



EURÓPSKA ÚNIA



regionálny  
operačný  
program



PREŠOVSKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ



TATRY 4 SEASONS

# KÚPANIE A WELLNESS


Swimming and Wellness • Pływanie i SPA • Плавание и фитнес







Podzemné vodné bohatstvo Slovenska je neuveriteľne bohaté a najlepšie si ho vychutnáte v niektorom z liečebných kúpeľov. Mnohé kúpeľné miesta majú svoju bohatú históriu, iné si ju len budujú. Všetky však ponúkajú kvalitné služby na európskej úrovni. Liečivá voda v spojení s procedúrami od výmyslu sveta lieči a regeneruje. K tomu sa radia aj zábavné vodné svety aquaparkov, príjemné a sofistikované wellness centrá, ktoré pomáhajú relaxovať a odbúravať stres.



 Slovakia is incredibly rich in groundwater resources and mineral springs and you can enjoy these riches in a number of Slovakia's spas. Many spa resorts are rich in history; others are just at the beginning of making their own history. However, they all offer top services equal to other European resorts. The healing effects of mineral springs together with a wide range of spa facilities promise cure and recovery. Furthermore, there are also a number of water parks, pleasant and highly-developed wellness centres designed to help you relax and eliminate harmful effects of stress.

 Bogactwo podziemnych wód Słowacji jest nieprzebrane. Najlepiej przekonać się o tym w jednym z uzdrowisk. Niektóre miejscowości zdrojowe szczytują się bogatą historią, inne dopiero ją tworzą. Wszystkie świadczą wyso-

kiej jakości usługi na europejskim poziomie. Woda zdrojowa w połączeniu z najróżniejszymi zabiegami leczy i regeneruje ciało. Do tego dochodzą jeszcze parki wodne oraz urokliwe i wyrafinowane ośrodki SPA, które pomogą ci się zrelaksować i odstresować.

 Podzemné vodné zdroje Slovenska sú veľmi bohaté, a najlepšie sa môžete relaxovať a odpočívať v jednom z spa-centrov. Mnohé kúpele majú svoju bohatú históriu, niektoré ju len budujú. Všetky však ponúkajú kvalitné služby na európskej úrovni. Liečivá voda v spojení s procedúrami od výmyslu sveta lieči a regeneruje. K tomu sa radia aj zábavné vodné svety aquaparkov, príjemné a sofistikované wellness centrá, ktoré pomáhajú relaxovať a odbúravať stres.



## AquaCity Poprad

Vodný svet pod Vysokými Tatrami - Aquacity Poprad, ponúka návštevníkom 13 termálnych a relaxačných bazénov, tobogany, vírivky, 11 inhalačných miestností a saun, relaxačné priestory a snehovú jaskyňu v nádherne vybavenom wellness centre. Voda v termálnych bazénoch pramení z hĺbky 1 300 metrov a obsahuje viac ako 20 rôznych minerálov priaznivo pôsobiacich na zdravie človeka. Pomáha pri problémoch s pohybovým a dýchacím ústrojenstvom, krvnému obehu, nervovej sústave a má aj priaznivé kozmetické účinky. Vďaka moderným technológiám s využitím UV filtrácie sú vonkajšie termálne bazény naplnené krištáľovo čistou vodou s teplotou 36 až 38°C. AquaCity získalo ocenenie „World leading Green Resort“ za najekologickejšie stredisko na svete.

### Poprad Aqua City

The water park below the High Tatras – Aqua City Poprad offers its visitors 13 thermal and relaxation swimming pools, toboggans, whirlpools, 11 inhalation rooms and saunas, relaxation facilities and a snow cave in a perfectly designed wellness centre. The water in the thermal pools rises from the depth of 1,300 metres and contains more than 20 different minerals that have positive effects on the human body. It has beneficial impact on locomotive organs, respiratory system, vascular system, central nervous system and has beneficial effects in terms of beauty treatments. Thanks to the latest technology in the field of wellness with the use of UV filtration the outdoor swimming pools are filled with crystal-clear water at 36 – 38 degrees Celsius. It was awarded a title “World’s Leading Green Resort” as the world’s leading environment-friendly water park resort.

### AquaCity Poprad

Wodny świat u podnóża Tatr Wysokich — AquaCity Poprad udostępnia odwiedzającym 13 basenów termalnych i rekreacyjnych, zjeżdżalnie, jacuzzi, 11 pomieszczeń inhalacyjnych i saun, pomieszczenia relaksacyjne i groty śnieżną w znakomicie wyposażonym ośrodku SPA. Wodę do basenów termalnych pompuje się z głębokości 1300 metrów. Zawiera ona ponad 20 różnorodnych składników mineralnych wpływających pozytywnie na zdrowie człowieka. Pomaga przy schorzeniach narządów ruchu, układu oddechowego, krwionośnego i nerwowego oraz przynosi korzyści kosmetyczne. Dzięki nowoczesnej technice wykorzystującej filtry UV zewnętrzne baseny termalne wypełnia krystalicznie czysta woda o temperaturze od 36° do 38° C. AquaCity zdobyło nagrodę World Leading Green Resort w kategorii najbardziej ekologicznych ośrodków SPA na świecie.


### Аква Сити Попрад

Водный мир под Высокими Татрами – Аква Сити Попрад предлагает посетителям 13 бассейнов с тёплой водой и релаксацией, водные горки, джакузи, 11 ингаляционных помещений и бань, комнаты отдыха и снежную пещеру в прекрасно оборудованном оздоровительном спа-центре. Вода в термальных бассейнах притекает с глубины 1300 м и содержит более 20 различных минералов, благотворно влияющих на здоровье человека. Она помогает при проблемах с мобильностью и дыхательной системы, кровообращения, нервной системы, а также даёт хороший косметический эффект. Благодаря современным технологиям с использованием УФ-фильтрации, открытые бассейны заполнены кристально чистой водой с температурой 36-38°C. Аква Сити был награждён „World leading Green Resort“ за наиболее экологический курорт в мире.





## Wellness hotel Kontakt Stará Lesná

Wellness hotel Kontakt v Starej Lesnej priamo pod štítni Vysokých Tatier, obklopený nádhernou horskou prírodou, je ideálnou možnosťou pre relaxačné pobyty. Zaplávať si možno v bazéne s vodnými atrakciami, masážnymi sedadlami a vodnými tryskami. Výnimočný vitálny svet ponúka dokonale relax pre návštevníkov. Na rozlohe 200 metrov štvorcových objavíte sedem hrejivých saun, štyri vírivky i relaxačné miestnosti.

 **Stará Lesná Kontakt Wellness hotel**  
Wellness hotel Kontakt in Stará Lesná lies directly below the peaks of the High Tatras surrounded by beautiful mountain nature and is ideal for relaxation holidays. You can have a swim in the swimming pool

with water-park facilities, massage chairs and water jets. The extraordinary wellness centre offers its visitors a perfect relax. On the premises of 200 square meters you can choose between 7 saunas, 4 hot tubs and several relaxation rooms.


 **Kontakt Hotel SPA Stara Leśna**  
Kontakt Hotel SPA w Starej Leśnej u podnóża Tatr Wysokich, otoczony przepiękną przyrodą górską, stanowi idealne miejsce na pobyt wypoczynkowy. Możesz tu popływać w basenie z wodnymi atrakcjami, krzeselkami do masażu i dyszami wodnymi. Wyjątkowy, pełen energii ośrodek udostępnia znakomite miejsce na relaks. Na powierzchni 200 metrów kwadratowych czeka na ciebie siedem saun, cztery wanny jacuzzi i pomieszczenia relaksacyjne.


 **Велнес-отель Контакт Стара Лесна**  
Велнес-отель Контакт в Старой Лесной расположен прямо под вершинами Высоких Татр, окружён прекрасной горной природой и является идеальным вариантом для отдыха. Вы можете плавать в бассейне с водными аттракционами, массажными сиденьями и струями воды. Выдающийся витальный мир предлагает идеальный отдых для посетителей. На площади в 200 квадратных метров найдёте семь теплых саун, четыре джакузи и комнаты отдыха.



## Kúpele Červený Kláštor

Historia Kúpeľov Červený Kláštor siaha do 19. storočia, kedy ako prvý začal liečivé účinky tunajšej vody využívať miestny mlynár. Pre záujemcov pripravoval teplé vaňové kúpele vo svojej stodole. Kúpele sa nachádzajú v čarovnom prostredí Pienin, priamo pod Tromi korunami. Najväčším bohatstvom kúpeľov je jedinečná prírodná liečivá minerálna voda Smerdžonka. Vďaka svojmu zloženiu, bohatému na minerálne látky a sírovodík, je predurčená hlavne na ozdravovanie kožných chorôb, ale aj chorôb pohybového aparátu, neurologických chorôb, či ako pitný režim pri poruchách tráviaceho ústrojenstva.

 **Červený Kláštor Spa**  
The history of Červený Kláštor Spa goes back as far as the 19th century, when a local miller first noticed the healing effects of the water. He used to prepare warm baths in his barn for the ones interested in such services. The spa is located in the picturesque environment of the Pieniny National Park right below a hill called Tri Koruny (Three Crowns). The greatest value of the spa is the natural healing mineral water called by locals Smerdžonka. Thanks to its composition rich in minerals and hydrogen sulphide it is known for its positive effects while treating not only skin diseases but also neurological diseases and diseases of locomotive organs and can even be drunk to help treat digestive disorders.

 **Uzdrowisko Czerwony Klasztor**  
Historia uzdrowiska w Czerwonym Klasztorze sięga XIX wieku, kiedy to lecznicze właściwości miejscowych wód odkrył miejscowy młynarz. Przygotowywał ciepłe kąpiele dla gości w swojej stodole. Uzdrowisko znajduje się w uroczej okolicy Pienin, u podnóża Trzech Koron. Największym skarbem tego miejsca jest wyjątkowa woda mineralna Smerdżonka. Z racji składu zawierającego substancje mineralne i siarkowodor, przeznaczona jest zwłaszcza do leczenia schorzeń skóry, a także chorób narządów ruchu, schorzeń neurologicznych oraz zaburzeń układu pokarmowego (jako napój).

 **Спа-центр Червений Кляштор (Красный Монастырь)**  
История Спа-центра Красный Монастырь восходит к 19-му веку, когда в качестве одного из первых начал использовать целебные действия этой воды местный мельник. Для заинтересованных лиц готовил в своем сарае горячие ванны. Спа-центр расположен в очаровательной окружающей среде Пиенин, непосредственно под Тремя коронами. Самым большим богатством спа-центра является уникальная природная целебная минеральная вода Смердзонка. Благодаря своему составу, богатому минералами и сероводородом, она предназначена в основном для восстановления кожных заболеваний, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата, неврологических заболеваний, а также для соблюдения питьевого режима или лечения расстройства пищеварительной системы.



## Thermalpark Vrbov

V areáli Thermalparku Vrbov sa nachádza desať bazénov, z toho štyri detské. Teplota vody v bazénoch sa pohybuje od 26 do 38°C. Termálna minerálna voda má blahodarné účinky na pohybové a nervové ústrojenstvo, dýchací a srdcovocievny systém.

V bezprostrednej blízkosti areálu kúpaliska sa nachádza lovný rybník o rozlohe 13,5 hektára. Pod vodnou hladinou objavíte viaceré druhy rýb, ako kapor, sumec, štika, zubáč, pleskáč, úhor, tolstolobik, či amur. Zaujímavosťou o lov rýb si môžu zakúpiť celodenné alebo týždenné povolenie na rybolov.

### Thermalpark Vrbov

In this geothermal aqua park there are ten pools, out of which four are designed for children. The water temperature varies from 26 to 38 degrees Celsius. The thermal mineral water is known for its healing effects on locomotive organs, nervous system, respiratory system and vascular system. Right next to the water park there is a 13.5-hectare fish pond. There you can see all sorts of fishes such as carp, catfish, pike, zander, common bream, eel, silver carp or grass carp. If you wish to go fishing there you can buy a daily or weekly fishing permit.



### Thermalpark Vrbov

Na terenie ośrodka ThermalPark Vrbov dostępnych jest dziesięć basenów, z czego cztery przeznaczone dla dzieci. Temperatura wody waha się w granicach od 26 do 38°C. Wody termalne wpływają korzystnie na narządy ruchu, układ nerwowy, oddechowy i krwionośny.

Nieopodal ośrodka znajduje się staw rybny o powierzchni 13,5 hektara. Hodowane są tam liczne gatunki ryb, jak choćby karp, sum, szczupak, sandacz, węgorz, tołpyga czy amur. Goście zainteresowani wędkarstwem mogą wykupić pozwolenie całodienne lub tygodniowe.

### Термальный парк Врбов

В ареале термального парка Врбов находится десять бассейнов, из них четыре детских. Температура воды в бассейнах колеблется от 26 до 38°C. Термальная минеральная вода оказывает благодарное действие на опорно-двигательный аппарат и нервную систему, дыхательную и сердечнососудистую систему.

В непосредственной близости ареала находится рыболовный пруд площадью 13,5 га. В воде обнаружите несколько видов рыб, таких как карп, сом, щука, окунь, лещ, угорь, толстолобик и амур. Любители рыбалки могут купить дневные или недельные разрешения на рыбалку.



# Kúpele Vyšné Ružbachy

V Kúpeľoch Vyšné Ružbachy vyvierajú 14 prameňov minerálnej vody. Ide o prírodné liečivé vody s teplotou od 20 do 24°C s priaznivými účinkami na centrálny nervový systém a s upokojujúcimi a redukčnými účinkami. Krásne prostredie kúpeľov je predurčené na prechádzky a relax v prírode. Okrem bazénov s minerálnou vodou sú Vyšné Ružbachy známe aj krátermi, ktoré vznikli prepadnutím travertínových kôp vyzrážaných okolo minerálnych prameňov. Najznámejší z nich je Kráter s priemerom 12 metrov, situovaný na vrchu travertínovej kopy.

V kúpeľoch sa nachádza termálne kúpalisko Izabela, ktoré ponúka dva veľké a dva detské vonkajšie bazény a krytý termálny bazén s teplotou vody 34°C a odsúvatelnou kopolou s pohyblivými stenami. Originálnou atrakciou areálu je ostrov v rekreačnom bazéne s vysokými ihličnatými stromami a skokanská veža v plaveckom bazéne s výškou 5 metrov.

## Vyšné Ružbachy Spa

In Vyšné Ružbachy Spa there are 14 mineral springs. These are mainly healing thermal springs with water temperature from 20 to 24 degrees Celsius with beneficial impact mainly on central nervous system and mitigative and slimming effects. The amazing surroundings of the spa are predestined for hikes and relaxation in the peace and quiet of the nature. Besides the swimming pools filled with mineral water, Vyšné Ružbachy is also well-known for its craters that were formed by the cave-in of tuffaceous mounds sedimented around mineral springs. A small crater called Kráter, which is 12 metres in diameter and situated atop one of the tuffaceous mounds, is the most famous. If you wish to go swimming the best choice is to go to a thermal swimming pool called Izabela, where there are



two big swimming pools and two pools for children and a 34-degree indoor thermal pool with movable roof and walls. The most outstanding attraction of the pool is a small island with tall coniferous trees and a 5-metre-tall diving tower at one of the swimming pools.

## Uzdrawisko Wyżne Rużbachy (Vyšné Ružbachy)

W uzdrawisku Wyżne Rużbachy znajduje się 14 źródeł wody mineralnej. Są to wody lecznicze o temperaturze od 20 do 24°C, wpływające korzystnie na ośrodkowy układ nerwowy oraz posiadające działanie uspokajające i wyszczuplające. Piękne okolice uzdrawiska nadają się znakomicie do spacerów i wypoczynku na łonie przyrody.

Poza basenami z wodą mineralną Wyżne Rużbachy znane są również z kraterów powstałych na skutek zapadnięcia się fałd trawertynowych narosłych wokół źródeł mineralnych. Najbardziej znany jest krater o średnicy 12 metrów, usytuowany na szczycie trawertynowego kopca.

W uzdrawisku znajduje się pływalnia termalna Izabela, udostępniająca dwa duże i dwa dziecięce baseny zewnętrzne oraz basen kryty z wodą o temperaturze 34°C i mobilnym systemem ścian i dachu. Oryginalną atrakcją stanowi wyspa w basenie rekreacyjnym, pokryta wysokimi drzewami iglastymi drzewami oraz 5-metrowa trampolina na basenie pływackim.

## Спа-центр Вишнэ Ружбахи

В спа-центре Вишнэ Ружбахи имеется 14 источников минеральной воды. Это природные целебные воды с температурой 20–24°C и положительным воздействием на центральную нервную систему с успокаивающим и восстанавливающим эффектом. Красивая окружающая среда предрасположена для прогулок и отдыха в природе. Кроме бассейнов с минеральной водой Вишнэ Ружбахи также известны кратерами, которые возникли вследствие осаднения насыпи из травертина вокруг минеральных источников. Наиболее известным среди них является кратер диаметром 12 метров, расположенный на вершине холма из травертина.

В спа-центре расположен термальный бассейн Изабелла, который предлагает два больших и два детских открытых бассейна, а также крытый бассейн с водой температурой 34°C и отодвигаемым куполом с подвижными стенами. Оригинальной достопримечательностью ареала является островок в бассейне отдыха с высокими хвойными деревьями и вышка для прыжков в бассейн с высотой 5 метров.



# Lubovnianske kúpele

Lubovnianske kúpele, ktoré vznikli v 19. storočí, sú akoby ukryté v lone okolitých, nie veľmi vysokých kopcov. Osada leží dva kilometre od hlavnej cesty Stará Lubovňa - Prešov. V areáli Lubovnianskych kúpeľov sú jedinečné svahy lesoparku s pozoruhodnými drevinami a piatimi voľne prístupnými minerálnymi prameňmi - Andrej, Emília, Alfréd, Mária a Nový prameň. Náučný chodník so šiestimi zastávkami na paneloch informuje o histórii kúpeľov, okolitej flóre a faune a o cenných drevinách - nachádzajú sa tu štyri exempláre borovice vejmutovky, pričom jedna z nich má až 11 kmeňov.

## Stará Lubovňa Spa

Stará Lubovňa Spa, which was founded in the 19th century, seems to be hidden behind several smaller hills. The settlement lies 2 km far from the main road leading from Stará Lubovňa to the city of Prešov. On the premises of the spa you can walk up and down the slopes of a unique forest park with remarkable tree samples and five freely-available mineral springs called Andrej, Emília, Alfréd, Mária and Nový prameň. The nature trail with six stops provides you with much information on the history of the spa, the surrounding fauna and flora and on rare tree species - you can find here four specimen of eastern white pine, one of which having as many as 11 trunks.

## Uzdrawisko Lubowla

Uzdrawisko Lubowla, powstałe w XIX wieku, ukrywa się pośród niezbyt wysokich, okolicznych pagórkach. Miejscość położona jest w odległości dwóch kilometrów od trasy Stara Lubowla - Preszów. Na terenie uzdrawiska podziwiać można wyjątkowe zbocza parku leśnego z ciekawymi okazami drzew i pięcioma źródłami wód mineralnych: Andrej, Emília, Alfréd, Maria i Nowe Źródło (Nový prameň). Ścieżka edukacyjna z sześcioma przystankami pozwala zapoznać się z historią uzdrawiska, miejscową fauną i florą oraz cennymi drzewami, jak choćby cztery okazy sosny wejmutki, z których jedna posiada aż 11 pni.

## Любoвнянский спа-центр

Любoвнянский спа-центр, который возник ещё в 19-ом веке, как бы скрыт в недрах окружающих не очень высоких холмов. Село расположено в двух километрах от главной дороги Стара Любoвня - Прешов. Ареал Любoвнянского спа-центра расположен на уникальных склонах лесопарка с замечательными деревьями и пятью свободно доступными минеральными источниками - Андрей, Эмилия, Альфред, Мария и Новый источник. Природная тропа с шестью остановками на панелях информирует об истории курорта, окружающей флоре и фауне и о редких деревьях - здесь находятся четыре образца Веймутовой сосны, причём одна из них имеет до 11 штаммов.

## Vodná nádrž Kováčova vila pri Levoči

Prírodná vodná nádrž Kováčova vila s celkovou rozlohou 3 000 metrov štvorcových sa nachádza tri kilometre od centra Levoče. Pláže sú trávnaté a vhodné aj pre malé deti. V letnej turistickej sezóne ponúka širokú paletu vodných športov, ako sú člnkovanie, plavba na vodných bicykloch, windsurfing... V chate je možnosť zapožičania člnov a vodných bicyklov. Na svoje si prídu priaznivci rybolovu, na ktorých pod hladinou čakajú pstruhy, liene a iné druhy rýb.

### Kováčova vila Water Reservoir at Levoča

Natural 3000-square-metres water reservoir of Kováčova vila is only 3 km from the centre of Levoča. The beaches are covered with grass and are suitable even for small children. During the summer hiking season it offers a wide range of water sports such as rowing, pedal-boating and windsurfing. There is also a Water Sports Rentals where you can rent all the necessary equipment. For those who love fishing we are offering a possibility to catch their own fish, such as trout, tench and so on.



### Zbiornik wodny Kovacova Willa koło Lewoczy

Naturalny zbiornik wodny Kovacova Willa o całkowitej powierzchni 3000 metrów kwadratowych znajduje się w odległości trzech kilometrów od centrum Lewoczy. Z trawiastych plaż mogą korzystać również małe dzieci. W sezonie letnim można uprawiać tutaj sporty wodne, jak choćby pływanie łódką lub rowerem wodnym, czy windsurfing... Nad jeziorem istnieje możliwość wypożyczenia łódki lub roweru wodnego. Coś dla siebie znajdą tutaj również amatorzy wędkarstwa, na których czekają ukryte pod powierzchnią wody pstrągi, liny i inne gatunki ryb.

### Водохранилище Ковачова вилла в Левоча

Природное водохранилище Ковачова вилла с площадью 3000 квадратных метров расположено в трёх километрах от центра города Левоча. Пляжи травянистые и подходят для маленьких детей. В летний туристический сезон предлагает широкий выбор водных видов спорта, таких как гребля, водные велосипеды, парусный спорт виндсерфинг... В коттедже можно взять напрокат лодки и водные велосипеды. Удовольствие получают также любители рыбной ловли, которых в воде ожидают форель, линь и другие виды рыб.



## Kúpalisko Spišský Hrhov

Malý bazén určený predovšetkým pre obyvateľov obce má rozmery 22x12 metrov a hlboký je 1,5 metra. Nepochybne ho však ocenia aj návštevníci, pretože ide o jediné kúpalisko v okrese Levoča.

### Swimming Pool in Spišský Hrhov

A small swimming pool designated mainly for the local inhabitants has the area of 22x12 m and is 1.5 m deep. It will undoubtedly become a favourite resting place with visitors, as well, as it is the only swimming pool in Levoča county.

### Basen Spiski Hrhov (Spišský Hrhov)

Mały basen przeznaczony jest przede wszystkim dla mieszkańców wsi. Mierzy 22x12 metrów i ma głębokość 1,5 metra. Niewątpliwie docenią go również goście, bowiem jest to jedyne kąpielisko na terenie powiatu Lewoczka.

### Плавательный бассейн Спишски Гргов

Небольшой бассейн предназначен, прежде всего, для жителей деревни и имеет размеры 22x12 метров, глубина достигает 1,5 метра. Тем не менее, его, несомненно, оценят также посетители, потому что в регионе Левоча это единственный бассейн.





TATRY  
4 SEASONS



## Klaster turizmu Tatranského regiónu

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskej únie, Regionálny operačný program, Prioritná os 3 Posilnenie kultúrneho potenciálu regiónov a infraštruktúra cestovného ruchu, Opatrenie 3.2 Podpora a rozvoj infraštruktúry cestovného ruchu - neinvestičné aktivity v cestovnom ruchu.



EURÓPSKA ÚNIA



regionálny  
operačný  
program



PRESOVSKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ

**Európsky fond regionálneho rozvoja „Investícia do vašej budúcnosti“**