



HÉVÍZ



historie nebo legenda?

Tajemství Hévízského jezera

Flavius Theodosius – z churavého dítěte císařem aneb nejznámější legenda o vzniku Hévízského jezera.

Podle prastaré legendy o vzniku jezera a jeho léčivé síle vychovávala na tomto místě v provincii Panonie křesťanská chůva římského chlapce jménem Flavius. Chlapec byl slabý a často churavěl, jeho otec byl však velký vojevůdce, a tak se chůva modlila k Panně Marii, aby chlapce uzdravila. Panna Marie její prosby vyslyšela a nechala ze země vytrysknout pramen léčivé vody, ve kterém se dítě každý den koupalo. Teplá voda z hlubin země a blahodárné bahno dětské tělo posílily a z chlapce se stal východořímský císař Flavius Theodosius, který v roce 391 ustanovil ve své říši křesťanství státním náboženstvím. Voda z pramene od té doby napájí Hévízské jezero a přináší mnohým uzdravení.

A je příběh z dob starověkého Říma pravdivý, nebo jen pouhá legenda?

Theodosius I., původním jménem Flavius Theodosius, se narodil v lednu 347 v Galicii na území dnešního Španělska. Jeho otec, rovněž Flavius Theodosius, byl nejúspěšnějším vojevůdcem císaře Valentiniána a v neposlední řadě byl také křesťanského vyznání. Theodosius pravděpodobně, jak bylo tehdy zvykem, putoval již od dětství s otcem po bitevních polích, a získal tak vojenský výcvik. Navštívil Británii, bojoval proti Alemanům a Sarmatům a zavítal na mnoho míst tehdejší provincie Panonie. Po zdejší úspěšné bitvě byl v roce 374 jmenován vojenským velitelem provincie Moesie na dolním toku Dunaje.

Do dějin se později zapsal jako Theodosius Veliký, protože ačkoli se na císařský trůn dostal za pochybných okolností, jednalo se o silného císaře, který učinil z křesťanství státní náboženství.

Co se týče Hévízu a Římanů, není pochyb o tom, že několik míst v osadě a jejím okolí bylo trvale obýváno už v dobách starověkého Říma. Podle místních archeologických vykopávek se na území dnešní městské části Egregy nacházelo významné sídliště z dob císařského Říma, jehož nálezy, mimo jiné villa rustica neboli venkovská usedlost, dokazují, že osada byla obývána od 1. až do 5. století. Památky z dob starověkého Říma však nebyly nalezeny pouze ve čtvrti Egregy, ale i na jiných místech Hévízu. Na dně Hévízského jezera byly objeveny římské mince, keramické nádoby, ale také kámen z Jupiterova oltáře.

Vznik Hévízského jezera ve skutečnosti

Hévízské jezero vzniklo **před 20-22 tisíci lety**, kdy se formovaly čedičové vrchy v okolí i samotné jezero Balaton.

Na konci panonského období se totiž v dnešním Zadunají utvářely **vulkány**. V důsledku sopečné činnosti nejprve vytryskly na povrch horké prameny, jako například pramen Őshévíz. Archeologické objevy svědčí o tom, že **tato oblast byla osídlena již na konci doby kamenné**.

Krom toho se nám z různých období dochovala celá řada legend o léčivých účincích zdejších vod.

Podle památek z dob starověkého Říma se v místě dnešního Hévízu nacházela osada již před 2000 lety, ještě překvapivější je však skutečnost, že podle vzorků vody odebraných po objevení pramenné jeskyně **bylo stáří studené vody z pramene stanoveno na 8000 let, zatímco v případě teplé léčivé vody až na 12000 let**.

Objevení pramenné jeskyně

V 70. letech potápěči pozorně sledovali teplotu a vydatnost vody vyvěrající z hévízského pramene kvůli provozu bauxitových dolů v obci Nyirád. V jezeře se prováděly pravidelné ponory a bylo učiněno několik pokusů o objevení pramene. Předpokládaný vchod do jeskyně byl totiž zatarasen množstvím usazenin. Po četných ponorech a přípravných pracích byla nakonec

10. února 1975 potápěči Istvánem Plózerem a Lajosem Csávosim objevena pramenná jeskyně.

Potápěči našli průchod o rozměrech zhruba 60×80 cm, jenž vedl do 4 metry dlouhé chodby. Poté, co překonali silný protiproud tryskající termální vody, dostali se do samotné jeskyně. Potápěč István Plózer o dva dny později popsal objevení jeskyně následovně:

„10. února 1975 v 9 hodin ráno ... jsme se ponořili k pramenu ... S trochou námahy jsem se protáhl úzkým otvorem a přesunul se k levé straně chodby. Otvor zde byl úplně zanesen kusy dřeva a kamenů, takže jsem necítil žádný proud vody. Potom ke mně za pomoci cívky připlaval také můj kolega Lajos Csávosí. Pomalu jsme se posouvali dál a přitom jsme vše bedlivě pozorovali. Pět metrů od vchodu se průchod náhle rozšířil a zmizel nám z očí. V úžasu jsem najednou nechápal, kde to jsem, ale ve světle našich lamp se pomalu vynořilo jílovité sedlo, na jehož stranách se temně rýsovaly dva trychtýřovité otvory. Později jsem si při pozornějším ohledání všiml, že se tu slabě rýsuje také druhá strana a strop. Vleže na břiše v otvoru v hloubce 40 metrů jsme prozkoumávali otevřený prostor, jehož velikost jsem odhadl zhruba na 15×15 metrů. Voda pravděpodobně tryská dvěma trychtýřovitými otvory, jejichž hloubka je odhadem 7-10 metrů (dále již vidět není) ... Po šesti minutách jsme opět proplavali otvorem a zamířili k hladině.“

Další výzkumy, zahájené dne 19. září 1975, už probíhaly pod vedením Výzkumného ústavu vodního hospodářství. Bylo zjištěno, že chodba je dlouhá zhruba 4 metry, jeskyně má průměr 17 metrů, výšku 14 metrů a její stěny jsou všude zaoblené.

OCHRANNÝ LES

60 hektarů lesa kolem jezera
Původní a vysazované druhy stromů:
platan, habr, tis, olše, metasekvoje čínská,
bahenní cypřiš
„Alej Festeticsů“

JEZERNÍ LÁZNĚ

anno 1795
relaxační prostor s lehátky
kryté bazény, sauna a wellness služby
bazén s léčivým bahnem
otevřené každý den v roce

„ČEPICE PÁRY“ nad jezerem

nízký obsah pylů a alergenů v ovzduší

VODNÍ SVĚT

biologicky aktivní jezero
původní bílý leknín
vysazený indický modrý a červený leknín
kachna divoká, potápka malá
trpasličí hévízský divoký kapr sazan
zvláštní teplovodní a mokřadní flóra a fauna

HÉVÍZSKÉ JEZERO

minulost sahající až do dob starého Říma
vulkanický původ
46.350 m² vodní plochy
dno pokryté léčivým bahnem s vysokým obsahem minerálů
úplná výměna vodní zásoby každých 72 hodin
chráněná krajinná oblast
se zvláštní flórou a faunou
teplota vody: v létě 36 °C – v zimě 24 °C

PODVODNÍ JESKYNĚ

podvodní jeskyně v hloubce 38,5 metru pod jezerem
studené a teplé prameny
průtok vody 410 litrů/sekundu
vystupující sirná léčivá voda s teplotou 40°C



Jeskyně je v hloubce 40–41 metrů rozdělena vrstvou bahna na dvě části. Z kráteru na východní straně vyvěrá studená voda o teplotě 17,2 °C, zatímco na západní straně tryská z hloubky 45–46 metrů termální voda o teplotě 41,3 °C. V jeskyni žijí aktinomycety a sladkovodní houby, které se dokázaly přizpůsobit tamním extrémním podmínkám. V kupoli jeskyně se nachází 40–50 cm široká vrstva plynů a na hladině se vznášejí kolonie bílých řas.

vodní plocha

46.350 m²

obklopená Ochranným
lesem o rozloze

60
hektarů

teplý pramen se nachází v hloubce

38,5
metrů

první jezerní lázně
byly postaveny v roce

1795

průtok pramene je

410
litrů/sekundu

nejnižší a nejvyšší teplota vody
v létě i v zimě je

23 a 36 °C

V číslech



Zlatý věk lázní HÉVÍZ 1905–1942

Hévízské jezero a jeho okolí bylo součástí panství hraběcího rodu Festeticsů a v roce 1905 bylo na 35 let pronajato keszthelyskému sládkovi Vencelu Reischlovi.

Vencel Reischl byl nejen talentovaným obchodníkem, ale také nejbohatším mužem v okolí, který se rozhodl udělat z Hévízu lázeňské středisko mezinárodní úrovně i věhlasu.

Pilíře rozvoje

Nejprve bylo nutné přeměnit část bažinatého území na stavební pozemky, protože kolem jezera i na něm bylo plánováno postavit celou řadu nových budov. V letech 1906–1912 byly všechny budovy na březích jezera zrekonstruovány a zmodernizovány, otevřel se Kulturní salon, ve kterém se pořádaly plesy, i moderní sanatorium. Od roku 1906 postupně přibývaly další lázeňské domy na jezeře a jeho březích a vedle dřívějších „zrcadlových lázní“ byla postavena budova s kupolí stojící na pilotech. V roce 1907 byl rozebrán starý dřevěný můstek a nahrazen novým krytým mostem.

Vznikl také dodnes dochovaný, charakteristický hlavní vchod se dvěma věžemi, který stráží cherubíni pocházející z porcelánové manufaktury Zsolnay v jihomaďarské Pécsi.

Základem moderních lázní je kvalitní léčba!

Vencel Reischl věděl, že moderní lázně mohou být úspěšné pouze tehdy, pracují-li v nich skuteční odborníci. Na jeho pozvání začali v Hévízu působit Dr. Vilmos Schulhof, lékárník Lajos Cséby nebo Dr. Károly Moll. Odborné znalosti zdejších lékařů se těšily mezinárodnímu uznání a jejich práce položila základy metod, úspěchů i mezinárodního renomé hévízské léčby.

Nový, obchodní přístup

Úspěšný majitel pivovaru vynaložil nemalé úsilí i na zvýšení věhlasu hévízských lázní. Současně se zahájením rozsáhlé výstavby začal vydávat také barevné plakáty, brožury a pohlednice v němčině a maďarštině, které propagovaly krásu lázní, blahodárné termální vody i bohatý kulturní život.

Jak to celé začalo?

Přestože samotné jezero s termální vodou znali již staří Římané, klasický lázeňský život v Hévízu sahá do 18. století. V roce 1795 nechal hrabě György I. Festetics postavit na jezeře první lázeňské budovy a na západním břehu vyrostly první vily. V 19. století stál na břehu potoka také dobový léčebný dům, ve kterém se v souladu s tehdejší lékařskou praxí provádělo především pouštění žilou, přikládání pijavic a baňkování.

Slavní hosté jako lákadlo

Postavení lázní Hévíz bylo v roce 1911 posíleno udělením titulu osady lázeňského charakteru. V roce 1914 se lázně díky troše štěstí dostaly i na stránky celostátního tisku, a sice když zvěrolékař budapeštské ZOO poslal na léčebnou kúru do Hévízu mladou slonici Nelly, kterou trápilo revma. „Zvířátko“ zde bylo samozřejmě velkou senzací, což pouze zvýšilo zájem o termální jezero.

Opravdové „šťastné časy míru“

Během 1. světové války nebyl Hévíz nijak poškozen a v důsledku ztráty několika lázeňských středisek nacházejících se na odpojených územích historických Uher se Hévíz ocitl v ještě příznivějším postavení. Po roce 1920 se rozšířil o další hotely, kino, poštu a restaurace a v roce 1927 byla na břehu jezera postavena dodnes dochovaná budova lázní s dřevěnou konstrukcí a věžemi. V roce 1932 získala budova lázní nad jezerem díky Vencelovým dědicům posuvnou skleněnou střechu, takže bylo možné lázně v případě deštivého počasí uzavřít. V té době již stálo u jezera 7 hotelů, 12 hostinců a 40 vil a každoročně (především v letní sezóně) do Hévízu zavítalo na 16 tisíc návštěvníků.

Konec starých časů

V roce 1940 nájemní smlouva vypršela a práva na správu Hévízu se vrátila do rukou Festeticsů. Šťastné časy míru ukončila 2. světová válka, kdy byly sanatoria, hotely a budovy nemocnice přeměněny na vojenskou nemocnici. V roce 1945 byl majetek šlechtického rodu zkonfiskován a o tři roky později bylo vše znárodněno.



DR. VILMOS SCHULHOF A DR. ÖDÖN SCHULHOF

Dr. Vilmos Schulhof (1874–1944) byl do Hévízu pozván Vencelem Reischlem jako lázeňský lékař sanatoria v roce 1905. V roce 1911 založil Zanderův ústav, kde pacientům pomáhaly rozhybat bolavé končetiny různé přístroje. V té době se tato metoda používala v celé Evropě pouze zde a v Karlových Varech. Jeho bratr Ödön Schulhof (1896–1978) se jako fyzioterapeut věnoval především účinkům hydrostatického tlaku vody, ale zkoumal také biologické účinky bahenních zábalů při lázeňských procedurách. Jeho zásluhou byla v Hévízu zavedena rentgenová vyšetření nebo elektroléčebné procedury.

DR. KÁROLY MOLL – OTEC METODY ZÁTĚŽOVÉ LÁZNĚ

Dr. Károly Moll (1889–1982) působil od roku 1920 v Hévízu jako revmatolog a lázeňský lékař. Díky své výzkumné práci a odborným zkušenostem vyvinul dodnes úspěšně používanou metodu zátěžové lázně, vypracoval mapu vodních proudů Hévízského jezera a v mnoha domácích i zahraničních časopisech publikoval úspěchy dosažené v Hévízu při zmírňování revmatických potíží. Jeho práce významně přispěla k rozvoji, úspěchu a věhlasu hévízských léčebných metod.

Šťastné časy míru v Hévízu

Navštivte Hévíz na jaře a ponořte se do dobové atmosféry v kostýmním průvodu na festivalu Šťastné časy míru v Hévízu.

před dávnými časy TAJEMSTVÍ ČTVRTI EGREGY

Římané

V roce 1931 byly v dnešní městské části Egregy objeveny pozůstatky římské vily z dob raného císařství, která byla obývána téměř po 4 století, od 1. do 5. století. Vila o rozloze bezmála 1000 m², postavená kolem roku 100 n. l., měla kryté sloupořadí a bazény s teplou, vlažnou a studenou vodou. Předměty objevené při vykopávkách ve čtvrti Egregy i na dalších místech Hévízu, například kámen

z Jupiterova oltáře, nalezený nedaleko jezera, nebo mince z doby císařství, objevené potápěči, dokazují, že se Římané v oblasti usadili i kvůli léčivým vodám.

Při vykopávkách byl objeven také hrob římského vojáka, ke kterému se lze dostat z ulice Dombföldi út.

Muzeum Egregy a Zahrada římských vykopávek Villa Rustica

Římské památky jsou
snadno přístupné
z ulic Attila a Zrínyi.
Muzejní zahrada je místem
konání mnoha kulturních akcí.



dobu Arpádovců

Po dobytí vlasti v roce 895 obsadil podle svědectví Vídeňské obrázkové kroniky oblast kolem Balatonu koncem 10. století kmen vůdce jménem Bulcsú Vér. Jeho potomci, lidé rodu Atyusz, ovládali okolí Balatonu po celé 12. a 13. století. Z tohoto období pochází také první písemná zmínka o osadě (1221), která získala své jméno pravděpodobně podle charakteristických olší (maďarsky éger), hojně rostoucích v této bažinaté oblasti.

První zmínka o dodnes dochovaném egregyském románském kostele pochází z roku 1341. Jeho zvláštností je osmihranná routová střecha věže.

Ve středověku se život v osadě řídil především zemědělstvím, na úrodné půdě se pěstovaly plodiny a choval dobytek, později se přidalo také vinařství. V dobách turecké nadvlády byla vesnice několikrát zničena, pokaždé však byla obnovena. Obyvatelé se pouze přesunuli z vrcholu kopce o něco níže do údolí.

V 18. století přišli do vesnice, která se stala součástí panství hraběcího rodu Festeticsů, němečtí osadníci, ale již v roce 1828 byl Egregy opět uváděn jako ves maďarská.

V roce 1946 byl Egregy jako samostatná obec spojen s obcemi Hévízszentandrás a Hévízfürdő pod názvem Hévíz.

Voda je životodárným prvkem, bez kterého si život na naší krásné planetě vůbec nelze představit. Voda však není pouze zdrojem života. Obklopuje nás v mnoha různých podobách.

Pijme léčivou vodu!

Každý dospělý člověk by měl vypít 2 litry vody denně. To je množství, které člověk potřebuje k ideálnímu fungování organismu. V Hévízu však můžeme pít také sirnou léčivou vodu, která se doporučuje v mnoha případech. Střídmá konzumace hévízske léčivé vody pomáhá zmírnit žaludeční potíže nebo problémy se žlučníkem. Zdejší léčivou vodu si můžeme vychutnat u veřejných fontánek a pítek.

Vydejme se do páry!

Saunování je fajn a těší se velké oblibě. Horká pára a vlhký vzduch jsou důležitou součástí lázeňské kultury mnoha civilizací, ať už jde o římské tepidárium, turecké lázně, japonské onseny nebo finskou saunu. Horký a vlhký vzduch totiž rozšiřuje póry, stimuluje buněčný metabolismus, osvěžuje pokožku, uvolňuje mysl a v neposlední řadě také pročišťuje dýchací cesty.

Inhalujme vodní páry!

Když už byla řeč o inhalaci teplé páry, je třeba zmínit také další pozitivní účinky vdechované páry. Inhalace vodní páry umožňuje tělu rychle vstřebat řadu užitečných prvků. To je základ oxygenoterapie, ovšem mohli bychom zde zmínit také páry vznášející se nad vodní hladinou, které obsahují plynné látky, jejichž vdechování ještě zvyšuje léčebné účinky.

Vodní masáž pro každého!

Pravděpodobně neexistuje nikdo, kdo by si při návštěvě lázní s radostí nasedl nebo nestoupl pod vodní trysku. Masážní účinky vody se využívají již odpradávná, a tak není divu, že se s nimi setkáme ve všech aquaparcích, wellnessech i léčebných lázních takřka na každém kroku. Masáž vodním proudem však není pouhým wellnessovým zážitkem s uvolňujícími účinky, ale také seriózní léčebnou procedurou. V Hévízu se praktikuje pod názvem terapie Tangentor ve vodní lázni o teplotě 34–37 °C. V závislosti na intenzitě dokáže vodní proud rozpohybovat i hlubší svalové vrstvy, prokrvuje ošetřovanou oblast a má pozitivní vliv na lymfatický oběh. Jedná se o jednu z nejoblíbenějších procedur v rámci pooperační péče.

pitná kúra, zábava i léčba

Ledové potěšení!

Vodní pára je užitečná a použitelná i v ledově chladném stavu. Často se ochlazujeme pomocí kostek ledu, studenou vodní párou nebo ledovým bazénem po saunování. Zároveň už není žádnou novinkou, že jsou na čím dál více místech k dispozici kryosauny, ve kterých si můžeme ochladit tělo teplotami až mínus 140 °C. To vše proto, že tato mrazivá procedura, která trvá pouhé 2 minuty, je mimořádně účinná. Dokáže regenerovat buňky, zmírňovat kardiovaskulární problémy, zrychlovat metabolismus, a tím dokonce i snižovat tělesnou váhu. Není náhoda, že tuto proceduru začali za účelem rychlé regenerace využívat jako první vrcholoví sportovci.

Do vody zavedený proud?

Proč ne! Možná to zní trochu divně, protože snad každý se už v dětství naučil, že není dobré sušit si vlasy ve vaně. Přesto jsou chvíle, kdy do vody zavedený proud, samozřejmě mnohem slabší než 220 V, může být i užitečný. Nejedná se o nic jiného než o galvanickou lázeň, která se zpravidla využívá ke zmírnění artritidy a tišení bolesti. Tato procedura se však provádí pouze pod lékařským dohledem jako léčebná kúra. Obvykle se ruce a nohy položí do teplé vody, zatímco tělem prochází díky vodivému účinku vody slabý proud.

Šplouchání je fajn!

Nejllepší způsob, jak si užít vodu, je samozřejmě vykoupat se v ní. Od osvěžující sprchy přes wellnessové lázně až po léčivé vody Hévízskeho jezera, jen těžko bychom našli místo, kde bychom nemohli strávit příjemné minuty či hodiny v teplé vodě. Krom toho, že uvolňuje a zmírňuje stres, má blahodárný vliv na celé tělo. Vodní sporty jsou z hlediska kloubů nejšetrnější formou cvičení, proto dnes existuje spousta míst, kde se můžeme zapojit do kurzů aquafitness či aquaspinning. Plavání celé tělo protahuje, ale už samotné vznášení se na hladině v hedvábně teplých vodách Hévízskeho jezera přispívá k udržení kondice.

Bylo nebylo... hévízké bahno

Dno Hévízkého jezera je pokryto rašelinou, která se díky své sypké struktuře většinou vznáší ve vodě. Tato vrstva rašeliny byla kdysi mnohem silnější, a tak bylo nutné z koryta Hévízkého potoka pravidelně odstraňovat velké množství usazeného bahna, aby nedošlo k ucpání kanálu. Po vyčeření se bahno namlelo a v pytlích či vědrech se převáželo do lázní, kde se ohřáté používalo k bahenním zábalům.

Na jaře 1986

Čerstvě zrekonstruovaný komplex budov nad Hévízkým jezerem v důsledku nočního požáru lehl popelem a jeho kusy popadaly do jezera. Ze dna plného popela, suti a střepů bylo nutné odčerpat tisíce metrů krychlových bahna, které již nebylo možné použít k léčebným ani jiným účelům.

proč?
a jak?

se vyrábí hévízké léčivé bahno?

Voda v jezeře se díky menšímu množství rašeliny stala křišťálově čistou, ale v odtokovém kanále už nebylo dost usazeného bahna, které by bylo možné těžit.

Co bude s hévízkými bahenními procedurami bez bahna?

Za pomoci odborníků se podařilo zjistit, že usazeniny na dně jezera jsou součástí 80–200 cm široké vrstvy čisté, tisíc let staré rostlinné rašeliny, neobsahující minerály, horniny ani drobné živočichy, kterou lze těžit na velké ploše v celém regionu. A pokud je k dispozici rašelina, zatímco druhou složku představuje hévízká léčivá voda, stačí je pouze smíchat.



Hévízké balené léčivé bahno 1 kg

K dostání online nebo osobně v Hévízu.

WEBSHOP – WWW. HEVIZ.HU
TOURINFORM IRODA
Hévíz, Rákóczi u. 2.

Vyzkoušejte ho i doma! Návod k použití na obalu.
Před použitím se vždy zeptejte svého ošetřujícího lékaře
na indikace a kontraindikace!

Další produkty:

- rašelinová sůl do koupele
- ručně vyráběné mýdlo s hévízkým léčivým bahnem
- dárkové předměty z Hévízu
- pohlednice

hévízké léčivé bahno o teplotě 42 °C
+ osvěžující masáž celého těla
= uvolněné svaly, jemnější pokožka,
celkový relax!

To musíte vyzkoušet!

Čím je bahenní masáž tak výjimečná?

Masáž hévízkým bahnem je jednou
ze zvláštních služeb Jezerních lázní Hévíz,
kterou vyvinuli zaměstnanci léčebného
oddělení zdejších lázní.



Při masáži celého těla se do pokožky postupně vmasírovává jemnozrnné hévízké léčivé bahno o teplotě 40–42 °C. Podstatou této teplé wellnessové masáže je, že kombinuje masírování a dvojí účinek léčivého bahna. Dochází při ní nejen k regeneraci pokožky a osvěžení těla, ale můžeme si také plně vychutnat účinky léčivého bahna bohatého na minerály.

V létě si tuto masáž můžeme dopřát v pavilonu stojícím přímo na jezeře, takže si po ní místo sprchování můžeme užít koupel v Hévízkém jezeře, při které se nám bahno z pokožky opět smyje.

Povězte nám, co vás bolí...

Ať už se u vás projevily problémy pohybového aparátu v důsledku úrazu, sportování, postupem času nebo kvůli sedavému zaměstnání, v závislosti na povaze a intenzitě bolesti existuje řešení na jejich zmírnění.

Rekreace za 3–5 dní

K tomu, abyste si udrželi dobrou kondici i za 10–20 let, si musíte občas dopřát čas na efektivní odpočinek. Ponechte za zády všední dny a vydejte se na čerstvý vzduch, za uvolňujícími účinky termální vody a revitalizační masáže. Na několik léčebných masáží, inverzní lavici, saunování, speciální zábaly nebo oxygenoterapii postačí i jeden prodloužený víkend.

Regenerace za 4–7 dní

Natažený sval, pohmoždění, podvrtnutí nebo zánět kloubu nám mohou velmi znepříjemnit každodenní život. Odpočinek nebo krém na uvolnění svalů obvykle ke zotavení nestačí. Je třeba účinná pomoc. K té patří léčebné masáže, individuální fyzioterapie, procedury na bázi léčivého bahna nebo zábaly kloubů. Mezi léčebné postupy se však řadí také procedury pomocí přístroje spineliner, rázových vln, ultrazvuku, TENS, kinesio pásků nebo kryosauna. Jedno je jisté: zdejší odborníci vám pomohou sestavit vhodný zdravotní program přizpůsobený na míru vám či danému problému.

Rehabilitace za 7–21 dní

Někdy se stává, že po předchozím zranění, nehodě nebo operaci už nepomáhá odpočinek ani určitá rekonvalescence. Pro dlouhodobou úlevu od bolesti je zapotřebí komplexní řešení. V takovém případě jsou na místě desítky let zkušeností, které tvoří základ lázeňské léčby v Hévízu. Komplexní ozdravné pobyty přitom zahrnují všechny hévízské termální a bahenní procedury, stejně jako nejmodernější fyzioterapii a elektroléčbu.

4 základní pilíře pro dokonalý odpočinek v Hévízu

KVALITNÍ ODPOČINEK, který začíná klidným spánkem.

ÚČINNÉ PROCEDURY MEDICAL WELLNESS, například individuální léčebné programy sestavené odborníky.

VOLNÝ ČAS, KTERÝ VÁS NABIJE NOVOU ENERGIÍ: široká nabídka možností od rodinných programů až po běžecké okruhy.

PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ FAKTORY: čistý vzduch, ticho, zeleň, léčivá voda a zdravá strava, které vás nabijí energií bez stresu i chemických látek.

Aktivní odpočinek v Hévízu:

- plavání v termální vodě: v jezeře nebo ve sportovním bazénu
- běžecké okruhy v lese okolo Hévízského jezera a Keszthelyských vrších
- cyklotrasy k Malému Balatonu a Balatonu
- venkovní a vnitřní zážitkové parky s různými stupni obtížnosti, lezeckými stěnami a kondičními prvky
- turistické trasy a naučné stezky s rozhlednami a zříceninami hradů
- jóga na čerstvém vzduchu
- vodní sporty a projížďky na kanoích na různých místech, dokonce i v zimě
- vyhlídkové lety největším horkovzdušným balónem v Maďarsku
- exkurze jeskyní a horolezecké túry
- paintball, motokáry, bowling a sportovní střelba pro dobrodružné povahy

Kde a jak?

Menší regenerační i komplexní rehabilitační zdravotní pobyty si můžete objednat v certifikovaných lázeňských hotelech v Hévízu, které jsou zárukou kvalitních služeb pod ochrannou známkou Tradiční hévízské kúry. Procedury jsou vám k dispozici také v Lázeňském domě Festetics, kde si můžete na dobu své lázeňské kúry objednat také ubytování.

SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ, UNAVENÉ SVALY, NEHODA NEBO ZRANĚNÍ?

tipy na zmírnění bolesti

„Do Hévízu jezdím nejen proto, že mám možnost trénovat na lesních stezkách v jeho okolí, ale také proto, že mi tu s regenerací pomáhají opravdoví profesionálové. Uvolňující teplá voda Hévízského jezera je navíc bonusem, který si můžu vychutnat jen tady.“

Zoltán Csécsei – ultraběžec
několikanásobný mistr Maďarska



TAK RELAXUJEME MY!

dokonalé ráno

Po vydatném spánku začněte den snídaní plnou energie! K šálku osvěžující kávy nebo čaje se hodí čerstvě upečené místní pečivo, ale nezapomeňte ani na čerstvé ovoce a zeleninu. Naše ranní motto: vitamíny

9:00

10:30

13:00

14:00

20:00

19:00

18:30

11:00

lehký, rychlý oběd

Chvilé uvolnění u dobrého oběda přijde vždycky vhod. Dejme si raději jen obědové menu, abychom v restauraci nemuseli trávit příliš dlouhou dobu. Na odpoledne totiž máme v plánu další dobrodružství.

toulky po okolí

Ke každému odpočinku patří trocha dobrodružství. Nejčastěji se vydáváme do Keszthelye na prohlídku zámku Festeticsů nebo na projížďku lodí v Keszthelyském zálivu. Hrad Szigliget je nenáročnou túrou i kulturním zážitkem, nemluvě o jedinečném výhledu na Balaton. Je zataženo, prší? Žádný problém! Můžeme si vybrat některé z návštěvnických center Národního parku Balatonská vrchovina nebo si zaskočit třeba na lezeckou stěnu do Adrenalinové arény v Alsópáhoku.

večerní relax

Večery se snažíme vyplnit živými programy. Pokud se zrovna nekoná žádný koncert pod širým nebem, na kterém bychom se mohli s mladistvým elánem vrhnout do víru zábavy, můžeme si po dni plném zážitků dopřát relax třeba v příjemném teple sauny.

ráj masáží

Určitě si dopřejme relaxační masáž v Jezerních lázních Hévíz. Objednat se můžeme i v Lázeňském domě Festetics, ale pokud je to možné, vyberme si raději masážní pavilon s výhledem na překrásné jezero. Toužíte-li po mimořádném zážitku, zkuste místo obvyklé osvěžující wellnessově masáže speciální tělovou masáž s hévízským léčivým bahnem.

brzká večeře

Proč odkládat večeři na později, když na nás v Hévízu čeká spousta programů i večer? Povečeřet můžeme třeba někde na příjemné zahradce, jedna z našich oblíbených se nachází ve svahu kopce v Egregyi, odkud je překrásný výhled do kraje.

procházka kolem jezera

Po večeři lehká večerní procházka po vycházkových stezkách v Ochranném lese kolem Hévízského jezera. Čerstvý vzduch, večerní osvětlení Jezerních lázní a tichá hudba linoucí se z restaurací budou korunou celého dne. Ovšem je také možné, že si raději užijete něco z festivalového veselí.

hurá do vody!

Přece si nenecháme ujít koupel v laskajících vodách Hévízského jezera? Nechte teplou vodu působit na vaše svaly a přitom se jen kochejte krásou termálního jezera lemovaného stromy.

MAPA MĚSTA

PAMÁTKY A ZAJÍMAVOSTI

- 1 Hlavní vchod do Jezerních lázní, sochy cherubínů
- 2 Promenáda Dr. Vilmosa Schulhofa, historické budovy z 19. století
- 3 Kryté lázně, pítka s léčivou vodou
- 4 Náměstí Festeticsů, 3D model Jezerních lázní
- 5 Ulice Park utca, schodiště vyhřívané termální vodou
- 6 Promenáda, nám. Dr. Károlye Molla
- 7 Muzeum v centru města, kino Fontana
- 8 Ochranný les
- 9 Farmářské trhy Hévíz
- 10 Radnice
- 11 Kostel svatého Ducha
- 12 Kostel Srdce Ježíšova
- 13 Park římských vykopávek, Villa Rustica
- 14 Hrob římského vojáka
- 15 Vinice Egregy
- 16 Kostel z doby Arpádovců
- 17 Rozhledna v korunách stromů
- 18 Kalvánský a evangelický kostel



- DOTTO
- E-GO
- CYKLOSTEZKA
- NAUČNÁ STEZKA A BĚŽECKÝ OKRUH LEKNÍN (TAVIRÓZSA)

Bližší informace o prohlídkách s průvodcem v kanceláři Tourinform v Hévízu!



Hévíz GPS: 46° 47' N, 17° 11' O

KONDICE JE PŮL ZDRAVÍ!

pěší vycházky

Máme pro vás řadu tipů od rodinných procházek až po turistické túry. Pro nenáročné procházky doporučujeme Ochranný les kolem Hévízského jezera, Egregy, cyklostezku z Hévízu do Keszthelye nebo okolí Malého Balatonu s návštěvou ostrova Kányavári. Na pěší túry se můžeme vydat po turistických stezkách v Keszthelyských vrších s rozhlednami, ze kterých se naskýtá jedinečný výhled na Balaton. V Badacsonyi a na vrchu sv. Jiří (Szent György-hegy) můžeme obdivovat čedičové varhany. Ze zřícenin hradů jsou nejblíže Hévízu Rezi a Tátika, o něco dál se nacházejí Csobánc a Somló. Autem jsme během půl hodiny také na Szigligetu a Sümegu. V obou případech se můžeme seznámit s historií velkolepých hradů.



cyklotúry

Na kole se můžeme snadno pohybovat i po Hévízu a okolí nebo si po bezpečné, značené cyklostezce vyjet k Malému Balatonu. Přes centrum Keszthelye se dostaneme na okružní cyklostezku kolem Balatonu (7,8 km), po níž můžeme snadno pokračovat k mlýnu v Gyenesdiási (12,3 km), kapli sv. Michala ve Vonyarcvashegyi (14,8 km), vyhlídce Szépkilátó v Balatongyöröku, třeba až k hradu Szigliget (29 km) nebo si vyjet opačným směrem do Fenépuszty (13 km) a Návštěvníckého centra Malý Balaton (15,3 km).

prohlídky města s průvodcem

Hévíz a Keszthely nebo přírodu Ochranného lesa a Hévízského jezera můžete poznat také v rámci komentovaných vycházek po městě a přírodou. Všem, které zajímají skryté hodnoty, tajuplné příběhy či dávné legendy, doporučujeme prohlídky s průvodci Krisztinou Csorjou a Zoltánem Samu. Oblast můžete objevovat při tematických prohlídkách pěšky, na kole nebo dokonce s pochodněmi či v dobových kostýmech. Na prohlídky s průvodcem se můžete hlásit v kanceláři Tourinform.

TURISTICKÉ MAPY, MAPY MĚSTA, PROSPEKTY A PUBLIKACE

V kanceláři Tourinform v Hévízu je vám k dispozici mnoho bezplatných publikací a map. Kontaktujte naše kolegy, kteří vám pomohou najít ty nejlepší programy v kterémkoli ročním období!

PŮJČOVÁNÍ JÍZDNÍCH KOL, ELEKTROKOL A ELEKTROKOLOBĚŽEK

V naší kanceláři v Hévízu si můžete vybrat z více než 50 kol a koloběžek. K trekingovým, městským a dětským kolům a elektrokolům půjčujeme také dětské sedačky nebo přilby a pro snadnější orientaci jsou vám k dispozici mapy.

Tourinform Iroda
8380 Hévíz, Rákóczi utca. 2.
+36 83 540 131
heviz@tourinform.hu
otevřeno každý den



15 faktů HÉVÍZSKÉ JEZERO BALATON

Radovánek, které člověku nabízejí Balaton a Hévíz, si užívají jak v létě, tak v zimě tisíce a desetitísíce lidí denně. Využívají tak příležitosti, po které mnozí jen tajně touží.

Co však o těchto dvou ikonických maďarských jezerech vlastně víme?



1. Zatímco Balaton je největší sladkovodní jezero ve střední Evropě a jeho hlavním zdrojem je řeka Zala, Hévízské jezero je největší termální jezero na světě vhodné ke koupání, které je napájeno teplým pramenem.

2. Vody Balatonu jsou odváděny kanálem Sió do Dunaje, zatímco voda z Hévízského jezera odtéká Hévízským potokem do potoka Gyöngyös, Malého Balatonu a poté do Balatonu.

3. Maximální hloubka Balatonu je 11 metrů, zatímco podvodní pramen Hévízského jezera se nachází v hloubce 38,5 metru.

4. Rozloha Balatonu je 600 km². Plocha Hévízského jezera naopak činí pouhých 0,0475 km², ovšem vzhledem k vydatnosti jeho pramene se celkový objem vody v jezeře každých 72 hodin kompletně vymění, což v případě Balatonu trvá zhruba dva roky.

5. Voda v Balatonu může v teplých letních dnech dosahovat 28 °C, v chladných zimách zamrzá až do hloubky 25 cm. Voda v Hévízském jezeře dosahuje v létě teplot 35–36 °C, ale ani v zimě neklesá pod 23 °C.

6. Hévízské jezero můžeme obeplavat ani ne za půl hodiny. S Balatonem to ovšem nezkoušejme, raději ho objedme na kole.

7. U Balatonu můžeme jezdit na lodičkách a šlapadlech, surfovat, vyjet si na lodi, bruslit nebo jezdit na ledových saních, zatímco v Hévízském jezeře se můžeme „jenom“ koupat, zato však bez výjimky kterýkoli den v roce.

8. Voda v Balatonu dosahuje kvality pitné vody, zatímco voda v Hévízském jezeře je léčivá voda vhodná k pitné kůře. Někteří lidé ji běžně pijí a svědčí jim.

9. Zatímco v Balatonu se můžeme koupat, jak dlouho chceme, a záleží jen na počasí, Hévízské jezero je sice pořád teplé, ale doporučuje se v něm pobývat vždy jen 30 minut v kuse. Po krátkém odpočinku se do něj však můžeme znovu ponořit.

10. Do Balatonu můžeme pohodlně vstoupit ze břehu, zatímco nejmělčí část Hévízského jezera je hluboká 1,5–2 metry.

11. Typickou rostlinou Balatonu je rákos rostoucí podél pobřeží, zatímco pro Hévízské jezero je charakteristický indický leknín červený.

12. Balaton je domovem četných druhů ryb, což platí i pro Hévízské jezero, pouze se tu vyskytují jiné druhy.

13. Balatonské bahno je oblíbené hlavně u dětí, které jím po sobě hází nebo z něj staví hrady. Hévízské léčivé bahno si na sebe mažou dospělí pro jeho blahodárné účinky.

14. Balaton skýtá jedinečnou podívanou, ať už se na něj díváme z objetí svědeckých vrchů, obdivujeme ho za bouře, fotografujeme ptáky shromážděné podél prasklin v ledu nebo nadouvající se plachty. Křišťálově čistá tyrkysová barva Hévízského jezera s lekníny na hladině, vířící pára nad ním, světla budov odrážející se noc co noc v jeho vodách a vědomí, že se vznášíme nad hloubkou 38,5 metru, to vše je přímo mystický pocit.

ATRAKCE V OKOLÍ



DĚDICTVÍ FESTETICSŮ

- 1. Zámecké muzeum Helikon – Keszthely
- 2. Zámek Festeticsů, Muzeum kočárů, Muzeum myslivosti, Expozice železničních modelů, Palmový dům a Ptáčí park, Dům Amazon
- 3. Statek Fenékpuszta – Fenékpuszta
- 4. Hrad Hvězda – Balatonszentgyörgy
- 5. Taverna Helikon – Vonyarcvashegy
- 6. Muzeum statku Georgikon – Keszthely
- 7. Zoopark Imre Festeticse – Gyenesdiás
- 8. Hévízské jezero – Hévíz
- 9. Alej Fenyves – Keszthely

NÁRODNÍ PARK BALATONSKÁ VRCHOVINA

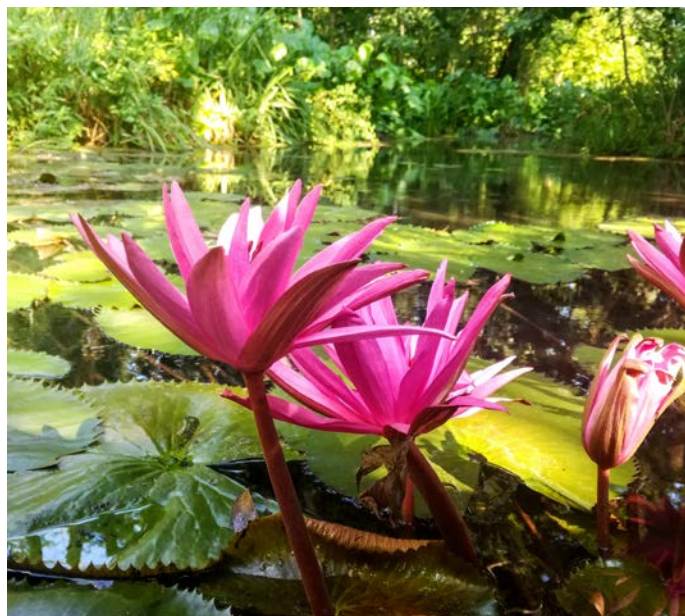
- 10. Jeskyně Csodabogyós – Balatonederics
- 11. Návštěvnícké centrum Malý Balaton, ostrov Diás a památník Istvána Fekete
- 12. Dům Malého Balatonu – Zalavár
- 13. Ostrov Kányavári a dřevěný most Malý Balaton
- 14. Rezervace buvolů – Kápolnapuszta
- 15. Jezerní jeskyně Tapolca
- 16. Lidový dům Vörs

ATRAKCE V REGIONU

- 17. Římské vykopávky a kostel z doby Arpádovců – Hévíz, Egregy
- 18. Castrum Virtuale – Fenékpuszta
- 19. Hrad a hradní hry Szigliget
- 20. Hrad a hradní hry Sümeg
- 21. Zřícenina hradu Rezi
- 22. Zřícenina hradu Tátika
- 23. Buddhistická stúpa – Zalaszentgrót
- 24. Kaple sv. Michala – Vonyarcvashegy
- 25. Balatonské muzeum – Keszthely
- 26. Muzeum Afriky – Balatonederics
- 27. Dům přírody – Gyenesdiás
- 28. Mlýn a herbárium Gyenesdiás – Gyenesdiás
- 29. Dobrodružný park Tavoróza – Keszthely-kertváros
- 30. Bobo Fun Park – Alsópáhok
- 31. Dinosauří a dobrodružný park – Rezi
- 32. Zážitkový park Zobori – Zalaszentgrót
- 33. Dobrodružný park Bobová dráha – Balatonboglár
- 34. Paintball – Gyenesdiás
- 35. Horkovzdušný balon, vírník – Hévíz
- 36. Segway túry – Hévíz
- 37. Motokáry – Hévíz
- 38. Lázně Zalakaros – Zalakaros
- 39. Kehida Termál – Kehidakustány
- 40. Golfové hřiště Zala Springs – Zalacsány
- 41. Otevřené usedlosti – www.nyitottportak.hu – údolí Zala

TOUŽÍTE PO DALŠÍCH ZÁŽITCÍCH?

V Keszthelyských vrších vás čekají značené turistické trasy, naučné stezky a rozhledny s nádhernými výhledy na Balaton. Vodní dobrodružství: výjízdky na lodičkách, kánoích a SUP na Balatonu a Malém Balatonu. V oblasti je více než 100 km vybudovaných a značených cyklostezek.



Leknín

Nejzvláštnější a nejtypičtější rostlinou Hévízského jezera je leknín. Stonky rostliny zakořeněné v bahně dorůstají délky 4–5 metrů a její květy můžeme vidět na hladině od května do listopadu. Původním druhem na jezeře je LEKNÍN bílý, zatímco červenou indickou odnož zde vysadil až roku 1898 profesor Sándor Lovassy. Lekníny nemají pouze estetickou hodnotu. Jejich listy, které pokrývají hladinu jezera, účinně zpomalují ochlazování vody.

Tisovec

Hévízské jezero o rozloze 4,44 hektaru je obklopeno OCHRANNÝM LESEM o celkové ploše zhruba 50 hektarů. Jeho funkce spočívá především v ochraně jezera před větry, a tím i před rychlým ochlazováním. Stejně tak jezero chrání před znečišťujícími látkami ze vzduchu, poskytuje stín, tlumí hluk města a produkuje kyslík. Jeho charakteristickými stromy jsou TISOVCE. Tyto majestátní stromy se vzdušnou korunou, které jsou v létě svěže zelené, jsou ve skutečnosti okrasným druhem původem ze Severní Ameriky. Jeho zvláštností je, že na rozdíl od ostatních druhů cypřišů na podzim zbarvují své lístky do rudohněda a na zimu opadávají.



Potápka malá

Potápka malá je nejmenším a nejzavlaštějším druhem POTÁPEK. V celém Maďarsku přezimuje pouze v Hévízu. Rodiny potápek můžeme pravidelně vidět na odtokovém kanálu, často si však staví hnízda i kolem Jezerních lázní. V jednom roce se k velké radosti hostů uhnízdily dokonce i na schodišti, které bylo v zimě zavřené, takže bylo možné ze vzdálenosti pouhých několika metrů den co den pozorovat, jak mláďata rostou. Na rozdíl od ostatních druhů potápek se živí nejen rybami, ale i menšími vodními živočichy.



OD 6 DO 106 LET, TĚMĚŘ PRO KAŽDÉHO!

Ve vodě se skrývá životodárná síla! Ba co víc, ani tím to nekončí! Když se totiž spojí sirno-radonová termální voda z Hévízského jezera s 200 lety lékařských zkušeností, vznikne účinná, a zároveň přírodní léčebná metoda, která nám pomůže, pokud hodně sedíme, jsme po operaci kolene, máme namožené klouby v důsledku sportování nebo tomu všemu chceme předcházet.

VODA A BAHNO, ZÁKLAD VŠEHO

Základem hévízské léčby je zdejší léčivá voda a hévízské černé léčivé bahno, jejichž blahodárné účinky jsou známy již po staletí. Díky lékařským výzkumům i tisícům vyléčených pacientů je dnes Tradiční hévízská léčebná kúra obchodní značkou. Přestože na sebe jednotlivé prvky této kúry navazují a jsou přísně regulovány, celý komplexní proces je přizpůsoben na míru a lze jej individuálně plánovat a optimalizovat. Jeho cílem je dosáhnout dlouhodobé úlevy od bolesti.

PROČ PŘÍRODNÍ? A PROČ TAK ÚČINNÁ?

Při snižování bolesti a regeneraci svalů a kloubů hrají hlavní roli přírodní faktory, jako je léčivá voda, gravitace, elektrostimulace buněk, protahování a pohyb svalů a kloubů, vstřebávání minerálních látek nebo střídání chladu a tepla... Ze všech těchto léčebných postupů se díky odborným lékařům stávají lékařsky ověřené, účinné kúry a procedury v oblasti fyzikoterapie, elektroterapie, vodoléčby a kinezioterapie. Všechny tyto procedury jsou navíc dostupné v hotelovém prostředí při maximálním pohodlí a mohou být financovány zdravotní pojišťovnou.

V SOULADU S POŽADAVKY MODERNÍ DOBY

Hévízské ozdravné programy dnes úspěšně kombinují tradiční a moderní léčebné prvky. Vedle procedur k regeneraci kloubů dnes najdeme v nabídce i **programy pro sportovce, očistné kúry, procedury využívající tejp** či kryosaunu nebo balíčky na **uvolnění stresu určené pro managery**. V roce 2020 tu byl jako první v Maďarsku vytvořen také komplexní **zdravotní program Post Covid Care**. Nejmodernější objektivní diagnostická vyšetření poskytuje zdejší **Laboratoř analýzy pohybu Kinesio**. Za pomoci digitálních zobrazovacích zařízení se tu zkoumá stav kosterního svalstva a páteře. Vyšetření zahrnují také další části těla a může se na ně přihlásit kdokoli.

ODPOČINEK NA PŘEDPIS

přírodní léčba



Metoda teplých léčebných zábalů s hévízským bahnem, která je prokazatelně účinná při regeneraci kloubů, se uplatňuje nejen v Hévízu, ale i v jiných lázních.

Proceduru zvanou zátěžová lázeň, prováděnou v léčivé vodě z Hévízského jezera, vyvinul Dr. Károly Moll. Jeden z největších výdobytků maďarské revmatologie pomáhá bezbolestně léčit deformace páteře.

Certifikované lázeňské hotely:

Hotel Europa Fit ★★★★★^{superior}
NaturMed Hotel Carbona ★★★★★^{superior}
Hotel Spa Hévíz ★★★★★
Ensana Thermal Hotel Hévíz ★★★★★^{superior}
Ensana Thermal Hotel Aqua ★★★★★^{ai}

Ambulantní léčba:

Jezerní lázně Festetics



S dětmi

BOBO FUN PARK – ADRENALINOVÁ ARÉNA

krytý dobrodružný park pro všechny věkové kategorie, v kterémkoliv ročním období, v obci Alsópáhok

DOBRODRUŽNÝ PARK TAVIRÓZSA

lanové centrum pro různé věkové skupiny, uprostřed nádherného zahradnictví

DOBRODRUŽNÝ PARK ZOBORI

venkovní a krytý dobrodružný park: obří klouzačka a horská dráha v obci Zalaszipar

EXPOZICE ŽELEZNIČNÍCH MODELŮ

největší modelářský stůl s jezdicími vláčky v Evropě, v Keszthelyi, nad Expozicí myslivosti

PIRÁTSKÁ LOŽ NA BALATONU

tematická plavba lodí pro děti z přístavu Keszthely

HRAD SZIGLIGET A HRADNÍ HRY

Balatonský hrad! Nádherné panorama, historické hradní slavnosti a úžasná zmrzlina v Szigligetu

ZÁŽITKOVÝ PARK IMRE FESTETICSE

Dům přírody a obora se zážitky blízkými přírodě

PLÁŽ HER GYENESDIÁS

jedna z nejlepších dětských pláží u Balatonu pro všechny věkové kategorie

PLAVBA NA KÁNOÍCH PO ZIMNÍM HÉVÍZSKÉM POTOCE

zimní dobrodružná projížďka pro celou rodinu po Hévízském potoce halícím se do páry Vzdálenost, kterou lze absolvovat s malými dětmi i jako amatéři

TYPY VÝLETNÍKŮ U BALATONU!

Věčné děti

Bezstarostné brouzdání v příjemně vlažné vodě, stavění hradů z písku na břehu a palačinky, zmrzlina nebo šťavnatý meloun ve stínu. Co víc je třeba ke štěstí, když je tady léto! V západním cípu Balatonu na vás čekají skutečné rodinné pláže a aquaparky. Bezpečná hloubka vody, čistota, animační programy pro děti, nejrůznější hřiště a písčité pláže k radosti těch nejmenších.

Vládci vod

Milovníci plachetnic, surfů, SUP, kánoí a jiných plavidel mají nejradši pohled ze středu Balatonu. Plachtit na otevřených vodách, cítit vítr, vlny, podmanit si přírodu a užívat si kolébání, a přitom všem se kochat scenérií Badacsonye! Nemáte-li vlastní loď, stejně jedinečný zážitek vám nabídnou vyhlídkové plavby.

Vinaři a pivaři

Někteří lidé milují pohled na Balaton ze stinných teras vinných sklípků na Badacsonyi, jiní si rádi smočí nohy ve vodě, s vychlazeným pivem v ruce. Studený nápoj k létu zkrátka patří a Balaton by ani nebyl tím, čím je, bez festivalů piva, vína a gastronomie nebo bez chladných vinných sklípků.

Milovníci slunce

Opalování na břehu, při koupání ve vodě, u bazénu nebo na zahradě, ale i na terasách kaváren. O stínu nebo špatném počasí nemůže být vůbec řeč.

Vyznavači pohybu

Ať už jde o výstupy na překrásné vrchy na severním břehu Balatonu, výlety kolem Malého Balatonu, plavbu na lodičkách v jezerní jeskyni, jízdu na kole, běh, vyjížďky na kánoích, tenis, prohlídky hradních zřícenin nebo celodenní toulky po městě, nic pro ně není překážkou. I když je pod mrakem, mají dobrou náladu, protože při každé své návštěvě objeví od Hévízu až po Tihany vždycky něco nového.

Lovci adrenalinu

Koupání je fajn, ale ještě lepší je, když je spojeno s trochou vzrušení! Třeba s rychlými motokárami nebo bobovou dráhou, výzvami na skateboardu, lezení po stěně, obřími skluzavkami, horskou dráhou, laserovým soubojem nebo paraglidingem na hoře sv. Jiří. Ať už prší nebo fouká, trocha dobrodružství a nějaký dobrý festival vždycky přijdou vhod.



BALATON

Plný života!

Doprava do Hévízu a na pobřeží Balatonu

Do Hévízu se dostanete autobusem, letadlem, na kole a samozřejmě také autem. Pobřeží Balatonu v Keszthelyi je od Hévízu vzdáleno pouhých 10 km. V letních měsících sem jezdí pravidelné autobusové spoje zhruba každých 20 minut. Bezpečná, ale i romantická je však také cyklostezka spojující obě města. Z Keszthelye je dobré spojení na jižní i severní pobřeží Balatonu, ať už chcete dál cestovat vlakem nebo na kole do nedalekých obcí Gyenesdiás, Vonyarcvashegy, Balatongyörök, Szigliget nebo směrem na jih do středisek Balatonmária či Balatonfenyves.

Naši kolegové v hévízské kanceláři Tourinform vám rádi poskytnou mapy, informace i jízdní řády.

V každém ročním období jiný... a vždy vzrušující!

podzim

Protože podzim je plný dozvuků léta, paprsků slunce pod kůží a fantastických chutí, vůní a barev. Podzim je kvalita, touha i smyslnost. Užívejte si, dokud to jen jde, plážovou sezónu, která na březích Hévízského jezera trvá až do října. Užívejte si podzimní gastronomické akce a slavnosti, podvečerní koncerty příjemné populární hudby na útulných terasách nebo na vinicích v Egregyi. Projedte se ještě

zima

Protože zima je období světla, chutí, atmosféry a intimity. Zima je plná tepla, když sedíte v bazénu s termální vodou, užíváte si prohřátou saunu nebo svíráte v rukou vánoční horký nápoj... a také romantiky, dní strávených ve dvou, ticha a lásky. Užívejte si klidu, světla a lahodných chutí. Nechte hýčkat sebe i svou polovičku příjemnými masážemi, relaxujte při saunových seancích, prožijte uvolnění silou



jaro

Protože tráva je zelenější, slunce už hřeje, večery jsou delší a voda Hévízského jezera je den ode dne teplejší. Vykoupejte se ještě před začátkem letní plážové sezóny v jezeře s termální vodou o teplotě 30 °C, nabijte se čerstvou energií z přírody, vyjděte si na procházku k hradním zříceninám a rozhlednám a pokochejte se úžasným výhledem na Balaton nebo Malý Balaton s námluvami vodního ptactva. A nakonec se nechte hýčkat ve wellnessových lázních, načerpejte energii, zasportujte si, změňte životní styl či stravu, pečujte o svou pleť nebo se za pomoci šikovných rukou zbavte bolesti ztuhlých končetin, protože zima byla opravdu dlouhá.

➤ **Komu doporučujeme Hévíz na jaře?**
milovníkům aktivního života a dobrodružství,
všem, kteří rádi objevují a touží
po obnově a novém začátku

léto

Protože léto je plné života, zábavy a programů. Užívejte si léto, užívejte si dovolenou a objevujte nejlepší místa v Hévízu i okolí. Tyto měsíce jsou obdobím aktivního odpočinku, festivalové atmosféry, zábavy, dětského veselí a večerních přípitků. Užijte si ho i vy a oddejte se naplno nejruznějším zážitkům, protože všude v okolí na vás čekají pestré programy. Nudit se zaručeně nebudete, ani pokud si budete celé dny jen bezstarostně smáčet nohy v příjemné vodě Hévízského jezera o teplotě 34–36 °C.

➤ **Komu doporučujeme Hévíz v létě?**
těm, kteří vyrazí na dovolenou, rodinám
a všem, kdo mají rádi živou atmosféru,
koupání a pláže

jednou lodí při západu slunce na Balatonu, vyrazte si zaběhat, na procházku nebo na kolo po stezkách vonících spadlým listím. Zotavujte se, relaxujte, zpomalte, buďte trochu sobečtí a věnujte se sami sobě!

➤ **Komu doporučujeme Hévíz na podzim?**
hédonistům a všem, kdo rádi vstávají trochu
později, vyhýbají se shonu, milují chutě,
pečují o své zdraví a jsou věčně mladí

páry. Projedte se v zimě na kánoji po Hévízském potoce a večer si místo televize zajděte třeba do kina. Zúčastněte se gastronomických událostí, ale nevynechte ani nádherný pohled na zimní Balaton z nejvyšší věže hradu Szigliget. Zima je především o vás. O vás a vaší polovičce.

➤ **Komu doporučujeme Hévíz v zimě?**
věčným romantikům a všem,
kdo touží uniknout a načerpat energii

FESTIVALY

- **Šťastné časy míru v Hévízu** · květen
- **Hévízská pivní promenáda** · červenec
- **RizlingPlacc! Hévízské korzo**
vína & gastronomie · srpen
- **Folkfest Lelnák** · září
- **Hévízský buvol Duatlon** · listopad

**VŠECHNY
PROGRAMY
v HÉVÍZU
A OKOLÍ**



HEVIZ.HU

Zalajské dödölle

RECEPT

Suroviny:

- 30 dkg brambor (ne nových)
- 20 dkg mouky
- sůl
- sádlo nebo olej
- 10 dkg nadrobno nakrájené cibule
- Podáváme se zakysanou smetanou a podle chuti také s opečenou slaninou, nakrájenou na kostičky.

Brambory nakrájené na kostičky uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme, přidáme mouku a sůl a za stálého ohřívání mačkáme a mícháme, dokud nevznikne hladká, tvárná masa. Jakmile těsto vychladne, lžící z něj vykrajujeme noky (dödölle), které na troše tuku z obou stran osmažíme do křupava, a vmícháme nadrobno nakrájenou, osmaženou cibuli. Horké dödölle podáváme s velkým množstvím zakysané smetany a podle chuti také s opečenou slaninou.

Hévízské farmářské trhy

Vše potřebné pro autentické servírování a přípravu si obstarajte na Hévízských farmářských trzích!

Od jara do podzimu třikrát týdně: v úterý, ve čtvrtek a v sobotu, čerstvé potraviny z místních farem, původní řemeslné výrobky, přírodní kosmetika a starožitnosti. V zimě v úterý a v sobotu.



Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft.

8380 Hévíz, Rákóczi utca. 2.

+36 83 540 131

heviz@tourinform.hu

www.heviz.hu

www.instagram.com/iloveheviz

Impresum

Vydavatel: Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft.

Grafika: The CUBE

Tisk: Asperján

