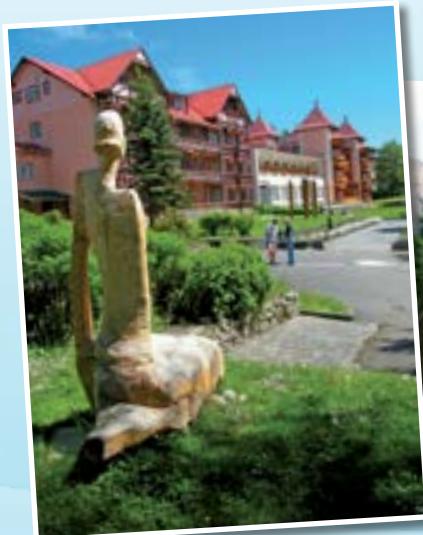
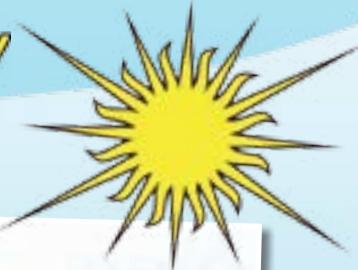




KÚPEĽNÍCTVO KEDYSI A DNES



Vysoké Tatry



SPA TRADITION IN THE PAST AND TODAY

The High Tatras



KRÁTKY POHĽAD DO HISTÓRIE



Starý Smokovec 1860

 Wellness slúži na zlepšenie telesnej aj duševnej kondície. Rôzne programy, ktoré sa skrývajú pod týmto pojmom, kompenzujú a sú prevenciou rôznych zdravotných problémov, vznikajúcich zo sedavého spôsobu života, či z nadmerného stresu. Stále väčší počet ľudí si uvedomuje potrebu zdravého životného štýlu.

V ostatných rokoch sa výrazne presadzuje aj zdravotný cestovný ruch, s ponukou pobytu v klasických kúpeľoch ale aj so širokou ponukou špeciálnych produktov ako napríklad wellness, fitness a beauty pobytov, ktoré sú v ponukách rôznych rekreačných zariadení a hotelov. Ani tam nechýba odborne vyškolený personál a dokonale vybavené rehabilitačné priestory.

Samozejme, niekoľko takýchto zariadení sa nachádza aj priamo vo Vysokých Tatrách. Ich história súvisí so vznikom najstaršej tatranskej osady - Smokovca (dnešného Starého Smokovca) v roku 1793.

Silným stimulom pre jeho vznik boli pramene liečivej kyselky. Pri nich si dal v roku 1793 postaviť prvú zrubovú chatu gróf Štefan Csáky z Íliašoviec. Návštěvníci relaxovali v tichom prírodnom prostredí, užívali kyselku, chodievali na nenáročné prechádzky, túry do hôr a mužská časť osadenstva aj na poľovačky. Nájomca kúpeľnej osady Ján Juraj Rainer v roku 1839 zaviedol aj studenú vodoliečbu podľa metódy známeho nemeckého liečiteľa Vincenza Priessnitza.



V roku 1873 získal miesto kúpeľného lekára v Starom Smokovci doktor Mikuláš Szontagh z Dolného Kubína. Nebol spokojný s pracovnými podmienkami a mal vyššie ambície. Preto sa rozhodol založiť vlastnú kúpeľnú osadu Nový Smokovec. Szontagh bol priekopníkom klimatoterapie v Uhorsku a ako prvý zaviedol vo svojich sanatóriách aj zimnú prevádzku. Dovtedy sa o tatranských osadách hovorilo len ako o letoviskách.

Aj ostatné tatranské osady mali už v čase svojho vzniku a prvotného rozvoja kúpeľné domy, lehárne pre klimatickú liečbu a upravené trasy pre pešie vychádzky.

Rozhodnutiu doktora Szontagha o zavedení klimatickej liečby v osadách na južných svahoch montánnego stupňa Vysokých Tatier predchádzali dôsledné klimatické merania a pozorovania. Presvedčil sa, že počas zimných teplotných inverzií je vo vyšších polohách nie len teplejšie, ale je tam aj podstatne viac slnečných dní.

Počas prvej svetovej vojny slúžili viaceré sanatóriá raneným vojakom, neskôr sa vyprofilovali na liečbu a prevenciu tbc a rôznych respiračných chorôb.

V ostatných rokoch niektoré veľké zariadenia zanikli, ale vzniklo viacero sice menších, ale dokonale vybavených zariadení cestovného ruchu s ponukou wellness pobytov so zameraním na relax, posilnenie organizmu a tým aj na celkovú prevenciu.



Štrbské pleso 1885

HISTORY IN BRIEF

 Wellness relaxation is meant to improve physical and mental health. The services that this concept covers compensate and help prevent problems caused by a sedentary lifestyle and too much stress. More and more people realise how important it is to live healthy.

That is why the so called medical tourism has been preferred recently and sought after not only at traditional spas but also various holiday facilities and hotels that offer wellness, fitness and beauty breaks. Professional staff and rehabilitation centres with top-class conditions cannot be missing there, of course.

Several facilities of such kind are located also in the High Tatras. Their history is closely related to the establishment of the oldest Tatra settlement – Smokovec (present-day Starý Smokovec) in 1793.

Healing mineral water springs were one of the most significant reasons. Count István Csáky from Illésva had the first log cabin built near them in 1793. Visitors would relax there in a peaceful environment, enjoy the mineral water, walk around or in the mountains, men used to go hunting. In 1839, Ján Juraj Rainer, the leaseholder of the spa settlement introduced hydrotherapy based on the method of Vincenz Priessnitz, a well-known German healer.

Mikuláš Szontagh from Dolný Kubín started to work as a spa doctor in Starý Smokovec in 1873 but was not satisfied with his working conditions. He had much higher ambitions so decided to found his own spa settlement – Nový Smokovec. Szontagh is regarded as the pioneer of climatic therapy in the Hungarian empire and was the first to offer winter operation in his sanatoriums. Settlements in the Tatras had been known only as summer resorts before.



Tatranská Lomnica 1907



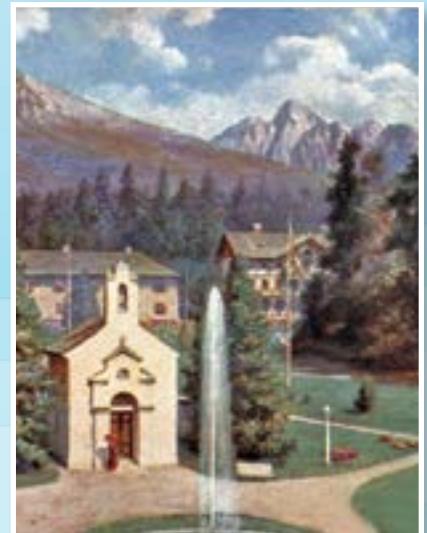
Štrbské pleso 1905

Spa facilities, climatic treatment rooms and walking trails could be found in other settlements of the Tatras too, from the very beginning of their existence.

Before doctor Szontagh decided to introduce climatic therapy on the southern montane level slopes of the High Tatras, detailed measurements and observations had to be completed. He found out that higher altitudes are not only warmer but also enjoy much more sunny days in winter periods with weather inversion.

Many sanatoriums served for treating injured soldiers in the WWI but specialised later in healing and preventing tuberculosis and other respiratory diseases.

A few big institutions have ceased to exist but several smaller, perfectly equipped tourism facilities have been created recently to offer wellness services focused on relaxation, boosting of health and illness prevention.



Starý Smokovec 1916

Kúpele Nový Smokovec

Kúpele Nový Smokovec, a.s. patria k najznámejším klimatickým kúpelom na Slovensku. Sú situované v centre Tatranského národného parku v nadmorskej výške 1018 m, na úpätí Slavkovského štítu.

Kúpeľný areál tvoria 3 hotely: Palace***, Branisko*** a hotel Palace Grand***. Vytvárajú spolu s ostatnými budovami typickú tatranskú osadu, bezprostredne nadväzujúcu na Starý Smokovec, jedno z centier letnej a zimnej rekreácie.

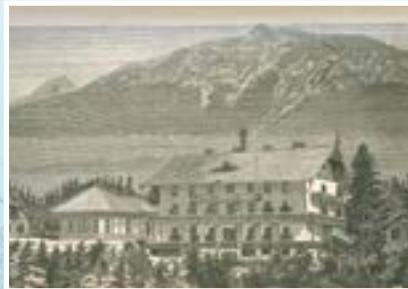
Komplexne uskutočňovaná individuálna klimatická liečba v Novom Smokovci, na podklade podrobného diagnostického vyšetroenia, je na vysokej medicínskej úrovni. Odbornosťou liečby, individuálnym prístupom a dosahovanými liečebnými efektmi sa kúpele zaraďujú medzi popredné európske klimatické liečebné miesta.

Prehľad procedúr: inhalácia, oxygenoterapia, Tatranská nosová sprcha, krátkovlnná diatermia, bio-lampa, solux, rašelinové obklady, diadynamicke prúdy, magnetoterapia, ultrazvuk, 4-komorový hydrogalvan, suchý uhlíčitý kúpel, perličkový kúpel, Nordic Walking.

Ako klimatické kúpele vysokohorského charakteru majú ideálnu južnú polohu a od severu sú obklopené veľkolepými horskými štítmi Vysokých Tatier. Otvorená poloha na juh umožňuje prístup slnečných lúčov - insoláciu - od skorého rána až do neskorého popoludnia.

Kontakt:

Nový Smokovec 32
062 01 Vysoké Tatry
www.kupelens.sk
recepacia@kupelens.sk
+421 918 772 896



Nový Smokovec 1877



Kúpele Nový Smokovec (spa resort)

Kúpele Nový Smokovec, a.s. count to the most significant climatic spa facilities in Slovakia. It is located in the centre of the Tatra National Park (TANAP) at the altitude of 1,018 metres, at the foot of Mt Slavkovský štít.

The spa complex consists of 3 hotels: Palace***, Branisko*** and Palace Grand***.

Together with other buildings, they create a typical Tatra settlement on the edge of Starý Smokovec – one of the main summer and winter tourist centres.

The complex offer of individual climatotherapy in Nový Smokovec, which is based on a detailed medical diagnosis, is at a high medical level. The expertise, individual approach and effective healing methods make the spa one of top European climatotherapy institutions.

Treatment offer: inhalations, oxygen therapy, Tatra nasal shower, shortwave diathermy, bio-light lamp, infra-red lamp, peat packs, diadynamic currents, magnet therapy, ultrasound, 4-chamber hydrogalvan, dry carbon dioxide bath, pearl bath, Nordic Walking.

Being a climatotherapy alpine facility, the spa has an ideal south-facing location, embraced by giant peaks of the High Tatras in the north. The south-facing direction guarantees insolation – a lot of sunshine from early morning to late afternoon.



Contact:

Nový Smokovec 32
062 01 Vysoké Tatry
www.kupelens.sk
recepacia@kupelens.sk
+421 918 772 896



Hotel Granit*** a klimatické kúpele Tatranské Zruby

Procedúry aj po konzultácii s lekárom, vírivý, perličkový kúpeľ, kanadská vaňa, elektromasážne prístroje, sauna, masáže, inhalácie, oxygenoterapia, interferenčné a TENS prúdy.

Treatments also after medical consultation, whirlpool, pearl bath, Canadian massage bath, electric massage, sauna, massages, inhalations, oxygen therapy, interferential and TENS treatment.

Kontakt / contact:

Tatranské Zruby
www.granitzruby.sk
recepcia.tz@granithotels.sk
+421 52 426 7123



Tatranská klíma

Základným liečebným faktorom vo Vysokých Tatrách je klimatoterapia, teda kombinácia jedinečnej horskej klímy, čistého vzduchu a slnečného svitu. Ideálna na liečbu ochorení dýchacieho systému.

Horská klíma

Klíma vo vyšej polohe so zniženou tenziou kyslíka (redší vzduch) sa vyznačuje nízkym tlakom vzduchu, nižšou priemernou teplotou a presýtenosťou tatranského ovzdušia ozonom a voňavými silicami.

Cistota vzduchu

Vzduch je v Tatrách neobvyčajne čistý, napoko sa nachádzajú nad vrstvou prachovej a dymovej zóny, čím je vzduch takmer bez baktérií a alergénov.

Slnečný svit

Územie sa vyznačuje vysokými hodnotami slnečného svitu (ročný priemer 1 817 hodín) a zosilnenou intenzitou ultrafialového žiarenia, ktoré je v porovnaní s mestskou klimou asi 15-násobné. K vysokému počtu slnečných dní prispievajú aj inverzie, ktoré spríjemňujú zimné obdobie. Klimatoterapia pôsobí priaznivo najmä tým, keď je iná ako podnebie, v ktorom sa ľudia bežne pohybujú.

Kúpelné procedúry

Najdôležitejšou procedúrou je pobyt na vzduchu doplnený liečebnou rehabilitáciou. V individuálnom liečebnom pláne pacienta má svoje opodstatnenie aj inhaláčna liečba horných a dolných dýchacích ciest. K základnej klimatickej liečbe sa podľa povahy onemocnenia a potrieb pacienta vzhľadom na jeho diagnózu a celkový zdravotný stav ordinuje medikamentózna liečba a fyzikálna terapia.

Najčastejšie procedúry vo Vysokých Tatrách: masáže, masážne vanne, inhalácie, elektroliečba, svetloliečba, tepoliečba, vodoliečba.

Vedeli ste, že viaceré tatranské osady majú v erbe slnko? Nájdete ho napríklad v erboch Smokovcov, Štrbského Plesa a Tatranskej Lomnice.



Tatra climate

Climatotherapy, i.e. combination of unique mountain climate, clean air and sunshine is the basic healing factor in the High Tatras. It is ideal for treating respiratory diseases.

Mountain climate

The climate at higher altitudes of the Tatras with lower oxygen intensity (thinner air) is typical for low air pressure, lower average temperatures and air rich in ozone and fragrant essential oils.

Clean air

The air is very clean in the Tatras because they are located above the dust and smoke zone, i.e. it is almost free of bacteria and allergens.

Sunshine

The region is typical for a lot of sunshine (almost 1,817 hours per year on average) and stronger ultraviolet radiation, which is almost 15 times higher when compared to cities. Weather inversions help increase the number of sunny days and make winters much nicer to enjoy. Climatotherapy is effective mainly if the climate is different from the one individual patients usually live in.

Spa treatments

Time spent outside and breathing fresh air are the most important treatments if combined with rehabilitation. Inhalations are also crucial when treating the upper and lower respiratory tract. Based on the kind of diseases, the needs of individual patients, their diagnoses and overall health, drug therapy and physiotherapy are used too.

The most offered treatments in the High Tatras:

- massages
- hydro-massage tubs
- inhalations
- electrotherapy
- phytotherapy
- thermotherapy
- hydrotherapy



Dolný Smokovec 1920



Did you know that the coats of arms of several settlements in the Tatras contain the sun?
E.g. Smokovce, Štrbské Pleso and Tatranská Lomnica.



Smokovecká kyselka

Osviežujúca kyselka prameniaca na južnom úbočí Slavkovského štítu bola najsilnejším stimulom k založeniu prvej tatranskej osady - Starého Smokovca. Osada po nej zdedila aj názov. Slovanská verzia to vysvetľuje podľa Zmoka, čierneho vodného kuraľa, ktorý sa vraj zjavovalo pri prameňoch. Nemecká verzia názvu Šmek - Schmecks sa zase vysvetľuje pôvodom z nemeckého „schmeckt's“ - chutí, teda slovami, ktorými sa ponúkal pohár chutnej vody.

O jej výnimočnosti už písal královský úradník Juraj Wernher (1497-1567) vo svojom diele „O podivuhodných vodach Uhorska“, či evanjelický učiteľ Juraj Buchholtz st. (1643-1724) vo svojom životopise.

Voda sa odporúčala piť denne, hlavne pre jej liečivé a blahodarné účinky. Plné demížony sa prepravovali na chrbtoch oslov, dokonca aj pre osobnú potrebu kráľovnej Márie Terézie.

Prameň SMOKOVECKÁ KYSELKA je volne prístupný a veľmi obľúbený miestnymi obyvateľmi aj turistami. V roku 2017 sa voda z prameňa TATRANSKÁ začala plniť v novopostavenej plniarke do ekologických sklenených fliaš a dostupná je vo vybraných reštauráciach, hoteloch a gastronomických zariadeniach pod názvom Tatranská minerálka.

Mineral water of Smokovec

Refreshing mineral water that rises on the southern hillside of Mt Slavkovský štít was the main reason for establishing Starý Smokovec – the first settlement in the Tatras. It was even named after it. The Slavic version mentions "zmok" (black water chicken) that would come to the springs often (zmok – smok). The German explanation of the original name "Schmecks" refers to the German phrase "schmeckt's" (= is it tasty?) which was used to offer a glass of water.

The unique character of the mineral water was pointed out already by Juraj Wernher (1497-1567), a royal officer in his writings about remarkable waters in the Hungarian Empire.

The water was recommended to be drunk every day, mainly due to its healing and beneficial effects. Even Queen Maria Theresa had carboys full of it transported to her palace for personal use.

The spring is open to the public and very popular with local inhabitants as well as tourists. In 2017, a facility was built near the spring where ecological glass bottles are filled with the water which is labelled as Tatra mineral water and offered in selected restaurants, hotels and gastronomy facilities.



Zoznam odporúčaných vychádzkových trás

Okolie Starého Smokovca a Tatranskej Lomnice

Náučný chodník História Smokovcov
Kalvária na Peknú Vyhlídku
Lomnický park
Náučný chodník Pramenisko
Medvedia lúka
Grandhotel Praha - Tatranské Matliare
Náučný chodník Flák, Tatranská Kotlina



Okolie Štrbského Plesa a Tatranskej Polianky

Prechádzka okolo Štrbského plesa, v lete možnosť člnkovania
Jazierka lásky
Náučný chodník Lesom medzi Plesom a plesom

Okolie Popradu

Lesopark Kvetnica

Priekopníci manželia Rainerovci v prvom rade malými parčíkmi skrásili prostredie, v ktorom vítili hostí. Neskor vybudovali v širokom okolí osady chodníky pre nenáročné prechádzky. Dodnes ich je vidieť, najmä v okolí prameňa kyselky.

Podobné chodníčky postupne pribúdali aj v ďalších tatranských osadách.



List of suggested walking routes

Surroundings of Starý Smokovec and Tatranská Lomnice

Educational trail "History of Smokovec"
Stations of the Cross at Pekná Vyhlídká
Park of Lomnice
Educational trail "Pramenisko"
Medvedia lúka (Bear Meadow)
Grandhotel Praha - Tatranské Matliare
Educational trail "Flák", Tatranská Kotlina



Surroundings of Štrbské Pleso and Tatranská Polianka

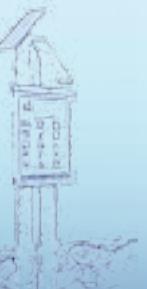
Surroundings of Štrbské pleso (tarn), boating in summer
Jazierka lásky (Lakes of Love)
Educational trail from Štrbské Pleso to Popradské Pleso

Surroundings of Poprad

Forest park Kvetnica

The Rainer couple, pioneers had small parks established to beautify the area where they would welcome their guests. Later, they had several easy walking trails created around the settlement. Some of them can be observed even today, mainly around local mineral water springs.

Similar trails were then built in other settlements around the Tatras as well.



Wellness

Wellness

Grand Hotel Kempinski ****

Vnútorný relaxačný bazén (16x7x1,2m) s hydromasážou, vnútorná vírivka, fínska (suchá) sauna, suchá soľná sauna, parná aromatická sauna, ochladzovací bazén, vyhrievané ležadlá, tematické sprchy, Kneippova cesta, ľadový dážď, relaxačná miestnosť, fitness centrum, 4 procedurálne miestnosti, procedurálna miestnosť pre dvoch, VIP Spa apartmán a spa bar.

Indoor relaxation pool (16x7x1.2m) with hydromassage, indoor whirlpool, Finnish (dry) sauna, dry salt sauna, steam aromatherapy sauna, cooling pool, heated relaxation beds, thematic showers, Kneipp path, ice rain, relaxation room, fitness centre, 4 treatment rooms, treatment room for couples, VIP Spa suite and spa bar.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso, Kúpeľná 6
www.kempinski.com
zion.ghk@zionspa.sk
+421 52 3262 450



Hotel FIS***

Fínska sauna, parná sauna, infrasauna, vírivka, tepidárium, masážne miestnosti.

Finnish sauna, steam sauna, infra-red sauna, whirlpool, tepidarium, massage rooms.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso
K vodopádom 4028/6
www.hotelfis.sk
hotelfis@hotelfis.sk
+421 915 954 636



Hotel Solisko****

Fínska, parná sauna, infrasauna, ochladzovací bazén, vodný masážny kúpeľ nôh, strikové sprchy, vírivá vaňa.

Finnish sauna, steam sauna, infra-red sauna, cooling pool, underwater feet massage bath, jet showers, whirlpool.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso
Pri jazere 4046/1, 059 85
Štrba – Štrbske Pleso
www.hotelosolisko.sk
hotel@hotelosolisko.sk
+421 52 4262 800



Wellness Hotel Borovica****

20 m plavecký bazén, detský bazén, jacuzzi, hydromasážna vaňa, vonkajší vírivý bazén, finska, bylinková, eukalyptová, turecká a infrasauna, rôzne druhy masáží, fyzioterapia.

20m swimming pool, kid's pool, Jacuzzi, hydro-massage bath, outdoor whirlpool, Finnish, herbal, eucalyptus, Turkish and infra-red sauna, various massages, physiotherapy.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso č. 3, 059 85
www.hotelborovica.sk
wellness@hotelborovica.sk
+421 52 711 0502



Hotel Patria****

Solný parný kúpeľ, bylinková inhalácia, eukalyptový parný kúpeľ, rímsky parný kúpeľ, masážny bazén, ľadová jaskyňa, fínska sauna, ochladzovací vodopád, plavecký a detský bazén so šmykačkou, vírivé vané, rituály THALGO, uvoľňujúce masáže.

Salt steam bath, herbal inhalation, eucalyptus steam bath, Roman steam bath, massage pool, ice cave, Finnish sauna, cooling waterfall, swimming and kid's pool with a slide, whirlpools, THALGO rituals, relaxation massages.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso 33
059 85 Štrba – Štrbske Pleso
www.hotelpatria.sk
recepacia@hotelpatria.sk
+421 52 7848 999



Wellness

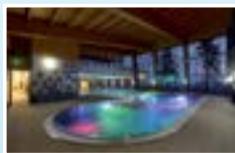
Hotel *** SOREA Trigan

Relaxačno-plavecký bazén, detský bazén so šmykľavou, vodné trysky, perličková masáž, inhalačná kabína, rôzne masáže a relaxačné zábaly, parné sauny, fínska sauna, vonkajší ochladzovací bazén, oddychová miestnosť, fitnesscentrum.

Relaxation swimming pool, children's pool with a slide, water jets, pearl-bath massage, inhalation chamber, massages and relaxation packs, steam saunas, Finnish sauna, outdoor cooling pool, relaxation room, fitness centre.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso
Szentivánho 4012/15
www.sorea.sk/vysoke-tatry/hotel-sorea-trigan
trigan@sorea.sk
+421 52 3211 850



Hotel Toliar***

Fínska sauna, kanadská sauna, parná inhalačná sauna, solný parný kúpeľ, tepidárium, infrakabína, virívka vaňa, plavecký bazén so slanou vodou, detský bazénik, ľadopád, vodná cesta.

Finnish sauna, Canadian sauna, steam inhalation sauna, salt steam bath, tepidarium, infra-red sauna, whirlpool bath, salt water swimming pool, children's pool, icefall, water path.

Kontakt / contact:

Štrbské Pleso
Poštová 4021/8
www.hoteltoliar.sk
kanc@tatry-toliar.sk
+ 421 52 4492 690, +421 911 236 386



Horský hotel Slezsky dom

Virívka, parná a finska sauna, klasická masáž celého tela, masáž chrbta a šije, masáž chrbta a dolných končatín, zážitková procedúra Gerlach, zážitková procedúra Aromaterapia, zážitková relaxačná kokosová masáž, zážitková detoxikačná procedúra, zážitková procedúra pre budúce mamičky, ajurvédské masáže.

Whirlpool, steam and Finnish sauna, classic full-body massage, back and neck massage, back and leg massage, Gerlach treatment, aromatherapy treatment, relaxation coconut massage, detoxification treatment, pregnancy treatment, Ayurveda massages.

Kontakt / contact:

Tatranská Polianka 32
www.slezskydom.sk
recepcia@slezskydom.sk
+421 911 882 879



Okolie Štrbského Plesa a Tatranskej Polianky



Štrbské Pleso a Tatranská Polianka patria k najstarším kúpeľným osadám vo Vysokých Tatrách. Vznikli v rokoch 1872 a 1888. Štrbské Pleso bolo vyhlásené za kúpeľnú osadu už v roku 1885. Dnes má charakter športovo – turistického centra, najmä s možnosťou vysokohorskej turistiky, alpského a bežeckého lyžovania. Zaujímavou možnosťou je aj prechádzka po náučnom chodníku okolo Štrbského plesa s náradím, na ktorom si môžete vyskúšať svoju silu a obratnosť.

V Tatranskej Polianke postavili v roku 1897 kúpeľný dom a následne vybudovali Sanatórium Dr. Guhra, ktoré je v prevádzke pod týmto názvom aj v súčasnosti. K oblúbeným vychádzkovým miestam patrí mestny lesopark a Velická dolina, v ktorej stojí Slezsky dom. Hostia ubytovaní v tomto horskom hoteli majú možnosť navštíviť Batizovskú dolinu, Polský hrebeň, Východnú Vysokú, alebo sa môžu vybrať s horským vodcom na Gerlachovský štít.



Popradské pleso

Around Štrbské Pleso and Tatranská Polianka



Štrbské Pleso and Tatranská Polianka count to the oldest spa settlements in the High Tatras. They were established in 1872 and 1888. Štrbské Pleso was declared a spa settlement already in 1885. Today, it is a popular sports-tourist centre that offers hiking as well as alpine and cross-country skiing. There is a nice educational trail with fitness equipment that runs around the tarn of Štrbské pleso and is ideal for testing one's power and agility.

A spa house was built in Tatranská Polianka in 1897 and was followed by Dr. Guhr's Sanatorium, which has been operating until today. The local forest park and Velická dolina (valley) with Slezsky dom (hotel) are sought-after walking destinations. Clients who stay at Slezsky dom can hike to Batizovská dolina (valley), Polský hrebeň (ridge), Mt Východná Vysoká or climb Mt Gerlachovský štít with a mountain guide.

Wellness

Hotel Villa Siesta***

Fínska sauna, bylinková sauna, infra sauna, relaxačná miestnosť, hydromasážny kúpeľ, klasická masáž, relaxačná masáž, medová masáž, reflexná masáž chodidel, masáž horúcimi lávovými kameňmi, lymfatická masáž, champi masáž.

Finnish sauna, herbal sauna, infra-red sauna, relaxation pool, hydromassage bath, classic massage, relaxation massage, honey massage, foot reflexology massage, hot lava stone massage, lymphatic drainage, champi massage.

Kontakt / contact:

Nový Smokovec 88
www.villasiesta.com
recepcia@villasiesta.com
+421 52 4780 931



Atrium Hotel*** - AQUA 4 ELEMENTS

Oddychový bazén, detský bazén, tobogán, detské šmykľavky, 3 sauny (1 suchá a 2 parné), japonská AMMA masáž, 2 tepidária, ochladzovací bazén, sprchový svet.

Relaxation pool, children's pool, water slide, kid's slides, 3 saunas (1 dry and 2 steam ones), Japanese AMMA massage, 2 tepidariums, cooling pool, shower world.

Kontakt / contact:

Nový Smokovec 42
www.atriumhotel.sk
aqua@atriumhotel.sk
+421 52 442 23 07



Grandhotel Bellevue ****

Bazén 20x10 m, vírivky (do 36°C), suchá (fínska), parno – solná, bylinková, eukalyptová sauna, masáž, reflexná masáž, parafango a rašelinový zábal, oxygenoterapia, aromaterapia, svetelná a zvuková terapia, inhalácia, vírivé vane, Kneippove šliapacie kúpele, magnetoterapia.

20x10 m pool, whirlpools (36°C and less), dry (Finnish), steam-salt, herbal, eucalyptus sauna, massage, reflexology massage, parafango and peat pack, oxygen therapy, aromatherapy, light and sound therapy, inhalation, whirlpool baths, Kneipp path, magnet therapy.

Kontakt / contact:

Horný Smokovec 21
www.hotelbellevue.sk
hotelbellevue@hotelbellevue.sk
+421 52 4762 111



Okolie Smokovcov, Tatranskej Lomnice a Starej Lesnej



So vznikom Starého Smokovca v roku 1793 súvisí aj zrod kúpeľníctva vo Vysokých Tatrách. Už v 18. storočí v jeho okolí, najmä smerom ku Hrebienku, vznikali „kúpeľné“ chodníky. Tatranská Lomnica vznikla v roku 1892 ako štátne klimatické kúpele a Stará Lesná patrí medzi historické podtatranské obce s pôvodným zameraním na poľnohospodárstvo, v súčasnosti aj na rôzne formy cestovného ruchu.

Starý, Nový a Horný Smokovec ponúkajú aj dnes možnosti vychádzok na Kalváriu, na Hrebienok, prípadne do Veľkej a Malej Studenej doliny. Z Tatranskej Lomnice a susednej Starej Lesnej sa môžeme vybrať k Astronomickému ústavu SAV, pri ktorom je krátky náučný chodník o vesmire, v Tatranskej Lomnici je botanická záhrada, smerom na Tatranské Matliare náučný chodník Pramenisko, do Skalnej doliny a na Lomnický štít vedie lanová dráha. Okrem množstva iných chodníkov, zo všetkých troch miest sú ľahko prístupné aj vodopády Studeného potoka.



Malá Studená dolina

Around Smokovce, Tatranská Lomnica and Stará Lesná



The establishment of Starý Smokovec in 1793 was closely connected with the beginning of the spa tradition in the High Tatras. It was already in the 18th century that the first "spa" trails were created in the area, mainly in the direction of Hrebienok. Tatranská Lomnica was founded in 1892 as a state climatic spa and Stará Lesná is one of historic farming villages at the foot of the Tatras. Today, it focuses on various forms of tourism.

In Starý Smokovec, Nový Smokovec and Horný Smokovec, there are various walking opportunities – the so called Calvary, Hrebienok, valleys of Veľká Studená dolina and Malá Studená dolina. From Tatranská Lomnica and neighbouring Stará Lesná, one can walk to the Astronomy institute of the Slovak Academy of Sciences and a short educational trail about the universe. Tatranská Lomnica offers a botanical garden, the educational trail of Pramenisko in the direction of Tatranské Matliare, and a cable car that operates to Skalnatá dolina (valley) and Mt Lomnický štít. All three settlements are popular starting points of many tourist trails and attractions, including the popular waterfalls of Studený potok (brook).

Wellness

Wellness

Grandhotel Praha****

Infra a bio sauna, finska, či parná sauna, vírivka, bazén, ochladzovací bazén.

Infra-red and bio sauna, Finnish and steam sauna, whirlpool, pool, cooling pool.

Kontakt / contact:

Tatranská Lomnica
www.ghpraha.sk
wellness@ghpraha.sk
+421 902 464 395



Grandhotel**** Starý Smokovec

Relaxačný bazén, vírivý bazén, finska sauna, eukalyptová parná sauna, infra sauna, tepidárium, Kneippova cesta, masážna sprcha a ochladzujúci bazén.

Relaxation pool, whirlpool, Finnish sauna, eucalyptus steam sauna, infra-red sauna, tepidarium, Kneipp path, massage shower, cooling pool.

Kontakt / contact:

Starý Smokovec 36
www.grandhotel.sk
info@grandhotel.sk
+421 52 4780 000



Hotel*** SOREA Titris - AQUA Relax centrum

Rekreačný bazén s protiprúdom, dnová hydromasážna tryska, perličkový kúpeľ, vzduchový gejzír, zrýchľovací kanál, tobogan, vodné chrliče, vodný hrib, masážne sedenie, suchá sauna, bio sauna s bylinkami, parná sauna, vírivá vaňa, ochladzovací kúpeľ.

Counter-current relaxation pool, bottom hydromassage jet, pearl bath, air geyser, acceleration canal, water slide, water spouts, mushroom fountain, massage seats, dry sauna, herbal bio sauna, steam sauna, whirlpool bath, cooling pool.

Kontakt / contact:

Tatranská Lomnica
www.sorea.sk/vysoke-tatry/hotel-sorea-titris
titris@sorea.sk
+421 52 4467 351-3, +421 918 665 428



Hotel*** SOREA Urán - Wellness URANIA

Relaxačný bazén s vodnými atrakciami (lezecká sieť hojdaci záliv, vodné chrliče, masážne trysky, vodná perlička), dva detské bazény prepojené nerezovou klzáčkou, finska sauna, parná sauna, rôzne druhy masáži a zábabol.

Relaxation pool with water attractions (climbing net, rocking bay, water spouts, massage jets, pearl bath), two children's pools interconnected via a stainless-steel slide, Finnish sauna, steam sauna, massages and packs.

Kontakt / contact:

Tatranská Lomnica
www.sorea.sk/vysoke-tatry/hotel-sorea-uran
uran@sorea.sk
+421 52 4467 841



Hotel Tulipán***

Suchá finska sauna, infra sauna, parná sauna, aromaterapia, hydromasážna vaňa, masáže.

Dry Finnish sauna, infra-red sauna, steam sauna, aromatherapy, hydromassage bath, massages.

Kontakt / contact:

Tatranská Lomnica 63
www.hotel tulipan.sk
reservations@hoteltulipan.sk
+421 52 478 06 11



Poprad a podhorie

 Poprad sa od roku 1871, kedy tam prišiel prvý vlak, vyvíjal ako priemyselné mesto. Ale vlaky privážali aj čoraz viac turistov a to využili niekoľki podnikatelia, ktorí v meste vybudovali turistické základne. Spomeňme len Grébov park, ktorý vznikol koncom 19. storočia. Ten disponoval okrem kúpeľného domu aj otvoreným bazénom. Práve na tých miestach je dnes situovaný moderný „park“ Aquacity Poprad.

V Poprade je zaujímavé historické Námestie svätého Egídia a najväčším lákadlom pre turistov je historické námestie v Spišskej Sobote. Poprad má výhodné vlakové spojenia s Tatranskou Lomnicou a Starým Smokovcom, odkiaľ sa dajú podnikať vyššie spomínané viac – či nemej náročné prechádzky a túry.



Poprad - Spišská Sobota

Around Poprad

 Since 1871, when the first train arrived at Poprad, the town was developing as an industrial centre. However, it was also tourists who were travelling with the trains so a few businessmen used the opportunity and built tourist facilities in the town. Let us mention Gréb's park for example, which was created in the late 19th century. It featured a spa house and an open-air pool. Today, the modern facility of Aquacity Poprad is located in the same area.

Poprad has a remarkable historic centre – St. Egidius Square. The historic square of Spišská Sobota is the biggest tourist attraction. Trains operate between the town and the settlements of Tatranská Lomnica or Starý Smokovec, where one can set out for the already mentioned more or less difficult walks and hiking trips.

Hotel Horizont Resort****

Suchá sauna, infra sauna, parná sauna, soľná sauna, privátny bazén, jacuzzi, ľadové vedro, ochladzovací bazén, masážna posteľ, oddychová miestnosť s vodopádom, rôzne masáže, thajské centrum, solárium.

Dry sauna, infra-red sauna, steam sauna, salt sauna, private pool, Jacuzzi, ice bucket, cooling pool, massage bed, relaxation room with a waterfall, massages, Thai centre, solarium.

Kontakt / contact:

Stará Lesná 178
www.horizontresort.sk
recepacia@horizontresort.sk
+421 52 78 51 222



Kontakt Wellness Hotel****

Bazénový svet, vitálny svet, telové ošetrovania a masáže, salónne kúry SOTHYS, ošetrovania pleti.

Pools, wellness centre, body treatments and massages, SOTHYS spa treatments, facial treatments.

Kontakt / contact:

Stará Lesná 180
www.hotelkontakt.sk
recepacia@hotelkontakt.sk
+421 902 868 768



Aquacity Poprad

13 vonkajších a vnútorných termálnych a relaxačných bazénov, 350 vodných atrakcií (masážne trysky, vírivky, perličky, vodné hriby), 3 vonkajšie termálne bazény (28°- 38°C) s vírivkami a vodnými atrakciami (plavecký, sedací a relaxačný), vnútorné relaxačné bazény Blue Sapphire s chromoterapiou a večernou 3D Laser show, vnútorné luxusné bazény Blue Diamond s nápojovými barmi, detský bazén Treasure Island – Ostrov polkladov (bazén so slanou vodou, stroskotanou lodou, šmykačkami a atrakciami, vírivka pre dospelých, terárium s leguánmi, 50m plavecký bazén a parná sauna

13 outdoor and indoor thermal and relaxation pools, 350 water attractions (massage jets, whirlpools, pearl baths, mushroom fountains), 3 outdoor thermal pools (28°- 38°C) with pearl massages and water attractions (swimming, relaxation), indoor relaxation Blue Sapphire pools with chromotherapy and evening 3D Laser show, luxurious indoor Blue Diamond pools with bars, Treasure Island children's pool (with salt water, a wrecked ship, slides and attractions), whirlpool for adults, tepidarium with iguanas, 50m swimming pool and steam sauna.

Kontakt / contact:

Poprad
Športová 1397/1
www.aquacity.sk
info@aquacity.sk
+421 527851 111





Vydala: Oblastná organizácia cestovného ruchu Región Vysoké Tatry
Starý Smokovec 1, 062 01 Vysoké Tatry © 2018



TRAVEL IN
SLOVAKIA
GOOD IDEA



www.regiontetry.sk

ISBN 978-80-89575-16-9