pretoku krvi in ohranja prožnost ožilja.



## VPLIV PLAVANJA NA DIHALA

Pritisk vode na prsni koš skrbi za močnejši izdih. Med plavanjem se povečuje tudi potreba po večji količini kisika. Na suhem bi se ritem dihanja pospešil, ker pa je pri plavanju ritem dihanja vezan na ritem plavanja, se dihanje le poglobi. Zaradi okrepljenega in poglobljenega dihanja pride do povečanja števila pljučnih alveol, kar poveča skoraj za dvajset odstotkov vitalno kapaciteto pljuč.

## VPLIV PLAVANJA NA MIŠIČNO - SKELETNI SISTEM

Od intenzivnega in rednega plavanja imajo največjo korist predvsem hrbet, prsi, trebuh, zadnjica in noge. Hrbtenica je v vodi razbremenjena in se lahko izdatno iztegne. Pravilna tehnika, zlasti hrbtno plavanje, zmanjšuje težave s hrbtenico. Voda pomirja, pa tudi krepi mišice. Gibanje v vodi enakomerno oblikuje mišice celega telesa. Ortopedi tudi zatrjujejo, da plavanje ugodno vpliva na preprečevanje slabe telesne drže.

## VPLIV PLAVANJA NA TERMOREGULACIJO

Termoregulacija je fiziološki proces, ki omogoča vzdrževanje stalne telesne temperature. Le ta se odvija z oddajanjem odvečne toplote skozi površino kože. Stik telesa z vodo močno vpliva na termoregulacijske spremembe v organizmu. Glavno funkcijo pri tem opravlja center za toplotno uravnavanje v možganih in receptorji za temperaturo v kožnem in podkožnem tkivu. Pod vplivom dražljajev, ki jih povzroča stik kože z mrzlo vodo, se žile na površini krčijo. Če je tak dražljaj v vodi prevelik, torej premrzelo, pride do krčenja ožilja, torej do občutka mraza. Večji ali manjši odkloni v stalnosti telesne temperature so največkrat povzročitelji najbolj množičnega obolenja ljudi – prehladov. Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti telesa brez škodljivih učinkov. (povzeto po: Praznik, 2001)

## **FITNES CENTER**

Prijeten prostor z najsodobnejšo opremo in strokovnim osebjem je na razpolago vsem, ki želijo poskrbeti za zdravje in lepoto svojega telesa. Odprt je vse dni v tednu. Med tednom in soboto vadba poteka ločeno, dopoldan in popoldan v nedeljo pa je fitnes odprt le v dopoldanskem času. V prostorni telovadnici se vsak dan izvajajo različne aktivnosti za dušo in telo: joga, tai chi, kinesis, aerobika in skupinske vadbe s fizioterapevtom.

## JOGA

Beseda joga izhaja iz sanskrtskega jezika (staro indijski jezik), ki pomeni odnos in združitev – telesa, uma in duha. Joga se je razvila v Indiji pred več kot 5.000 leti, kar dokazujejo tudi izredno stare skulpture jogijskih položajev (asan), ki so jih izkopali v dolini Inda. Prvič je joga omenjena v obsežni zbirki spisov, imenovanih

Vede, ki je deloma nastala vsaj 2500 let pr. n. št., vendar šele Upanišade, poznejši del Ved, prinašajo poglobljen temelj jogijskega nauka in filozofije, imenovane vedanta. Pri vedanti je osrednja misel o absolutni resničnosti zavesti oziroma brahmanu, ki prežema celotno vesolje. Veliko ljudi na zahodu meni, da je joga posebna oblika religije, vendar to ne drži. Joga ima skupno z religijo le pravi pomen korena besede religija, ki izvira iz latinske besede re-ligare, ki pomeni ponovno združiti. Ta proces oz. stanje označuje tudi beseda joga.

Poglaviti smisel vseh različnih vidikov vadbe joge je ponovna združitev posameznikovega jaza - džive - z absolutno oz. čisto zavestjo – brahmanom - . Združitev s to nespremenljivo resničnostjo osvobaja duha vseh občutij ločenosti ter iluzije časa, prostora in vzročnosti.

Joga je sistematičen izbor tehnik, ki pomagajo sodobnemu človeku izboljšati zdravje v celostnem smislu - fizično, mentalno in emocionalno (povzeto po: Lidell, 1991).

Temeljni princip joge je v tem, da um ne more delovati učinkovito v nezdravem telesu in obratno, da se zdravo telo in spiritualnost ne moreta ustrezno izraziti, če ni zdravega uma. Zdravo telo je prva stvar, ki jo zahteva jogijski sistem. Zato so za začetnike fizični položaji prvi in osnovni korak jogijske discipline. Drugi korak v jogi je pranyama ali tehnika dihanja. S koncentracijo na pravilno dihanje se navadimo na pravilno uporabo pljuč in tako izkoristimo njihovo polno kapaciteto. Večina ljudi namreč diha površno in s samo desetimi odstotki pljučne kapacitete.

Enake fizične in spiritualne učinke kot jih imajo asane ima tudi pranyama (tehnika dihanja). Joga nas uči, da imajo zrak, ki ga dihamo, hrana, ki jo jemo, in voda, ki jo pijemo v sebi substanco, ki se imenuje prana. Prana je subtilna energija našega telesa, vitalna življenjska energija. To je naše življenje, ker življenje brez prane ne more obstajati. Ko prana zapusti telo, nastopi smrt. Znanstveniki novejšega časa so potrdili, da takšna substanca v našem telesu obstaja. Poimenovali so jo »bioenergija« in pod tem imenom jo pozna ves svet, zlasti Zahod. Kitajci jo imenujejo CHI. Pravzaprav pa nihče točno ne ve, kaj prana je. Ve se le, da ima izjemen vpliv na človekovo fizično in psihično telo (povzeto po: Hiti, 1994).

## TAI CHI

Starodavna in cenjena veščina tai chi temelji na 'močnih in plemenitih' vajah za telo in dušo. Njegovi skladni in kontinuirani gibi sprostito naše mišice, povečajo gibljivost inboljšajo koordinacijo. Ker deluje pomirjujoče in se osredotoča na um, hkrati blaži tudi napetost.

Tai chi chuan je ena od starih oblik počasnih, skladnih in ritmičnih vaj, ki izvirajo iz Kitajske, kjer je še vedno izjemno popularen in se pogosto izvaja v javnih parkih zjutraj na svežem zraku. Tai chi gibi nalahno napenjajo in krepijo organe in mišice, izboljšujejo cirkulacijo in držo ter sproščajo um in telo. Njegovo ime 'tai chi' se prevede kot »končni udarec«, čeprav to ni njegov pravi pomen. »Krepitev v mehki, poezija v gibanju in skladnost v gibanju« so izrazi, ki še najbližje izražajo duh tai chi-ja. Tai chi se opisuje na različne načine: kot sestavni del zdravja, zdravljenja, telesne koordinacije, sproščanja, samoobrambe in povečanja zavesti, vendar je smisel tai chi-ja lahko le vadba in samorazvoj.

Nekateri viri trdijo, da je tai chi star 6000 let, medtem ko nekateri konzervativni viri ocenjujejo, da ni starejši od nekaj stoletij. Tradicionalno je bil tai chi skrbno čuvana skrivnost, katere znanje se je prenašalo naprej v okviru družine. Podobna veščina se je mogoče pojavila v obdobju dinastije Tang (618-906 p.n.š.), vendar se za utemeljitelja tai chi-ja smatra Chang San-Feng, rojen 1247 v obdobju dinastije Sung. Govori se, da je kot taoistični redovnik, opazoval, kako žerjav napada kačo in navdahnila ga je mehko in gibko kačjih gibov, ki se spretno izmika žerjavu in njegovemu nevarnemu kljunu. Yang Lu-Chan (1799-1872) je utemeljitelj yang stila tai chi-ja. Obstaja legenda, ki pravi, da se je učil, ko je skrivaj opazoval Cheng Chang-Hsina pri poučevanju svojih učencev, da bi lahko premagal tudi tiste najboljše učence. Veliki učitelj Cheng je bil tako navdušen, da je Yanga spoznal z vsemi skrivnostmi tai chi veščine, ki jih je poznala njegova družina. Bil je namreč mnenja, da je bolje prenesti svetu bistvo tai chi-ja, ker bi se lahko izgubilo, če bi bilo omejeno samo na člane družine. Yang Jien-Hou (1839-1917) je bil tretji sin Yang Lu-Ch'ana, ki je bil znan zagovornik tai chi-ja. Njegov tretji sin Yang Cheng-Fu (1883-1936) je ugotovil, da lahko tai chi izboljša zdravje in življenjski duh celemu narodu. Sedem let je poučeval Cheng Man-Ch'inga, definiral in odredil je pravila sodobne yang oblike, prilagodil pa jih je Cheng Man-Ch'ing, ki je iz vaj izpustil nekatera ponavljanja, vendar je obdržal njihovo prvinskost, bistvo. Po kulturni revoluciji so mnogi znameniti učitelji odšli v jugovzhodno Azijo, največ v Tajvan, Singapur in Malezijo. Cheng Man-Ch'ing je v sredini šestdesetih let tai chi prenesel v New York, Evropo pa je s tai chi-jem spoznala Gerda Geddes. Od takrat postaja tai chi vse bolj popularen v celem svetu. (povzeto po: Tucker, 1998)

## KINESIS

Izbrano gibanje na Kinesis napravah z aerobnimi pavzami ob glasbi nudi celosten intenziven trening, s katerim lahko izboljšate občutek za telo v gibanju, telesno držo in splošno počutje.

Prednosti te vadbe so strokovnjaki združili v nekaj točk: gre za novo metodo treninga, ki bo pomagala razviti občutek za telo v gibanju, pravilno držo in polno harmonijo telesa in duha. Večjo moč in boljši mišični tonus, izboljšano ravnotežje

in gibljivost dosežemo z raznovrstnim in ciljnim treningom, pri katerem pa ne manjka sprostitve in zabave. V Portorožu poudarjajo še pomirjajoče in naravno okolje, daleč od vsakdanjega vrveža, kjer si človek lahko napolni baterije v popolnem udobju. Z vadbo kinesisa izkusimo novo metodo treninga z elegantnimi in raznolikimi gibi.

Če bi želeli več od treninga v fitnesu in več od aerobnega treninga, lahko v portoroškem centru, za vsakega posameznika pripravijo specifični trening.

Vadba kinesisa je svetovna novost. Trend v svetu industrije fitnesa je pred dobrimi štirimi leti pričel kazati na razvoj in uporabo naprav, ki bi omogočale večjo svobodo gibanja, še vedno pa bi uporabnik vadil na napravi in ne s prostimi utežmi. Prvi odgovor snovalcev tovrstnih naprav na te zahteve je bila naprava Radiant, ki s svojim posebnim sistemom škripčevja, veliko izbiro različnih nastavitev višine in vgrajeno klopco ponuja skorajda neomejeno možnost izbire vaj. Strokovnjaki so razvili napravo s kabli, sestavljeno iz štirih panelov. Poimenovali so jih po črkah grške abecede alfa, beta, gama in delta.

Naprava, sestavljena iz teh štirih panelov, se imenuje Kinesis. Izbrali so starogrško besedo, ki pomeni gibanje. In za to pri vadbi kinesisa tudi gre. Vsak od panelov ima po dva zaprta sistema kablov (razen gama, ki ima enega), ki so opremljeni z lastnimi utežmi in tako omogočajo popolnoma ločeno nastavitve vadbe za vsako mišično skupino rok, nog ali trupa.

Princip vadbenih naprav Kinesis so razvili v podjetju Technogym v Italiji, s ciljem vrniti se k osnovam gibanja in omogočiti vadečemu, da se giblje naravno in v naravnih situacijah tudi krepi telo. Lahko bi rekli, da s kinesisom treniramo situacijsko, z gibanjem in ne le z vajami. V Sloveniji je bila vadba kinesisa prvič predstavljena konec septembra 2006.

Štirje moduli - alfa, beta, gama in delta - so zamišljeni tako, da z njimi lahko obdelamo celo telo. Z uporabo dodatnega drobnega orodja so izolacije posameznih mišičnih skupin še bolj izrazite. Če na vseh napravah izvajamo popolnoma enake gibe, se v delo vključujejo različne mišične skupine, saj vsakič prihaja upor z druge smeri. Vedno in povsod pa krepimo stabilizatorje telesa in to je pomembna lastnost treninga za rekreativnega športnika, mlado mamico, plesalko, menedžerja ali vrhunškega športnika.

Po besedah inštruktorice vadbe kinesisa in vodje fitnes centra v portoroškem Palaceu, Irene Djukić je povpraševanje po vadbi za zdaj skromno, saj se kinesis sliši novo in drugače. Potrebna je nekaj poguma za novosti. Za zdaj so najbolj

navdušeni nad vadbo mladi, študentje, vendar na vadbo prihajajo ljudje različnih starostnih skupin.

## AEROBIKA

Besedo aerobika je kot pojem v izvorni obliki prvič uporabil ameriški zdravnik in fiziolog dr. Kenneth Cooper leta 1968 v istoimenski knjigi - aerobic. Z aerobiko kot novo obliko vadbe se je želel spoprijeti s problemi duševne otopelosti v odnosu do telesa in problemi neaktivnosti, ki so postali tako značilni za ameriško družbo v šestdesetih letih. Aerobic kot program postopne vadbe je vključeval hojo, tek, preskakovanje kolebnice, plavanje in še nekaj drugih elementov, primeren pa je bil za različno trenirane športnike vseh starosti. Program je nadgradil v svoji drugi knjigi New aerobic – 1970 -, kjer je predhodnemu programu, ki je bil izdelan za moške, dodal tudi žensko gimnastiko. Ugotovitvi, da nekatere ženske celo tečejo ob glasbi, ki jim pomaga obdržati ritem in krajša čas je sledila knjiga Aerobic for Women (1972), ki jo je dr. Cooper napisal s pomočjo žene Mildred. Prav ta knjiga pa je postala temeljni priročnik za mnoga kasnejša gibanja na področju aerobike.

Na prehodu iz sedemdesetih v osemdeseta leta se je razvil Aerobic dancing avtorice Jackie Sorensen. Vadba je kombinacija ritmičnih poskokov, plesnih korakov, teka in drugih gibalnih elementov ob glasbeni spremljavi. Pravi bum na področju aerobike pa je nedvomno naredila Jane Fonda, filmska igralka, ki je leta 1982 izdala knjigo, avdio in videokaseto Jane Fonda's Workout in s tem prepričala stotisoče žensk (pa tudi moških), kako potrebna in koristna je telesna vadba za človekovo dobro počutje in zdravje.

V izredno kratkem času je aerobika preplavila svet, kar predstavlja na športnem področju svojevrsten fenomen. Še vedno nastajajo nove oblike aerobike in razvijajo se različni stili, ki so pestri in raznoliki, sledijo pa istim ciljem.

Cilji rekreativne aerobike so predvsem pridobivanje oz. povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, motoričnih sposobnosti ter takšnih osebnostnih lastnosti, ki ugodno vplivajo na samozavest in s tem tudi na samopodobo. Tem ciljem primerno avtorji novih oblik tega športa izbirajo gibalne strukture, ki vplivajo na krepitev vseh večjih mišičnih skupin in na izboljšanje koordinacijskih sposobnosti. Ker traja vadba dovolj dolgo (od 30 do 60 minut) in ker je obremenitev dovolj velika, učinkuje praviloma aerobno, krepi notranje organe in razvija aerobno vzdržljivost. (povzeto po: Zagorc & Co., 1996)

Vse raziskave kažejo na to da se sodobni človek premalo giba. Zaradi hipokinezije je organizem premalokrat toliko obremenjen, da bi se pri tem lahko krepil. Aerobiko uvrščamo med športe, pri katerih je na eni strani velik poudarek na energijski in informacijski komponenti na drugi pa tudi na estetiki gibanja. Aerobika

blagodejno vpliva na vse komponente človekovega biopsihosocialnega statusa v vseh življenjskih obdobjih (Zagorc & Co., 2006).

V Portorožu lahko gostje izbirajo med različnimi programi:

#### **BURN AEROBIKA**

Nizko intenzivna vadba v območju 60 - 75% maksimalnega srčnega utripa, ki služi izgorevanju maščob.

#### **HI LOW AEROBIKA**

Koreografije z nihanjem med nizko in visoko intenzivno vadbo.

#### **SCULPT AEROBIKA**

Visoko intenzivna vadba za oblikovanje telesa

#### **TNZ AEROBIKA**

Srednje intenzivna vadba s poudarkom na oblikovanju trebuha, nog in zadnjice.

#### **FIT MALČKI**

Vadba za male navihančke od 2 do 5 let

#### **FIT MAMA AEROBIKA**

Nizko intenzivna aerobika + oblikovanje posameznih delov telesa + keglove vaje.

### **PILATES HOLISTIČNI CENTER**

V Pilates holističnem centru - LifeClass v Portorožu so holistične storitve namenjene vadbi tako telesa kot tudi duha. Center je opremljen z najsodobnejšo profesionalno pilates opremo Stott Pilates iz Kanade, tako da je vadba klasičnega pilatesa na blazinah nadgrajena z uporabo drobnega orodja, ki v vadbo vnaša raznolikost in povečuje težavnostno stopnjo. Vadbo vodijo licenčni pilates inštruktorji, usposobljenih v Pilates holističnem centru v Ljubljani. Pilates holistični center je odprt skozi celo leto, tako za hotelske kakor tudi za zunanje obiskovalce.

Na voljo so naslednje vadbe:

#### **PILATES**

Pilates tehnika je prefinjen način vadbe, katerega je pred več kot 100 leti razvil Joseph H. Pilates. Tehnika vpliva na razvoj moči in gibljivosti, vendar ne v enaki meri. Rezultat so tako lepe in podolgovate mišice, čvrsto telo ter miren in vesel um. Tehnika je terapevtska, v modificirani obliki pa se priporoča tudi nosečnicam

in osebam z mišično skeletnimi bolečinami. Vadba je neagresivna, odpravlja mišično neravnovesje ter popravlja držo telesa.

Z obzirom na to, da se pri vsaki vaji aktivira ogromno mišic, na rezultate ni potrebno dolgo čakati. Besede začetnika Josepha Pilatesa izpred več kot 70 leti so danes vredne več kot nekoč: "Po 10 urah boste čutili razliko, po 20 urah jo boste opazili, po 30 urah pa boste imeli popolnoma novo telo".

Metoda pilates deluje iz notranjosti telesa proti mišicam na površju. Vaje so zasnovane tako, da pomagajo posamezniku razviti uravnoteženo, močno in gibljivo muskulaturo, boljšo držo in optimalno fizično in duševno počutje. Pilates kot modificirano obliko vadbe uporabljajo tudi fizioterapevti pri rehabilitaciji, vadbi za nosečnice in preventivi osteoporoze. Vrhunski športniki pa pilates v svoj trening vključujejo kot obliko preventivnega treninga (npr. golfisti, tenisači, plesalci...). Vadba je primerna za vsakogar, saj je mogoče vsak vadbeni položaj prilagoditi sposobnostim posameznika.

**Slika 9: Vadba pilatesa**



Vir: <http://www.lifeclasse.net/default.asp?id=99>

"Oče" pilatesa Joseph Hubertus Pilates se je rodil leta 1881 v Monchengladbachu in umrl leta 1967 v New Yorku. Kot otrok je bil šibek in pogosto bolan. Da bi okrepil svojo po naravi šibko konstitucijo, se je že kot mladenič ukvarjal z različnimi vrstami športa, kot so telovadba na orodjih, sabljanje, tek na smučeh, boksanje, tai chi in joga. Pod vplivom vzhodnjaških in zahodnjaških metod vadbe je razvil svojo tehniko, ki jo je zaradi natančnih in nadzorovanih gibov poimenoval kontrolologija.

Že med prvo svetovno vojno, ko je bil kot vojak nemške vojske v britanskem ujetništvu, je Joseph Pilates po svoji metodi uril sojetnike. Na stene je pritrdil jeklene vzmeti iz postelj, kar je bil prvi korak v razvoju posebnih orodij, ki tudi danes delujejo z jeklenimi vzmetmi.

Leta 1962 se je izselil v Združene države. Na poti v New York je spoznal svojo bodočo ženo Claro, s katero je v stavbi New York City Ballet odprl svoj studio. Pilates je poučeva vse do svojega 86. leta, ko je v New Yorku umrl (Korte, 2005).

### PILATES JOGA

Na prvi pogled izgleda popolnoma enako kot klasična joga, saj jo sestavljajo vse klasične asane. Vadbo spremlja glasba, asane se med seboj dinamično povezujejo, konča pa se z asanami, kjer delujoče mišice raztegnemo in sprostim. Vadba v veliki meri temelji na izometrični mišični kontrakciji, kar pomeni, da v nekem položaju in pri določeni napetosti mišic vztrajamo dalj časa. Njen poglavitni cilj je pridobiti moč mišic abdominalnega dela trupa, ki nam omogoča pokončno držo, preprečujejo pa poškodbe med športnimi aktivnostmi, podpirajo notranje organe, v vsakdanjem življenju pa ugodno vplivajo na vitalnost. Pilates joga s svojim pristopom uspešno spreminja prepričanje zahodnjakov, da lahko težke asane izvajajo le ljudje, ki temu podredijo svoj življenjski slog in postanejo profesionalni jogisti.

**Slika 10: Vadba pilates joge**



Vir: <http://www.lifeclasse.net/default.asp?id=99>

### PILATES BODY TEHNIKA

Pilates Body Tehnika je inovacija, ki so jo razvili na Hrvaškem. Od klasičnega pilatesa se razlikuje v tem, da je v vadbo vključen tudi aerobni trening, kar mnogi pri klasičnem pilatesu pogrešajo. Zaradi intenzivnosti in zahteve po zelo natančnem gibanju vadba traja samo 45 minut. Od klasičnega pilatesa se razlikuje predvsem po načinu vadbe, ki pri Pilates Body tehniki poteka v aerobnem področju, kar omogoči hitrejšo oblikovanje in preoblikovanje telesa. Obenem opravimo zelo dober trening za srčno-žilni sistem, pospešimo porabo odvečnih maščob in s tem preoblikujemo telo.

Body tehnika je relativno nova kineziološka aktivnost, ki ima v zadnjem času vse več privrženecv. Tehnika je podprta z magistrskim delom inovatorke, Ane Marije



Jagodić Rukavina ter z mnogimi drugimi raziskavami. Vložek časa v samo vadbo ni velik, a kljub temu z njo učinkovito vplivamo na vse kriterije zdravstvenega fitnesa, predpisane s strani ACSM (American College of Sports Medicine).

Ko posamezno vajo Body tehnike razdelimo na majhne delčke, jo v nekaterih delih lahko primerjamo s korektivno gimnastiko in jogo. Meditacijo iz joge v body tehniki zamenja koncentracija na mišico, ki se aktivira, podobnost s korektivno gimnastiko pa je skrita znotraj posameznega dela vaje. Enostavne vaje korektivne gimnastike, ki se največkrat uporabljajo pri fizioterapiji, se dopolnjujejo in nadgrajujejo z vsaj dvemi do tremi mišičnimi skupinami, kar naredi vajo kompleksno in vsestransko.

Tehnika se priporoča rekreativnim športnikom, vrhunskim športnikom, ljudem v pred in po operativnem obdobju, nosečnicam, otrokom in mladostnikom. Vse vaje so terapevtske narave s pridihom drugih rekreativnih aktivnosti (klasični pilates, joga, ples,...), a kljub vsemu popolnoma drugačne od ostalih aktivnosti. Iz fiziološkega vidika bi uro body tehnike lahko primerjali z aerobiko nizke intenzivnosti, saj se uporabljajo vaje v stoječi poziciji, kjer se uporabljajo velike amplitude gibov nad višino srca, s čimer je v vadbo vključena aerobna komponenta.

Način treninga, ki se prakticira pri body tehniki, zahteva aktiviranje velikega števila motoričnih enot, dvig srčno-dihalnega sistema in povečan transport kisika od pljuč do lačne mišice. (povzeto po: <http://www.pilatesbodystudio.com>)

Razlika body tehnike v primerjavi s klasičnim pilatesom:

- stoječi položaj,
- višja intenzivnost in dinamika vadbe,
- dihanje je bolj dinamično in naravno,
- več kot 2500 različnih vaj,
- raznovrstni in zabavni treningi,
- prilagodljivost več različnim pristopom (rehabilitacijski, rekreacijski in vrhunski),
- kondicijska komponenta,
- povečana kalorična potrošnja,
- ogromno število rekvizitov in
- body spinning program.

## **DODATNA REKREATIVNA PONUDBA**

Kot organizirano obliko rekreacije v LifeClass hotelih ponujajo tudi organizirane sprehode in kolesarske izlete v okolico. Sprehodi so navadno dolgi od tri do pet kilometrov, konfiguracija terena pa izbrana primerno skupini. Aktivnosti se hotelski

gostje lahko udeležijo v dopoldanskem času vsak dan razen nedelje, zbrati pa se mora vsaj pet ljudi. (več o kolesarjeju na str. 60).

### 5.1.3 SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V LIFECLASSU PORTOROŽ

Preglednica 1: Swot analiza vključevanje športnih vsebin v Lifeclassu Portorož

<p><b>PREDNOSTI (STRENGTHS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individualna obravnava gostov,</li> <li>- konkurenčna lokacija - ugodna prometna in geografska lega,</li> <li>- možnost sezone skozi vse leto,</li> <li>- dobra prepoznavnost in uglednost blagovne znamke LifeClass Portorož,</li> <li>- široka paleta obstoječih športnorekreativnih programov (skupinske vadbe, ...),</li> <li>- najmodernejši wellness center na Slovenski obali.</li> </ul>	<p><b>SLABOSTI (WEAKNESSES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- previsoke cene storitev za povprečnega slovenskega gosta,</li> <li>- premajhno zavedanje lokalnega prebivalstva o pozitivnem vplivu športne aktivnosti za zdravje,</li> <li>- kljub možnostim za razvoj, premajhen posluh mnenju stroke o popularnih športnih zvrsteh.</li> </ul>
<p><b>PRILOŽNOSTI (OPPORTUNITIES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- povezovanje s športnimi društvi in ostalimi ponudniki športa v okolici,</li> <li>- vedno večje povpraševanje po aktivnih počitnicah povezanih z različnimi športi,</li> <li>- izobraževanje ustreznih kadrov (osebni trenerji, inštruktorji fitnesa, aerobike,...),</li> <li>- uvedba novih športnorekreativnih vsebin,</li> <li>- družinski programi in programi za otroke,</li> <li>- v večji meri privabiti Slovence na preživljanje aktivnih kratkih ali daljših počitnic.</li> </ul>	<p><b>NEVARNOSTI (THREATS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomanjkanje ustreznega kadra za vodenje in svetovanje pri različnih športnih aktivnostih,</li> <li>- nevarnost prevelike obremenitve prostora (ekološke posledice, onesnaževanje),</li> <li>- politika visokih cen.</li> </ul>

Vir: Lastni

## 5.2 TALASO STRUNJAN Z WELLNESS CENTROM SALIA

### Strunjan

Strunjan je počitniško naselje s 546 prebivalci ob Strunjanskem zalivu in v dolinici Strunjanskega potoka pod cesto Koper-Portorož. Ob morju so opuščene soline, ki so dajale ob ugodnih letinah okoli 1000 ton prvovrstne soli. Soline so del piranskih solin, o katerih se je pisalo že leta 804 v času Karla Velikega, v 15., 16. in 17. stoletju pa so bile največje in najbolj pomembne soline na severovzhodu Jadrana in v tedanji Beneški republiki. Še vedno so najseverneje ležeče soline Sredozemlja.

Pogled na soline očara vsakega obiskovalca in popotnika. Pridelava soli je namreč skozi stoletja ustvarila edinstveno solinsko pokrajino. Zaradi arhitekturnih in zgodovinskih posebnosti ter izjemne rastlinske in živalske pestrosti (tu živi več kot 270 vrst stalno-prebivajočih ptic), je 650 hektarjev veliko območje na skrajnem jugozahodnem delu Slovenije danes zavarovano kot krajinski park in kulturni spomenik, ki je izjemnega geografskega, botaničnega in zoološkega pomena. Najpomembnejši del rezervata je 4 km dolg klif iz flišnatih plasti. Ker je fliš mehka kamnina, jo morje zlahka oblikuje, tako so tukaj nastale strme, prepadne, tudi 80 metrov visoke stene, ki se navpično spuščajo proti morju. Po celi obali in posameznih rtih se pojavljajo zanimivi geološki pojavi, kot so spodmoli, mikrotektonski prelomi in nalomljeni loki. Na tem območju je značilno submediteransko rastlinje (na primer mali jesen, črni gaber in ruj), prisotne pa so celo nekatere prave mediteranske vrste, kot so zimzelena mirta in jagodičnica arbutus unedo, katere rastišče je edino avtohtono v Sloveniji. Zanimiv je tudi strunjanski podvodni svet, za katerega je značilna velika pestrost živalskih in rastlinskih vrst (razvit je "travniki" alg s posameznimi leščurji in Spallanzanijevimi črvi cevkarji).

Klimatske razmere so izredno ugodne ter omogočajo razvoj turizma in tako Talaso Strunjan odlikuje izjemna lega tik ob morju, v osrčju neokrnjene narave.

Ponudba temelji na talasoterapiji, ki dobro počutje gradi s pomočjo naravnih dejavnikov – morske vode, morskega blata, alg in blagodejne mediteranske klime.

### TERME KRKA

Družba Terme Krka d.d. združuje terme v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, Hotele Otočec in Hotel Krka v Novem mestu pod njeno okrilje pa sodi tudi Talaso center v Strunjanu.

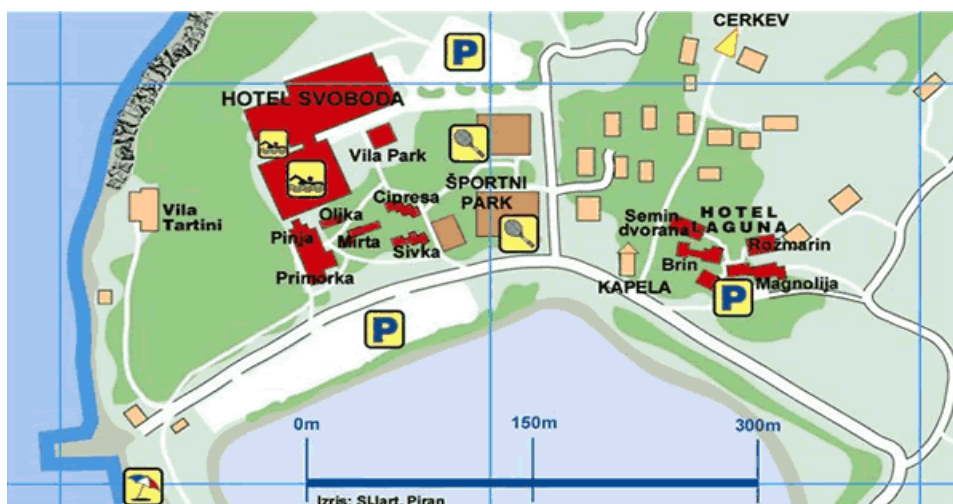
Terme Krka želijo postati v očeh javnosti pomemben in razpoznaven ponudnik na področju wellnesa in obdržati vodilno pozicijo na področju rehabilitacije,

preventive in promocije zdravja. Za zdravje skrbijo v širokem pomenu besede in pomagajo posameznikom na poti k ustvarjalnejšemu in polnejšemu načinu življenja.

Podjetje, ki je dejavno na številnih tujih trgih (Hrvaška, Italija, Nemčija, Velika Britanija, Avstrija, Rusija, Izrael, ...) in je aktivno vključeno v mednarodni projekt European Spa World (ESW), je bilo v Sloveniji prvo, ki je gostom ponudilo medicinsko podprte wellness programe (t.i. medical wellness). Z njimi preobremenjenemu posamezniku, ki ga obravnavajo individualno in celostno, nudijo pomoč pri preprečevanju civilizacijskih bolezni (s programi razstrupljanja, uravnavanja stresa, zdravega hujšanja, preprečevanja prezgodnjega staranja, ...).

Terme Krka se ponašajo s certifikatom kakovosti ISO 9001. Mednarodni certifikat za odlično in profesionalno izvajanje vseh svojih dejavnosti so pridobili že leta 1997 kot prvo slovensko podjetje v svoji panogi, vsako leto pa ga preverja in potrjuje neodvisna mednarodna družba Bureau Veritas Certification.

Slika 11: Lokacije objektov Talasa Strunjan



Vir: <http://www.terme-krka.si/si/strunjan/namestitev/hoteli/svoboda/>

V Krkinem zdravilišču na obali, ki je eno od slovenskih klimatskih zdravilišč, zdravijo pljučne bolezni, lajšajo revmatska obolenja, težave z osteoporozo in posledice poškodb ali operativnih posegov na lokomotornem aparatu.

Hotel Svoboda podjetja Krka - Zdravilišče Strunjan, d.o.o. je na turistični borzi ITB Berlin (8. - 12. marec 2006) dobil priznanje za najboljši wellness hotel. Priznanje mu je podelila agencija »Spar mit!«, ena od najhitreje rastočih spletnih turističnih agencij v Nemčiji. Agencija »Spar mit!« je Hotel Svoboda opisala kot »Velik wellness-resort na slovenski obali, sredi naravnega parka, 300 metrov oddaljen od

obale, s ponudbo thalasso-kopeli, masaž in možnostjo izposoje koles. Bogata dodatna ponudba po atraktivnih pavšalnih cenah.« Krkino zdravilišče Talaso Strunjan se je za priznanje za najboljši wellness hotel v letu 2006 agencije »Spar mit!« potegovalo v konkurenci 28-ih hotelov iz 8-ih različnih držav.

V okviru stalnega projekta Moja dežela - lepa in gostoljubna Turistične zveze Slovenije je bil Talaso strunjan novembra 2006 najbolje ocenjeno naravno zdravilišče.

Morske dejavnike v Strunjanu uporabljajo tudi v lepote namene. V centru Salia nudijo talaso programe, ki so namenjeni sprostitvi, razvajanju, lepoti in boljšemu splošnemu počutju. Z raznimi programi in animacijskimi aktivnostmi ponujajo tudi rekreacijo za vse generacije.

Salia je center morske sprostitve. Zaposleni strokovnjaki uporabljajo naravne morske dejavnike v lepote in zdravstveno-preventivne namene. Tako kot stari Grki, ki so prvi izkoristili učinke treh elementov - morske vode, morskega blata in alg ter obmorske klime, jih v centru za nego obraza in telesa uspešno in strokovno združujejo tudi danes.

## **5.2.1 WELLNESS PONUDBA V TALASU STRUNJAN**

### **THALASSOTERAPIJA**

Podrobnejši opis in zgodovina thalassoterapije –str. 28 in 29.

### **HIDROTERAPIJA**

Hidroterapija v morski vodi učinkovito pomaga pri bolečinah v hrbtenici, pri revmatskih obolenjih, stanjih po operativnih posegih in stanjih po poškodbah kostno-mišičnega sistema. Dokazano je, da so rezultati rehabilitacije v morski vodi doseženi precej hitreje kot na suhem.

### **BIOKIBERNETSKA STIMULACIJA**

Najsodobnejša in izjemno učinkovita metoda za estetsko oblikovanje obraza in telesa. Združuje spoznanja tradicionalne kitajske medicine, sodobne biokibernetike ter umetne inteligence. Omogoča popolnoma neinvazivne in neboleče metodo estetske in kozmetične korekcije na telesu.

### **RESPIRATORNA TERAPIJA**

Obmorsko zdravilišče z blago klimo je izjemno primerno za pljučne bolnike. Respiratorna terapija poleg telovadbe v vodi, med borovci ali na solinah vključuje

še terapijo z aerosoli in vibro ali ročno masažo prsnega koša. S tem se blaži težave zaradi kroničnih bolezni dihal in izboljšuje čiščenje dihalnih poti.

### TUI-NA MASAŽA

Tui-na masaža je posebna terapija, ki so jo začeli razvijati tibetanski budistični menihi pred približno 7000 leti in je do danes ohranila status prve poznane in priznane terapije na svetu. Še danes je tako kot akupunktura, zelo pomemben člen tradicionalne kitajske medicine.

Namen Tui-na masaže je odpravljanje vzrokov nastale bolezni, ki so jo povzročili zunanji ali notranji faktorji ali kombinacija enih in drugih. Preprečuje in zdravi bolezni z uporabo ročnih tehnik, z namenom odpraviti zastoje v tokovih meridiana ([www.sousport.si](http://www.sousport.si)).

### ELEKTROTHERAPIJE

Elektroterapije uporabljajo za krepitev in vzdrževanje mišic ter lajšanje bolečin.

### MEDICINSKA GIMNASTIKA – KINEZITERAPIJA

Z njo krepimo prizadeto mišičevje, izboljšujemo obseg gibljivosti hrbtenice in perifernih sklepov ter splošno telesno kondicijo in počutje. Izvajamo jo v obliki skupinskih vaj, lahko pa jo prilagodimo tudi vsakemu posamezniku.

### MASAŽE, VODNE KOPELI IN OBLOGE

- Ročna masaža telesa – zagotavlja sprostitev celega telesa, boljše počutje, odpravlja bolečine in stres, sprošča mišice, izboljšuje cirkulacijo krvi in povečuje elastičnost kože.
- Aromaterapija telesa - Z aromami (eterična olja) in terapijo (masaža) spravijo telo v stanje miru in harmonije. Arome delujejo na fizično, psihično in emocionalno počutje, hkrati pa preko limfnega sistema čistijo telo. Mešanice olja pripravijo za vsakega posameznika posebej, glede na njegove individualne potrebe.
- Refleksnoconska masaža stopal - učinkuje na refleksne cone, ki vplivajo na počutje, delovanje notranjih organov in organskih sistemov. Zagotavlja sprostitev, ugodno vpliva na zdravljenje depresije, glavobola in nespečnosti, lajša pa tudi predmenstrualni sindrom (PMS).
- Zen shiatsu masaža – je stimulacija vitalne energije z različnimi tehnikami. Bistvo masaže je dotik, s katerim skušajo vzpostaviti v telesu ravnovesje energije.
- Scen tao - vonjave ob masaži s segretim vulkanskimi kamni dajejo vitalno moč, vračajo ravnovesje duši in telesu ter izboljšujejo počutje.

- Solinarska masaža - masaža z lanenimi mošnjički, namočenimi v olivno olje in napolnjenimi s kristali soli in eteričnimi olji. Solni kristali odstranijo odmrle celice, olivno olje pa napoji kožo, da je mehka in voljna.
- Niagara je sprostitvena ali poživljajoča masaža telesa z morsko vodo.
- Thalaxion je anticelulitna masaža z morsko vodo, ki jo uporabljajo tudi za lajšanje težav z ožiljem in za spodbujanje prekrvavitve.
- Fango obloge – Morsko blato ali fango se pred uporabo segreje na temperaturo 40 - 45°C in se ga nanese na kožo, kjer toploto počasi oddaja. S tem se pospešita krvni obtok in lokalna presnova, mišice se sprostijo, občutek bolečine se zmanjša.
- Algo obloge - telo ali njegove posamezne dele se namaže z algami, sledi počitek na segreti vodni postelji. Obloga kožo poživlja, poveča njeno napetost, iz nje črpa strupene snovi in pospešuje cirkulacijo krvi.
- Peeling telesa – luščenje odmrlih celic z uporabo različnih naravnih sredstev. Koža je po peelingu gladka in napeta.
- Termolifting – gre za lokalni dvig telesne temperature od 37°C do 41°C, s čimer se pospeši cirkulacija in potenje.
- Vakuumska terapija – sesalna masaža, ki je primerna za anticelulitno terapijo, za odpravljanje strij na spodnjih okončinah ter za odpravljanje aken in glajenje gub na obrazu.
- Limfna drenaža – primerna je za preventivno in kurativno odpravljanje odvečne tekočine iz nog, rok in trebuha. Izvajajo jo s pomočjo aparata ali ročno.
- Ultrazvočna terapija - primerna je za izboljšanje mikrocirkulacije tkiva.

## **5.2.2 PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V TALASU STRUNJAN**

V sklopu programa animacije in rekreacije lahko gostje v Talasu Strunjan enkrat tedensko prisluhnejo predavanju s teoretično predstavitvijo nordijske hoje, vsak dan od ponedeljka do sobote pa se z vodnikom odpravijo po okoliških poteh. Udeležba je za hotelske goste brezplačna. Palice si lahko izposodijo v hotelu, možen pa je tudi nakup v hotelski trgovini.

Posebnost Krkinega obmorskega centra Talasa Strunjan je osem dobro označenih poti v skupni dolžini 80 km, ki vodijo po naravi obalnega krajinskega parka. Konfiguracija terena je idealna za nordijsko hojo, milo podnebje jo omogoča hojo čez celo leto, tudi pozimi.

Karta s pešpotmi je gostom hotela brezplačno na voljo, obiskovalci pa jo lahko kupijo na recepciji. Na povpraševanje v hotelu organizirajo tudi tečaje nordijske hoje za skupine in posameznike.

## NORDIJSKA HOJA

Slika 12: Nordijska hoja ob morju



Vir: [http://www.termе-krka.si/si/strunjan/sport/nordijska\\_hoja/](http://www.termе-krka.si/si/strunjan/sport/nordijska_hoja/)

Nordijska hoja je idealna oblika vzdržljivostne vadbe, ki je primerna za ljudi vseh starostnih skupin in ravni telesne pripravljenosti. Je ena najbolj zdravih, učinkovitih, celovitih in varnih oblik telesne vadbe. V Talasu Strunjan lahko pod strokovnim vodstvom dveh izkušenih vodnikov nordijske hoje z licenco INWA (International Nordic Walking Association oz. Svetovna zveza za nordijsko hojo) gostje osvojijo pravilno tehniko hoje.

Navdušencev nad nordijsko hojo je vedno več tako po svetu kot tudi pri nas. Ljudje se odločajo za nordijsko hojo, ker:

- si želijo gibanja in aktivnejšega življenja,
- bi radi ublažili stres,
- so športniki in potrebujejo dodaten kondicijski trening,
- so bili poškodovani,
- se spopadajo z osteoporozo,
- bi si radi polepšali postavo in izgubili kakšen kilogram,
- uživajo v naravi in lepoti gibanja .

Pri aktivni uporabi palic za nordijsko hojo se karseda ohranja naraven vzorec hoje. Zaradi možnosti prilagajanja intenzivnosti obremenitve nordijska hoja tako že v osnovi ne izključuje nikogar!

V današnji obliki se je nordijska hoja pričela razvijati leta 1996 na Finskem, ko so se v ideji kako izboljšati zdravje državljanov združili finski športni inštitut Vuerumaki, Exel - vodilni finski proizvajalec smučarskih palic in nacionalna rekreativna organizacija Suomen Latu.



V prvih treh letih se je z njo začelo ukvarjati deset odstotkov prebivalstva. Z veliko hitrostjo se je razširila tudi v drugih skandinavskih deželah. Nordijska hoja se je nato najbolj širila v Avstrijo, Švico in Nemčijo.

Leta 2000 je bila na Finskem ustanovljena krovna mednarodna organizacija za nordijsko hojo - INWA, s čimer so se ustvarili pogoji za razvoj tudi drugod po svetu. Slovenija je članica INWA-e od leta 2003.

Sistematično in strokovno posredovanje znanja o nordijski hoji je povzročilo, da se po zadnjih podatkih z njo redno ukvarja med 6 in 7 milijonov ljudi po vsem svetu (Ažman, 2006). V Sloveniji je nordijska hoja razširjena na področju zdravstva v obliki delavnic za izboljšanje in ohranjanje zdravja ljudi kot dodatna ponudba v termalnih zdraviliščih in vse bolj v športnih društvih.

Nordijska hoja v osnovi izvira iz suhega treninga športnikov, ki tekmujejo v nordijskih disciplinah (v nordijski kombinaciji, biatlonu, predvsem pa v smučarskem teku) in že več kot pol stoletja v svoj trening vključujejo tekaške palice s katerimi imitirajo dvotaktni diagonalni korak in s tem ohranjajo ustrezno bazično telesno pripravljenost. Tvrsten trening je dolga desetletja ostal zaprt v ozkem krogu (vrhunskih) športnikov – tekmovalcev. Šele ob koncu prejšnjega stoletja pa je bila manj zahtevna oblika tovrstnega treninga po zaslugi nekaterih bivših finskih smučarjev tekačev, znanstvenikov ter firme Excel, ki je na tržišče lansirala posebne palice iz kompozitnega materiala (karbona in steklenih vlaken), dobila svoje ime – nordijska hoja – in se v velikem slogu popularizirala med najširše ljudske množice. (povzeto po: Ažman, Poles, 2004)

Razlogi in učinki ukvarjanja z nordijsko hojo:

- v gibanje je vključeno celo telo - do 90 % vseh mišic,
- krepi srčno - žilni in dihalni sistem,
- zmanjšuje obremenitve na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico,
- izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča,
- povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice,
- zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu in ramenih ter križu,
- srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev/minuto,
- kalorična poraba je v primerjavi z običajno hojo višja od 20-40%,
- poraba kisika je v primerjavi z običajno hojo višja do 25%,
- izdatneje očvrsti mišice nog in zadnjice, trebušne in hrbtne mišice,
- vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje,
- subjektivni napor se ob tem ne poveča,

Izsledki so povzeti iz znanstvenih raziskav in so dostopni v športno medicinskem arhivu INWA-e ([www.nordijskahoja.si](http://www.nordijskahoja.si)).

**Slika 13: Nordijska hoja po solinah**



Vir: [http://www.terme-krka.si/si/strunjan/sport/nordijska\\_hoja/](http://www.terme-krka.si/si/strunjan/sport/nordijska_hoja/)

## **TENIS**

V kompleksu Talasa Strunjan je pet peščenih teniških igrišč, na treh je mogoče igrati tudi ponoči. Blaga obmorska klima omogoča igranje tenisa na prostem že zgodaj spomladi in podaljšanje sezone pozno v jesen. Tenis klub Hari nudi poleg izposoje rekvizitov tudi tečaje tenisa za odrasle in otroke, ki se lahko v času poletnih počitnic udeležijo tudi otroškega teniškega kampa.

**Slika 14: Peščena teniška igrišča med bujnim zelenjem**



Vir: <http://www.terme-krka.si/si/strunjan/sport/hari/>

## **Razvoj tenisa v Sloveniji**

Po letu 1876 se je tenis razširil po vsej stari celini. V Avstro-Ogrski, v kateri so bile takrat tudi slovenske dežele, se je igra širila v njenem industrijsko najbolj razvitem delu - na Češkem. Okoli leta 1890 je bilo na Češkem že čez 500 teniških igrišč. V Pragi, Brnu, na Dunaju in v Gradcu so se slovenski študentje seznanili s tenisom in po tej poti so idejo tega športa ponesli v domovino. V teh krajih so se slovenski študentje seznanili s tenisom in ponesli idejo tega športa industrijske dobe,

aristokratskih korenin, tudi v domovino. Vendar po zdaj znanih pričevanjih lahko sklepamo, da so tenis na ozemlje današnje Slovenije prvi zanesli stanovski kolegi izumitelja modernega tenisa, angleškega majorja Walterja Claptona Wingfielda, višji avstrijski častniki. Okoli leta 1880 naj bi tenis že igrali v vojašnicah v Ljubljani in Mariboru. Pomembno vlogo pri širitvi tenisa v častniških krogih naj bi imele njihove žene, saj je bil zabava, v kateri so lahko aktivno sodelovale. Žal ni raziskav, kako se je tenis širil med Slovenci v Trstu, takrat največjem, najbolj razvitem in dinamičnem slovenskem mestu.

Ivan Tavčar je bil prvi Slovenec, ki je zgradil teniško igrišče. Zgradil ga je na svojem posestvu na Visokem v Poljanski dolini leta 1897. Tudi on sam je igral tenis in pri tem užival v njem kot v igri in športu. Ob prelomu stoletja so bila teniška igrišča že tudi ob boljših hotelih v "mondenih" središčih, za katera so takrat veljali Bled, Portorož in Rogaška slatina. Hoteli so že tudi organizirali teniške turnirje. Vse kaže, da je bil tenis zabavna družabna igra, ki je družila liberalno meščanstvo in tiste, ki bi se radi prištevali vanj, in da je bila simbolna poteza. Ob prelomu stoletja so tenis gojili celo na uršulinski dekliški gimnaziji v Ljubljani. Prvi slovenski teniški klub je bil leta 1899 ustanovljen v Celju. Žal njegova zgodovina še ni raziskana, vendar pa je znano, da je bilo članstvo kar številčno in da je bil tudi nežnejši spol zastopan sorazmerno dobro. S prvo svetovno vojno je zamrla klubska dejavnost in znova so jo obudili šele leta 1927. (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Tenis>).

## **AQUAFITNES**

Prednosti in posebnosti vadbe v vodi:

- zmanjšan je pritisk na sklepe
- voda predstavlja svojevrsten upor gibanju ( 60X večji od zračnega upora )
- toplota vode zmanjšuje možnost poškodb
- po vadbi ni večjih bolečin ( mišična mrzlica )
- voda ves čas vadbe masira telo in nas sprošča
- vadba ob glasbi nas sprosti in razveseljuje
- razvijamo aerobne sposobnosti
- pridobivamo na moči, gibljivosti
- razvijamo koordinacijo telesa
- vadba pod vodstvom vaditelja aerobike

**Slika 15: Vadba v vodi v hotelu Svoboda Talasa Strunjan**



Vir: <http://www.termekrka.si/si/strunjan/sport/aquafitness/>

Za podrobnejši opis vadbe v vodi in njenih ciljev glej str. 37.

### **HF PACE - INTERVALNI KROŽNI PROGRAM VADBE**

PACE je okrajšava za "Progressive Aerobic/Anaerobic Circuit Exercise", kar bi v prevodu pomenilo aerobno-anaerobna krožna vodena vadba. Vadba izvira iz Amerike. Torej pace predstavlja krožno vadbo na hidravličnih napravah, pri kateri se izmenjujeta trening srčno-žilnega sistema in trening moči. Vadba poteka v dvorani, kjer so razporejeni hidravlični trenažerji, ki predstavljajo delovno postajo za določeno mišično skupino z vmesnimi postajami, kjer se vadi aerobno (jogging kvadrati ali stepi). Naprave so izredno preproste za uporabo in nudijo obremenitev, ki izhaja iz hidravličnega upora. Vadeči se premikajo s postaje na postajo po zaporedju in vadijo v skladu s svojimi zmožnostmi (s svojo intenzivnostjo). Vadba poteka pod vodstvom vaditelja, ki kljub skupinskemu značaju, nudi individualen pristop in omogoča udeležencem učinkovitejšo vadbo.

S tovrstno vadbo se okrepijo mišice in poveča mišični tonus kot posledica pa se dvigne nivo metabolizma, kar pomeni, da pri vsakdanjem življenju porabimo več kalorij kot sicer. Poraba kalorij med vadbo je odvisna od intenzivnosti treninga in količine mišične mase (več mišične mase - večja poraba kalorij).

Vadba je primerna za vse starostne stopnje in za vse stopnje treniranosti, ker se jo lahko prilagaja posameznikovim zmožnostim in ker je koordinacijsko nezahtevna. Primerna je tudi za ljudi z lažjimi poškodbami hrbtenice ter za rehabilitacijo po nesrečah in poškodbah.

**Slika 16: Vadba pace-a na hidravličnem trenažerju**



Vir: <http://www.termo-krka.si/si/strunjan/sport/pace/>

Še prednosti na kratko – zakaj se odločiti za pace:

- izredna poraba kalorij na časovno enoto
- izboljša aerobno kondicijo
- oblikuje telo
- poveča moč in mišično maso
- zmanjša maščobno tkivo
- je zabaven in enostaven
- omogoča varno vadbo za vse generacije

## **KOLESARJENJE**

Kolesarjenje ob rednem in posamezniku prilagojenem programu treninga pozitivno vpliva na izboljšanje vzdržljivosti, moči, hitrosti, gibljivosti in koordinacijske sposobnosti. Poleg tega je športna aktivnost na svežem zraku poživljajoča za vsa čutila. Kolesarjenje je tako tudi vir moči za uravnoteženo psihično počutje in je idealno za krepitev srčno-žilnega sistema.

Kolesarjenje ne vzpodbuja samo najpomembnejših funkcij srca, kot sta frekvenca utripov in količina krvi, ki ga srce iztisne pri enem utripu, temveč se izboljša tudi celotna prekrvavitev srčne mišice. Redno kolesarjenje vodi k bolj ekonomičnemu delovanju srca in je torej odlično za preprečevanje visokega krvnega tlaka in njegovih posledic, kot so okvare organov, srčni infarkt ali kap.

Pri kolesarjenju se zaradi asimetričnega gibanja pri poganjanju pedalov krepijo tudi majhne mišice, pritrjene na vretenca hrbtenice, ki jih je sicer zelo težko krepiti. To utrjevanje posameznih vretenc skrbi za posebno stabilnost hrbta. (povzeto po: Schilling, 2007)

V Talasu Strunjan:

- izposojajo gorska kolesa,
- izposojajo kolesarske čelade,
- posredujejo informacije o kolesarskih poteh,
- izdelajo kompletne aranžmaje za kolesarske izlete,
- imajo usposobljenega vodnika za kolesarske izlete z mednarodno licenco.

**Slika 17: Kolesarski izlet po istrskih vaseh**



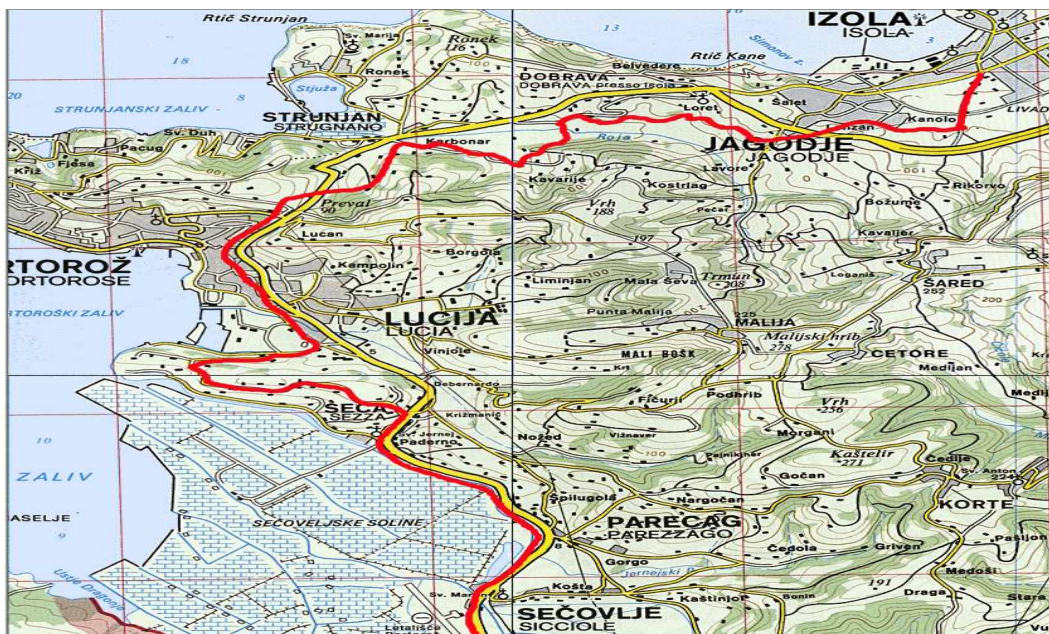
Vir: [http://www.sloveniabike.com/index.php?option=com\\_izleti&task=view&id=645](http://www.sloveniabike.com/index.php?option=com_izleti&task=view&id=645)

#### Pot Parencana (Porečanka)

Opisan in predstavljen je del urejene kolesarske poti med Izolo in Sečoveljami («Pot zdravja prijateljstva»), ki je speljana po nekdanji ozkotirni železniški progi med Trstom in Porečem in je obratovala med letoma 1902 in 1935. Pot je namenjena pohodnikom in kolesarjem ter je tako idealna za popoldanski družinski izlet. Na kolesarsko pot se priključimo v Izoli, na križišču med Leninovo in Prešernovo ulico se usmerimo proti gričevju v zaledju in nato kmalu opazimo oznako za kolesarsko pot. Zavijemo desno v smeri proti Strunjanu in Portorožu. Oznake nas večinoma dobro vodijo po razgibani in nezahtevni poti. Kmalu naletimo na osvetljen tunel Šalet (214 m), ki je v celoti obzidan s klesanimi kamnitimi bloki lokalnega izvora. Med vinogradi in nasadi oljk sledimo kolesarski oznaki, smer Portorož, mimo Dobrave, Strunjana do 550 m dolgega, prav tako osvetljenega predora Valeta. Spustimo se v Lucijo in se, upoštevajoč prometno signalizacijo, usmerimo mimo avtokampa proti Forma vivi, do koder nas vodi rahel vzpon. Nadaljujemo pot mimo Seče in Parecaga do Sečovelj. Od tu naprej se lahko navežemo na pot v Republiki Hrvaški.

**Slika 18: Zemljevid poti Parencana**





Vir: [http://www.sloveniabike.com/index.php?option=com\\_kolesarska\\_pot&id=475&me=Pot%20zdravja%20\(%20Parencana%20\)-Pore%C4%8Danka2](http://www.sloveniabike.com/index.php?option=com_kolesarska_pot&id=475&me=Pot%20zdravja%20(%20Parencana%20)-Pore%C4%8Danka2)

## JOGA

Vadba joge je v Strunjanu novost, v program so jo vključili v začetku leta 2008. Vadba večji del leta poteka v telovadnici, v poletnem času pa na prostem. Na programu je dvakrat na teden.

Pet temeljnih načel joge:

- **pravilna telesna vadba** (vadba telesnih položajev - asan). Asane delujejo sistematično na vse dele telesa: povečujejo prožnost in moč mišic, večajo in ohranjajo gibljivost sklepov in hrbtenice, spodbujajo delovanje srca in obtočil, uravnavajo delovanje žlez in drugih notranjih organov, izboljšujejo sposobnost koncentracije in zavedanja ter uravnavajo delovanje živčnega sistema. Po vadbi smo sproščeni in polni energije. Vsaka asana ima tri faze: zavzetje, zadržanje in opustitev položaja. Vse tri izvajamo kot eno samo, neprekinjeno gibanje. Bistvena je faza zadržanja položaja, ki jo z redno vadbo podaljšujemo in izvajamo vedno bolj sproščeno.
- **pravilno dihanje** (dihalne vaje - pranayama). S pomočjo dihalnih vaj se naučimo globlje in pravilneje dihati. Naučimo se zavedati dihanja in dejstva, da so telo, um in dihanje neločljivo povezani. Vsak nemir ali napetost v umu povzroči, da dihanje spremeni svoj naraven ritem in globino. Prav tako pa lahko z zavedanjem in vplivanjem na naše dihanje umirimo tudi um. Vadba jogijskega dihanja nam pomaga obnoviti telesno moč in nadzorovati naše duševno stanje, saj nas energetsko in psihično umirja in uravnoveša.

- **pravilna sprostitvev** (zavestno sproščanje). Pravilne vaje za sprostitvev spočijejo celoten organizem in obnovijo zaloge energije. Resnična (globinska) sprostitvev mora biti trojna: telesna, miselna in duhovna. Zopet je pomembno zavedanje ter dejstvo, da lahko samo sami sebe zavestno temeljito sprostitvev.
- **pravilna prehrana** je zdrava uravnotežena prehrana, utemeljena na naravni hrani. Telo ob takšni prehrani ostaja lahko in prožno, duh miren, odpornost proti boleznim se okrepi.
- **pozitivno mišljenje in meditacija** pomagata, da se znebimo negativnih misli in umirimo duha. Meditacija je neločljiv in najpomembnejši del vadbe joge! V nasprotju s prepričanjem mnogih, je meditacija trdo delo, pri katerem je potrebno veliko vztrajnosti, discipline in volje. Samo s pravilno in redno vadbo dosežemo želene učinke: notranji mir, razvoj sočutja, prijaznosti in ljubezni. S pravilno globinsko meditacijo lahko očistimo um negativnih vzorcev, slepih reakcij in končno dosežemo stanje uma, ki ni več odvisno od zunanjih vplivov, saj v vsaki situaciji ostaja uravnoteženo.

Gre torej za sistem tehnik za raztezanje in ugaševanje telesa ter gojenje zdravih načinov dihanja in globinskega sproščanja z namenom:

- doseganja in ohranjanja zdravja
- obvladovanja stresa, strahu in odvisnosti
- razvoja sposobnosti koncentracije in zavedanja
- umiritve misli in čustev
- krepitve stika s samim sabo (vzpostavljanja notranjega miru ter ravnovesja v našem življenju)
- vse skupaj s ciljem uravnotežiti posameznika fizično, umsko, čustveno in duhovno. (povzeto po: <http://www.cityyoga.org/?page=joga>) (več o jogi na str 62)

### Športna kartica

Bogata ponudba rekreativnih dejavnosti, ki so zbrane na enem mestu, nudi pestro redno mesečno rekreacijo. 10 »športnikov« na športni kartici omogoča izbor desetih športnih aktivnosti po gostovem izboru in daje možnost, da si posameznik sam določi program rekreacije:

- 2-urni vstop v bazen
- vodna aerobika v bazenu
- vodene fizioterapevtske vaje v bazenu
- obisk fitnes centra
- PACE fitnes vadba pod vodstvom inštruktorja
- vaje proti bolečinam v hrbtenici
- izposoja kolesa



V okolici Talasa Strunjan so še igrišča za košarko, odbojko na mivki in mini golf,...

### 5.2.3 SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V TALASU STRUNJAN

Preglednica 2: Swot analiza vključevanja športnih vsebin v talasu Strunjan

<p><b>PREDNOSTI (STRENGTHS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individualna obravnava gostov</li> <li>- konkurenčna lokacija - ugodna prometna in geografska lega</li> <li>- možnost sezone skozi vse leto</li> <li>- športne aktivnosti kot rehabilitacija po bolezni in poškodbah</li> <li>- krajinski park – dobro izkorisčena okolica (sprehodi, kolesarjenja, nordijska hoja)</li> </ul>	<p><b>SLABOSTI (WEAKNESSES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- premalo oglaševalskih akcij in medijske promocije</li> <li>- previsoke cene storitev za povprečnega slovenskega gosta</li> <li>- premajhno zavedanje lokalnega prebivalstva o pozitivnem vplivu športne aktivnosti za zdravje</li> <li>- glede na to da razpolagajo s telovadnico – premalo skupinskih vadb</li> </ul>
<p><b>PRILOŽNOSTI (OPPORTUNITIES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- povezovanje s športnimi društvi in ostalimi ponudniki športa v okolici</li> <li>- vedno večje povpraševanje po aktivnih počitnicah, povezanih z različnimi športi</li> <li>- izobraževanje ustreznih kadrov (osebni trenerji, inštruktorji fitnesa, aerobike,...)</li> <li>- uvedba novih športnorekreativnih vsebin</li> <li>- družinski programi in programi za otroke</li> <li>- v večji meri privabiti Slovence na preživljanje aktivnih kratkih ali daljših počitnic</li> </ul>	<p><b>NEVARNOSTI (THREATS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomanjkanje ustreznega kadra za vodenje in svetovanje pri različnih športnih aktivnostih,</li> <li>- nevarnost prevelike obremenitve prostora (ekološke posledice, onesnaževanje).</li> </ul>

Vir: Lastni

## **MESTNA OBČINA KOPER**

Mestna občina Koper meri 311 km<sup>2</sup> in šteje 49.039 prebivalcev, od tega jih v mestu Koper živi 23.374 (podatki pridobljeni junija 2006).

Povprečna letna temperatura je 23,1° C, zimska pa 2,3° C. Število sončnih dni na leto je 103, deževnih pa 111.

V občini živi večinsko slovensko in manjšinsko italijansko prebivalstvo, ki ob dvojezičnosti enakovredno ohranja tako jezik, kot vse druge kulturne vrednote italijanske narodnosti. S prepletanjem spoznanj, izkušenj in vrednot dveh narodov nastaja specifična in bogatejša "kultura ob meji", ki je kultura sožitja, sodelovanja in prijateljstva med sosejaki.

### **Koper**

Koper s svojim zgodovinskim jedrom na nekdanjem otoku in prostranim zaledjem, ki ga omejujeta Kraški rob na vzhodu in Šavrinsko gričevje na jugu, predstavlja enega najbolj slikovitih in privlačnih predelov severnega dela Istrskega polotoka. Naravne, zgodovinske in kulturne znamenitosti koprskega območja privlačijo številne obiskovalce in nudijo obilo možnosti za izletniški turizem v bližnjo okolico - Piran, Izolo in Portorož, pa tudi na Kras, v Brkine, tržaško zaledje in sosednjo hrvaško Istro.

Sama podoba starega mesta je s svojo specifično zgradbo še danes dragocen urbanistični spomenik v mediteranskem prostoru. Obnovljene zgradbe, ulice in trgi, zlasti Prešernov in Carpacciov kot dva najpomembnejša obodna trga, predvsem pa osrednji mestni trg z obnovljeno Pretorsko palačo, Loggio in stolnico, vzbujajo pozornost, radovednost in občudovanje obiskovalcev od blizu in daleč.

Na obrobju Kopra se tik ob morski obali razprostira kopališče Žusterna kot kombinacija naravnega in bazenskega kopališča. Zanj se odločajo predvsem mlajši, ki povečini uporabljajo olimpijski bazen. Tega v zimskem času pokrijejo z balonom, kar omogoča kopanje (predvsem pa treninge plavalcev in vaterpolistov) tudi pozimi.

### **5.3 HOTEL AQAPARK ŽUSTERNA IN WELLNESS CENTER JUSTINOPOLIS**

Wellness center Justinopolis, je svojo dejavnost začel opravljati aprila 2001. Sprva je bil mišljen le kot popestritev turistične ponudbe hotela Žusterna, marca 2003 pa so se združili s hotelom in začeli delovati kot eno podjetje pod imenom: Terme

Čatež, hotel Žusterna, Istrska cesta 67, 6000 Koper. Svojim gostom nudijo storitve vse dni v letu.

**Slika 19: Hotel Aquapark Žusterna**



Vir: <http://www.potepuh.si/?n=catalog&cat=359&id=kroddihankaran>

Ime Justinopolis izhaja iz nekdanjega starega imena za Koper. Ob vdoru Langobardov v bizantinski dobi so na promontoriju otoka Caprea zgradili zavetišče in ga poimenovali Justinopolis po takratnem vladarju Justinusu II. Današnji Justinopolis pa je nekakšno "moderno zavetišče" za vse tiste, ki si želijo psihofizičnega ravnovesja in dobrega počutja.

#### OBJEKTI V AQUAPARKU ŽUSTERNA

V rekreacijsko-zabaviščnem centru AQUAPARK je poskrbljeno za zabavo skozi vse leto. Pestro izbiro vodnih užitkov nudi 1.200 m<sup>2</sup> notranjih in zunanjih bazenskih površin z morsko in sladko vodo.

**Slika 20: Bazen in Bar v Aquaparku Žusterna**



Vir: <http://www.potepuh.si/?n=catalog&cat=359&id=kroddihankaran>

V zunanjem kompleksu vodnih površin so gostom na voljo:

- bazen z valovi,
- bazen s podvodnimi masažami,
- otroški bazen z igrali.

V pokritem kompleksu gostje uživajo v:

- športnem bazenu,
- bazenu s toboganom,
- otroškem bazenu z igrali,
- bazenu s podvodnimi masažami,
- 3 whirlpoolih.

### **5.3.1 WELLNESS PONUDBA V AQAPARKU ŽUSTERNA**

#### **SAVNA IN SOLARIJ**

Gostje lahko izbirajo med finsko savno in turško kopeljo oz. turško parno savno.

Suha finska savna ima temperature med 70 in 90 C in vlažnost med 25 in 35 %. Na peči v kotu savne je pregreto kamenje, ki ga je terba prelivati z vodo, kar povečuje vlažnost v savni in hkrati prostor še dodatno ogreje, kajti voda v trenutku izpari. Za večjo sprostitev in hkratno takoimenovano aromaterapijo se vodi, s katero prelivamo kamenje, dodaja različna eterična olja, ki prostor napolnejo z dišavo. V Žusterni vsak dan uporabljajo drugo aromo (nekaj primerov: ruševinasti bor, tundra, limona, eksotične arome....)

Turško savno drugače imenujemo tudi parna kopel. Temperatura ni tako visoka kot v finski savni, giblje se med 42 in 45 stopinj celzija. Relativna vlažnost zraka pa med 45 in 65%. Zaradi visoke vlažnosti in prisotnosti arom eteričnih olj parna kopel blagodejno vpliva na dihala. Toplota pospeši cirkulacijo v telesu, kar blagodejno vpliva na sprostitev napetosti v mišicah, para pomaga odpreti pore in s tem pripomore k naravnemu čiščenju kože, ki postane nežna in gladka.

#### **SAVNA KOT OBREDNO ČIŠČENJE**

To nenavadno delovanje toplote in pare so ljudje poznali že v antiki, vendar so jo v začetku uporabljali za obredno čiščenje. To obredno čiščenje pa je bilo tako ugodno, da se je spremenilo v higiensko navado oziroma terapijo proti slabemu krvnemu obtoku, nervozi, boleznim kosti in bolečinam. Antični moški so želeli biti fit, duševno in tudi telesno. Tudi pri Aztekih je bil odhod v »izbo za znojenje« vrhunec religioznega obreda, pri katerem so se moški čistili strupov in zlobnih duhov, ženske pa so parno kopel kopel uporabljale v času porodnih popadkov za

sproščanju mišic. Najdbe v Pompejih dokazujejo, da so se tudi Grki in Rimljani sproščali v vroči pari pri temperaturi 40 - 60 C in v ta namen gradili posebne prostore. V Bizancu so jih začeli širiti in pretvarjati v družabna shajališča. Šele Arabci in Turki so jih predelali v to, kar danes imenujemo turška kopel oz. turška savna.

V Evropi se je v srednjem veku, zlasti v alpskih predelih, v savni zbirala vsa družina. Tako so skrbeli za izločanje telesnih strupov in nabirali moči za boj proti boleznim. Za Fince je bila savna »sveti kraj«, kjer zdraviš dušo in telo hkrati. Evropejci so v času, ko savne niso uporabljali, v njej sušili sadje in zelenjavo. Narodi južne Evrope so v glavnem uporabljali turško kopel z vročo paro. Te so tudi danes najbolj znane na Madžarskem in v Turčiji, medtem ko so se Rusi in Finci raje odločili za sproščanje ob vročem, bolj suhem zraku.

V Nemčiji je savna prebila led šele po olimpijadi 1936, ko so sijajne rezultate finskih atletov pripisali temu, da so v pripravljanih programih redno uporabljali savno. Savna je za Fince še danes svojevrsten obred, ki vključuje tudi skakanje v ledeno vodo (Pendl Žalek, 2004).

## **KOZMETIČNI CENTER**

Kozmetični center nudi masaže in kozmetične storitve:

Vrste masaž, ki jih nudi kozmetični cente so:

- ročna masaža
- anticelulitna masaža
- terapevtska ročna masaža
- refleksna masaža stopal
- ročna limfna drenaža
- presoterapija - limfna drenaža
- aroma masaža
- aromaterapija ajurveda masaža
- indocean masaža

Na voljo je tudi kombinacija različnih oblog iz linij Wisdom of Afrika [WOA) - modrost Afrike za nego telesa v kombinaciji z WOA Inkaba masažami:

- linija Soul of the Earth (african ginger - obloga za boljši tonus kože s pilingom in masažo, Coffee cinnamon & orange cellu-low - obloga iz kave, cimeta in pomaranče - proti celulitu s pilingom in masažo),  
Paleto izdelkov Soul of the Earth sestavljajo izdelki za nego telesa, pridobljeni iz sveže obranih južnoafriških rastlin, sadežev in cvetov, kot so marula,

mongongo, kalahari melon, neroli, afriški ingver, pomaranče, kamilica, rožmarin, sivka ... Pri negi telesa uporabljamo masažna olja, obloge, kreme, masla, piling in gele.

- linija Grape Therapy - grozdne obloge vinske trte pinotage (pinotage norture-vine - hranljiva grozdna obloga z masažo, pinotagedetox-vine - grozdna obloga za razstrupljanje z masažo)  
Linija kozmetičnih izdelkov Grape temelji na najkakovostnejših hladno stiskanih oljih iz grozdja južnoafriške trte pinotage. Je izredno bogata z antioksidanti (proantocianidi), ki so 50-krat močnejši od vitamina E in so ena najučinkovitejših poti do dobrega počutja.

WOA INKABA masaža (de-stress inkaba masaža, relax inkaba masaža, african-ginger firming-sliming inkaba masaža, coffee-cinnamon-orange celulit inkaba masaža)

Beseda INKABA izvira iz jezika xhosa in pomeni občutek popolne medsebojne povezanosti duha, uma in telesa. Program vključuje varne masažne tehnike z vsega sveta, dopolnjene s kakovostnimi mešanici olj z izrazitim okusom po Afriki. Po masaži se izboljša raspoloženje posameznika, saj izbrane masažne tehnike vzpodbudijo občutek dobrega počutja, zmanjšajo utrujenost in napetosti v mišicah, pomagajo tudi pri razstrupljanju telesa, zmanjšajo glavobol zaradi napetosti in občutka stresa ter hkrati negujejo dehidrirano in suho kožo.

Kozmetične storitve, ki jih ponujajo pa so:

- nega obraza
- nega obraza - intenzivna in proti gubam
- globinsko čiščenje in maska obraza
- peeling obraza
- barvanje trepalnic in obrvi
- depilacija nog
- manikura
- lakiranje nohtov
- pedikura
- peeling telesa z morsko soljo in eteričnimi olji
- indianocean peeling – z rjavim sladkorjem in eteričnim oljem
- african-ginger – peeling za učvrstitev telesa z masažo
- mongogo detox – peeling za razstrupljanje z masažo
- coffee cinnamon & orange cellulose polish - kava, cimet in pomaranča proti celulitu in masaža

## **RIMSKO - IRSKE KOPELI**

Dveurni sprostitveni program združuje navade in užitke dveh starih evropskih kultur: stari Rimljani so prisegali na sprostitev v termalni vodi in suhih zračnih kopelih, medtem ko so se stari Irce predajali vlažnim zračnim kopelimi. Oboji z enim samim ciljem: doseči popolno sprostitev duha in telesa. Program je intimen, šteje pa dvanajst postaj: savno, whirlpool, peeling, masažo z vodnimi curki, mineralni bazen, hladni bazen, prhanje in počitek na zračnih blazinah. Zaporedje različnih toplih in vlažnih kopalnih področij in različnih postopkov posnema več kot 2000 let staro kopalno kulturo starih Rimljanov in starih Ircev in služi poleg higiene predvsem krepitvi telesnih sposobnosti, sproščanju, hedonizmu in druženju. Obisk rimsko–irskih kopeli je ekskluzivna storitev Wellness centra Justinopolis in je ne najdemo v ponudbi nobenega drugega wellness centra.

## **THALASSOTERAPIJA**

Tople in hladne obloge iz morskega blata, slanica in morske soli ugodno vplivajo na splošno počutje, uravnavajo napetost kože, izboljšujejo presnovo in blažijo bolečine pri vseh oblikah revmatskih bolezni. Uporabljajo jih v sprostitvenih, lepotnih in obnovitvenih zdravstvenih programih imenovanih Thalgo. (Thalassoterapija je podrobneje opisana na str. 28)

Na voljo so naslednji programi:

- telesna obloga fango
- telesna obloga iz mikrooprašenih alg,
- frigi - thalgo obloga,
- thalgomince telesna maska,
- indocean telesna obloga,
- slim & sculpt Thalgo - čokolada in vanilja, obloga za izboljšanje tonusa in telesnih oblin.

Pri fizioterapevtskih storitvah pa so:

- elektroterapija
- ultrazvok
- laserterapija
- individualna kinezioterapija
- inhalacija slanice

## **WELLNESS PROGRAMI**

V wellness centru Justinopolis poleg možnosti izbire posameznih stoitev tržijo tudi različne programe, zasnovane na osnovnih, že omenjenih sestavinah wellnessa:

telesni aktivnosti, zdravi prehrani, duševni aktivnosti in osebni sprostitvi. Programi trajajo tri, pet ali sedem dni, možni pa so tudi skrajšani vikend programi. Storitve, ki so našteje v programih, se ponekod večkrat ponovijo, zato so isti programi razdeljeni na podprograme A, B in C. Možne so časovne prilagoditve gostom. V Wellness centru Justinapolis so gostom na voljo sledeči programi:

- lepotni programi,
- programi za dobro počutje,
- sprostitveni programi,
- programi manager,
- mini programi,
- terapevtski programi.

Wellness programi v centru Justinapolis se po sestavi ločijo, kar vpliva tudi na postavitev cen, ki so po zagotovilih zaposlenih v wellness centru konkurenčne z drugimi wellness centri v Sloveniji.

#### LEPOTNI PROGRAMI - MOŽNI SHUJŠEVALNI IN ANTICELULITNI PROGRAMI

Lepotni programi so namenjeni gostom s prekomerno telesni težo in vsem tistim, ki se želijo znebiti celulita. Osebe pri izvajanju metod uporablja učinkovita naravna sredstva, pridobljena po večini v Sečoveljskih solinah. Za obisk lepotnih programov se odločajo zlasti ženske v starostnem obdobju od 25 do 40 let, redkeje moški. Povpraševanje po lepotnih programih narašča, vzrok pa tiči v podrejanju sodobnim trendom, ki narekujejo družbena merila, med katere sodi tudi skrb za lastno urejenosti in lepoto.

- **Shujševalni program A** nudi zdravniški pregled, auriculoterapija z magneti, Wellness system testiranje in program vadbe v kardifitnesu, telesne obloge z morskih alg Thalgo z ročno masažo, telesni fango oblogi s slanico, peeling z morsko soljo, dietna prehrana in pitje čajev za hujšanje, aromaterapija – kozmetična savna in ročna masaža.
- **Shujševalni program B** nudi vse naštetu iz programa A ter dodatno presoterapijo – strojno limfno drenažo.
- **Shujševalni program C** nudi Wellness system testiranje in program vadbe, vadbe v kardiofitnesu, aromaterapiji, ročni masaži, pitje čajev za hujšanje in dietna prehrana.
- **Anticelulitni program A** nudi Wellness system testiranje in program vadbe, vadbe v kardiofitnesu, telesne obloge iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, presoterapije, anticelulitne masaže.
- **Anticelulitni program B** nudi Wellness system testiranje in program vadbe, vadbe v kardiofitnesu, presoterapije, anticelulitne masaže, aromaterapije.



## PROGRAMI ZA DOBRO POČUTJE

V Wellness centru Justinopolis jih koristijo gostje vseh starostnih skupin, tako moški kot ženske. Storitve, ki jo gostje najpogosteje koristijo, je indijska ayurveda masaža. Kot posebnost programov za dobro počutje naj omenimo tonifikacijo – postopek, ki omogoča hitrejšo porjavelost telesa. Zlasti v predsezonskem času obisk zaradi tega postopka močno naraste.

- **Program thalgo »ONA«** nudi telesno oblogo iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, telesno fango oblogo s slanico, peeling z morsko soljo, ročno masažo, aromamasažo.
- **Program za tonifikacijo telesa in obraza A** nudi Frigi – thalgo, rimsko-irske kopeli, Thalgomince, peeling z masko obraza Cold-marine.
- **Program za tonifikacijo telesa in obraza B** nudi salina oblogi, nego obraza, čvrstilno nego prsi.
- **Program za obraz Ayurveda** nudi limfno drenažo obraza in vratu, nego obraza Ayurveda.
- **Program za telo** nudi rimsko-irske kopeli, solarij, presoterapija, fango oblogo s slanico, telesni peeling z morsko soljo, ročno masažo.

## SPROSTITVENI PROGRAMI

Programi so namenjeni gostom vseh starostnih skupin. Pogosti obiskovalci sprostitvenih programov so gostje, ki si želijo v tednu dni ali le za vikend odpočiti, si privoščiti relaksacijo ter pridobiti novih moči za nadaljnje delo. Pri tovrstnih programih zasledimo veliko gostov – upokoencev.

- **Antistres program A**, 7-dnevni nudi telesni oblogi iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, telesno fango oblogo s slanico, morsko soljo in masažo, aromaterapijo, ročni masaži, relfeksnoconsko masažo stopal, rimsko-irske kopeli.
- **Antistresni program B**, 5dnevni nudi aromaterapijo, ročno masažo, limfno drenažo obraza in vratu, presoterapijo, rimsko-irske kopeli.
- **Antistres program C**, 5-dnevni nudi telesno oblogo iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, presoterapijo, aromaterapijo, refleksnoconsko masažo stopal ali telesno masažo, rimsko-irske kopeli.
- **Program »relax thalgo«**, 7-dnevni nudi telesni oblogi iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, telesno fango oblogo s slanico, morsko soljo in masažo, aromaterapijo, aroma masaži, nego obraza, rimsko-irske kopeli.
- **Program »relax thalgo«**, 5-dnevni nudi telesno oblogo iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, telesno fango oblogo s slanico, aromaterapijo, aroma masažo, nego obraza, rimsko-irske kopeli.
- **Weekend program A** nudi aroma masažo, ročno masažo, telesno fango oblogo s slanico, morsko soljo in masažo, rimsko-irske kopeli.

- **Weekend program B** nudi aroma terapijo, ročni masaži, presoterapijo, rimsko-irske kopeli.

#### PROGRAMI MANAGER

Programe manager namenjajo ljudem, ki večino dneva preživijo na delovnem mestu in ne utegnejo poskrbeti za sprostitev in razgibanje tlesa. Omogočajo jim zdravniške preglede na enem mestu, kar poslovnim ljudem pomeni hitro in učinkovito preverjanje zdravstvenega stanja. Povpraševanje iz meseca v mesec narašča, ker lahko ocenimo kot zelo izviren, atraktiven in potreben program.

- **Program manager A**, ob četrtek, petkih in sobotah nudi v četrtek v Ljubljani program preventivnega pregleda: 3 specialistični pregledi, 11 preiskav, ayurveda masažo, telesno fango oblogo s slanico, morsko soljo in masažo.
- **Program manager B**, 3-dnevni, nudi ayurveda masažo, rimsko-irske kopeli, limfno drenažo obraza in vratu, aroma masažo.

#### MINI PROGRAMI

Ti programi so namenjeni gostom na poti domov iz službe, študentom in ostalim, ki znajo proste trenutke izkoristiti za krajšo sprostitev ali polepšanje svojega videza:

- »**weekend beauty**«: telesna fango obloga s slanico, morsko soljo in masažo, nega boraza Thalgo, manikura,
- »**weekend ZANJO**«: telesna obloga iz morskih alg Thalgo z ročno masažo, anticelulitna masaža, globinsko čiščenje in maska obraza,
- »**weekend ZANJ**«: telesna fango obloga s slanico, morsko soljo in masažo, ročna masaža, aroma masaža,
- »**dan relax I**«: aroma masaža, maska obraza,
- »**dan relax II**«: pedikura, refleksna masaža stopal ali telesna masaža.

#### TERAPEVTSKI PROGRAMI

Gostje, ki so prestali operativne posege ali bili diagnosticirani, pogosto nadaljujejo z razgibanjem v wellness centru, kjer deluje tudi zasebna ambulanta. Zdravniki specialisti tako lahko spremljajo napredek.

- **Program proti osteoporozi**: pregled pri zdravniku specialistu, ročne masaže, solarij, kinezioterapije.
- **Antirevmatični program A**: pregled pri zdravniku specialistu, srednje fango obloge, terapevtske ročne masaže.
- **Antirevmatični program B**: pregled pri zdravniku specialistu, fango obloge, kinezioterapije.
- **Program proti psoriazi**: pregled pri zdravniku specialistu, obloge iz morskih alg s krajšo masažo, solarij.

- **Osebni zdravstveni program:** pregled pri zdravniku specialistu, individualne fizioterapevtske storitve, masaže ali talasoterapija po naročilu zdravnika.

### **5.3.2. PONUDBA ŠPORTNIH VSEBIN V AQUAPARKU ŽUSTERNA**

#### **KARDIOFITNES**

Je računalniško varna in vodena vadba, primerna za vsakogar. Za vrhunskega športnika, rekreativca, mladostnika, bolnika ali starostnika, za vse, ki si želijo v najkrajšem času in na varen način pridobiti dobro splošno kondicijo. Vsak član najprej opravi aerobne in anaerobne teste. Na podlagi dobljenih rezultatov profesor športne vzgoje oz. trener fitnesa izdelava osebni program, ki se kodira na poseben vadbeni ključ, ki ga vstavi ob vsaki vadbi v vadbeno napravo. Ta vadečega pri vadbi pravilno usmerja. Na koncu vadbe pa analizira opravljeno delo oceni napredek ter vzpodbuja k nadaljnji vadbi.

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

Najpogostejši 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).

Na vprašanje, kateri so razlogi za razmeroma hiter prodor fitnes aktivnosti med širše množice, verjetno ni niti lahko niti enostavno odgovoriti, gotovo pa je med pomembnejšimi razlogi za večanje števila privržencev večja potreba po telesni aktivnosti, zaradi vse bolj neaktivnega, sedečega življenjskega sloga.

#### **DODATNA REKREATIVNA PONUDBA**

Za goste bazenskega kompleksa Aquapark v hotelu Žusterna so pripravljene naslednje animacijske aktivnosti:

- animacijska vodno aerobika,
- zabavne igre v vodi,
- otroški kotiček,
- začetni in nadaljevalni tečaji plavanja (organizator Ocean),

- vadba v vodi za dojenčke in malčke (organizator Plavalna zveza Slovenije)
- nočno kopanje - ob petkih in sobotah do 22.00 (od novembra do februarja)

#### POMEN ZGODNJEGA PLAVANJA OZIROMA VADBE V VODI ZA DOJENČKE

Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celotni bio-psiho-socialen razvoj dojenčka. Pri v vadbi v vodi se dojenčku zaradi pritiska vode na prsni koš krepi dihalno mišičje, v prvem letu diafragmalno mišičje, kasneje pa medrebrno mišičje. Redna vadba dojenčkov v vodiznižuje frekvenco srca in zvišuje njegovo zmogljivost, poleg tega pa intenzivno gibanje v vodiugodno vpliva na razvoj skeleta. Prav tako je pozitivne vplive vadbe mogoče opaziti pri razvoju enakomerno oblikovanega celotnega mišičja, kar je osnova za razvoj otrok brez slabe drža. Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti telesa, ne da bi to otroku škodovalo.

Gibanje v vodi pospešuje tudi psihični razvoj otroka, saj je v prijetno topli vodi zadovoljen in sproščen, razgiba seter zato boljše in bolj umirjeno spi. Poleg tega mu je omogočena določena svoboda gibanja, ki je drugače, dokler ne shodi še nima. Čim se otrok lahko samostojno giba, pride tudi do razvoja socialnih odnosov. Otrok obvlada vedno širše okolje in tako spoznava druge dojenčke in njihove starše ter se za kratek čas zadržuje pri njih. V kasnejših urah plavanja se družijo vedno isti dojenčki kar pri otroku razvije občutek varnosti. (povzeto po: Šajber, 2004),

Za profesionalne in rekreativne športnike je v bližini hotela Koper in Aquapark hotela Žusterna na razpolago moderno oblikovan športno-rekreacijski center Bonifika z nogometnim stadionom, atletsko stezo, športno dvorano in igrišči za tenis, ter olimpijski plavalni bazen, lociran na obali, s sladko vodo, primeren za priprave plavalcev.

### 5.3.3 SWOT ANALIZA VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN V AQUAPARKU ŽUSTERNA

Preglednica 3: Swot analiza vključevanja športnih vsebin v aquaparku Žusterna

<p><b>PREDNOSTI (STRENGTHS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individualna obravnava gostov</li> <li>- najsodobnejši kardiofitnes</li> <li>- plavalni bazen, ki ga koristijo tako organizatorji plavalnih tečajev kot tudi okoliške šole za organizacijo športnih dni in šol v naravi</li> <li>- konkurenčna lokacija - ugodna prometna in geografska lega</li> <li>- možnost sezone skozi vse leto.</li> </ul>	<p><b>SLABOSTI (WEAKNESSES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- premalo oglaševalskih akcij in medijske promocije</li> <li>- previsoke cene storitev za povprečnega slovenskega gosta</li> <li>- ni ustrezne infrastrukture (telovadnica) za izvajanje skupinskih vadb in drugih športnih programov</li> <li>- neizkoriščena okolica – organizirano kolesarjenje, rolanje ali sprehodi ob morju</li> <li>- premajhno zavedanje lokalnega prebivalstva o pozitivnem vplivu športne aktivnosti za zdravje.</li> </ul>
<p><b>PRILOŽNOSTI (OPPORTUNITIES):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- povezovanje s športnimi društvi in ostalimi ponudniki športa v okolici</li> <li>- vedno večje povpraševanje po aktivnih počitnicah povezanih z različnimi športi</li> <li>- izobraževanje ustreznih kadrov (osebni trenerji, inštruktorji fitnesa, aerobike,...)</li> <li>- z izgradnjo avtocestnega tunela bo obalna cesta v prihodnjih letih manj obremenjena – možnosti kolesarjenja, rolanja ali sprehodov ob morju.</li> <li>- v večji meri privabiti Slovence na preživljanje aktivnih kratkih ali daljših počitnic</li> </ul>	<p><b>NEVARNOSTI (THREATS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bližina Strunjana in Portoroža s pestrejšo ponudbo.</li> <li>- pomanjkanje ustreznega kadra za vodenje in svetovanje pri različnih športnih aktivnostih.</li> <li>- Prostorske omejitve pri (možni) gradnji športnih objektov (telovadnica).</li> </ul>

Vir: Lastni

## 6. MOŽNOSTI RAZVOJA

Ponudnikov wellness storitev je na obali kar nekaj. Pod drobnogled so vzeti večji centri na obali, kjer se wellness programi kot del hotelske ponudbe iz leta v leto širijo in izpopolnjujejo. Kljub temu so določene sestavine wellnessa premalo zastopane, med njimi tudi delež športnih aktivnosti. Ponudbo športnih vsebin bi se dalo razširiti že v okviru obstoječe infrastrukture; z gradnjo novih objektov pa bi lahko ponudili še dodatne športne programe.

Ponudbo bi lahko razširili z izgradnjo plezalne stene, kjer bi nudili začetne in nadaljevalne tečaje športnega plezanja. Plezalna stena bi se lahko uporabljala tudi v animacijske namene, npr. za otroške programe.

Med športi, ki postajajo vedno bolj priljubljeni, sta tudi badminton in squash, za katera še niso zgrajena primerna igrišča. V primeru izgradnje bi jih lahko koristili tako hotelski gostje kot domačini. V zadnjih letih je pomembno pridobila na popularnosti "poletna različica badmintona", badminton na mivki (beach badminton). To obliko rekreacije bi bilo smiselno vključiti zlasti v programe LifeClassa Portorož, saj se neposredni bližini hotelov nahaja peščena plaža, kjer bi lahko uredili igrišča v ta namen. Badminton na mivki je zelo prijetna rekreacija, kjer se razgiba celotno telo, poleg tega pa zadovolji tudi potrebi po druženju in zabavi. Igra se na najmanj 30 cm globoki mivkasti podlagi z bosimi nogami, uporablja pa se klasične badmintonske loparje in plastično badmintonsko žogico. Igrišče meri 12 m v dolžino in 5 m v širino, mrežica je kot pri standardnem badmintonu postavljena na višini 1,55 m. Če se razpolaga z najmanj dvema igriščima, je možna organizacija turnirjev, kar bi bilo ob ustrezni spremljajoči animaciji zanimivo tako za udeležence (hotelski gostje ali domačini) kot tudi za gledalce. Možno je tekmovanje posameznikov, dvojic ali mešanih dvojic. Enako kot pri standardnem badmintonu se igra na dva dobljena seta do 21 točk. Pred začetkom igre se žreba začetni udarec oziroma možnost izbire strani igrišča.

Vadbo v vodi oziroma vodno aerobiko, ki je v obstoječi ponudbi bolj animacijska dejavnost, bi lahko ponudili tudi na bolj strokovni ravni, kjer bi ciljna skupina ne bili predvsem hotelski gostje, temveč zunanji obiskovalci (domačini), ki bi vadbo redno obiskovali enkrat do dvakrat na teden. Dobrodošla popestritev programov (spet bolj za domačine kot turiste) bi bila tudi vadba v vodi za nosečnice. Vadba, ki vsebuje neagresivne elemente motorike, ima predvsem namen sproščanja in s tem psihofizične priprave nosečnice na porod in obdobje po njem. Za zdrave nosečnice in tiste z blažjimi zdravstvenimi težavami sta plavanje in vadba v vodi velikokrat bolj priporočljiva kot vadba na kopnem. Sila vzgona podpre težo otroka in razbremeni pritisk na mišično-skeletni sistem matere, s tem pa se zmanjša mišično-skeletna bolečina, ki je ena izmed pogostejših težav med nosečnostjo.

Glede na visok delež starejšega prebivalstva bi bilo smiselno organizirati tudi tako imenovano vadbo v vodi za seniorje. To je oblika vadbe v vodi specifično prilagojena starejšim osebam, katere primarni cilj je krepiti in varovati zdravje. Namenjena je tako starejšim, ki so razmeroma zdravi, kot tudi tistim z blažjimi zdravstvenimi težavami in omejitvami, nastalimi zaradi bolezni ali poškodb. Priporoča se osebam s prekomerno telesno težo, bolečinami v križu, artritisom in težavami z ravnotežjem. Taka vadba pomembno vpliva na vrsto dejavnikov tveganja za razvoj koronarne bolezni srca ter drugih bolezni v starosti. Zelo pomemben je tudi psihosocialni vidik vadbe, saj raziskave kažejo (povzeto po: Petavs, 2008), da je druženje eden izmed pomembnejših motivov, zaradi katerih starejši ljudje obiskujejo organizirane oblike rekreacije.

V LifeClassu in Talaso Strunjanu je na voljo telovadnica. Obstoječo ponudbo skupniskih vadb bi se dalo razširiti še s programi spinninga in rowinga; seveda bi bil potreben nakup ustreznih koles oz. veslaških naprav. Spinning je skupinska vadba, ki se izvaja na posebej oblikovanih stacionarnih kolesih. Dinamična vadba ob spremljavi glasbe in inštruktorjevim nadzorom je namenjena populaciji različnih starosti in psihofizične pripravljenosti, saj kolo omogoča individualno obremenitev. Predstavlja idealno nadomestilo za kolesarjenje v naravi in omogoča ohranjanje kolesarske vzdržljivosti skozi zimsko obdobje. Je idealen za vse, ki imajo težave s poškodbami kolenskega sklepa, pravzaprav ga priporočajo za krepitev kolenskih vezi, prav tako pa ni večjih obremenitev na hrbtenico, gležnje ter ostale sklepe. Priporočljiv je tudi za vse, ki se borijo s preveliko telesno težo, zaradi katere velikokrat trpijo prav sklepi spodnjega dela telesa. Rowing oz. skupinsko veslanje je edina športna aktivnost poleg nordijskega smučanja, kjer so aktivne vse mišične skupine. Tako mišice zgornjega dela telesa kot spodnji del ter hrbet in trebušne mišice. V slovenskem prostoru je precejšnja novost, ki pa iz leta v leto pridobiva več privrženecv. Tehnika veslanja ni zahtevna in vadeči jo lahko osvoji v nekaj vadbah. Priporoča se vsem, ki imajo težave s hrbtenico, saj omogoča odlično krepitev hrbtnih in trebušnih mišic, prav tako pa je vadba učinkovito sredstvo za zmanjšanje telesne teže. Vadbe aerobike, pilatesa in joge namreč obiskujejo predvsem ženske, spinning in rowing pa sta programa, ki sta privlačna in priljubljena tudi pri moških.

Ponudba, ki je na obali še nimamo, se pa drugod po svetu in tudi Sloveniji hitro širi, so tako imenovani Les Mills programi. Vključujejo 7 različnih programov: BodyAttack, BodyPump, BodyStep, BodyTraining, BodyCombat, BodyBalance in BodyJam, ki so licenčni, koreografije pa se spreminjajo po celem svetu hkrati. Takšna ponudba bi bila posebno privlačna za hotelske goste iz tujih držav, ki vadbo obiskujejo že doma (ali pa jo iz domačega okolja le poznajo in jim je zato bližja), saj bi v naši wellness ponudbi nadaljevali z enako glasbo in koreografijo, na katero so še ravnokar vadili v domačih centrih. Les Mills programi se namreč

trenutno izvajajo v 80 državah sveta, število pa se še povečuje, saj so že zelo uveljavljeni in veljajo za najbolj obiskovano zvrst skupinske vadbe na svetu. Taka vadba je sicer zelo prijetna in na nek način preprosta za udeležence, inštruktorji pa so pri licenčnih programih prikrajšani na svojem ustvarjalnem področju, saj so gibi in kombinacije le teh vnaprej predpisane.

Kot eno izmed športnih aktivnost in hkrati animacijsko dejavnost bi lahko hoteli v svojo ponudbo vključevali tudi različne plesne tečaje. Ples je, tako kot glasba, svetovni jezik. V okviru turistične ponudbe je lahko vključen tako v dnevni kot tudi v večerni del in je namenjen predvsem druženju, fizični aktivnosti in sprostitvi. V ponudbo so sicer vključeni družabni večeri, ki vključujejo tudi ples oz. Možnost, da ljudje ob živi glasbi zaplešejo ali občasno gledajo plesne nastope. Toda dobrodošlo bi bilo, če bi bil gostom že v popoldanskih urah ponujen začetni ali nadaljevalni tečaj plesa, kjer bi si bodisi pridobili ali nadgradili plesna znanja in tako bolj aktivno preživljali prosti čas.

Na lestvici priljubljenih pristočasnih aktivnost pomembno mesto že nekaj let zaseda tudi rolanje. Rolanje krepi mišice trebuha, zadnjice, izboljša telesno držo, poveča gibljivost, razvija koordinacijo, pozitivno vpliva na povečanje vzdržljivosti in boljše splošno počutje. V turistično ponudbo bi se ga dalo vključiti v obliki tečajev tako za otroke kot tudi za odrasle. Za tiste, ki pa so tehniko rolanja že osvojili bi se lahko organizirala skupinska rolanja oz. izleti na rolerjih. V okolici vseh treh analiziranih centrov je površin oz. urejenih poti za tako dejavnost več kot dovolj. Zanimiva različica rolanja je tudi tako imenovano nordijsko rolanje (nordic blading), kjer gre za rolanje s pomočjo palici in je zlasti primerno za premagovanje večjih razdalj, kar bi v okviru turistične ponudbe lahko prišlo v poštev pri organiziranih daljših izletih. Pri nordijskem rolanju so prav tako kot pri nordijskem smučanju in nordijski hoji aktivne vse večje mišične skupine pri nordijskem rolanju se poleg palic uporablja tekaška rolka, na katero je pritrjena tekaška vez, zaradi katere je možna le uporaba s tekaškimi čevlji. Tehnika rolanja je podobna kot pri nordijskem smučanju, zato se te oblike vadbe večinoma poslužujejo smučarski tekači v poletnem, jesenskem in spomladanskem obdobju. Kot alternativa nordijskemu rolanju pa se uveljavlja širši populaciji bližja različica imenovana skike. Za skike Slovenci žal še nismo našli ustreznega prevoda, beseda v originalu pa je sestavljanka besed SKate+bIKE. Kar pomeni, da lahko tečemo v drsalni tehniki teka na smučeh (SKating) na kolesarskih poteh (bIKE). Tudi pri skiku gre za rolanje s pomočjo palic, tekaška rolka pa je tako prilagojena da se lahko obuje na skoraj vsak običajen čevelj kar omogoča preprosta pritrditev s tremi pasovi "na ježka". Skike je tako svojevrstna oblika rekreacije, ki je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol ali stopnjo telesne pripravljenosti. Tempo in razdaljo je možno povsem individualno prilagajati, poleg tega pa se ljudem ki se odločijo za to



obliko rekreacije, odpira nova možnost odkrivanja narave, saj je skajkati možno (poleg asfalta) po makadamskih in gozdnih poteh ter kolovozih.

V okviru hotelske ponudbe bi bili lahko v poletnem času organizirani poldnevni ali celodnevni izleti z barko, ki bi vključevali postanke za kopanje in plavanje. Glede na obmorsko lokacijo bi se morda več gostov na dopustu ukvarjalo z vodnimi športi kot sta smučanje na vodi ali jadranje na deski če bi bili le ti vključeni v ponudbo hotela oziroma tam oglaševani. Vodni športi so po nekaterih raziskavah (Zadek, 2006) pri turistih na tretjem mestu priljubljenosti, pred nakupovanjem in ogledovanjem znamenitosti, kar bi veljalo upoštevati in gostom na tem področju ponuditi čim več.

Športi, s katerimi se ukvarjamo v naravi, so eden izmed bolj priljubljenih načinov gibanja. Marsikatero izmed vadb, ki se izvajajo v dvoranah, bi se dalo (vsaj v poletnem času) prestaviti na prosto. Poleg tega bi lahko hoteli v svojo ponudbo vključili jutranje razgibavane ob morju. To bi bila vadba, ki bi spravila telo v pogon, in na osnovi preprostih gibanj prilagojenim udeležencem poskrbela za uspešen začetek aktivnega dneva.

Peščena obala nudi možnosti za organizacijo turnirjev ali rekreativnega igranja tenisa na mivki. Tenis na mivki (beach tennis) je dokaj nov šport, registriran šele od leta 2005. Prvič naj bi ga organizirano rekreativno igrali okrog leta 2000 na karibskem otoku Aruba. Pozneje se je razvil in razširil predvsem na območja ob morju, tako je danes najbolj priljubljen v ZDA in Italiji. Kot že namiguje samo ime, je tenis na mivki mešanica tenisa in odbojke na mivki. Vpliv tenisa se seveda najbolj pozna pri opremi (lopar) in štetju, saj tekmovalci igrajo en niz na osem dobljenih iger. V okviru Teniške zveze Slovenije je bila oktobra 2008 ustanovljena sekcija za tenis na mivki, kar kaže interes in željo, da bi se ta šport uveljavil tudi pri nas. V Italiji, kjer je ta šport izjemno popularen, se na plaži večinoma ne igra več odbojke na mivki, ampak vse bolj pogosto tenis na mivki. Tam je to velik show in kot tak (športna aktivnost + animacija) je naravnost idealen za popestritev in razširitev športne turistične ponudbe. Glede na to, da na slovensko obalo prihaja velik delež gostov iz Italije, so možnosti, da se ta oblika športa uveljavi tudi pri nas, velike.

Še ena novost, ki bi se jo dalo vključiti v zabavno športni program na slovenski obali, je bossaball. Bossaball je igra med dvema ekipama in je mešanica odbojke, nogometa, gimnastike in capoeire. Bossaball kombinira elemente različnih športov na igrišču, sestavljenem iz trampolinov in odbojnih napihljivih delov. Mreža med obema poljema je nastavljiva po višini in se da prilagoditi različnim nivojem igre - najvišje za mojstre, nekoliko nižje za moške, ženske ter najnižje za otroke, kar nudi možnost igranja vsem generacijam. Na igrišču je v eni ekipi tri do pet igralcev,

pri organiziranih tekmovanjih in turnirjih pa se igra štiri na štiri. Igro spremlja tako imenovani samba sodnik, ki je hkrati sodnik in animator, tako da je dogajanje na igrišču zanimivo tudi za gledalce. Bossaball so izumili v Belgiji, iz leta v leto pa pridobiva vse več privržencev po vsem svetu. V Sloveniji je bil junija 2008 organiziran prvi bossaball festival in upamo lahko, da se bo ta zanimiva igra tudi v prihodnjih letih igrala na čim več lokacijah ter s tem nudila možnost športnega udejstvovanja in zabave kar najširšemu krogu udeležencev.

Dejanske možnosti za razvoj športne ponudbe v obalnih wellness centrih so večinoma omejene na vključevanje dodatnih programov v že obstoječo infrastrukturo. Za gradnjo novih objektov so namreč predvsem prostorske omejitve, saj so wellness centri večinoma zgrajeni v mestnih centrih ali hotelih, kjer v bližini ni prostih zazidljivih površin. Smiselna bi bila večja povezanost med wellness ponudniki in klubi ter športnimi društvi v okolici (medsebojno oglaševanje in popusti).

## 7. ZAKLJUČEK

Ljudje, ki prihajajo kot gostje na slovensko obalo si po eni strani želijo počitka in sprostitve, po drugi strani pa si želijo gibanja in aktivnega oddiha. Treba jim je ponuditi oboje. V hotelih so zato nastali wellness centri, ki bogatijo hotelsko ponudbo s programi sprostitve in razvijanja telesa in duha (masaže, savne, zdravilne kopeli itd.) ter bogato paleto različnih športnih aktivnosti, kjer lahko vsakdo najde nekaj sebi primernega.

Morje je od nekdaj povezano z zdravjem in dobrim počutjem. Skupno vsem trem analiziranim wellness centrom na slovenski obali so bazenski kompleksi z ogrevano morskovo vodo, v katerih potekajo organizirane rekreacije v vodi, prilagojene različnim starostnim skupinam. Vsi trije organizirajo tudi plavalne tečaje za različne starosti in stopnje predznanja, Aquapark Žusterna pa pod okriljem Plavalne zveze Slovenije izvaja tudi vadbo v vodi za dojenčke in malčke.

Za izboljšanje kondicije in oblikovanje telesa so na voljo trim kabineti in fitness studiji. LifeClass in Talaso Strunjan imata tudi telovadnico, kjer potekajo organizirane skupinske vadbe. V LifeClassu izvajajo vadbe joge, tai chi, kinesisa, različnih programov aerobike, pilatesa, pilates joge in pilates body tehnike. Talaso Strunjan ima precej manjšo ponudbo, saj izvajajo le jogo in pace. V Aquaparku v Žusterni telovadnice žal nimajo, imajo pa najsodobnejši kardiofitness, ki je prvi tovrstni fitness v Sloveniji.

V kompleksu Talasa Strunjan je več teniških igrišč, tenis klub pa nudi poleg izposoje opreme tudi tečaje za odrasle in otroke. V bližini LifeClass hotelov Portorož in Aquaparka Žusterna se sicer nahajajo teniška igrišča, vendar delujejo ločeno od wellness centrov. V bodoče je seveda možna povezava. Druge športne aktivnosti v Portorožu, katerih ponudba zaenkrat še ni povezana z wellness centri LifeClassa, so pa vseeno privlačne za hotelske goste, so ribolov s čolnom, potapljanje, jadranje in surfanje, golf in minigolf, rokomet, košarka, odbojka, balinanje in kegljanje, vožnja z gokarti in padalska šola. Za bolj športno usmerjene goste Aquaparka Žusterna je v bližini na razpolago moderno oblikovan športno-rekreacijski center Bonifika z nogometnim stadionom, atletsko stezo, športno dvorano in igrišči za tenis ter edinstven olimpijski plavalni bazen, lociran na obali s sladko vodo, primeren za priprave plavalcev.

V okolici centrov se vijejo urejene kolesarske in pešpoti, ki nudijo obiskovalcem možnost odkrivanja narave in sprostitve na svežem morskem zraku. LifeClass Portorž organizira vodene sprehode in pohode ter kolesarske izlete v okolico; Talaso Strunjan prav tako, izvajajo pa tudi tečaje nordijske hoje. Aquapark Žusterna tovrstne ponudbe nima.

Večina centrov povdarja osebno in telesno sprostitev. Na voljo so različne masaže, aromaterapije, različne kopeli, savne in blagodejne obloge z algami. Najbolj pestro ponudbo na tem področju ima LifeClass z veliko različnimi centri in tehnikami sprostitve. Za sprostitev, nego telesa in zdravja poskrbijo v Wai thai centru, Shakti – Ayurveda centru, Medicinskem in fizioterapevtskem centru in Savna parku. Možne so izbire posameznih storitev ali pa različnih dnevnih ali večdnevnih programov, kar ponudbo še dodatno prilagodi željam in potrebam posameznika.

V okviru Talasa Strunjan deluje center Salia, kjer nudijo različne masaže, talasoterapijo, obloge in kopeli ter še obilo stvari za nego telesa in sprostitev ter pridobivanje in ohranjanje zdravja.

Center Justinopolis v Aquaparku Žusterna ponuja sprostitvene programe, programe za dobro počutje, terapevtske programe, masaže, kozmetične storitve, lepotne in shujševalne programe, rimsko-irske kopeli, savno ter solarij.

Možnosti za športnorekreativno udejstvovanje gostov so pestre in zanimive, toda na tem področju bi se dalo prav gotovo ponuditi še marsikaj. Kljub temu da trend aktivnih počitnic narašča, pa na slovenski obali oziroma v analiziranih wellness centrih še vedno prevladuje delež gostov, ki koristijo predvsem sprostitvene programe. Večji del jih koristi tudi bazensko ponudbo, vendar le redko aktivno plavanje. Potrebno bi bilo izvesti tudi kakšno akcijo, ki bi pripomogla k ozaveščanju lokalnega prebivalstva o pomenu športne aktivnosti za zdravje.

## 8. LITERATURA IN VIRI

- Ažman, D., (2006). Nordijska hoja kot perspektivna športna (gibalna) aktivnost »wellness« programov. V *Zbornik predavanj II. wellness & SPA kongres, 17. in 18. november 2006, Hotel Golf na Bledu*. (str. 62 - 68). Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.
- Ažman, D., Poles, J., (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V *Zbornik 5. Slovenskega kongresa športne rekreacije (Laško, 26. in 27. november 2004): (prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev)* (str. 123 - 129). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H., (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za Šport.
- Berčič, H., (2006). Modelno vključevanje športa in športnih aktivnosti v wellness programe in povezanost s celovitim zdravjem. V *Zbornik predavanj II. wellness & SPA kongres, 17. in 18. november 2006, Hotel Golf na Bledu*. (str.20 - 36). Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.
- Berčič, H., Sila B., (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55 (3), 17-26.
- Božič, Z., (1999). Turizem in ekološke ter druge nesreče na morju. V *Varnost in turizem: zbornik posveta* (str. 69 – 77). Portorož: Visoka šola za hotelirstvo in turizem; Viskoka policijsko - varnostna šola.
- Cvikl, H., (2006). *Uvod v turizem*. Portorož: Turistica, Visoka šola za turizem.
- Gojčič, S., (2005). *Wellness: Zdrav način življenja: nova zvrst turizma*. Ljubljana: GV Založba.
- Hiti, M., (1994). *Yoga za začetnike: yoga za vsakogar in za vsak dan*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Hren, B., (2003). *Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Klemenčič, M. (2002). *Geografija Slovenije I. Učbenik za 3. letnik gimnazij*. Ljubljana: DZS.
- Korte, A., (2005). *Pilates: vadba za telo in dušo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kotler, P., (1996). *Marketing management - trženjsko upravljanje: analiza, načrtovanje, izvajanje in nadzor*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Krajnc, D., (2007). *Postna ponudba kot novi program Term Palace*. Diplomsko delo. Portorož: Univerza na Primorskem, Visoka šola za turizem – Turistica.
- Kronovšek, K., (2008). *Sodobni modeli wellness ponudbe v Garnišport hotelu Prebold*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Marušič, I., (1998). *Krajine primorske regije*. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor RS, Urad RS za prostorsko planiranje.

- Olšaj, I., (2003). *Wellness programi v hotelu Žusterna*. Diplomsko delo. Bled: Višja šola za gostinstvo in turizem.
- Plut, D., (2000). *Geografija vodnih virov*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za Geografijo.
- Pendl Žalek M., (2004). *Aktivno življenje – zdravo življenje*. Maribor: Rotis.
- Petavs, N., (2008). *Vodna aerobila, vadba v vodi za nosečnice in vadba v vodi za seniorje: rekreativni programi vadbe v vodi za odrasle: učbenika za vaditelje, učitelje, inštruktorje, trenerje, študente, trenerje, profesorje, fizioterapevte, izvajalce zdravstveno-vzgojnih programov in vse ljubitelje plavanja in dejavnosti v vodi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Praznik, K., (2001). *Plavanje: osnove učenja plavanja*. Velenje: Plavalni klub.
- Schutt, K., (1999). *Zdravilna moč vode*. Ljubljana: DZS.
- Schilling, U., (2007). *Kolesarjenje: s kolesom do vrhunske forme*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Sila, B., (1996). Športni programi – sestavni del sodobne turistične ponudbe. V *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 86 - 94). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
- Sila, B., (2006). Razmišljanja ob 4. kongresu Fitnes zveze Slovenije. V *Zbornik prispevkov*.
- Šajber, D., (2004). *Skripta za vaditelje in učitelje plavanja – dousposabljanje za vodenje vadbe v vodi za dojenčke*. Ljubljana: neobjavljeno delo.
- Šuštar, P., (2007). *Analiza športnorekreative ponudbe Term Snovik in vidiki razvoja v prihodnosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Titl, J., (1993). *Primorje, Kras A – Ž: priročnik za popotnika in poslovnega človeka*. Murska Sobota: Pomurska Založba.
- Tucker, P., (1998). *Tai Chi: lahkočom pokreta do sklada i ravnoteže*. Rijeka: Leo- Commerce.
- Zadek, B., (2006). *Športna rekreacija in turizem – jadrnanje na deski kot način preživljanja prostega časa*. Diplomsko delo. Maribor: Ekonomsko –poslovna fakulteta.
- Zagorc, M., (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za Šport.
- Zagorc, M., (2006). *Aerobika – dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za Šport.
- *Aquapark*. Pridobljeno 15.8.2007 s svetovnega spleta: <http://www.termes-catez.si/si/obala/aquapark/>
- *Bossaball*. Pridobljeno 20.11. 2008 iz svetovnega spleta: <http://www.bossaball.com/english.html>
- *Joga*. Pridobljeno 12.11.2007 s svetovnega spleta: <http://www.cityyoga.org/?page=joga>

- *Kolesarjenje*. Pridobljeno 16.3.2008 s svetovnega spleta:  
[http://sloveniabike.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=685](http://sloveniabike.com/index.php?option=com_content&task=view&id=685)
- *Kromoterapija*. Pridobljeno 10.7.2008 s svetovnega spleta:  
[http://www.altermed.org/vsebina/clanek.php?clanek\\_id=363&kat\\_id\\_parent=255](http://www.altermed.org/vsebina/clanek.php?clanek_id=363&kat_id_parent=255)
- *Nordijska hoja je*. Pridobljeno 5.10.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.nordijskahoja.si/je.html>
- *Pace*. Pridobljeno 16.3.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.mojfit.com/mainvodena.htm>
- *Pace*. Pridobljeno 16.3.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.panter-klub.si/glava/strani/Org.%20vadbe/Pace.html>
- *Pilates Body Tehnika*. Pridobljeno 12.11.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.pilatesbodystudio.com/index2.php?id=tehnika>
- *Strategija razvoja turističnega proizvoda wellness*. Pridobljeno 20.8.2008 s svetovnega spleta:  
[http://www.slovenia.info/?ps\\_strategija\\_wellness=0&lng=1](http://www.slovenia.info/?ps_strategija_wellness=0&lng=1)
- *Šport*. Pridobljeno 16.3.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.term-krka.si/si/strunjan/sport/>
- *Tai Chi*. Pridobljeno 5.10.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2001/ura/vengar/tai%20chi.html>
- *Talaso strunjan*. Pridobljeno 15.8.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.term-krka.si/si/strunjan/>
- *Tui-na masaža*. Pridobljeno 5.10.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.sousport.si/>
- *Vodna aerobika*. Pridobljeno 16.3.2008 s svetovnega spleta:  
<http://rekreacija.plavalna-zveza.si/aerobika.htm>
- *Začetki nordijske hoje*. Pridobljeno 22.1.2008 s svetovnega spleta:  
[http://povezave.kopa.si/nord/31\\_zaetki\\_nordijske\\_hoje.html](http://povezave.kopa.si/nord/31_zaetki_nordijske_hoje.html)
- *Wellness*. Pridobljeno 11.8.2007 s svetovnega spleta:  
[http://www.lifeclasse.net/terme\\_wellness](http://www.lifeclasse.net/terme_wellness)