Zpráva o sportovně relaxačním pobytu v Sušici

ve dnech 23. a 27. října 2026

Účastnice se všechny dostavily v pátek 23.10 mezi 14,30 až 15 hodin, ubytovaly se a seznámily s okolím. Při večeři cvičitelky seznámily s programem a rozdělením do skupin a rozvrhem cvičení, který byl sestaven tak, aby cvičenky prostřídaly obě cvičitelky i časy lekcí. Po večeři Vlasta s oběma skupinami zahájila první cvičení.

V následujících třech dnech cvičily dvě skupiny, vždy jedna od 9 do 10 hodin a druhá od 10,15 do 11,15 hodin. Odpolední cvičení bylo od 16,30 do 17,30 hodin, pouze v pondělí již od 14,30 do 15,30 hodin.

V sobotu 32 účastnic společně vystoupalo po červené až na rozhlednu Svatoboř a po žluté a modré zpět. Zbývající účastnice absolvovaly kratší procházku a cvičení. Večer společné sledování Star dance nebo individuální zábava.

V neděli kvůli deštivému počasí nebyla vycházka, ale jedna účastnice vyjednala exkurzi do sklářské huti. Pan Jan Gábor nás ochotně provedl výstavou a vysvětlil různé sklářské techniky. Atelier skla Babor je zapsán na seznamu nehmotného dědictví UNESCO. Večer Vlasta promítala (Irán, Omán a Kanada).

V pondělí většina vystoupala na Vyhlídku ke kapli Anděla strážce. Část účastnic si hned po obědě zacvičila s Monikou a pak podnikla kratší individuální vycházky. Večer Vlasta promítala (Tibet Nepál, Indie, Čína, Argentina, Chile, Bolívie a Peru).

V úterý po snídaní postupně do 10 hodin všechny účastnice opustily pokoje a podle jízdních řádů autobusů postupně odjížděly domů.

Účastnice si pochvalovaly blízkost nejen tělocvičny, ale i bazénu s vířivkami a saunou. Pokoje byly čisté, výtah k dispozici. V jídelně jsme se střídaly ve dvou skupinách. Operativně se dařilo potřeby účastnic vyřešit.