

Saunovanie už aj na FEI STU

Saunu ľudstvo používa už viac ako 2 000 rokov, pričom sa neustále odhaľujú jej pozitívne účinky na náš organizmus. Prečo sa teda raz za čas poriadne nevypotiť a nenechať oddýchnuť telo aj myseľ? Už starí Rimania si stavali horúce kúpele a trávili v nich nielen voľný čas, ale aj dohadovali obchody a uskutočňovali dôležité rozhodnutia. Okrem toho, že sauna blahodárne pôsobí na ľudské telo, je zároveň aj príjemným miestom na posedenie v kruhu blízkych osôb. Pobytom v nej dochádza k výraznému uvoľneniu svalov, zvyšuje sa kĺbová ohybnosť a látková výmena, zlepšuje sa tepelná regulácia a človek si oddýchne po fyzickej aj psychickej stránke. Saunovanie vedie k otužovaniu a ochrane organizmu pred celým radom infekčných a degeneračných chorôb. Pomáha vylučovať odpadové splodiny metabolizmu. Dochádza pri ňom k dokonalému prekrveniu kože a svalstva. Začiatkom roka 2018 sa pod Plavárňou FEI STU, v priestoroch bloku "T", podarilo zamestnancom TIŠ FEI STU zrekonštruovať priestory sauny. Okrem poskytovania telovýchovných služieb sme sa po dohovore s vedením FEI STU rozhodli naše služby začať rozširovať aj o služby zabezpečujúce regeneráciu organizmu či už priamo po tréningu, alebo len po každodennej namáhavej práci. Po dlhoročnej nefunkčnosti a nevyužívaní priestorov sme sa rozhodli, viac-menej svojpomocne, zveľadiť tieto priestory a ponúknuť možnosť regenerácie študentom, zamestnancom, ale aj širokej verejnosti. Dúfame, že ľudia prejavia záujem a do budúcnosti sa nám podarí rozšíriť priestory aj o masážne vane a maséra, ktorého si bude možné objednať cez telefón. Prídite a vychutnajte si aj Vy zmysluplný relax v kruhu svojich najbližších. Tešíme sa na Vás!



**SKUPINOVÉ SAUNOVANIE
LEN 20€ / HOD**

Ideálna regenerácia po tréningu
pre kluby a 10 členné skupiny.

Zapožičanie plachty 1€
info: saunafei@gmail.com

Mgr. Pavel Lackovič, PhD.