

**Solné lázně Gmünd (Gmünd, Sole Felsen Bad), sauny a slaná voda v srdci****Evropy**

Lázně, sauny, slaná voda, tobogán a zábava i pro děti. To je středisko solných lázní v Gmündu, které se nachází cca 3 kilometry od hranic od obce České Velenice. Doprava je možná více způsoby. Autobusem do Českých Velenic a pak např. pěšky přes hraniční přechod, v Gmündu pak pěšky nebo na autobus - zastávka je přímo u lázní. Vlákem můžete přijet až na nádraží do Gmündu a z nádraží opět buď autobus nebo pěšky 1,6 km až k lázním. Poslední možnost je autem do Rakouska. u popíši, jelikož ji preferujeme nejvíce a máme odzkoušeno :-).

[Informace z poslední návštěvy \(aktuality\) - zde](#)

**Autem do Gmündu - příjezd do Sole Felsen Bad**

Pokud pojedete od Třeboně můžete buď zabočit v Halámkách a přijet do Gmündu přes České Velenice. Průjezd rakouským Gmündem je plynulý, ulice jsou mírně užší. V celém městě jsou směrovky na solné lázně. Pokud budete mít navigaci (předpokládám, že napoprvé určitě, tak GPS souřadnice Sole Felsen Bad - 48°45'27.4"N, 14°59'34.7"E.

**Parkování u Sole Felsen Bad**

Parkoviště jsou zde dvě. První je přímo u vchodu, od druhého Vás čeká krátká procházka. Takže je to na Vás. Většinou je na prvním vždy nějaké místo.

**Sole Felsen Bad - uvnitř lázeňského světa, lázeňské procedury**

Jak jsem již psal, jedná se o solné lázně. Je zde několik atrakcí - velká vířivka, velký vnitřní bazén s lehátky a sedačkami s vzduchovými tryskami a vodním kolotočem pro děti, bazén s průplavem ven a zde opět lehátka s bubláním. To vše se odehrává v slané vodě o koncentraci buď 1,5% soli (velký vnitřní bazén) nebo 5% soli (vířivka, bazén s průplavem ven) - teplota vody ve všech bazénech 32 - 34°C. Hloubka většinou do 1,2 metru.

Mezi další atrakce patří tobogán (modrá značka - nejpomalejší a nejkldnější), plavecký bazén o 3 dráhách s teplotou vody mezi 26 - 28°C (hloubka do cca 2,5 metrů). Infra komora, dětské bazénky, dětská skluzavka.

Pro nejmenší děti jsou zde k dispozici 2 postýlky přímo v areálu. V šatnách jsou přebalovací pultíky. Samozřejmě platí povinnost pro nejmenší děti mít koupací plenky.

**Uhličitá koupel**

Ve velkém vnitřním bazénu i venku jsou ještě umístěny trysky ve stěně. Z nich se Vám dostane uhličitá koupel (oxid uhličitý). Doporučuji nestát přímo u ústí trysek, protože pak je efekt minimální. Ve vzdálenosti 1 metru od trysek již můžete vnímat přítomnost oxidu uhličitého ve vodě a jeho projevy na sebe nedají dlouho čekat.

Pokud Vás zajímá proč je tato procedura dobrá - pak vězte, že se jedná o jednu z nejstarších lázeňských procedur. Vstřebávání oxidu uhličitého způsobuje roztahování cév a vede ke zvýšenému prokrvení - tkání, svalstva, orgánů. Zvýšená distribuce kyslíku podporuje imunitu a ozdravné procesy těla. Zároveň se snižuje krevní tlak. Tato procedura může být prospěšná pro osoby s pohybovými onemocněními, ischemickými chorobami, na křečové žíly a vysoký krevní tlak. Pokud tedy máte zájem udělat něco pro své zdraví, pak zde jste na správném místě.

Saunový svět je zde dobře vybavený. Za vstup do saun ještě připlatíte, ale pokud jste saunovací tip, stojí to za to. Popravdě jsme je ani nikdy neprošli všechny. Pokud jdete do sauny poprvé, pak si určitě nezapomeňte ručník s sebou. Jsou zde pravidla, která jsou striktně vyžadována (jejich obrazovou část můžete vidět na fotce).

### **Máte narozeniny - vstup je zdarma, ostatní informace, šatny**

Pokud máte narozeniny, je pro Vás vstupné zdarma - včetně sauny. Jinak je vstupné na celý den bez sauny 19EUR (k datu článku).

Ostatně pokud Vás zajímá vstupné a další informace o středisku, můžete navštívit stránky střediska: [sole-felsen-bad.at](http://sole-felsen-bad.at) - mají i českou jazykovou verzi, ale jsou v ní občas údaje neaktuální.

Restaurace je umístěna přímo vedle bazénů. Vstup běžně v plavkách nebo županu. K dispozici zeleninový bar, zákusky, čokoláda, káva, čaj. V kuchyni si můžete dát od klasického řízku s oblohou (cca 8,5 EUR), pšenično-sýrový řízek s oblohou (cca 6,9 EUR), opékané párky (cca 5 EUR) až po hranolky (cca 3,2 EUR) bohužel nemají tenký řez jako mají např. v Belgii. Velikost porcí je podle mne hodně velká. Považuji se za středního „otesánka“. Hranolky jsme nesnědli, takže jsme v kuchyni požádali o box na jídlo - poskytují jej zdarma - a pak si dávali svačinu mezi koupáním.

V areálu je zdroj pitné vody zdarma - hned vedle vstupu. Stejně tak jsou vedle vstupu malé schránky s klíčkem za 1 EURo na cennosti.

Vstup je na kartu s čárovým kódem. Tuto kartu pak dáte ve skříňce zevnitř do zámku a můžete zamknout a vyndat klíč. Klíče jsou na plastovém pásku na ruku. Šatna má menší skříňky, moc se toho do nich nevejde - takže většinou necháváme boty venku pod skříňkou (jen by mne zajímalo, jak by se tam vešli všichni návštěvníci). Pokud boty chcete dovnitř do skříňky, budete je mít jako sardinky (zvláště v zimě).

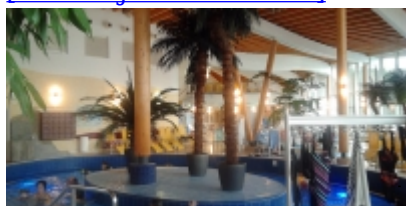
Koncepce lázní je připravena pro bezbariérové vstupy. S vozíkem je možno zajet až do vody (tuším, že zde poskytují jejich vlastní vozík, stejně jako kárku pro děti).

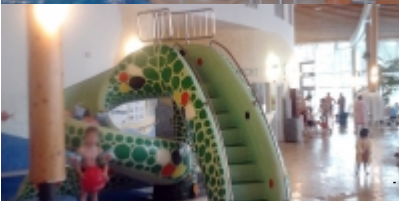
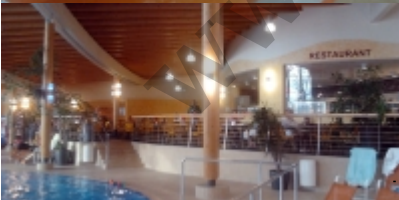
### **Co s sebou do lázní**

Župan, osušku, pantofle, svačinu. A pak dle uvážení. Pro děti určitě nezapomeňte brýle do vody. Tašku na boty, pokud je chcete dát do skříňky. Do sauny pak ještě např. malý ručník pod nohy.

*Poznámka k fotkám - foceno mobilem a venku příliš světla nebylo, navíc jsme to bral tak nějak v rychlosti, takže to je občas mázlé. Snad to ale bude pro představu stačit. Po fotogalerii jsou ještě nově aktuality.*

[\[Ukázat jako slideshow\]](#)





www.CestovaniSvetem.CZ



## Informace z naší poslední návštěvy lázní - aktuality

Doplnění informací (k 4.4.2014).

Prověřeno zakoupení vstupenek v Českých Velenicích - cena za 4 hodiny - 11,5 EUR na osobu (na místě v lázních 14 EUR).

Na podzim 2014 se očekává zdražení - vstupenky zakoupené nyní mají platnost cca 2 roky - po zdražení údajně nedoplácíte.

## Informace z návštěvy lázní - k 1.2.2014

Doplnění informací (k 1.2.2014).

Sobotní návštěvnost je celkem slušná - v porovnání s návštěvností přes týden v listopadu 2013.

Střídání cyklů jednotlivých vířivek je uvnitř stále stejné, venkovní postele a uhličitánové koupele mají delší prodlevy a jsou občas komplet „mimo“ - až 20 minut. I přesto jsou venkovní postele většinou způlky obsazené a lidé čekají...

I přes větší návštěvnost (než jsme zvyklí) si lze celkem slušně odpočinout.

## Informace z návštěvy lázní - 24.4.2013

Po naší návštěvě (24.4.2013) máme několik nových poznatků. Snad jsem na nic nezapomněl.

### Především došlo ke snížení salinity - slanosti vody v bazénech:

- vířivka - slanost od 2,5% - 3%

- bazén s venkovním průplavem – původně 5% nyní v rozmezí 2,5% – 3% (informace o 5% je stále na letácích a webovkách - bohužel)
- velký vnitřní bazén - beze změny
- přidána (možná i dříve) infra sauna - kóje (telefonní budka ☐ ) se vstupem na 1 EUR na pár minut.

### Vstupné, akce pro rok 2013:

- Akce 4 hodiny = celý den. Musíte si v období od 15. dubna do 15. června koupit voucher, který poté uplatníte od července do srpna (prázdniny) a budete mít vstup na celý den. Od září pak na voucher opět pouze na 4 hodiny. Ověřeno na recepci.
- Každou středu platí pro seniory 55+ vstup na 4 hodiny za cenou 2 hodin. Přijít musíte mezi 9 - 11. hod dopoledne.
- Ostatní vstupy (narozeninové vstupné zdarma, doprovod pro osoby postižené...) beze změn.

www.CestovaniSvetem.cz