

**EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE
OBCHODNÁ FAKULTA**

Evidenčné číslo: 102004/B/2022/36122167904578052

Nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4

Bakalárska práca

2022

Vanessa Sebőová

**EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE
OBCHODNÁ FAKULTA**

Nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4

Bakalárska práca

Študijný program: podnikanie v cestovnom ruchu a službách

Študijný odbor: ekonómia a manažment

Školiace pracovisko: katedra služieb a cestovného ruchu

Vedúci záverečnej práce: Ing. Anna Veszprémi Sirotková, PhD.

Bratislava 2022

Vanessa Sebóová

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že záverečnú prácu s názvom Nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 som vypracovala samostatne a uviedla som v nej všetky zdroje z ktorých som čerpala.

Dátum: 19.05.2022

.....
Vanessa Sebőová

Pod'akovanie

Rada by som pod'akovala mojej vedúcej bakalárskej práce Ing. Anne Veszprémi Sirotkovej, PhD., za ochotu, čas a trpezlivosť s čím mi pomáhala pri písaní záverečnej práce.

ABSTRACT

SEBŐOVÁ, Vanessa: *Nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4* – Ekonomická univerzita v Bratislave. Obchodná fakulta; Katedra služieb a cestovného ruchu. – Vedúci záverečnej práce: Ing. Anna Veszprémi Sirotková, PhD. – Bratislava: OF EU, 2022, 63 s.

Cieľom záverečnej práce je identifikovať nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 a na tomto základe navrhnuť novú wellness službu do vybraného podniku na území Slovenska. Práca je rozdelená do 5 kapitol. Obsahuje 2 grafov, 3 tabuliek, 5 obrázkov a 2 schém. Prvá kapitola je venovaná súčasnému stavu riešenej problematiky doma i v zahraničí, kde sme uviedli definície základných pojmov ako wellness, wellness cestovný ruch, wellness služby. Systemizovali sme poznatky o wellness hoteloch na Slovensku ako aj v ostatných krajinách V4. V druhej kapitole sme uviedli hlavný cieľ práce, stanovili sme čiastkové ciele záverečnej práce, ale v tejto kapitole môžeme nájsť aj výskumné otázky. Tretia kapitola je venovaná k metodike práce, popisujeme aj metódy skúmania a pokračujeme s charakteristikou objektu skúmania. V štvrtej kapitole je spracovaný podnikateľský návrh na implementovanie nových trendov do vybraného podniku na Slovensko. V diskusii sú vyhodnotené výsledky práce a zodpovedané výskumné otázky. Výsledkom práce je zistenie, že v novej covidovej dobe ľudia oveľa častejšie využívajú wellness služby a hlavne preto by bolo vhodné aplikovať postocovidový pobyt do ponuky wellness podnikov, čo by bolo prínosom nie iba pre tieto spoločnosti, ale aj pre Slovensko.

Kľúčové slová:

wellness cestovný ruch, nové trendy, wellness, krajiny V4, Hotel Therma ****

ABSTRACT

SEBŐOVÁ, Vanessa: New trends in the field of wellness services in the V4 countries. – University of Economics in Bratislava. Faculty of Commerce; Department of Services and Tourism – Supervisor: Ing. Anna Veszprémi Sirotková, PhD.- Bratislava; OF EU, 2022, 63 p.

The aim of the final thesis is to identify new trends in the field of wellness services in the V4 countries and on this base design a new wellness service for selected company in Slovakia. The thesis is divided into 5 chapters. It contains 2 graphs, 3 tables, 5 pictures and 2 diagrams. The first chapter describes the current state of the problem at home and abroad, where we have defined the basic definitions such as wellness, wellness tourism, wellness services. We systematized wellness hotels in Slovakia, V4 countries and of course we have indentified new trends. In the second chapter we stated the aim of the work, we have set the partial goals of the work, but in this chapter we can also find research questions. The third chapter is devoted to the methodology of work, we also described the methods of research and we continue with the characteristics of the object of research. We will get acquainted with the profile of the company, we will describe the mission, vision and goals of the hotel, but we will find the organizational structure of the company as well as the financial condition. The last part of the thesis is the fourth chapter, in which we developed a business plan for the implementation of the new trends in the selected company in Slovakia. In the discussion we evaluated the results and answered research questions which we set in the second chapter. The result of the work is the finding that in the new covid period, people are much more likely to use wellness services and especially therefore it would be appropriate to apply postocovid stays in the offer of wellness companies, which would be beneficial not only for these companies but also for Slovakia.

Keywords:

wellness tourism, new trends, wellness, V4 countries, Hotel Therma *****

OBSAH

Zoznam tabuliek, grafov, schém a obrázkov	8
Úvod.....	9
1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí	11
1.1 Teoretické vymedzenie základných pojmov	11
1.1.1 Wellness cestovný ruch	14
1.1.2 Rozdiel medzi medical tourism a wellness tourism	15
1.1.3 Wellness služby	16
1.2 História wellnessu	20
1.3 Klasifikácia wellnessu.....	24
1.4 Wellness hotely na Slovensku.....	25
1.5 Charakteristika krajín V4	26
1.5.1 Poľsko	26
1.5.2 Maďarsko	28
1.5.3 Česká republika.....	30
1.5.4 Slovensko	33
1.6 Nové trendy v oblasti wellness služieb	35
2 Cieľ práce	38
3 Metodika práce a metódy skúmania	39
3.1 Metodika práce.....	39
3.2 Metódy skúmania	40
3.3 Charakteristika objektu skúmania	40
4 Výsledky práce	46
4.1 Podnikateľský návrh na aplikáciu nových wellness trendov do vybraného podniku	46
4.1.1 Opis pobytu	46
4.1.2 Charakteristika wellness služieb.....	47
4.1.3 Marketingový plán.....	48
4.1.4 Dopad na životné prostredie	52
4.1.5 Finančný plán	53
5 Diskusia	55
Záver	57
Zoznam použitej literatúry	59

Zoznam tabuliek, grafov, schém a obrázkov

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Rozdiel medzi wellness a medicínskym cestovným ruchom

Tabuľka 2 Porovnanie Hotel Therma**** s konkurenciou

Tabuľka 3 Počiatočné náklady

Zoznam grafov

Graf 1 Vývoj zisku spoločnosti Hotel Therma **** za posledných 9 rokov v mil. €

Graf 2 Vývoj tržieb spoločnosti Hotel Therma **** za posledných 9 rokov v mil. €

Zoznam schém

Schéma 1 Dimenzie wellnessu

Schéma 2 História wellnessu

Zoznam obrázkov

Obrázok 1 Priestorové rozmiestnenie zákonných kúpeľov v Poľsku

Obrázok 2 Mapa kúpeľov v Maďarsku

Obrázok 3 Kúpele v Českej republike

Obrázok 4 Kúpeľné mestá na Slovensku

Obrázok 5 Hotel Therma **** v Dunajskej Strede

Úvod

V dnešnej dobe každý sa ponáhľa niekam, aj životné tempo je rýchle, ľudia sú v strese a sú frustrovaní a preto nedávajú pozornosť na ich zdravie. Nemajú na to čas aby chodievali do fitness centier, dávali pozornosť na stravovanie. Od marca 2020 všetko sa zmenilo a ľudia uvedomili, že bez zdravia život nemôže fungovať. Začali sa venovať športu, počas lockdownu cvičiť doma a mali na to čas aby aj venovali lepšej životospráve. Sú otvorenejší a zaujímajú ich aj rôzne procedúry, terapie, nové trendy zdravého životného štýlu, ktoré im umožňujú fyzicky ale aj mentálne relaxovať.

Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo identifikovať nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 a na tomto základe navrhnúť novú wellness službu do konkrétneho podniku na území Slovenska. K tomu, aby sme vedeli splniť hlavný cieľ, preštudovali sme a spracovali odbornú literatúru, aby sme v tejto práci predložili teoretický základ kúpeľného a wellness cestovného ruchu, históriu wellnessu a charakteristiku krajín V4 z hľadiska kúpeľného a wellness cestovného ruchu, ale dôležitým krokom bola aj identifikácia nových wellness trendov. Pandémia priniesla nový životný štýl a kvôli tomu sme sa rozhodli aplikovať našu prácu do vybraného podniku na Slovensku - wellness hotela Therma **** Dunajská Streda.

Zdravotný cestovný ruch je najobľúbenejšou formou cestovného ruchu. Wellness cestovný ruch je súčasťou zdravotného cestovného ruchu spolu s kúpeľným a liečebným cestovným ruchom, s ktorými sa môže rôznymi spôsobmi prelínať. Wellness je stav zdravia, kedy telo, myseľ a duša je v harmónii. Tento pojem sa zrodil z anglických slov well-being a fitness. Wellness sa skladá z 8 dimenzií – sociálnej, profesionálnej, spirituálnej, intelektuálnej, telesnej, emocionálnej, environmentálnej a finančnej. Keď sú tieto dimenzie vyvážené, vtedy sa nastáva harmónia.

Wellness cestovný ruch využívajú ľudia, ktorí cestujú na miesta, kde sa môžu venovať činnostiam, ktoré udržujú, zlepšujú zdravie a pohodu jednotlivcov. Ide teda o zlepšenie zdravia, kondície, kvality života, rovnováhy a šťastia, zvýšenie relaxácie a zníženie stresu, ktoré sú hlavnými cieľmi wellness tourismu.

Wellness služba je organizovaný a koordinovaný program, ktorého cieľom je zlepšiť fyzické, emocionálne a duševné zdravie človeka. Kvôli tomu, že ľudia majú záujem o wellness služby, už takmer vo všetkých kúpeľoch, wellness centrách i v hoteloch

poskytujú wellness služby a wellness pobyty, z ktorých existuje tiež veľa druhov, ako napríklad beauty pobyty, rekreačné pobyty alebo romantické pobyty pre páry.

V každej krajine ako aj v krajinách V4 neoddeliteľnou časťou ekonomiky je cestovný ruch. V týchto krajinách nájdeme populárne kúpele, ktoré sú známe a obľúbené nie iba pre domácich ale aj pre zahraničných turistov. Svetoznáme kúpele sú napríklad v Budapešti Széchenyi Thermalbath či Hévíz, Karlovy Vary i Mariánske Lázně v Českej republike, kúpele na Slovensku ako Trenčianske Teplice alebo Piešťany a v Poľsku Kudowa-Zdrój a Długopole-Zdrój.

V každom odvetví prichádzajú nové trendy, takto je aj vo wellness službách. Prichádzajú nové procedúry, terapie, ktoré sú v určitom období populárne a preto ich ľudia chcú vyskúšať. Ako pandémia prišla do nášho života zmenil sa ňou aj život, ale aj trendy v oblasti wellness služieb. Ľudia začali uprednostňovať svoje zdravie a začali sa zaujímať o wellness životný štýl.

V záverečnej práci sme spolupracovali s podnikom Hotel Therma *****, ktorý môže záverečnú prácu využiť na implementáciu nových trendov do ich podnikania. Zamerali sme v súlade s novými trendmi na dve wellness služby a to konkrétne aromaterapiu – aromamasáž i kyslíkovú terapiu – oxygenoterapiu. Nový postcovidový pobyt by mohol prilákať nových zákazníkov, ale aj udržať už stálych. Naším zámerom v našom návrhu je zaujať pozornosť klientov novými procedúrami, pričom môžu využívať aj už existujúce služby v hoteli.

1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí

1.1 Teoretické vymedzenie základných pojmov

Zdravotný cestovný ruch alebo „*Health Tourism*“ je forma cestovného ruchu, ktorá vyjadruje cestovanie do iných krajín za účelom zlepšenia zdravotného stavu. Má podoby lekárskeho ošetrovania alebo lekárskej pomoci, pobytu v kúpeľoch, alebo aj využívania wellness služieb. Obsahuje všetky služby spojené s cestovným ruchom, ako je doprava, ubytovanie a pohostinstvo. Pásková a Zelenka (2006, s. 280) definujú zdravotný cestovný ruch nasledovne: „*Zdravotný cestovný ruch je formou cestovného ruchu smerujúceho predovšetkým do kúpeľov alebo rekreačných centier, u ktorých hlavnou motiváciou účasti je zlepšovanie zdravotného stavu návštevníkov, a to najčastejšie pomocou kombinácie zdravotnej terapie a zdravotných služieb, pobytu v prostredí s liečebnými účinkami (more, kúpele, liečivé pramene), zmeny životosprávy, telesného cvičenia, diéty a relaxačných programov.*“

Podľa Orišku (2011, s. 236) sa zdravotný cestovný ruch skladá z viacerých častí, ktorými sú wellness, beauty, vital, športovo rekreačný cestovný ruch, liečebný cestovný ruch a kúpeľný cestovný ruch.

Najmladším druhom cestovného ruchu je medicínsky cestovný ruch, ktorý sa zrodil z tohto dôvodu, aby ľudia dostali rýchlu, príjemnú a kvalifikovanú zdravotnú záležitosť. V anglickej literatúre sa nazýva pojmom „*medical tourism*“. Puczkó a Smith (2014) považujú za *medical tourism* výlet účastníka medicínskeho cestovného ruchu mimo obvyklého bydliska osoby na účely lekárskeho ošetrovania, terapií. Pacient má možnosť využívať okrem zákrokov aj turistickú infraštruktúru destinácie, atrakcií a zariadení.

Benešová a Kruisová (2015) delí *medical tourism* na rôzne oblasti:

- estetická a plastická medicína,
- estetická dermatológia,
- stomatologické zákroky.

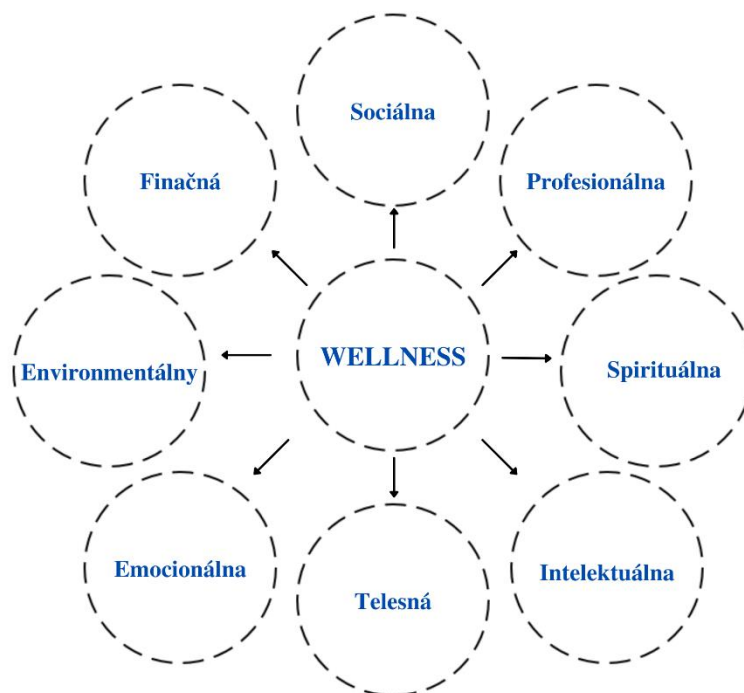
Kúpeľný cestovný ruch využívajú najmä tí ľudia, ktorí chodia na pobyty za účelom regenerácie alebo uzdravenia, ale popularitu získal aj medzi tými ľuďmi, ktorí sú zdraví.

Kúpeľný cestovný má tri súčasti – kúpele, termálne liečivé pramene a wellness. Wellness je synonymom moderného životného štýlu a trendom ponuky v portfóliu

súčasného kúpeľníctva a hotelierstva, čo je v tesnom spojení s dnešnou dobou. „*Wellness je stav zdravia založený na kombinácii zdravého pohybu, zdravej výživy, kedy sa telo, myseľ a duša nachádzajú v harmónii*“ (Puczkó a Smith, 2009).

Wellness ponúka pobyty zamerané na starostlivosť o telo, taktiež zahŕňa aj rôzne procesy zamerané na starostlivosť o duševné zdravie a vzhľad. V dnešnej dobe klienti musia v plnom rozsahu hradiť wellness pobyty, ktoré si vybrali, z vlastných finančných prostriedkov a nie je potrebné aby to konzultovali s lekárom. Klienti sa môžu rozhodnúť sami o dĺžke ich pobytu v danom wellness hoteli, čo je veľmi flexibilné a tieto pobyty sú spravidla oveľa kratšie ako v prípade liečebného pobytu v kúpeľoch. V súčasnosti sa rozšírili víkendové wellness pobyty predovšetkým počas predĺžených víkendov, ktoré sú veľmi populárne. V roku 1976 spoluzakladateľ NWI - Národného Wellness Inštitútu Dr. Bill Hettler vytvoril model, ktoré rozlišuje **osem dimenzií wellness** (Schéma 1), ktoré sú potrebné aby wellness, čiže pocit úplnej pohody, zdravia a spokojnosti vznikol.

Schéma 1 Dimenzie wellnessu



Zdroj: Vlastné spracovanie podľa Global Wellness Institute

- **Sociálna** – vzťahuje sa na našu schopnosť úspešne interagovať v našej komunite a napĺňať očakávania a požiadavky našich osobných rolí. To znamená naučiť sa dobré komunikačné zručnosti, rozvíjať intimitu s ostatnými a vytvárať podpornú sieť priateľov a rodinných príslušníkov.

- **Profesionálna** - zahŕňa prípravu a využitie našich darov, zručností a talentov, aby sme vo našom živote sme dosiahli zmysel, šťastie a obohatenie. Rozvoj pracovnej spokojnosti a pohody súvisí s naším postojom k našej práci. Dosiachnutie optimálnej pracovnej pohody nám umožňuje zachovať si pozitívny prístup a zažiť spokojnosť/radosť v našom zamestnaní. Pracovná pohoda znamená úspešnú integráciu záväzku k nášmu povolaniu do celkového životného štýlu, ktorý je uspokojujúci a obohacujúci.
- **Spirituálna** - zahŕňa vlastnenie súboru usmerňujúcich presvedčení, princípov alebo hodnôt, ktoré pomáhajú udávať smer nášmu životu. Zahŕňa vysokú úroveň viery a nádeje našim individuálnym presvedčeniam, ktoré poskytujú pocit zmyslu a účelu.
- **Telesná** - zahŕňa rôzne zdravé správanie vrátane primeraného cvičenia, správnej výživy a zdržania sa škodlivých návykov, ako je užívanie drog a zneužívanie alkoholu. Znamená to učiť sa a identifikovať symptómy choroby, pravidelne absolvovať lekárske prehliadky a chrániť sa pred zraneniami a poškodením. Osvojenie si takýchto zdravých návykov dnes nielenže pridá roky k nášmu životu, ale zvýši aj pôžitok a kvalitu týchto rokov.
- **Intelektuálna** - podporuje tvorivé, stimulujúce duševné aktivity. Naša myseľ musí byť neustále inšpirovaná a cvičená rovnako ako naše telo. Ľudia, ktorí majú vysokú úroveň intelektuálneho zdravia, majú aktívnu myseľ a pokračujú v učení. Dôležitá je aj informovanosť o aktuálnom dianí a účasť na aktivitách, ktoré podnecujú našu myseľ.
- **Emocionálna** - je dynamický stav, ktorý často kolíše s ďalšími šiestimi dimenziami wellnessu. Byť emocionálne v poriadku je zvyčajne definované ako schopnosť cítiť a vyjadrovať ľudské emócie, ako je šťastie, smútok a hnev. Znamená to mať schopnosť milovať a byť milovaný a dosiahnuť pocit naplnenia života. Emocionálna dimenzia zahŕňa optimizmus, sebaúctu, sebaaprijatie a schopnosť zdieľať pocity.

Vedci po niekoľkých rokoch ku šiestim dimenziám pridali ďalšie dva rozmery:

- **Finančný** - je pocit uspokojenia z našej finančnej situácie. Financie sú pre ľudí bežným stresorom, takže schopnosť minimalizovať obavy z tohto aspektu nášho života môže zlepšiť našu celkovú pohodu. Možnosti riadenia finančnej pohody zahŕňajú domáci rozpočet, založenie sporiaceho účtu a prispievanie doňho každý mesiac, aj keď ide len o malú sumu, uloženie časti príjmu na núdzovom účte, zníženie alebo obmedzenie zbytočných výdavkov.

- **Environmentálny** - je uvedenie si nestabilného stavu Zeme a účinkov našich každodenných návykov na fyzické prostredie. Spočíva v udržiavaní spôsobu života, ktorý maximalizuje harmóniu so zemou a minimalizuje škody na životnom prostredí. Zahŕňa to zapájanie sa do spoločensky zodpovedných aktivít na ochranu životného prostredia.

Tento model nám ukazuje výhody pravidelnej fyzickej aktivity, konzumácie zdravej a vyváženej stravy a zodpovednosť v starostlivosti o seba (National Wellness Institute, 2020).

1.1.1 Wellness cestovný ruch

Wellness cestovný ruch zahŕňa cestovanie ľudí na miesta, kde sa môžu aktívne venovať činnostiam, ktoré im udržujú alebo zlepšujú osobné zdravie a pohodu, a to sú hľadanie jedinečných, autentických alebo lokalizovaných zážitkov, ktoré nie sú dostupné doma (Global Spa Summit, 2011).

Výraz wellness bol prvýkrát použitý v roku 1654 v monografii sira A. Johnsona ako „*wealnesse*“ a bol definovaný v oxfordskom anglickom slovníku slovom „*dobré zdravie*“, dobrý zdravotný stav. Termín wellness sa popularizoval koncom 50. rokov **Dr. Halbert L. Dunn**, otec wellnessu (Inštitút obchodu a cestovného ruchu, 2006).

Slovo wellness pochádza z anglických slov well-being a fitness, čo v preklade znamená cítiť sa dobre a byť zdravý. Existujú však aj interpretácie, ktoré hovoria o wellness ako o protipóle choroby, a dokonca sa môžeme dočítať aj vysvetlenia, že slovo wellness možno vystopovať ku kľúčovým slovom wholeness (Wellness Magazin, 2017).

V anglickom jazyku wellness cestovný je známy ako **wellness tourism** a môže byť zameraný na starostlivosť o telo alebo udržiavanie fyzickej kondície (napr. výživa, spánok, relaxácia); myseľ a psychiku (napr. zvládanie stresu, pozitívne myslenie); alebo ducha (napr. spojenie so sebou samým a vesmírom prostredníctvom jogy, Tai Chi, meditácia). Ide teda o zlepšenie zdravia, kondície, kvality života, rovnováhy a šťastia, zvýšenie relaxácie a zníženie stresu, ktoré sú hlavným cieľom wellness turizmu.

Global Wellness Institute kategorizuje trh wellness cestovného ruchu na dva typy cestovateľov:

Primárni wellness cestovatelia – tí, ktorých k výletu motivuje predovšetkým wellness, kde to je jediným účelom alebo motivačným faktorom pre výber cesty alebo destinácie. Príkladom môže byť človek, ktorý ide na jogový pobyt do wellness rezortu, alebo do fitness tábora v nejakej exoticknej destinácii.

Sekundárni wellness cestovatelia – tí, ktorí si chcú udržiavať wellness alebo sa zúčastniť wellness aktivít počas akéhokoľvek cestovania. Príkladom môže byť niekto, kto navštívi telocvičňu, keď je na výlete.

Wellness turistiku si netreba zamieňať s medicínskym cestovným ruchom. Wellness turisti cestujú, aby si zlepšili alebo udržali svoje zdravie a kvalitu života, zatiaľ čo medicínski turisti cestujú za účelom liečby diagnostikovaného ochorenia (Global Wellness Institute, 2018).

1.1.2 Rozdiel medzi medical tourism a wellness tourism

Wellness cestovný ruch sa často spája s medicínskym cestovným ruchom – nielen spotrebiteľmi, ale aj marketingom destinácií. Pojmy „zdravotná“ a „wellness turistika“ sú bežne nepochopené. Mnoho ľudí nepozná rozdiel medzi nimi a zneužíva ich ako synonymá. Tieto typy cestovného ruchu sa však výrazne líšia svojimi cieľmi a destináciami.

Niekedy sa termín „*medical tourism*“ používa aj ako všeobecný opis mnohých typov lekárskejších a wellness služieb a aktivít – od otvorenej chirurgie srdca a zubnej starostlivosti až po cieľové kúpele a jogové pobyty – čo spôsobuje ďalší chaos. V skutočnosti tieto dva sektory fungujú prevažne v samostatných doménach a spĺňajú rôzne potreby spotrebiteľov.

Tabuľka 1 nám ukazuje rozdiel medzi medical a wellness tourism. Vľavo je zlý zdravotný stav, zranenie a choroba. Lekárska paradigma lieči tieto stavy. Medicínska turistika spadá na túto stranu – napríklad cestovanie na iné miesto na operáciu alebo zubné ošetrovanie, pretože je cenovo dostupnejšie, kvalitnejšie alebo nedostupné v domácej krajine. Na pravej strane je wellness – to sú proaktívne činnosti, ktoré robíme na udržanie zdravého životného štýlu, zníženie stresu, prevenciu chorôb a zlepšenie nášho blahobytu. Práve to motivuje wellness turistiku.

Inými slovami, medicínska turistika zahŕňa procedúry alebo estetické vylepšenia vykonávané profesionálnymi lekármi, zatiaľ čo wellness služby nemusia nevyhnutne

poskytovať konvenční medicínski odborníci. Wellness turisti sa zameriavajú skôr na prevenciu chorôb ako na liečbu existujúcich stavov (Global Wellness Institute).

Tabuľka 1 Rozdiel medzi wellness a medicínskym cestovným ruchom

<p style="text-align: center;">MEDICAL TOURISM</p> <p style="text-align: center;">Medicínsky cestovný ruch</p>	<p style="text-align: center;">WELLNESS TOURISM</p> <p style="text-align: center;">Wellness cestovný ruch</p>
<ul style="list-style-type: none"> - využívajú , aby dostali liečbu na diagnostikovanej choroby, stavu alebo hľadajú zlepšenie. 	<ul style="list-style-type: none"> - využívajú, aby si udržali, alebo zlepšili zdravie a pocit well-being.
<ul style="list-style-type: none"> - motivácia - vyššia kvalita starostlivosti, lepší prístup k starostlivosti alebo starostlivosti, ktorá nie je dostupná v ich krajine. 	<ul style="list-style-type: none"> - motivácia – túžba po zdravom živote, redukcia stresu, zvládanie nesprávnych životných návykov.
<ul style="list-style-type: none"> - činnosti reagujú na choroby, sú z lekárskeho hľadiska potrebné a sú pod dohľadom lekára. 	<ul style="list-style-type: none"> - činnosti sú proaktívne, dobrovoľné, a nie sú pod dohľadom lekára.

Zdroj: vlastné spracovanie podľa Global Wellness Institute

1.1.3 Wellness služby

Wellness služba je organizovaný a koordinovaný program, ktorého cieľom je zlepšiť fyzické, emocionálne a duševné zdravie človeka. V závislosti od prostredia môže wellness program podporovať aj profesijnú a duchovnú pohodu. Wellness programy sú určené pre ľudí ktorí sú doma, pre zamestnancov firmy alebo pre členov organizácie, klubu alebo cirkevnej inštitúcie.

Wellness programy zvyčajne zahŕňajú aktivity, ako programy na znižovanie hmotnosti, cvičenie, vzdelávanie v oblasti zvládania stresu alebo odolnosti, zahŕňajú aj programy na odvykanie od fajčenia a hodnotenia wellness, ktoré sú navrhnuté tak, aby jednotlivcom alebo zamestnancom pomohli lepšie jesť, schudnúť a zlepšiť ich fyzické zdravie.

V súčasnosti poskytujú wellness služby nasledovné subjekty:

- **Kúpele** - sú miesta, v ktorých nájdeme zdravotné, stravovacie a ubytovacie zariadenia, v ktorých využívajú rôzne prírodné liečivé zdroje, ktorými liečia rozličné choroby. Existujú aj wellness kúpele, ktoré majú v ponuke okrem klasických liečebných procedúr a aktivít aj rôzne wellness programy a procedúry, aby klienti mali možnosť využívať všetky služby na jednom mieste.
- **Wellness centrá** – tieto centrá zahŕňajú komplexné aktivity a programy, návštevník môže využívať fitness centrum, relaxačné centrum, beauty procedúry atď.

Podľa charakteru zariadenia rozlišujeme rôzne typy wellness centier:

- a) **Day spa/wellness centrum** - tieto centrá existujú v rôznych veľkostiach a sú charakteristické tým, že im chýba kapacita na ubytovanie. Objavujú sa hlavne v mestách ako časť fitness centier, centier vodných športov alebo golfových centier a zvyčajne je podmienkou ich návštevy aby sme boli zapísaní ako členovia ich klubu. Ich ponuka je veľmi rôznorodá a závisí hlavne od veľkosti centra. Je možné, že poskytuje len základné wellness služby, alebo aj doplnkové služby ako napríklad celkovú starostlivosť o tvár a telo, poradenstvo zdravého životného štýlu či personálne fitness programy.
- b) **Destination spa/wellness centrum** - môžeme ho charakterizovať ako centrum zdravého životného štýlu - ľudia sem prichádzajú, aby zmenili ich životný štýl, majú možnosť na zdravú rekreáciu a uzdravenie. Tieto centrá ponúkajú mnoho služieb na relaxáciu, regeneráciu a revitalizáciu po úraze či chorobe. Personál sa skladá z masérov, lekárov, fyzioterapeutov a z rôznych zdravotných špecialistov. Dĺžka programov alebo pobytov môže trvať niekoľko dní, maximálne jeden týždeň.
- c) **Resort spa/wellness centrum** - celé zariadenie je na to stavené, aby kombinovalo rekreáciu s wellness službami. Môžeme ich nájsť hlavne pri atraktívnych miestach ako napríklad pri jazere či na horách. Návštevník si môže sám vybrať, ktoré wellness služby chce využívať, ako napríklad masáže, sauny či kozmetické služby.
- d) **Mineral spa/wellness centrum** - vyskytujú sa neďaleko zdrojov minerálnych vôd. Využívajú ich teplotu a obsah minerálov na liečenie. Klienti môžu pri bazénoch s minerálnou vodou revitalizovať, regenerovať sa a relaxovať.

- e) **Medical spa/wellness centrum** - spája medicínske a terapeutické techniky s wellness prvkami. Hlavným rozdielom oproti bežným wellness centrám je, že medical wellness centrum kvôli licencií musí zamestnávať lekárov a zdravotníckych pracovníkov. Používajú aj také procedúry, pri ktorých je nutný lekársky dohľad. Medzi najčastejšie využívané procedúry patria anti-aging procedúry, botoxové injekcie, estetika pleti, s ktorými môžu zachovávať mladistvý vzhľad a zmierniť príznaky starnutia.

Okrem základných typov wellness centier poznáme aj rôzne špecifické:

- f) **Mobilné spa** - je charakterizované s tým, že lekár či fyzioterapeut príde na miesto, kde klient býva a poskytuje mu procedúru v pohodlí domova.
- g) **Eco-spa** - jeho jedinečnosť je v tom, že ho riadia takým spôsobom, ktorý garantuje ochranu globálneho životného prostredia. Dostáva sa stále viac do povedomia bežných ľudí, lebo aj oni chcú lepšie chrániť ich životné prostredie (Hošek, 2012).

Okrem kúpeľov a rôznych druhov wellness centier poskytujú v dnešnej dobe wellness služby aj:

- **Bazény** – sú hlavnou súčasťou wellness programov, lebo majú veľa pozitívnych účinkov nie iba na fyzickú kondíciu ľudí, ale sú veľmi efektívne na rehabilitáciu rôznych zranení a majú pozitívny účinok aj na psychickú kondíciu, čo má schopnosť pôsobiť aj na pohodu klientov.
- **Wellness hotely** – tieto druhy hotelov sú vybavené rôznorodými službami, alternatívne môže wellness hotel ponúkať svoje vlastné zdravotné služby, zvyčajne zamerané na zlepšenie stravovania, výživy alebo pohybových návykov. Wellness hotely ponúkajú tiež rôzne kúpeľné služby – zábaly, masáže a ošetrenia tváre. Podľa ustanovenia § 4 zákona č. 277/2008 Zz. Živnostenského zákona v znení neskorších predpisov (2008) „*Wellness hotel je ubytovacie zariadenie kategórie hotel určené predovšetkým na špecifické prechodné pobyty spojené s odbornou starostlivosťou a rehabilitáciou hostí. Wellness hotel je vybavený funkčnými športovými a rekreačnými zariadeniami, ktoré sú hosťom k dispozícii.*“

Wellness hotel ponúka racionálnu stravu. Wellness hotel hosťom poskytuje rozsah služieb stanovený pre príslušnú triedu hotela. Ako wellness hotel možno označiť iba hotel, ktorý spĺňa požiadavky hotela najmenej triedy ***. Wellness hotel spĺňa z celkového minimálneho

počtu bodov vo fakultatívnych znakoch i minimálny počet bodov stanovený špeciálne pre wellness služby uvedené v siedmej časti fakultatívnych znakov.

V dnešnej dobe sa už v každom hoteli, liečebnom kúpeli či aquaparku poskytujú wellness služby, aby napomáhali klientom v získaní pocitu pohody rôznymi procedúrami a doplnkovými službami. Návštevník má možnosť si vybrať zo širokého výberu wellness pobytov, s rôznymi dĺžkami pobytu a s rôznymi procedúrami, ktoré môže vyskúšať.

Existujú rôzne typy wellness pobytov ako napríklad :

- **Skrášľovacie pobyty alebo beauty pobyty** – sú ideálne pre dámy na relax, kde môžu využívať rôzne kozmetické procedúry ako napríklad: mezoterapiu, čistenie pleti, botox.
- **Romantické pobyty alebo wellness víkend pre páry** – zahŕňajú spoločnú masáž, jacuzzi, sauny, či fľašu vína na izbe alebo aj večeru pri sviečkach.
- **Rekreačné pobyty** – vhodné aj pre rodiny s deťmi, môžu zahrnúť aj výlety v danej lokalite či detskú zónu, kde sa deti môžu hrať aj s animátormi, kým rodičia relaxujú.

Wellness procedúry - bazény, vírivky, masáže či sauny majú veľa benefitov a sú človeku užitočné ako po psychickej, tak aj po fyzickej stránke. Každá aktivita je jedinečná, ale pri prepojení vytvoria úžasný súlad, ktorý na dušu i telo pôsobí harmonicky.

Hlavnými benefitmi sú:

- zníženie krvného tlaku,
- zlepšenie krvného obehu,
- redukcia stresu,
- mentálna rovnováha.

Medzi obľúbené wellness služby patria nasledovné:

- **vodoliečba** – patria sem bazény, sauny, cvičenie vo vode, sprchy, kúpele, peelingy,
- **masáže** – energetická, klasická, športová, rôzne masáže s pomôcok (čokoládová, masáž s lávovými kameňmi, medová masáž, aromaterapeutická masáž, lymfodrenážna masáž,
- **športové aktivity** – indoorové aktivity (squash, floorball, bowling), fitness, outdoorové aktivity (minigolf, tenis, paintball), yoga, thai chi, tabata, pilates,
- **aromaterapie, kryokomory, fytooterapia, kolorterapia, haloterapia,**
- **ázijské techniky** – thajská olejová masáž, bali masáž, akupunktúra, aurikuloterapia, tradičná čínska masáž, moxovanie,

- **skrášľovacie procedúry** – rôzne kozmetické procedúry (parafinový zábal, mikrodermabrázia), laserové ošetrovanie, epilácia, manikúra, pedikúra.

1.2 História wellnessu

Wellness je moderné slovo so starými koreňmi. Ako moderný koncept sa wellness presadilo od 50., 60. a 70. rokov 20. storočia, keď spisy a vedenie neformálnej siete lekárov a filozofov v Spojených štátoch do značnej miery formovali spôsob, akým dnes konceptualizujeme a hovoríme o wellness.

Počiatky wellness sú však oveľa staršie – dokonca staroveké. Aspekty konceptu wellness sú pevne zakorenené v niekoľkých intelektuálnych, náboženských a lekárskech hnutiach v Spojených štátoch a Európe v 19. storočí. Zásady wellness možno vysledovať aj v starovekých civilizáciách Grécka, Ríma a Ázie, ktorých historické tradície nezmazateľne ovplyvnili moderné hnutie wellness. Už praveký človek spozoroval pozitívne účinky teplej vody na jeho vzhľad, zdravotný stav a na psychickú kondíciu. Hlavným predmetom ich zvedavosti boli teplé pramenité vody, ktoré boli odlišné farbou, chuťou a teplotou od ostatných. Pozorovanie historického vývoja wellnessu je relatívne komplexné vzhľadom na to, že ľudia od praveku tiež snívajú po kráse, zdraví a relaxe. Cathala (2007), Cooper (2009) za kolísku wellnessu považovali staroveký Rím a Grécko.

S čím wellness začal, podľa Global Wellness Institute bola **Ayurvéda** (Schéma 2), v roku 3 000 – 1 500 pred Kristom. Ayurvéda je holistický systém, ktorý sa snaží vytvoriť harmóniu medzi telom, mysľou a duchom, procedúry a odporúčania sú prispôbené jedinečnej konštitúcii každého človeka s cieľom zachovať rovnováhu, ktorá predchádza chorobám. Joga a meditácia sú súčasťou ayurvédy, sú pre tradíciu rozhodujúce a samozrejme sa stále viac praktizujú na celom svete.

V histórii pokračuje **tradičná čínska medicína (TCM)** 3 000 – 2 000 pred Kristom: Rozvinula sa ako jeden z najstarších systémov medicíny na svete. Tento systém je ovplyvnený taoizmom a budhizmom, uplatňuje holistický pohľad na dosiahnutie zdravia a pohody kultivovaním harmónie v živote človeka. Prístupy a liečebné procedúry, ktoré sa vyvinuli z tradičnej čínskej medicíny, ako je akupunktúra, bylinná medicína, qi gong a tai chi, sa stali základnými modernými prístupmi v oblasti wellnessu.

Starogrécka medicína 500 pred Kristom: Staroveký grécky lekár Hippokrates – je pravdepodobne prvým lekárom, ktorý sa zamerával na prevenciu chorôb namiesto jednoduchej liečby chorôb a tiež tvrdil, že choroba je výsledkom stravy, životného štýlu a

environmentálnych faktorov. V 19. storočí sa v Spojených štátoch a Európe rozšírili nové intelektuálne hnutia, duchovné filozofie a lekárske praktiky. Počas tejto éry vzniklo množstvo alternatívnych zdravotníckych metód, ktoré sa zameriavajú na samoliečbu, holistické prístupy a preventívnu starostlivosť – vrátane homeopatie, osteopatie, chiropraxe a naturopatie, ktoré si získali širokú popularitu v Európe aj v Spojených štátoch. Filozofie stelesnené v týchto systémoch 19. storočia – že zdravé telo je produktom zdravej mysle a ducha – sa dnes považujú za predchodcu súčasných, prosperujúcich wellness a svojpomocných hnutí. V roku 1650 používali slovo „*wellness*“ v anglickom jazyku – čo znamená opak choroby alebo stav mať sa dobre alebo v dobrom zdravotnom stave – sa podľa Oxfordského anglického slovníka datuje do 50. rokov 17. storočia.

V roku 1790 nemecký lekár Christian Hahneman vyvinul **homeopatiu**, systém, ktorý využíva prírodné látky na podporu samoliečebnej reakcie tela. Nemecký kňaz Sebastian Kneipp v roku 1860 propaguje svoju „*Kneippovu kúru*“, čo bola **vodoliečba**, ktorá kombinuje hydroterapiu s bylinkárstvom, cvičením a výživou. V roku 1870 Andrew Taylor Still vyvíja **osteopatiu**, holistický prístup založený na manipulácii so svalmi a kĺbmi. Ďalším novovzniknutým liečebným postupom bola **chiropraktika** v roku 1890, vynašiel ju Daniel David Palmer a je zameraná na štruktúru a fungovanie tela.

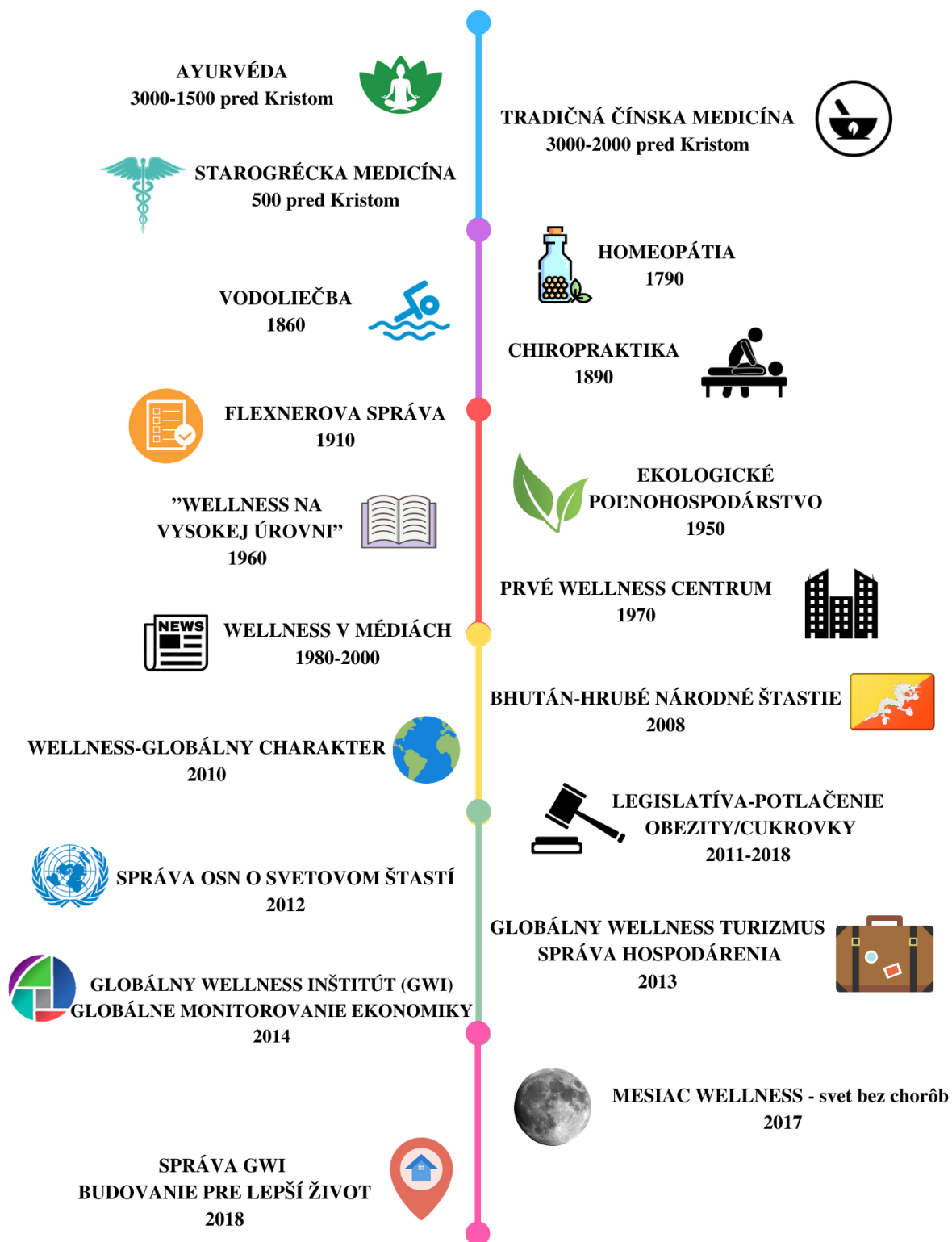
Flexnerova správa bola kritikou systému medicínskeho vzdelávania v roku 1910 v Severnej Amerike pre nedostatok štandardov a vedeckej prítomnosti, čo viedlo k tomu, že väčšina alternatívnych systémov (homeopatia, naturopatia atď.) vypadla z bežného medicínskeho vzdelávania a začala sa modernizácia v oblasti zdravotníctva. J. I. Rodale v roku 1950 bol jeden z prvých obhajcov **ekologického poľnohospodárstva** v Spojených štátoch, uvádza na trh časopis Prevention, ktorý je priekopníkom podpory alternatívneho/preventívneho zdravia. Lekár Halbert L. Dunn prezentuje svoje myšlienky v 29 prednáškach a potom tieto myšlienky publikuje vo svojej knihe s názvom **Wellness na vysokej úrovni**. V roku 1970 Dr. John Travis, kto bol ovplyvnený Dunnom, otvára **prvé wellness centrum** na svete v **Kalifornii** a publikuje 12-dimenzionálny nástroj na hodnotenie wellnessu. V rokoch 1980-2000 začína hnutie wellness naberať na sile a lekársky, akademický a firemný svet ho začal brať vážnejšie. Viacero vládnych programov na podporu zdravšieho životného štýlu bolo spustených v mestách i štátoch USA. Moderné poňatie wellness sa rozšírilo aj do Európy, kde bola v roku 1990 založená Nemecká asociácia wellness a Európska únia wellness.

V roku 2008 Bhután prijal demokraciu a zahrnul do svojej ústavy **hrubý národný index šťastia**. Od roku 2010 sa wellness postupne dostal do povedomia a rozvinul sa do globálnej podoby. V roku 2011 Valné zhromaždenie OSN schválilo „*Resolution Happiness: Smerom k holistickému prístupu k rozvoju*“, pričom vyzvalo členské štáty, aby nasledovali príklad Bhutánu a merali šťastie a blahobyt a nazvali šťastie základným ľudským cieľom. S prudkým nárastom obezity a cukrovky v rokoch 2011 – 2018 došlo k záplave nových zákonov, ktoré zdaňujú cukrové nápoje v krajinách po celom svete aby **zmiernili obezitu a cukrovku**. Niekoľko príkladov s dátumami legislatívy: Fínsko - 2011, Maďarsko - 2011, Portugalsko - 2017, Nórsko zvýšilo dane z cukru v roku 2018.

1. apríla 2012 bola vydaná prvá **Svetová správa o šťastí**, ktorá je teraz každoročnou publikáciou súboru riešení pre trvalo udržateľný rozvoj OSN. Táto prelomová správa meria stav šťastia v 155 krajinách, hlavné príčiny šťastia a nešťastia a politické dôsledky pre krajiny na celom svete. V roku 2014 Globálny wellness inštitút (GWI) spustil a zverejnil výskum, ktorý zistil, že trh globálneho wellness priemyslu má hodnotu 3,4 bilióna dolárov alebo – inými slovami - je 3,4-krát väčší ako celosvetový farmaceutický priemysel. Výskum porovnával 10 sektorov zahŕňajúcich globálny wellness trh. V roku 2017 v októbri GWI spolu s doktorom Carmonom, 17. generálnym chirurgom Spojených štátov amerických, oznámili prijatie dokumentu „**The Wellness Moonshot: Svet bez chorôb, ktorým sa dá predchádzať**“, je to výzva k akcii na celosvetovú eradikáciu chronických chorôb, ktorým sa dá predísť, spojením odvetví zdravia a wellness.

V januári 2018 Global Wellness Institute vydal dokumnet „**Build Well to Live Well**“ - **Budujte dobre, aby ste dobre žili**, ktorý obsahuje prvý hĺbkový výskum na analýzu globálneho sektora wellness nehnuteľností a komunít v hodnote 134 miliárd USD. Správa uvádza zistenia, že nehnuteľnosti a komunity, ktoré zámerne stavajú zdravie ľudí do centra dizajnu, tvorby a prestavby, predstavujú ďalšie hranice možností rozvoja v oblasti nehnuteľností. Tiež 9. júna 2018 sa konal šiesty ročník Global Wellness Day, ktorý je považovaný za prvý deň venovaný dobrému životu. Oslavoval sa vo viac ako 100 krajinách na 5000 rôznych miestach (Global Wellness Institute, 2021).

Schéma 2 História wellnessu



Zdroj: vlastné spracovanie podľa Global Wellness Institut

1.3 Klasifikácia wellnessu

Pojem wellness sa stal súčasťou nášho života, často chodíme na wellness víkendy, hľadáme wellness hotely, plánujeme wellness oddych. Ako sa dnes môže človek cítiť dobre vo svojej koži? Ak sa dostatočne hýbe, ak sa zdravo stravuje, ak dbá na uvoľňovanie napätia, ak chodí na masáže, ak sa dostatočne zrelaxuje, ak nič nepreháňa a cíti sa pri wellness dobre.

Z hľadiska aktivity Schwarthoffová (2016) rozdelí wellness na 2 druhy:

1. **Aktívny** - zahŕňa rôzne fyzické aktivity ako napríklad yoga, box, beh a všelijaké športy ako basketbal, futbal, hokej atď.
2. **Pasívny** – patria sem kozmetické, beauty procedúry, tu môžeme uviesť aj saunovanie, procedúry kúpacieho charakteru a lymfodrenáže.

Podľa Cathala (2007) rozlišujeme 2 typy wellness:

3. **Interný** - kde sa kombinujú metódy rozvíjajúce a uspokojujúce našu podstatu mentálnu, psychickú a emocionálnu.
4. **Externý** - ktorá zahŕňa hlavnú starostlivosť o naše fyzické telo.

Wellness v cestovnom ruchu je zdrojom získavania nových klientov, tiež zohráva veľkú rolu vo vývoji na celom svete. Wellness je potrebné neustále rozvíjať a zlepšovať, pretože je z pohľadu kúpeľnej medicíny veľkým trendom (Benešová, 2015).

Trendy a vývoj sa postarali o to, že dneska je wellness vyspelý a nemá iba jeden typ. Okrem aktivít Cathala (2007) vymedzuje rôzne druhy wellness:

5. **Kúpeľný wellness** – tento typ sa nachádza najmä v kúpeľoch, je ich zložkou a má liečebný, ale aj ozdravovací charakter.
6. **Fit wellness** – zamerá sa na pohybové aktivity s čím odstráni stres a zaisťí estetickú stránku a vzhľad.
7. **Vodný wellness** – využíva rôzne bazény, sauny i výrivky.
8. **Zdravotný wellness** – obsahuje všelijaké kozmetické procedúry počas pobytu, tu zaraďujeme procedúry ako facelifting, liposukcia, laserový resurfacing a pod.
9. **Beauty wellness** – klienti môžu využívať rôzne skrášľujúce procedúry ako napríklad kaderníctvo, manikúru, kozmetiku, masáže či pedikúru.

1.4 Wellness hotely na Slovensku

Vo vyhláške č. 277/2008 Z.z. sú stanovené určité podmienky, minimálny počet bodov vo fakultatívnych znakoch, ale aj minimálny počet bodov, ktoré sú určené predovšetkým pre wellness služby. Na území Slovenskej republiky môžeme nájsť 22 wellness hotelov, ktoré spĺňajú tieto podmienky, medzi ktoré patria napríklad:

- Wellness Hotel Vinnay *** (Košický kraj),
- Wellness Hotel Borovica ****, Hotel Lesná ****, Kontakt Wellness Hotel **** (Prešovský kraj),
- Alexandra Wellness Hotel ***, Wellness Hotel Grand ****, Ski & Wellness residence Družba ****, Wellness Hotel *** Repiská, Wellness Hotel Chopok ****, Hotel & Wellness Rozsutec ***, Wellness Hotel Diplomat **** (Žilinský kraj),
- Hotel Partizán ****, Wellness Hotel Bystrá ***, Hotel Tennis **** (Banskobystrický kraj),
- Wellness Hotel Javorník ***, Wellness & Spa Hotel Čertov *** (Trenčiansky kraj)
- Wellness Hotel Patince **** (Nitriansky kraj),
- Hotel Máj ***, Hotel Therma ****, Spa & Wellness Hotel Orchidea *** (Trnavský kraj),
- Wellness Hotel Spark ***, Wellness Hotel Alžbetin dvor **** (Bratislavský kraj).

Tieto hotely môžeme ešte zaradiť do kategórií:

- **Mestské wellness hotely** - tieto hotely sa nachádzajú hlavne vo väčších mestách, do tejto skupine patria 3 hotely z 22 wellness hotelov.
- **Vysokohorské wellness hotely** - najväčší počet wellness hotelov (13 z 22) sa nachádza v horských oblastiach. Vo Vysokých Tatrách sa nachádza 3 wellness hotely, vo Nízkych Tatrách 7 wellness hotelov, v Malej Fatre 1 a v Pohorie Javorníky sa nachádza 2 wellness hotely.
- **Wellness hotely pri termálnom kúpalisku** - do tejto kategórie zaraďujeme 4 wellness hotely, ktoré vznikli popri termálnych prameňov, kde sa nachádzajú aj termálne kúpaliská.
- **Ostatné wellness hotely** - tieto wellness hotely sa nachádzajú v blízkosti hlavných miest, či väčších miest, ako napríklad hlavné mesto Slovenska Bratislava alebo pri Michalovciach. Do tejto skupinky zaraďujeme 2 wellness hotely.

1.5 Charakteristika krajín V4

Vyšehradská spolupráca, ktorá je známa aj ako Vyšehradské krajiny, Vyšehradská štvorka alebo V4 je regionálna organizácia, ktorá bola založená v roku 1991. Existuje v rámci Európskej únie a je regionálnou organizáciou štyroch stredoeurópskych členských štátov, medzi ktoré patria: Česká republika, Poľsko, Maďarsko a Slovensko. Cieľom tejto organizácie je spoločne zastupovať ekonomické, diplomatické a politické záujmy.

V období socializmu (1945-1989) sa v rozvoji kúpeľníctva kládol dôraz najmä na poskytovanie ozdravných zariadení pre obyvateľov a domácich turistov. Po roku 1989 sa situácia začala meniť a rozvoj turizmu sa zrýchlil po vstupe krajín V4 do EÚ v roku 2004.

Ich očakávania od kúpeľníctva boli niekedy odlišné od očakávania predchádzajúcich domácich a medziregionálnych turistov, čo znamenalo potrebu modernizácie a investícií do rozvoj kúpeľov s cieľom zlepšiť kvalitu a služby.

1.5.1 Poľsko

V Poľsku je 45 oficiálnych kúpeľov. Sú to obľúbené liečebné destinácie cestovného ruchu v Poľsku najmä pre:

- osobitné štatúty a ochranné pásma kúpeľov, ktoré zabezpečujú vysokú kvalitu kúpeľov,
- prírodné prostredie, v ktorom mnohé poľské kúpeľné strediská sa nachádzajú v alebo v blízkosti najcennejších chránených území: národné parky, krajinné parky, prírodné rezervácie, chránené krajiny alebo lokality sústavy Natura 2000,
- vysokú úroveň technickej infraštruktúry v oblasti vodohospodárskych a odpadových služieb, energetického hospodárstva ako aj odpadového hospodárstva, bezpečnosti a ochrany životného prostredia (Dryglas a Różycki, 2017).

Dnešné kúpele sú moderným kozmetickým ústavom s bohatou ponukou široko chápanej biologickej regenerácie. Kúpele poskytujú široké spektrum služieb v oblasti regenerácie vitality a relaxu koncentrovaných na jednom mieste. Poľskí občania čoraz ochotnejšie chodia do kúpeľov a stalo sa to aj akýmsi moderným trendom.

Poľsko je jedným z najväčších trhov pre kúpeľné a wellness služby v strednej a východnej Európe. Poľsko je vysnívanou destináciou, ak sa zaoberáme biologickou obnovou

a regeneráciou našich duševných a fyzických síl. Majú registrovaných 45 kúpeľných stredísk a viac ako 70 osád, ktoré majú prakticky kúpeľnú hodnotu. Bohaté liečivé prírodné prostredie, pramenité vody a priaznivá mikroklima, pre ktoré je krajina v tomto smere v Európe nepochybné výnimočná a konkurencieschopná. Ak k tomu pridáme termálne pramene, kúpele, wellness a centrá s rozvinutou infraštruktúrou, získame úplný obraz o skvelých možnostiach relaxu v Poľsku. Okrem toho sú po celej krajine kúpele a wellness centrá často v krásnom, priam rozprávkovom prostredí – na pláži, v horách, na brehoch jazier a riek, v lesoch (Poland.travel, 2021).

Medzi najstaršie kúpele na poľskom území patria Cieplice Śląskie-Zdrój, Łądek-Zdrój či Kudowa-Zdrój, alebo Iwonicz-Zdrój na Podkarpátí. Tie môžeme nájsť aj na Obrázok 1. Naopak najmladšie kúpele Dąbki ležia v Západopomoranskom vojvodstve, ktoré získali štatút až v roku 2007. Len 20%, čo činí 9 zo 45 kúpeľov v Poľsku, využívajú geotermálne vody na liečebné účely. Okrem toho má Poľsko malý počet termálnych centier, iba 14, v porovnaní s krajinami ako Maďarsko alebo Slovensko, ktoré začali vznikať v roku 2006 (Dryglas, 2021).

Obrázok 1 Priestorové rozmiestnenie zákonných kúpeľov v Poľsku



Zdroj: Dryglas (2018)

Poľsko má bohatú ponuku spa & wellness zariadení, pretože v krajine existuje:

- vysoká kvalita služieb vďaka kvalifikovanému personálu, certifikovaných terapeutov, masérov a fyzioterapeutov, kozmetičiek, kozmetológov a výživových poradcov,
- nedotknutá príroda - spa & wellness zariadenia sa nachádzajú v najkrajších častiach krajiny: pri mori, v horách, pri jazerách, ďaleko od veľkých aglomerácií a priemyselných oblastí,
- vynikajúca kuchyňa založená na miestnych organických a ekologických produktoch,
- najmodernejšie prístroje používané na kozmetické procedúry, estetickú medicínu a rehabilitáciu,
- ako aj relatívne nižšia cena služieb v porovnaní s konkurenciou v Európe.

Liečebné strediská nie sú len krásne umiestnené SPA centrá s kúrami, promenádami a spoločenskými stretnutiami. Poľské liečebné strediská sú tiež historickými pamiatkami – mementami minulých kráľovských rodín, politikov, spisovateľov a umelcov.

Dnes už nie sú jedinými návštevníkmi kúpeľov dôchodcovia a deti. Mladí a zdraví ľudia hľadajú najmä únik mimo mestských nepokojov. Veľkou módou sa stal pobyt v SPA alebo wellness centrách s perličkovými kúpeľmi, bahennými kúpeľmi, škótskymi sprchami a prechádzkami v tichom, zelenom prostredí. Pre britských, francúzskych, talianskych, nemeckých alebo škandinávskych návštevníkov poľských SPA a wellness centier sú takéto pobyty oveľa lacnejšie ako wellness pobyty v ich domácich krajinách.

1.5.2 Maďarsko

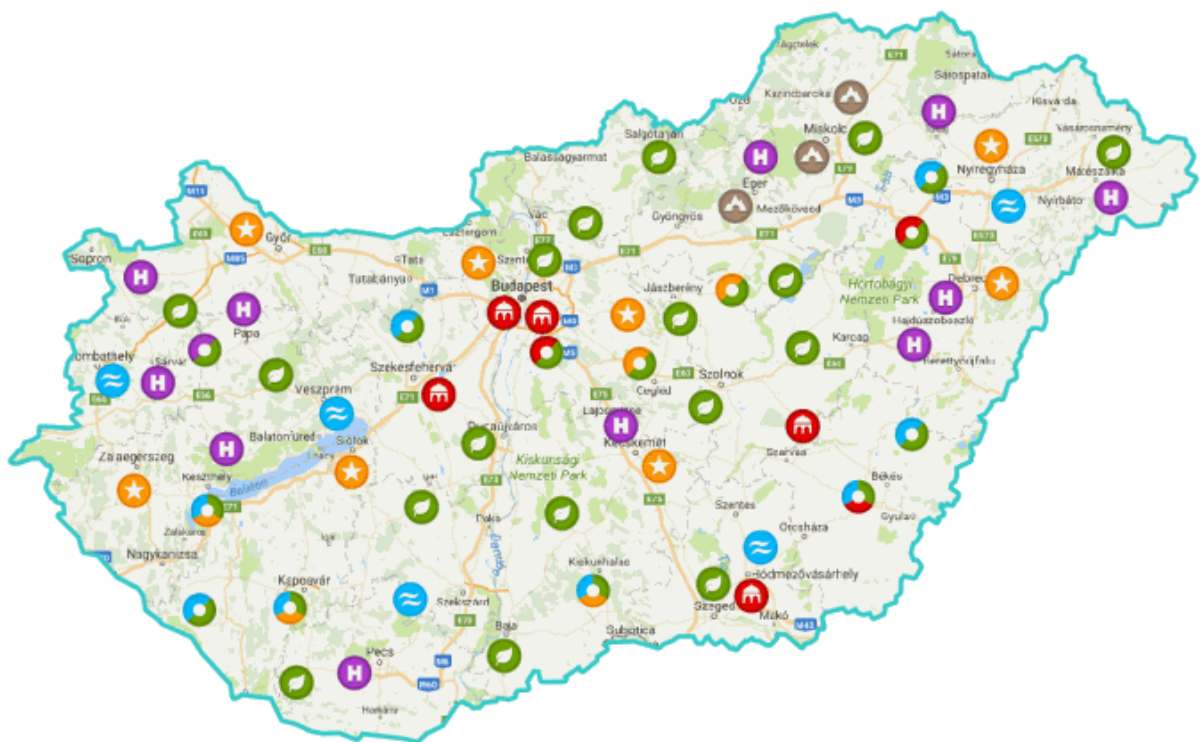
Maďarsko má jeden z najbohatších zdrojov termálnych a liečivých vôd na svete s kúpeľnou kultúrou starou takmer 2000 rokov. K prírodným zdrojom patrí okolo 1300 termálnych prameňov, z toho 800 využívaných na liečebné účely, ako aj liečebné bahno, jaskyne a klimatická terapia (Bottoni et al., 2013).

Csapó a Marton (2017) napočítali v Maďarsku 529 kúpeľov (380 fungujúcich celoročne a 149 sezónne), z ktorých mnohé poskytujú liečebné, termálne a zážitkové kúpeľné služby. Z toho je 103 liečebných kúpeľov a 220 zážitkových (Obrázok 2).

Maďarské hlavné mesto Budapešť býva často nazývané aj ako hlavné mesto kúpeľov sveta. Nachádza sa tam viac ako 130 prírodných horúcich prameňov a 12 verejných kúpeľov. História niektorých liečebných kúpeľov siaha až do tureckej okupácie v 16. storočí a svojho času sa mesto nazývalo - Mekka reumatiky (BGYH, 2020).

Marton, Hinek, Kiss a Csapó (2019) označili zdravotný turizmus za vedúci produkt cestovného ruchu v Maďarsku. Uvádza sa minimálne 7 alebo 8 kúpeľných miest v Top 10 turistických destinácií v Maďarsku.

Obrázok 2 Mapa kúpeľov v Maďarsku



Zdroj: *Thermal Hungary (2021)*

Podľa rebríčku portálu Hellovidek.hu (2019) boli kúpele v Maďarsku umiestnené nasledovne:

1. Harkányi Gyógy – és Strandfürdő,
2. Hungarospa Hajdúszoboszló,
3. Zalakaros,
4. Sárospatai Gyógy – és Wellnessfürdő,
5. Gyulai Várfürdő,
6. Saliris Resort Gyógy és Wellness Fürdő Egerszalók,
7. Hévízgyógyfürdő.

Do roku 2019 celkový počet hostí do 30 rokov prevyšoval počet hostí vo veku 60 a viac rokov a dosiahol viac ako 85 % hostí, primárne v mestách Széchenyi a Gellért. Kúpele pred COVID-om prilákali okolo 58 000 návštevníkov, z ktorých 90 % boli zahraniční navštevníci vo veku 18-25 rokov (Turizmus.com, 2020).

Výkonnosť cestovného ruchu láme v Maďarsku rekordy rok čo rok už od roku 2010 a rok 2018 bol vôbec najlepším rokom cestovného ruchu. Cestovný ruch významne prispieva k oživeniu hospodárstva a tvorbe pracovných miest v Maďarsku. Počet hostí využívajúcich komerčné ubytovanie počas roka bol 12,5 milióna a počet prenocovaní hostí bol 30,9 milióna nocí. V roku 2018 hrubý príjem z ubytovacích poplatkov od komerčných ubytovacích zariadení dosiahol 300,9 miliardy forintov. Priemerná dĺžka pobytu hostí v meste sa pohybuje na úrovni 4 nocí, nie iba kvôli kúpelom ale aj kvôli mestu samotnému. Mnoho zahraničných turistov v Maďarsku pochádza zo susedných krajín a má podobne skromné príjmy ako maďarskí hostia (napr. Srbi, Rumuni, Slováci, Česi a Ukrajinci). Výnimkou sú rakúski, nemeckí a slovinskí hostia, ktorí sem občas zavítajú dlhšie obdobia (1-2 týždne). Turisti zo susedných krajín majú tendenciu navštevovať kúpele vo vidieckych oblastiach, keďže kúpele v Budapešti sa stali povinnou atrakciou pre väčšinu zahraničných turistov.

Viacere pohraničné kúpele prijímajú vysoký podiel zahraničných hostí (v niektorých prípadoch až 60 alebo 70 %), najmä od začiatku apríla do konca septembra (Mtu.gov.hu, 2021).

1.5.3 Česká republika

Liečebné kúpele patria v Českej republike medzi tzv. „rodinné striebro“ a začiatok ich histórie spadá už do 4. storočia pred naším letopočtom, odkiaľ existujú poznatky zaznamenávajúce náhodné liečebné kúpele (Budinská, Zerjatke, 2006).

Najväčší rozkvet českých kúpeľov nastal v 18. storočí a pokračoval až do začiatku 20. storočia. V mnohých miestach vznikali skutočné kúpeľné zariadenia, rozvíjali sa nové liečebné postupy (Sobotková, 2021).

V Českej republike sa začínali objavovať prvé informácie o wellness až po roku 1989. Hovorí o tom, že jedným z dôvodov, že ľudia začali objavovať wellness, že v bývalom Československu boli populárne a propagované masové športy ako cvičenia

Sokolov alebo telovýchovné jednotky. Vďaka hojne rozšíreným a rozmanitým prírodným liečebným zdrojom je Česká republika jedným z centier svetového kúpeľníctva.

Česká kúpeľná starostlivosť má mimoriadnu slávu v Európe i zámorí, a to hlavne vďaka vysokej kvalite prírodných liečivých zdrojov a historickému vývoju českého kúpeľníctva. Česká republika je bohatá na pramene minerálnych a termálnych vôd, peloidy a špecifické klimatické podmienky (Sobotková, 2021).

Táto široká škála blahodárne pôsobiacich liečebných zdrojov umožnila vznik veľkého množstva kúpeľných miest.

Patria k nim:

- minerálne, termálne a rádioaktívne pramene - 32,
- liečivé bahno/peloidy/rašelina/slatina – 11,
- plyny - 4,
- klimatické podmienky - 5 (Polák,2012).

Najpočetnejšie sú v republike zastúpené liečivé pramene, v ktorých je možné odlišiť minerálne, termálne a rádioaktívne, ktoré sa rozkladajú prevažne pri severozápadnej hranici krajiny (Sobotková, 2021).

Medzi najznámejšie kúpeľné lokality patria západočeské kúpele, a to Karlove Vary, Františkove Vary a Mariánske Lázně (Obrázok 2). V podhorí Krušných hôr môžeme navyše využiť unikátnu radónovú liečbu v kúpeľoch Jáchymov a v plzenskom kraji si môžeme vychutnať služby Konstantinových Lázní. Tiež kúpele Třeboň, kúpele Bohdaneč, kúpele Belohrad a kúpele Bechyně, ktoré patria medzi významné kúpeľné mestá predovšetkým vďaka vlastným náleziskám liečebnej slatiny. Pre svoje priaznivé klimatické podmienky sú známe kúpele Karlova Studánka alebo kúpele Libverda. Vyhlásené kúpeľné mestá navštívite aj po celej Morave – na juhu moderné kúpele Lednice, najväčšie moravské kúpele Luhačovice, sírne kúpele Ostrožská Nová Ves či kúpele Slatinice, ktoré ako jediné disponujú termálnym prameňom. Nielen pre svoju výbornú dostupnosť z hlavného mesta Prahy stoja za návštevu kúpele Mšené a kúpele Poděbrady (Laznetravel.cz).

Obrázok 3 Kúpele v Českej republike



Zdroj: www.tourism.cz

Vo väčšine kúpeľných miest sú tiež hojne zastúpené wellness hotely, poskytujúce wellness pobyty a skvelú relaxačnú starostlivosť. Spektrum služieb je naozaj bohaté a z pestrej ponuky si vyberie každý. Určite zaujmú relaxačné pobyty, víkendové pobyty pre dvoch, pobyty pre ženy. Wellness služby sú na vysokej úrovni a sú zárukou nášho skutočného odpočinku.

Najznámejšie kúpele

1. Karlovy Vary,
2. Mariánske Lázně,
3. Františkovy Lázně,
4. Lázně Jachymov,
5. Teplice Spa,
6. Poděbrady,
7. Janske Lazne.

Česká republika je krajina, kde pivo a víno sú doslova národným pokladom. V celej krajine by sme len ťažko našli niekoho, kto by pochyboval o tom, že české pivo je najlepšie na svete. Pivo a víno však majú širšie využitie, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať.

V krajine máme možnosť navštíviť aromatický svet pivných a vínnych kúpeľov, ktoré sľubujú dokonalé potešenie nielen pre naše chuťové bunky, ale aj pre naše telo! Tradícia pestovania chmeľu má v Českej republike dlhú históriu. Po stáročia sa tu varí pivo najvyššej kvality, ktoré sa hlboko zakorenilo v národnej kultúre. Moderná veda dokázala dokonale určiť jeho kvality a zistila, že pivo preukázateľne zvyšuje výdrž organizmu, prospieva cievnemu systému, pomáha uvoľniť svaly a harmonizuje telesné funkcie. Pivo je skutočne „pre naše zdravie“! Pivný wellness si môžeme dopriať hlavne v kúpeľných centrách. V samom srdci najznámejších českých kúpeľov, Karlových Varoch, môžeme na vlastnej koži zažiť jedinečné účinky piva v prvých pivných kúpeľoch. Počas kúpania môžeme piť neobmedzené množstvo svetlého a tmavého piva, ktoré napomáha hydratácii organizmu. Odmenou vám bude nielen chuť výborného piva, ale aj uvoľnenie napätia, únavy a stresu, odplavenie škodlivých látok z tela, regenerácia pokožky a absolútny psychický a fyzický relax (Visitczechrepublic.com).

1.5.4 Slovensko

Príroda nebola štedrá len k Českej republike, rovnako aj Slovensko obdarila unikátnym bohatstvom. Na území Slovenskej republiky vďaka geologickému vývinu, ktorý tu prebiehal, vzniklo mnoho prameňov so značnou rozmanitosťou teploty a minerálov. V krajine je registrovaných celkovo 1824 minerálnych vôd a 123 termálnych vôd (Laznetravel.cz, 2021).

Pod územím Slovenska sú skryté termálne prameňe, ktoré môžu vyvierat' na viac ako 1 657 miestach. Tam, kde sa nachádzajú tie najúčennejšie liečebné zdroje, sa zrodili dnešné populárne slovenské termálne kúpele, ktoré postupne časom začali slúžiť ako miesta na relax a sociálne vyžitie (Dubcová a kol, 2008).

Prvé a jednoznačne aj najstaršie kúpeľné centrá na Slovensku sú: Turčianske Teplice, Bardejovské kúpele, Piešťany, Sklené Teplice, Bojnice, a Trenčianske Teplice, ktoré si udržali popularitu až dodnes a navštevujú ich nielen turisti ale aj obyvatelia daného mesta.

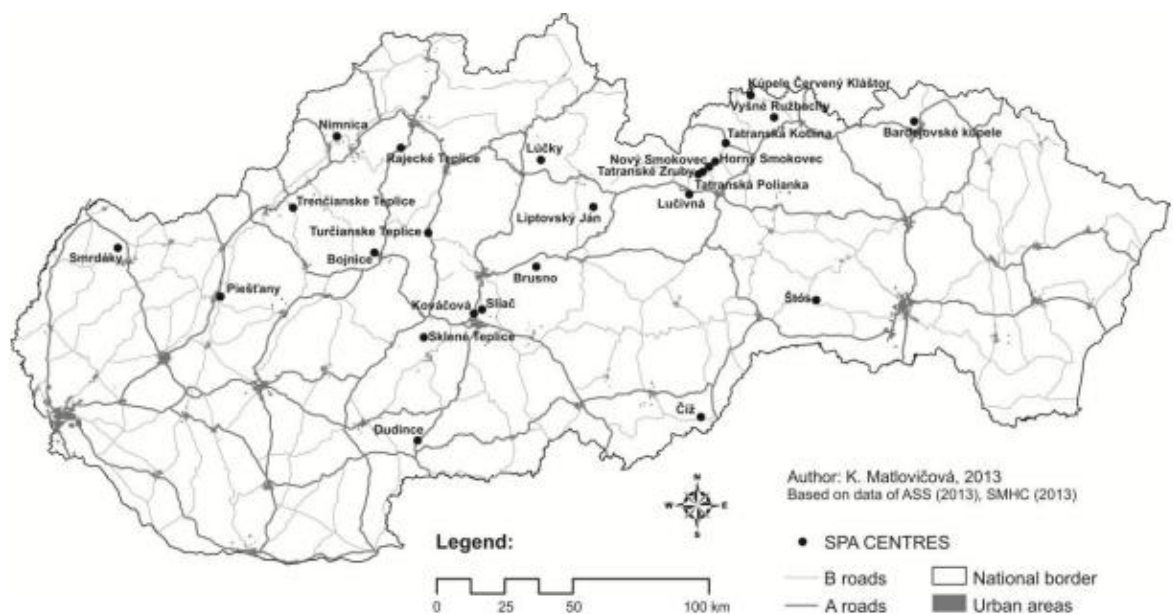
Napriek svojim slávnejším susedom je Slovensko obľúbené medzi turistami, ktorí sa sem s radosťou vracajú. V štruktúre zahraničných návštevníkov či turistov dominuje klientela z Českej republiky, ktorá tvorí takmer 50%. Ďalšiu početnú skupinu tvoria Poliaci, Nemci, Maďari, Ukrajinci, Rakúšania. Na Slovensko prichádzajú turisti aj zo Spojeného

Kráľovstva, z Talianska, z Ruska, ale aj z Francúzska. Priemerná dĺžka pobytu, rozpísaná podľa pôvodu hostí je:

Česká republika: 2,8 noci, Poľsko: 2,8 noci, Nemecko: 2,8 noci, Maďarsko: 2,3 noci, Rusko: 3,2 noci, Rakúsko: 2,0 noci, Spojené Kráľovstvo: 2,6 noci.

Na Slovensku máme možnosť navštíviť 22 kúpeľných miest, medzi ktoré patria: Smrdáky, Piešťany, Dudince, Sklené Teplice, Kováčová, Sliač, Bojnice, Trenčianske Teplice, Nimnica, Rajecké Teplice, Ľubochňa, Lúčky, Brusno, Liptovský Ján, Turčianske Teplice, Štrbské pleso, Vysoké Tatry, Lučivná, Vyšné Ružbachy, Bardejovské kúpele, Štós – kúpele, Číž. Tieto kúpele sa nachádzajú na obrázku 4.

Obrázok 4 Kúpeľné mestá na Slovensku



Zdroj: Matlovičová a kol. (2013)

Každé kúpele sú v niečom jedinečné, napríklad ak máte náladu, môžete navštíviť kúpele Smrdáky, ktoré majú najvyššiu koncentráciu síry v Európe. Stredné Slovensko nás očarí a oslobodí od zdravotných ťažkostí, kúpeľné mestá ako Turčianske Teplice a Rajecké Teplice patria medzi najznámejšie na celom území Slovenskej Republiky. Niektorí ľudia preferujú, keď majú okrem odpočinku a relaxu možnosť zažiť aj niečo nové. Pre takýchto návštevníkov je malebné a krásne mesto Bardejov ako stvorené. Samotné mesto je aj zapísané do Svetového dedičstva UNESCO, konkrétne jeho historické centrum (Laznetravel.cz, 2021).

Wellness pobyty na Slovensku svojou lokalitou dávajú klientom možnosť, aby relaxovali v príjemnom a peknom prostredí. Medzi najpopulárnejšie wellness a relaxačné lokality patria: Kúpele Piešťany, Kúpele Dudince a Kúpele Sliač. Tie sú najvyhľadávanejším areálom z celej Európy medzi turistami.

Termálne kúpaliská sú známe kvôli tomu, že sa môžu prevádzkovať celoročne, pretože sú napojené na termálne pramene, ktoré im umožňujú privítať návštevníkov vo všetkých ročných obdobiach. Turisti radi navštevujú kúpaliská, ktoré okrem kúpania a relaxu ponúkajú aj možnosti liečby v termálnej vode, ktorá má pozitívne účinky na kožné problémy, na problémy spojené s pohybovým ústrojenstvom či trávením.

Slovensko má dobrú geografickú polohu na to, aby vytvorilo dobré podmienky pre aquaparky, ktoré poskytujú nielen pokoj a odpočinok, ale aj množstvo dobrodružstiev a zábavy, rovnako pre deti a aj pre starších. Máme možnosť využiť pestrú ponuku wellnessu, ako napríklad sauny, solárium, desiatky masáží, či tobogánov. Najznámejším a najväčším aquaparkom na území Slovenska je Tatralandia, ktorá sa nachádza v nádhernom prostredí a je jedným z najväčších aquaparkov v Európe. V našej krajine máme veľa možností na vyskúšanie adrenalínovej zábavy v rôznych aquaparkoch, medzi ktoré patria: Aquapark Senec, Thermalpark Dunajská Streda, Thermal Park Veľký Meder, Vadaš Stúrovo, Aquacity Poprad, Spa&Aquapark Turčianske Teplice, Vodný park Bešeňová, Holidaypark Kováčová atď (Wellnesskupele.sk, 2021).

1.6 Nové trendy v oblasti wellness služieb

Od roku 2020 žijeme s pandémiou koronavírusu, ktorá ochromila celý rad odvetví, do ktorej patrí aj kúpeľníctvo a wellness. Odborníci z organizácie Global Wellness Institute (GWI) tvrdia, že tie dve odvetvia budú aj v novom roku veľmi dobre využívané, kvôli tomu, že ľudia si počas lockdownu uvedomili dôležitosť zdravia, začali doma cvičiť a venovať sa lepšej životospráve, ktorú chcú aj naďalej rozvíjať.

Wellness trendy sú veľmi dôležité nie iba pre naše telo ale aj pre myseľ, lebo majú silu posilniť a ovplyvniť jednotlivcov. Očkovanie proti COVID-19 nám dalo pocit nádeje a slobodnejší život. Teraz sme presne uprostred novej vlny Omicronu, ktorá dáva nám iba neistotu. Nevieme čo na nás čaká v budúcnosti, kedy budeme mať možnosť využívať nové wellness trendy a wellness služby.

V novom roku oveľa viac ľudí bude mať záujem o wellness služby, ako predtým. To môžeme vnímať ako priamy dôsledok pandémie. Domáca izolácia, málo fyzickej aktivity a nezdravé stravovanie spôsobujú, že sa ľudia stretávajú s novými zdravotnými problémami. Neistota, nemožnosť stretávania sa ani s rodinou ani s kamarátmi, home office sú spájané s tým, že ľudia sa oveľa viac stresujú a to má vplyv aj na ich psychickú pohodu (Global Wellness Institute).

Podľa Global Wellness Trends Report rok 2022 bude v znamení reštartu. V cestovaní tiež môžeme očakávať nejaké zmeny, napríklad bude populárny tzv. slow travel – pomalé cestovanie, kedy navštevujeme viaceré destinácie. Turisti budú hľadať také miesta a destinácie, kde môžu relaxovať a sú tam pokojné miesta. Veľmi vyhľadávané budú menšie zariadenia, alebo ubytovanie cez platformu Airbnb, kde máme možnosť rezervovať okrem ubytovania prenajať si napríklad aj sauny a bazény len pre seba, pričom nemusíme s nikým zdieľať naše súkromie.

Novým trendom budú kvôli pandémie bezdotykové ošetrenia a procedúry, ktoré klienti môžu vykonávať samostatne. Budú využívať nové procedúry, „*bezdotykové služby*“, ako napríklad kryoterapia, infrasauny, pobyty v soľnej jaskyni. Budeme využívať nové mobilné aplikácie, ktoré vykonávajú pre klientov celú terapiu.

Už aj v minulých rokoch sa dostali do povedomia vegetariánstvo a vegánstvo, ale už v novom roku 2022 sa začali rozširovať nové formy ako flexitariánstvo (polovičné vegánstvo) a redukcionárstvo (jesť menej mäsa i mliečnych výrobkov). Čo sa ich spája, je snaha konzumovať menej živočíšnych produktov. Tento nový trend má výhody nielen pre naše zdravie, ale aj pomáha našej planéte.

Kvôli tomu, že ľudia nemali možnosť navštevovať wellness centrá, mohli si to sami nahradiť doma rôznymi kúpeľnými produktami (kúpeľová soľ, esenciálne oleje, peny), pričom mali aj možnosti na meditáciu, ktorá má hlboko upokojujúce účinky, zmiernuje stres a únavu a má aj pozitívne efekty na celkové zdravie pokožky.

Každý človek sa musel prispôbiť novej situácii, preto sa vznikali online kurzy, na ktorých sa môžeme aj z pohodlia domova zúčastniť, s cieľom aby sme rozhýbali naše telo a zbavili sa stresu počas dňa. Virtuálny fitness je k dispozícii pre každého, nielen pre tých, ktorí chcú tvrdo cvičiť. ale aj pre tých, ktorí to chcú iba vyskúšať.

Wellness liečba a wellness terapie liečia celého človeka – duševnú, fyzickú, duchovnú časť, ale majú vplyv aj na životný štýl, kreativitu a kultúru - namiesto toho, aby

sa pokúšali opraviť len jednu konkrétnu oblasť alebo časť tela. Poznáme rôzne wellness procedúry, ktoré sú používané na celom svete, ako tradičná čínska alebo thajská medicína či masáže. Pri týchto masážoch maséri používajú rôzne bylinné a botanické zložky, oleje na čistenie pokožky alebo upokojenie mysle. Vďaka wellness masáži, meditácii alebo joge sa budeme cítiť fyzicky uvoľnenejšie a budeme mať aj čistú hlavu. Veľmi populárne sú rôzne wellness procedúry po celom svete ale tie najviac využívané sú:

- **Kryoterapia:** je moderná rehabilitačná metóda, ktorú je možné aplikovať na jednej časti tela alebo existuje aj celotelová kryoterapia. Kryoterapia je najčastejšie používané v uzavretej kryokomorách, kde stojíme niekoľko minútách v extrémnom studenom vzduchu, počas ktorého komora ochladzuje na mínus 170 – 200 °C. Výhody môžeme získať, ak používame kryoterapiu pravidelne. Medzi výhodami kryoterapie patria, že môže pomôcť pri liečbe migrén, dokáže utmliť aj bolesť a preto to využívajú aj športovci, pomáha liečiť poruchy nálady, lebo uvoľní adrenalínu a má aj veľmi dobré účinky na kožné ochorenia.
- **Pilates:** je forma cvičenia, ktorej cieľom je posilniť svaly a zlepšiť posturálne vyrovnanie. Typicky pilates cvičenia trvajú 45 minút až hodinu. Počas cvičenia pohyby sú pomalé a presné, pričom musíme dávať pozor aj na dýchanie. Pilates posilňuje a stabilizuje celé telo, pomáha aby sme mohli efektívne pohybovať a zlepšovať naše držania tela.
- **CBD oleje a kvapky:** kanabidiolový olej je produkt, ktorý pochádza z kanabisu, ktorá nachádza v rastline marihuany. Používajú na rôzne liečenia, lebo má veľmi veľa výhod medzi ktorými patria: zníži stres, môže znížiť zápal v tele, ponúka výody pre liečbu akné, CBD môže pomôcť aj zmieriť symptómy rakoviny a vedľajšie účinky liečby rakoviny.
- **Aromaterapia:** je holistické liečebné ošetrovanie, ktoré využíva rastlinné extrakty a esenciálne oleje na zlepšenie zdravia tela, mysle a ducha, pričom posilňuje fyzické a emocionálne zdravie. Niekedy sa nazýva aj ako terapia esenciálnymi olejmi. Funguje prostredníctvom čuchu prostredníctvom doplnkov ako sú napríklad difúzory, inhalátory alebo napařovače na tvár. Každý esenciálny olej je iný a má iné výhody, preto často ich kombinujú, aby vytvárali ešte viac výhod. Aromaterapia má celý rad výhod medzi ktorými môžeme radieť: zlepši kvalita spánku, liečí bolesť hlavy a migrény, uspokojí boľavé kĺby, zníži stres, nepokoj a úzkosť, zlepši trávenie, zmierni nepohodlie pri pôrode a posilní aj imunitu.

2 Cieľ práce

Hlavným cieľom záverečnej práce je identifikovať nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 a na tomto základe navrhnúť novú wellness službu pre vybraný podnik na území Slovenska.

Na dosiahnutie hlavného cieľa bakalárskej práce, sme určili viaceré čiastkové ciele:

1. Načerpať teoretické poznatky z oblasti wellness služieb a wellness cestovného ruchu.
2. Identifikovať nové trendy vo oblasti wellness služieb v krajinách V4.
3. Získať informácie formou sekundárneho prieskumu dostupných zdrojov a primárneho prieskumu formou dopytovania zamestnancov podniku Hotel Therma *****, ktorý sme si vybrali ako objekt nášho skúmania.
4. Na základe získaných údajov od vedenia a od zamestnancov podniku vypracovať podnikateľský plán na implementáciu novej wellness služby do podniku Hotel Therma *****,.

Pre potreby nášho výskumu sme určili nasledovné výskumné otázky:

- A. Ktoré sú najnovšie trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4?
- B. Ktorá nová wellness procedúra/terapia by bola najvhodnejšia pre aplikáciu do podniku Hotel Therma *****?

3 Metodika práce a metody skúmania

Objektom skúmania v našej bakalárskej práci sú nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 ich aplikácia do vybraného podniku na Slovensku. Cieľom bolo tiež sformulovať návrhy a odporúčania pre vybraný podnik, ktorý sme si zvolili. Metodiku práce sme využili na to, aby sme mohli dosiahnuť hlavný cieľ bakalárskej práce.

3.1 Metodika práce

Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo identifikovať nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 a na tomto základe navrhnúť novú wellness službu pre vybraný podnik na území Slovenska.

Najprv sme sa oboznámili s danou problematikou, ktorou sa zaoberáme v bakalárskej práci. Hľadali sme zdroje, s ktorými sme mohli pracovať, využili sme slovenské, ale aj zahraničné zdroje ako napríklad: anglické, maďarské či poľské. Preštudovali sme odbornú literatúru, aby sme získali širší prehľad o službách ako takých, ale aj o wellness. Zdefinovali sme základné pojmy ako wellness, wellness cestovný ruch, wellness služby či krajiny V4. Zaoberali sme aj s históriou wellnessu, s rôznymi druhmi wellnessu, wellness hotelmi hlavne na Slovensku a charakterizovali sme aj krajiny V4 z hľadiska cestovného ruchu a wellness cestovného ruchu. Stručne sme ich charakterizovali a identifikovali sme hlavné wellness centrá, kúpele v danej krajine. V poslednej podkapitole sme identifikovali nové trendy vo wellness podľa Global Wellness Institute.

V teoretickej časti sme objasnili jednotlivé témy, pri spracovaní sme využívali v prvom rade elektronické zdroje, webové stránky a časopisy ktoré boli online dostupné. Medzi najviac využitými zdrojmi boli stránky Global Wellness Summit, Global Wellness Institute, Google študovňa či Research gate. Ako sme už spomínali, používali sme aj knižné zdroje, ktoré boli dostupné v Slovenskej ekonomickej knižnici Ekonomickej univerzity v Bratislave, ktoré boli online dostupné pre verejnosť. Takisto sme prečítali zákony, vyhlášky a správy rôznych organizácií, ktoré slúžili ako sekundárne zdroje pri spracovaní záverečnej práce. Prostredníctvom rozhovoru so zamestnancami vybraného wellness hotela sme dostali primárne údaje o podniku Hotel Therma****, napríklad o štruktúre spoločnosti, či rôzne štatistiky, z čoho sme mali možnosť čerpať.

V praktickej časti sme vypracovali návrh, ktorého cieľom bolo zavedenie novej wellness služby - post-covidového pobytu do wellness hotela. Vybrali sme 2 nové trendy v oblasti wellness služieb, ktoré by boli vhodné aj ako post-covidové terapie. Vybrané procedúry sme charakterizovali, vypracovali sme návrh na ich aplikáciu do konkrétneho podniku na Slovensku a vypočítali sme aj finančné hodnoty (náklady, bod zlomu) na ich aplikáciu.

3.2 Metódy skúmania

Pri písaní bakalárskej práce sme využívali rôzne metódy, aby sme sa vedeli dostať k našim cieľom. Najprv sme realizovali literárny prieskum, pričom sme získali rôznorodé informácie, údaje nie iba od slovenských, ale aj od zahraničných autorov. S metódou analýzy sme analyzovali zdroje a vybrali sme najvýznamnejšie faktory, informácie, ktoré boli pre nás podstatné a dôležité. Grafické metódy boli pre nás dôležité z pohľadu toho, aby sme vedeli odhaliť vývoj finančnej situácie vybraného podniku. Deskriptívnu metódu sme používali na charakterizovanie a interpretáciu základných pojmov a definícií, aby sme vedeli porozumieť danej problematike.

V praktickej časti pri spracovaní návrhu podnikateľského zámeru, sme sa sústredili najmä na vypracovanie podnikateľského plánu, v ktorom sme urobili aj SWOT analýzu, pričom sme vyhodnotili silné a slabé stránky hotela a porovnali sme tento podnik s vybranými konkurentmi na trhu. Vypracovali sme aj finančný plán na inováciu nových trendov do vybraného podniku, popri tom sme využili aj matematické a štatistické metódy.

Na záver s pomocou syntézy sme dali dokopy všetky údaje a informácie a tak sme spoznali vzťahy medzi rôznymi kategóriami. S metódou dedukcie sme dedukovali závery, s čím sme mali možnosť vygenerovať návrh na aplikáciu nových trendov formou návrhu nových wellness služieb do podniku Hotel Therma****.

3.3 Charakteristika objektu skúmania

Opis spoločnosti

Hotel Therma **** (Obrázok č.5) sa nachádza v Dunajskej Strede, v centre Žitného ostrova, ktorý leží v Trnavskom kraji na Podunajskej nížine. Blízko hotela môžeme nájsť aj celoročne otvorené kúpalisko s bazénmi, tobogánmi a s liečivou termálnou vodou. Dunajskostredský Thermalpark celoročne víta návštevníkov a turistov na viac ako 18

hektárovej ploche, kde je umiestnených 6 vonkajších a 4 vnútorné bazény. V areáli kúpaliska sa nachádza aj trojhviezdičkový hotel, ktorý ponúka množstvo služieb, jazero, kde ľudia majú možnosť vyskúšať rôzne vodné športy ako napríklad: paddleboarding, vodné bicykle, člňkovanie.

Hotel Therma **** ponúka rôzne wellness služby, procedúry ako napríklad: masáže (thajská masáž, olejová aroma masáž, japonská masáž, ice masáž, ayurveda head masáž), telové zábaly, rozličné terapie (fototerapia, kryštaloterapia, hydroterapia), ale aj skrášľovacie procedúry (masky na tvár a dekolt, manikúra, pedikúra), ako aj 2 vonkajšie a 4 veľké vnútorné jacuzzi. Máme možnosť si vyskúšať aj saunový svet, kde sa nachádza: infrasauna, fínska sauna, aroma sauna, parná sauna, popri tom aj rôzne druhy bazénov: relaxačný bazén s protiprúdom, s vírivkami a podvodným bicyklom, 3 kľudové sedacie bazény a Kneippov bazén pre nohy.

V hoteli sú umiestnené konferenčné priestory na školenie, seminár, teambuildingú akciu či na iné firemné stretnutie. K dispozícii majú 6 samostatných priestorov, ktoré sú komplexne technicky vybavené s projektormi s plátnom, s mikrofónmi a s bezplatným internetovým pripojením (www.therma.sk, 2022).

Obrázok 5 Hotel Therma ** v Dunajskej Strede**



(Zdroj: www.therma.sk)

Profil spoločnosti

Obchodné meno:	THERMA, a.s.
Právna forma:	Akciová spoločnosť
IČO:	31423213
Sídlo:	Priemyselná 4, 929 01 Dunajská Streda

Počet zamestnancov: 2021: 25-49 zamestnancov (Finstat, 2022)

Vybrané predmety činnosti:

- ubytovacie služby v ubytovacích zariadeniach s prevádzkovaním pohostinských činností v týchto zariadeniach,
- masérské služby,
- manikúrske služby (pedikúra, manikúra),
- organizovanie kultúrnych, športových a spoločenských akcií, školení, veľtrhov, výstav,
- prevádzkovanie ubytovacieho zariadenia a pohostinská činnosť,
- kozmetické služby,
- služby súvisiace so skrásľovaním tela.

Poslanie, vízia a ciele Hotela Therma *****

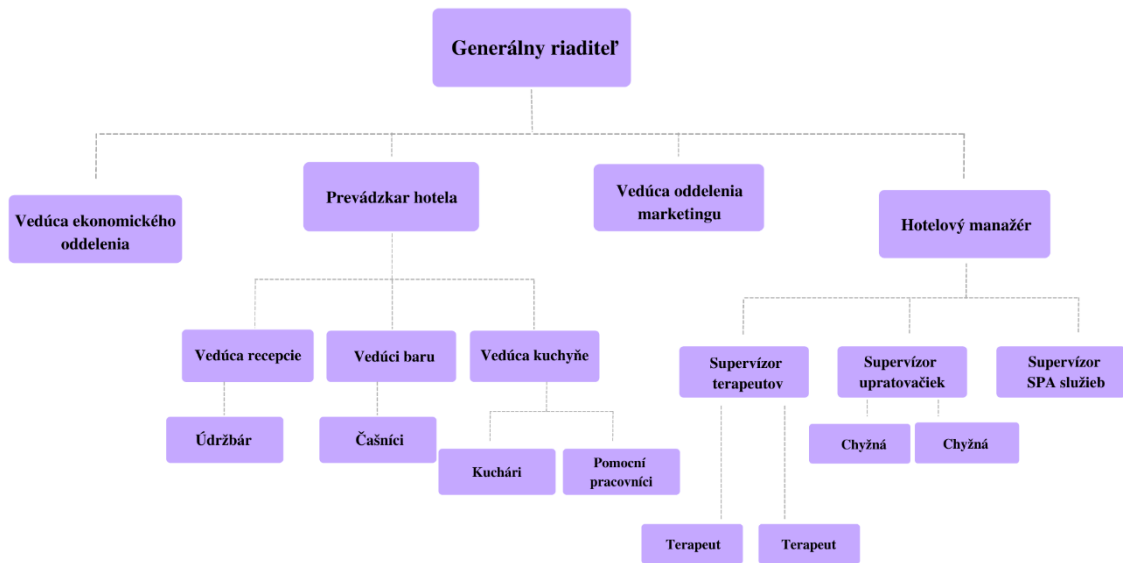
Poslaním hotela je poskytovať čo najkvalitnejšie služby (ubytovacie, stravovacie, wellness) pre turistov i návštevníkov hotela, aby sa klienti cítili čo najkomfortnejšie a vedeli relaxovať v najlepšom prostredí.

Víziou hotela Therma ***** je poskytovať také moderné služby, ktoré ešte nie sú u konkurencie, aby sa klienti cítili perfektne a vracali sa do mesta i do hotela.

Hotel Therma ***** má takéto ciele v budúcnosti:

- ❖ stať sa jednotkou na trhu i medzi konkurentmi,
- ❖ poskytovať čo najmodernejšie služby a terapie,
- ❖ zvyšovať zisk,
- ❖ lepšovať marketingovú komunikáciu, aby sa dostali ešte viac do povedomia ľudí.

Organizačná štruktúra



Zdroj: vlastné spracovanie podľa poskytovaných údajov od zamestnancov (2022)

Finančný stav

Spoločnosť THERMA, a. s. v roku 2017 zvýšila svoj zisk o 411,5 % (na 336 529 €) a v roku 2018 jej klesol zisk o 88% (na 41 514 €). V posledných rokoch v roku 2020 zvýšila stratu o 332 % na -344 543 € a tržby jej klesli o 51 % na 858 699 €.

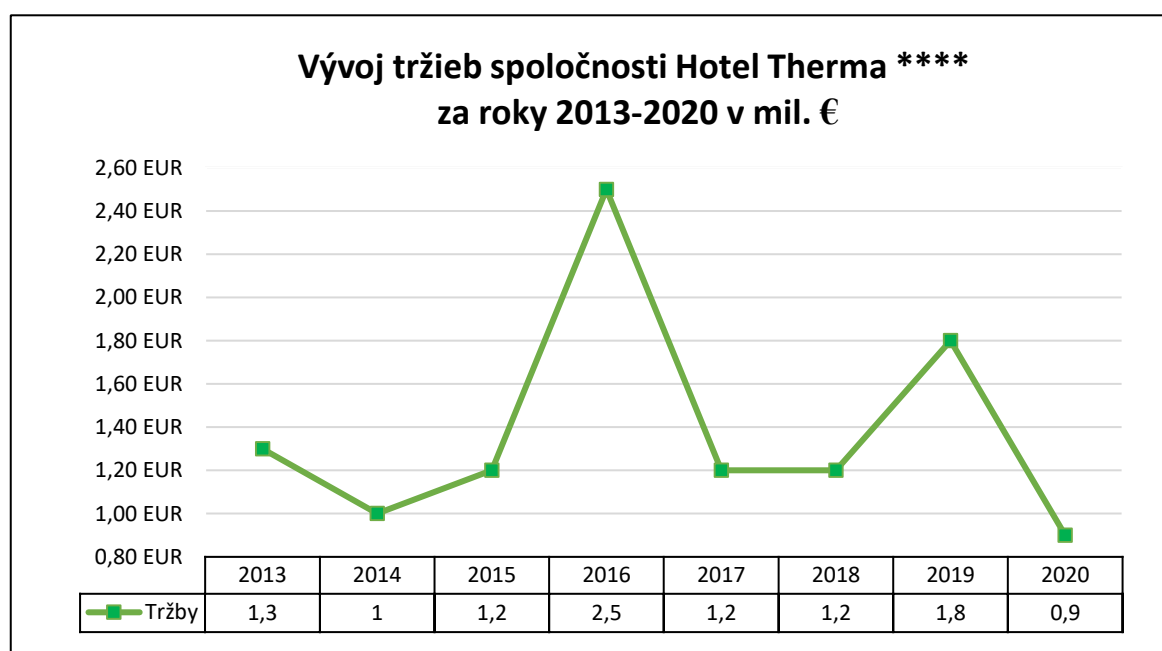
Graf 1 Vývoj zisku spoločnosti Hotel Therma ** za posledných 9 rokov v tis. €**



Zdroj: vlastné spracovanie podľa finstat.sk (2022)

Spoločnosť THERMA, a. s. za posledných 9 rokov bola ohľadom tržieb každý rok, na rovnakej úrovni, vždy ich hospodársky výsledok bol kladný. V roku 2016 podnik dosahoval tržby v hodnote vyše 2,5 miliónoch eur, tento rok bol ich najpriaznivejší. Ako každý podnik, aj Hotel Therma kvôli pandémie Covid-19 v posledných pár rokov trpel. Ako aj na grafe môžeme vidieť, v roku 2020 dosahoval podnik najhoršie údaje, v tomto roku boli protipandemické opatrenia najprísnejšie a preto aj hotel bol zavretý, alebo otvorený iba pre znížený počet návštevníkov. Nedostatok klientov a málo turistov sa prejavilo aj na poklese tržieb, ktoré predstavovali iba 900 tisíc eur za rok 2020.

Graf 2 Vývoj tržieb spoločnosti Hotel Therma ** za roky 2013-2020 v mil. €**



Zdroj: vlastné spracovanie podľa fínstat.sk (2022)

Ubytovacie služby

Wellness hotel Therma **** má v súčasnosti 120 základných lôžok, pričom v hoteli môžeme nájsť aj rôzne druhy izieb. Tí, ktorí navštevujú hotel v nádeji, že môžu tu relaxovať a oddychovať, majú možnosť sa ubytovať v dvojlôžkovom izbe, ktorá je vybavená štandardne na 22 m². V izbe sa nachádza mini bar, americká posteľ s biomatracmi, televízor, klimatizácia, župany, trezor, free wifi pripojenie a kúpeľňa so sprchou alebo vaňou. Druhá možnosť je nefajčiarsky, luxusný apartmán s rozlohou 64 m², v ktorom je umiestnená aj čiastočne oddelená obývačka a veľká kúpeľňa.

Pre rodiny má hotel Therma tiež pripravené rôzne druhy izieb. Rodiny môžu byť ubytované v dvojlôžkovej izbe s možnosťou dvoch detských prísteliek alebo dvojlôžkovej izbe s možnosťou jednej detskej prístelky pre dieťa do 11 rokov. Apartmán Family Suit

s manželskou posteľou a rozkladovacím gaučom, ktorý je vhodný ako prístelka pre 2 deti je najpopulárnejší medzi rodinami, ktoré navštevujú wellness hotel v Dunajskej Strede. Samozrejme sú turisti, ktorý prídu relaxovať samostatne a pre tých má hotel na výber aj jednolôžkovú izbu, ktorá je tiež vybavená štandardne s rozlohou 19 m².

4 Výsledky práce

V štvrtej kapitole sme vypracovali podnikateľský plán na implementáciu nových trendov do vybraného podniku wellness hotela Therma**** v Dunajskej Strede. Pre naplnenie cieľov bakalárskej práce sme potrebovali získať rôzne informácie o tomto podniku, ako aj o nových trendoch v oblasti wellness služieb, z ktorých sme vybrali niekoľko pre aplikáciu v tomto hoteli.

4.1 Podnikateľský návrh na aplikáciu nových wellness trendov do vybraného podniku

Počas aj po pandémie si ľudia začali dávať viac pozor, venujú sa svojej imunite a viac sa starajú o seba. Zdravý životný štýl ako pojem sa stal populárnym a preto sme sa dohodli, že v takejto covidovej situácii by bolo vhodné aplikovať do vybraného hotela liečebno-regeneračný pobyt - POST COVID, ktorý budú ľudia využívať aj v budúcnosti. Často sa stáva, že ľudia po prekonaní ochorenia COVID-19 sa trápia so všelijakými príznakmi, ako napríklad: slabosť svalov, bolesti hlavy, strata chuti a čuchu, bolesti kĺbov, problémy so spánkom atď. Termín **long covid**, alebo pokračujúci covid je aj synonymom postcovidového syndrómu, ktorý jednotlivci chcú vyliečiť a dostať sa späť k normálnemu životu.

4.1.1 Opis pobytu

Liečebno-regeneračný pobyt Imunoreštart bude 4 dňový pobyt, ktorý bude určený pre klientov, ktorí si budú musieť hrať liečbu sami. Pobyt Imunoreštart bude zameraný na reštartovanie imunity jednotlivca po chorobe COVID-19. Počas programu klienti využívajú kyslíkovú terapiu a aromaterapiu, ktoré majú pozitívne účinky, nie iba pre klientov, ktorí už prekonali ochorenie COVID-19, ale aj pre ostatných. Popri pobyte, návštevníci môžu doplniť ich pobyt aj rôznymi procedúrami, wellness službami, ktoré poskytuje wellness hotel Therma ****. Medzi doplnkové procedúry patrí aj návšteva bazénového sveta, saunový svet, solárium, neobmedzený vstup do jacuzzi či rôzne masáže. V rámci balíka klient má na každý deň naplánovanú procedúru, ak chce a ak má záujem o nejakú inú terapiu, tak má možnosť si ju vopred objednať s doplatkom.

Imunoreštart pobyt, ktorý bude stáť 69,95€/noc/osoba, bude dokopy 209,85€/3noci/osoba. Služby, ktoré sú zahrnuté v cene sú: ubytovanie v komfortnej dvojlôžkovej izbe, welcome drink, strava (plná penzia - raňajky, obed, večera), aromaterapia

(1 hod.), kyslíková terapia (50 min.), neobmedzený vstup do bazénov, do saunového sveta (ruská sauna, infra sauna, parná sauna), neobmedzený vstup do fitness centra, parkovanie zadarmo, neobmedzený vstup do Garden, kde sa nachádzajú jacuzzi, vonkajšia sauna a vonkajší bazén.

4.1.2 Charakteristika wellness služieb

Aromamasáž (Aromaterapia)

Aromaterapia je holistická liečebná terapia, ktorá využíva rôzne esenciálne oleje, látky a extrakty na liečenie a zlepšenie tela, ducha a mysle pacienta. Esenciálne oleje majú bohatú liečebnú vlastnosť, majú pozitívne účinky, čo sa týka antioxidačných, analgetických, tráviacich i protirakovinotvorných účinkov. Rôzne esenciálne oleje sa používajú na zmiernenie depresie a úzkosti ako napríklad levanduľa, pomaranč, ruža, citrón, santalové drevo, šalvia a pelargónia (Setzer, 2009).

Niekedy sa tomu hovorí terapia esenciálnymi olejmi. Posilňuje fyzické aj emocionálne zdravie. Aromaterapia funguje prostredníctvom čuchu a absorpcie kožou pomocou produktov, ako sú: difúzory, aromatické streky, inhalátory, kúpeľové soli, telové oleje, krémy, hlinené masky. Esenciálne oleje môžeme nájsť online, v obchodoch so zdravou výživou a v niektorých bežných supermarketoch. Každý esenciálny olej má celý rad jedinečných liečivých vlastností, použitie a účinkov. Kombinácia esenciálnych olejov na vytvorenie synergickej zmesi vytvára ešte viac benefitov. Medzi benefity patrí, že znižuje bolesť, zlepši kvalitu spánku, zníži stres, nepokoj a úzkosť, upokojí boľavé kĺby, lieči bolesti hlavy a migrény, zmierni vedľajšie účinky chemoterapie, zmierní nepohodlie pri pôrode, posilní imunitu (Healthline.com, 2019).

Kyslíková terapia – Oxygenoterapia

Kyslíková terapia, alebo oxygenoterapia je liečebná metóda, ktorá umožňuje zvýšený prísun kyslíku do tkaniva. Kyslík, plyn nachádzajúci sa vo vzduchu, ktorý dýchame, je nevyhnutný pre ľudský život. Niektorí ľudia s poruchami dýchania nemôžu prirodzene získať samostatne dostatok kyslíka. Často je to kvôli pľúcnym stavom, ktoré bránia pľúcam absorbovať kyslík, preto potrebujú doplnkový kyslík alebo kyslíkovú terapiu. Ľudia, ktorí dostávajú kyslíkovú terapiu, často pociťujú zlepšenú hladinu energie a spánku.

Niektorí ľudia potrebujú oxygenoterapiu neustále, iní ju potrebujú len občas alebo v určitých situáciách, ako po ochorení COVID-19. Niektoré kyslíkové terapie sa vykonávajú

v ordinácii lekára a inokedy majú ľudia zásobu kyslíka vo svojich domovoch alebo počas wellness procedúr. Kyslíková terapia môže tiež znížiť príznaky, ako sú: bolesti hlavy, únava, opuchnuté členky a pomáha regenerovať všetky bunky, vitalizuje telo a zvyšuje koncentráciu kyslíka v krvnej plazme (Healthline.com, 2017).

4.1.3 Marketingový plán

Trh a zákazníci

Dunajská Streda je okresné mesto, ktoré leží v Trnavskom kraji. Je administratívnym, hospodárskym, dopravným a kultúrnym centrom Žitného ostrova. Ako okres Dunajská Streda je regiónom s veľkým potenciálom ako pre komunikačné technológie, elektrotechniku, autopriemysel, tak v posledných rokoch sa tiež zrýchlil rozvoj samotných služieb.

Potenciálni zákazníci sú ľudia hlavne z okolia, ale prídu turisti aj zo zahraničia (Maďarsko, Česká republika, Rakúsko ...). Zákazníkov môžeme rozdeliť do dvoch kategórií. Do prvej kategórie patria bežní ľudia a do druhej patria najmä firmy. Bežní ľudia navštevujú Hotel Therma **** kvôli oddychu, niektorí sa spoja a prídu s priateľmi ako veľká skupina, alebo iba s rodinou. Prídu sem veľakrát na víkend od piatka do nedele a využívajú rôzne wellness služby, procedúry, sauny i jacuzzi. Zákazníci majú radi v hoteli thajské i japonské masáže, ktoré poskytujú skúsení odborníci, ktorí pochádzajú priamo z ostrova Bali. Hotel je známy aj medzi ľuďmi stredného veku, ktorí túžia iba po relaxe a gastronomických zážitkoch. Môžu ochutnávať aj rôzne vína v bare i vo vinárne Ambiente Wine&Beer Salon v hoteli.

Podniky a firmy radi usporiadajú rôzne konferencie, teambuildingy, kongresy alebo školenia v hoteloch, kvôli krásnemu okoliu a kvôli kvalitnému poskytovaniu služieb. Preto je dobrá voľba Therma hotel.

Analýza konkurencie

*Hotel Thermalpark ****

Hotel Thermalpark ***, ktorý sa nachádza v stredu Thermalpark Dunajská Streda, sa rekonštrukciou od roku 2017 snaží maximálne uspokojiť potreby ich návštevníkov. Tento hotel je výnimočný v tom, že spolu s hlavnou budovou termálneho kúpaliska spolu tvoria jeden celok, odkiaľ klientov delí od termálneho kúpaliska, od bazénov a saunového sveta iba niekoľko krokov. Hotel sa skladá z 47 útulných a klimatizovaných izieb so všetkým

moderným komfortom, čím ponúka pohodlný a príjemný pobyt pre všetky vekové kategórie. Izby sú vybavené LCD televízormi, minibarmi, trezormi a Wifi pripojením. Okrem klasických dvojlôžkových izieb ponúkajú aj špeciálne prepojené izby, najmä pre skupiny priateľov alebo rodinky. Väčšina izieb má krásny výhľad na kúpalisko i na bazény, zatiaľ čo izby na opačnej strane ponúkajú útulný výhľad na mesto Dunajská Streda a na prírodné jazero. Hotel poskytuje svojim klientom neobmedzený vstup do celého areálu rezortu.

V rámci aktívneho oddychu môžu využiť štyri vnútorné a šesť vonkajších bazénov, športové ihriská (volejbal, minigolf, plážový futbal, basketbal) a majú možnosť relaxovať v nedávno zrekonštruovanom saunovom svete. Celý hotel má výhodu v tom, že izby a kompletný hotel je vytvorený aj pre osoby, ktoré majú telesné postihnutie, aby aj oni mali možnosť čo najlepšie a najkomfortnejšie zotaviť sa. Kompletná budova je bezbariérová a pri každom bazéne sa nachádza pohyblivý výťah do vody hlavne pre osoby s invalidným vozíkom (Thermalpark.sk).

*Villa Dunaj ****

Trojhviezdičkový hotel sa nachádza iba 500 metrov od Thermalparku. Majú k dispozícii 16 izieb, medzi ktorými môžeme nájsť rôzne druhy ako napríklad: *classic, standard, comfort, premium, de lux a de lux aptman*. Každá izba je v niečom výnimočná a špeciálna. Izby sú delené na 2 časti, prvá je obytná miestnosť, kde nemôže chýbať telefón, televízor, wardrobe, bezplatné wifi pripojenie, klimatizácia a trezor. Druhá časť je samostatná kuchynka s chladničkou, mikrovlnnou rúrou, varnou kanvicou a varnou doskou. Samozrejme ku každej izbe patrí aj kúpeľňa so sprchovacím kútkom. De lux Apartmán je vhodný pre 4 osoby, využívajú ho najmä rodinky s deťmi, skupina priateľov či osoby ktoré hľadajú súkromie v hoteli. Hotel ponúka rôzne služby okrem ubytovacích služieb, klienti môžu požičiavať rôzne dopravné prostriedky ako auto, motocykle či bicykle s ktorým môžu spoznať a preskúmať mesto Dunajská Streda a okolie. Hotel poskytuje jedinečnú službu medzi hotelmi v meste, že vedia zabezpečiť vstupenky na futbalové zápasy FC DAC a tie aj v rôznych kategóriách ako VIP Silver, VIP Gold a Standard. Okrem futbalových zápasov poskytujú aj transfer na okolité letiská, (Bratislava, Wien-Schwechat, Budapešť), ktorú môžu klienti objednávať priamo na recepcii alebo aj pri rezervácii izieb.

Villa Dunaj *** má na servisnom zozname všelijaké služby, ako čistiareň, autoumyváreň, vstupenky do Thermalparku a prenájom garáže, pre hostí, ktorý by nechceli parkovať pred penziónom (Villadunaj.sk).

*Hotel Legend ****

Hotel sa nachádza oproti kúpaliska a preto má výhodu, že turisti môžu aj v županoch navštíviť Thermalpark. V Hotel Legend *** sa nachádza 14 dvojlôžkových izieb a 4 apartmány, v ktorom je možné ubytovanie pre 4 osoby. V hoteli zamestnanci dokážu uspokojiť potreby aj pre podnikateľov a firmy, s tým, že majú 2 nové konferenčné miestnosti, (Conference room diplomat, Conference room legend), predovšetkým na konferencie, workshopy a teambuildingy (Hotellegend.sk).

Tabuľka 2 Porovnanie Hotel Therma** s konkurenciou**

	Hotel Therma ****	Hotel Thermalpark ***	Villa Dunaj ***	Hotel Legend ***
Saunový svet	✓	✓	X	X
Masáže	✓	✓	X	X
Kryštaloterapia	✓	X	X	X
Konferenčné miestnosti	✓	✓	X	✓
Vlastné parkovisko	✓	✓	✓	✓

Zdroj: Vlastné spracovanie (2022)

Marketingová komunikácia

Cieľom marketingovej komunikácie je dostať sa do povedomia spotrebiteľov, prilákať čo najväčšiu klientelu a informovať verejnosť o nových službách i o nových pobytoch. Na marketingovú komunikáciu budeme používať rôzne prostriedky:

Na propagáciu poslúži webová stránka, kde sa zákazníci dostanú k potrebným informáciám o poskytovaných služieb, o novom postcovidovom pobyte, o cene služieb a sami môžu aj rezervovať pobyt v kalendári.

Veľké množstvo potenciálnych zákazníkov trávi veľa času na sociálnych sieťach ako Facebook, Instagram, preto musíme tieto médiá využiť na propagáciu a osloviť viac ľudí. Informovanosť zákazníkov zabezpečíme pravidelným aktualizovaním príspevkov o akciách a špeciálnych zľavových balíkoch či možných súťažoch. Instagramový účet poslúži na propagáciu našich služieb i novom pobyte u klientely všetkých vekových skupín. Novú službu priblížime pravidelným zdieľaním fotografií, videí i príbehov. Výhodou tejto sociálnej siete je možnosť spolupráce s influencerami (content creator), ktorí môžu prostredníctvom označenia vo svojich príspevkoch zabezpečiť rozšírenie povedomia o pobyte.

SWOT analýza

SWOT analýza je jednou z najčastejšie používaných metód podnikovej analýzy. Pomocou tejto analýzy môžeme identifikovať rôzne stránky (silné, slabé) podniku, ktoré sú spojené či s firmou ako takým alebo s podnikateľským zámerom. Pomocou SWOT analýzy máme možnosť ohodnotiť procesy, ako napríklad fungovanie firmy či nájsť problémy v okolo podniku, ako aj v ňom (Kotler, 2004).

Názov SWOT pozostáva z iniciálok anglických názvov štyroch oblastí skúmaných v analýze:

- **Strengths** - silné stránky,
- **Weaknesses** - slabé stránky,
- **Opportunities** – príležitosti,
- **Threats** – hrozby.

SWOT analýza rozdeľuje vyššie uvedené štyri oblasti do 2 samostatných kategórií

Vnútorne faktory — na tie máme vplyv. Patria sem silné stránky (S) a slabé stránky (W).

Vonkajšie faktory – na tie nemáme priamy vplyv, pretože sú mimo našej kontroly. Toto sú príležitosti (O) a hrozby (T).

Silné stránky

- kvalita poskytovaných služieb,

- moderné vybavenie,
- kvalifikovaný personál,
- starostlivosť o zamestnancov,
- vlastné parkovisko,
- osobný prístup ku klientom,
- kvalitná a prehľadná webová stránka,
- nové masážne techniky.

Slabé stránky

- lokalizácia podniku v priemyselnej zóne mesta,
- silná konkurencia hotelov,
- vyššia cena v zariadení.

Príležitosti

- rozvoj mesta a okolie mesta,
- spolupráca so zahraničnými spoločnosťami,
- Covid-19,
- móda trávenia voľného času s oddychom a relaxáciou
- prispôsobenie sa moderným trendom,
- možnosť rozšírenia poskytovaných služieb,

Ohrozenia

- vznik novej konkurencie,
- Covid-19,
- neustále rastúce ceny energií,
- nízky počet turistov počas letného obdobia,
- znižovanie zisku,
- odchod klientely ku konkurencii.

4.1.4 Dopad na životné prostredie

Poskytovaním služieb sa neočakáva väčší nepriaznivý dopad na životné prostredie. Pri poskytovaní služieb nedochádza k znečisteniu pôdy, vody a iných typov znečistenia. Pre spoločnosť je veľmi dôležité životné prostredie a preto snažia čo najviac eliminovať dopad ich činností vnútri podniku triedením skla, plastov i papiera. Popri pobytu budeme využívať hlavne také prostriedky, ktoré sú dobré pre našu planétu. Budeme dbať na to, aby sme

nakupovali čisto prírodné produkty ku terapii i výrobky, ktoré môžeme recyklovať či opäť používať.

4.1.5 Finančný plán

Finančný plán je nevyhnutnou časťou každého podnikateľského plánu. Preto je potrebné aj pri zavedení nového postcovidového pobytu vyčíslit' potrebné údaje. Cena pobytu je 209,85€/pobyt/osoba. Tí, ktorí nechcú využívať nové služby v rámci pobytu, môžu si zarezervovať aj samostatné procedúry aromamasáž i kyslíkovú terapiu. Vtedy je cena za 60 minút 30€ pri aromamasáži a pri oxygenoterapii je cena za 50 minútovú terapiu 7€. V našej ponuke si klienti môžu vybrať aj rôzne permanentky, napríklad na 5 vstupov za cenu 30€.

V hoteli sa nachádza masérsky salón, ktorý je plne vybavený. Na prevádzkovanie aromamasáží nepotrebujeme nové masážne pomôcky a potrebné je iba investovať do aromamasážnych olejov, aby personál mal kvalifikáciu a kurz o aromamasáži i o aromaterapii. Počiatočné náklady nám zobrazuje Tabuľka 3. Certifikovaný kurz je možné absolvovať za 250€ v Bratislave, ktorý trvá 3 dni. Aromamasážne oleje môžeme nájsť aj v obchodoch aj online, ale my ich zabezpečíme cez online shop herbahouse.sk. V rámci kyslíkovej terapii musíme investovať do profesionálneho kyslíkového koncentrátu, ktorý vieme zabezpečiť cez online shopu unizdrav.sk, ktorý stojí 2190€. Profesionálny kyslíkový koncentrátor je vhodný pre 2 osoby, aby aj pári by vedeli spoločne naraz absolvovať terapiu. Ku prístroju dostaneme aj 2 kyslíkovú masku, ktorú musíme po každej osobe dezinfikovať a preto musíme kúpiť ešte kyslíkové masky aby klienti nemuseli čakať, kým ostatné masky sú dezinfikované, tieto masky sa stoja 2,50€/ks teda dokopy 25€. Oxygenoterapiu je vhodné absolvovať popri relaxácií napríklad v kresle a preto k tomu zabezpečíme aj komfortné kreslá, v ktorých môžu klienti relaxovať.

Tabuľka 3 Počiatočné náklady

Položka	Hodnota v € / začiatok
Profesionálny kyslíkový koncentrátor	2190
Kyslíkové masky ku koncentrátoru (10ks)	25
Kreslo (2ks)	150
Certifikovaný kurz – Aromamasáž/ks	250/ks , 500/2ks
Sada aromamasážnych olejov (8 ks)	40,85
SPOLU	2 905,85

Zdroj: vlastné spracovanie (2022)

Návratnosť

Návratnosť nám ukazuje, že za aké obdobie sa vrátia investičné finančné prostriedky pre podnik za zavedenie novej wellness služby. Unizdrav.sk uvádza že kyslíkový koncentrátor dokáže denne obslúžiť 16 klientov. V priebehu 30 dní, teda mesiaca by tak vedel obslúžiť 480 klientov. Pričom masérky môžu za deň (pracujú 8 hodín denne) obslúžiť 14 klientov, 2 masérky s aromamasážou za mesiac predstavujú kapacitu maximálne 420 klientov. Celkové tržby by predstavovali za **aromamasáž** za mesiac, ak to využívajú ako samotnú procedúru **12 600 €**.

$$\begin{aligned} & (7*30) * 2 \text{masérka} * 30\text{€ (cena 1 hod. aromamasáži)} = \\ & = (210) * 2 \text{masérka} * 30 = \\ & = 420 * 30 = \underline{12\ 600\ \text{€ / mesiac}} = 151\ 200\text{€/rok} \end{aligned}$$

Celkové tržby by predstavovali za kyslíkovú terapiu za mesiac, ak to využívajú ako samotnú procedúru **3 360 €**.

$$\begin{aligned} & (16*30) * 7\text{€ (50 min. oxygenoterapia)} = \\ & = (480) * 7\text{€} = \underline{3\ 360\text{€ / mesiac}} = 40\ 320\text{€/rok} \end{aligned}$$

Celkové tržby za využitie nového postcovidového pobytu, čo zahŕňa zavedenie dvoch nových procedúr a tie sú aromamasáž a oxygenoterapia. Celkové tržby by predstavovali za mesiac prevádzky **15 960 €**.

Celkové tržby za mesiac za aromamasáž + celkové tržby za mesiac za kyslíkovú terapiu
 $12\ 600\ \text{€} + 3\ 360\ \text{€} = \underline{15\ 960\ \text{€}}$

Aby sme vedeli zaistiť návratnosť musíme vypočítať bod zvratu zo vzorce:

$$Q = \left(\frac{FN}{p} - VN_j \right)$$

Q = bod zvratu

FN = fixné náklady = 3 069,25 €

p = cena za jednotku = 19 €

VN_j = variabilné náklady na jednotku = 1 €

$$Q = \left(\frac{3\ 069,25}{19} - 1 \right) = 160,5$$

Q = 161

K vyrovnaníu nákladov a výnosov je potrebné poskytnúť **161 pobytov/služieb**.

Po 161 poskytnutých pobytach už bude podnik dosahovať zisk. Podnik po 8 dňoch dokáže dosiahnuť bod zlomu .

5 Diskusia

V tejto časti našej práce sa zameriame na zodpovedanie výskumných otázok, ktoré sme si určili v druhej kapitole. Navrhujeme aj ďalšie príležitosti pre Hotel Therma ****, aby vedeli čo môžu zmeniť pri prevádzkovaní a čo by mohlo byť pre nich prínosom.

Vyhodnotenie výskumných otázok

Počas vypracovania bakalárskej práce sme si stanovili dve výskumné otázky, z dôvodu aby sme vedeli splniť náš hlavný cieľ práce. V nasledujúcom texte budeme vyhodnocovať výsledky výskumu, ktorým sme hľadali odpovede na ne.

Výskumná otázka 1 – Ktoré sú najnovšie trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4?

V súčasnej covidovej dobe ľudia začali venovať viac pozornosti na ich život, životný štýl a životosprávu. Priamym dôsledkom pandémie je to, že oveľa viac ľudí má záujem o wellness procedúry a pobyty, pretože vyhľadávajú relax na pokojnom mieste. Zamerali sme sa hlavne na webovú stránku Global Wellness Institute, ktorá každý rok prináša novinky z oblasti wellnessu. Kvôli Covid-19 sú populárne tzv. bezdotykové služby, medzi ktoré patria kryokomory, infrasauny a soľné jaskyne. Tieto služby sú populárne z dôvodu zamedzenia kontaktu s ostatnými návštevníkmi počas relaxácie. Trendom v minulých rokoch bolo v oblasti stravovacích štýlov vegetariánstvo a vegánstvo. Medzi ďalšie novodobé trendy v stravovaní možno zaradiť redukcionárstvo a flexitariánstvo, ktoré ľuďom prispieva k zlepšeniu svojho zdravia, ale taktiež to má priaznivý vplyv na planétu. Veľmi obľúbenými sa stalo virtuálne alebo online fitness, vďaka tomu, že ho mohli vykonávať aj doma. Tým tak rozhýbali telo a myseľ jednotlivca aj počas karantény. Obľúbené sú kvôli tomu aj joga a pilates, ktoré formujú svaly, ale aj zlepšujú psychickú stránku človeka. Nové trendy sú aj terapie a procedúry ako napríklad: aromaterapia, oxygenoterapia, CBD oleje a kvapky, kryokomora, slow travel a virtuálny fitness.

Výskumná otázka 2 – Ktorá nová wellness procedúra/terapia by bola najvhodnejšia pre aplikáciu do podniku Hotel Therma ****?

V dôsledku covidu by bolo najefektívnejšie zaviesť do hotela post-covidový pobyt, ktorý zahŕňa procedúry ako kyslíková terapia a aromamasáž (aromaterapia), ktoré majú pozitívny efekt na pacientov, ktorí prekonali chorobu Covid-19 a majú príznaky post-

covidového syndrómu. Tieto procedúry sú súčasťou nových trendov z medzinárodného hľadiska a dajú sa ľahko aplikovať do podnikov. Na aplikáciu týchto trendov nie je potrebné v hoteli vykonávať veľké investície preto, lebo už má plne vybavený masérsky salón a k tomu aj potrebné pomôcky. Jediná vec, ktorá si vyžaduje investíciu je kyslíkový koncentrátor k oxygenoterapii. Tento koncentrátor je možné si zaobstaráť za 2 190 € a môže obslúžiť až dvoch ľudí naraz. Hotel Therma **** by musel vynaložiť **2 905,85 €** aby vedel poskytovať nový post-covidový pobyt pre klientelu.

Záver

Wellness, ako pojem sa stal veľmi obľúbeným, ale ako nám aj história ukázala, už aj starí Rimania poznali priaznivé účinky teplej vody. Od tej doby je wellness populárny a oveľa väčší počet ľudí má záujem o wellness služby. V súčasnosti, kvôli pandémie Covid-19 sa wellness a wellness službám dostáva väčšiu pozornosť vďaka tomu, že si ľudia počas lockdownu začali uvedomovať dôležitosť zdravia, začali doma cvičiť a venovať sa lepšej životospráve, ktorú by chceli aj naďalej rozvíjať.

Ako aj v ostatných odvetviach, tak aj v oblasti wellness služieb každý rok vznikajú nové trendy. Od roku 2020 sa život zmenil a ľudia si začali uvedomovať dôležitosť zdravej životosprávy, s ktorou sú spojené aj nové trendy, ktoré sme v bakalárskej práci vypracovali a charakterizovali ich. Medzi nové trendy patria: bezdotykové služby, nové trendy v stravovaní, kúpeľné produkty (oleje, soľ), ale aj pilates.

Cieľom záverečnej práce bolo identifikovať nové trendy v oblasti wellness služieb v krajinách V4 a na tomto základe navrhnúť novú wellness službu do vybraného podniku na území Slovenska. Taktiež sme vypracovali podnikateľský plán. Zamerali sme sa na 2 nové trendy a to konkrétne aromaterapiu – aromamasáž a kyslíkovú terapiu – oxygenoterapiu a na ich základe sme navrhli novú wellness službu – postcovidový pobyt v hoteli Therma**** v Dunajskej Strede. Nový postcovidový pobyt by vedel prilákať nových zákazníkov, ale aj udržať už stálych. Vedeli by sme zaujať pozornosť klientov novými procedúrami, pričom môžu vyskúšať aj už existujúce služby v hoteli.

V podnikateľskom pláne sme vypracovali návrh postcovidového pobytu Imunorestart, charakterizovali sme vybraný podnik, opísali sme procedúry, spracovali marketingový plán, dopad na životné prostredie a finančný plán. O podniku sme získali primárne údaje a informácie priamo od zamestnancov, s pomocou ktorých sme sa dostali ku potrebným informáciám na spracovanie podnikateľského návrhu.

V bakalárskej práci sme dosiahli nami stanovené ciele, a to k tým, že sme navrhli terapiu aromamasáž a oxygenoterapia (kyslíková terapia) do wellness hotela Therma **** do novej wellness služby – postcovidového pobytu Imunorestart. Zvolili sme si tieto procedúry kvôli tomu, že hotel má kvalitne vybavené wellness centrum, do ktorého by bolo vhodné a efektívne aplikovať tieto nové trendy. Podľa finančného plánu vynaložené finančné prostriedky by sa mali vrátiť podniku do 8 dní, ak je program plne využitý. Klienti majú vždy záujem o nové trendy, a preto by mali hotely vždy sledovať a analyzovať nové

trendy v oblasti wellness služieb. Sledovanie týchto trendov je potrebné, aby bol tento podnik konkurencieschopný v porovnaní s konkurenčnými zariadeniami.

Zoznam použitej literatúry

1. AROMATHERAPY. *What is aromatherapy?* [elektronický zdroj]. United States, 2019, online. [cit. 2022.04.04]. Dostupné na: <https://www.healthline.com/health/what-is-aromatherapy>
2. BENEŠOVÁ, Petra., KRUISOVÁ, Hana. *Zdravotně orientovaný cestovní ruch*. Praha: Idea servis, 2015. ISBN 978-80-85970-85-2.
3. BGYH (Budapest Gyógyfürdői és Hévízei zrt, Budapest City of Spas. [elektronický zdroj]. Budapest, 2021, online. [cit. 2021.12.10]. Dostupné na: <http://www.spasbudapest.com/budapest-city-of-spas>
4. BONIFACE, Brian.G., COOPER, Chris., *Worldwide destinations casebook: The geography of travel and tourism*. Second edition. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2009. ISBN 978- 185617538-8.
5. BOTTONI, Paola., a kol. *Characteristics of spring waters in Budapest: A short review, Microchemical Journal*. [elektronický zdroj]. Budapest, 2013, online. [cit. 2022.02.15]. Dostupné na: https://www.academia.edu/34660473/Characteristics_of_spring_waters_in_Budapest_A_short_review
6. BUDINSKÁ, Jitka., ZERJATKE, Petra., *Kapitoly z dějin lázeňství*. [Chapters from the History of Spas], Teplice: Regional Museum. 2009. ISBN- 978-80-853-2143-2.
7. CATHALA, Hana., *Wellness - od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2323-5.
8. CSAPÓ, János., MARTON, Gergely. *The role and importance of spa and wellness tourism in Hungary's tourism industry*, 2017. Czech Journal of Tourism 6, (1), 55–68, doi: 10.1515/cjot-2017. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/324095860_The_Role_and_Importance_of_Spa_and_Wellness_Tourism_in_Hungary's_Tourism_Industry
9. DRYGLAS, Diana. *Wellness as a new direction of development of Polish spa resorts, International Journal of Spa and Wellness*. [elektronický zdroj]. Krakow, 2020, online. [cit. 2022.03.15]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/347602202_Wellness_as_a_new_direction_of_development_of_Polish_spa_resorts

10. DRYGLAS, Diana., Rózycki, Pavel. *Profile of tourists visiting European spa resorts: a case study of Poland*. Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events. [elektronický zdroj]. Krakow, 2017, online. [cit. 2022.03.15]. Dostupné na :https://www.researchgate.net/publication/314269744_Profile_of_tourists_visiting_European_spa_resorts_a_case_study_of_Poland
11. DRYGLAS, Diana., SALAMAGA, Marcin. *Segmentation by push motives in health tourism destinations: A case study of Polish spa resorts*. Journal of Destination Marketing and Management. [elektronický zdroj]. Krakow, 2017, online. [cit. 2022.03.15]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/304662879_Applying_destination_attribute_segmentation_to_health_tourists_A_case_study_of_Polish_spa_resorts
12. DUBCOVÁ, Alena., a kol., *Geografia Slovenska*. Vydavateľstvo: UKF Nitra. 2008. ISBN 978-80-8094-422-3.
13. FINSTAT. Therma, a.s. [elektronický zdroj]. Bratislava, 2022, online. [cit. 2022.03.15]. Dostupné na: <https://finstat.sk/31423213>
14. GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. *History of Wellness* [elektronický zdroj]. United States, 2021, online. [cit. 2022.01.10]. Dostupné na: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/history-of-wellness/>
15. GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. *What is the wellness* [elektronický zdroj]. United States, 2021, online. [cit. 2021.11.05]. Dostupné na: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
16. GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. *What is the wellness economy – wellness definitions* [elektronický zdroj]. United States, 2021, online. [cit. 2022.11.05]. Dostupné na: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/wellness-economy-definitions/global>
17. GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. *What is the wellness economy* [elektronický zdroj]. United States, 2021, online. [cit. 2022.1.05]. Dostupné na: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-the-wellness-economy/>
18. GLOBAL WELLNESS SUMMIT. *Global Wellness Trends Report: The Future of Wellness 2021* [elektronický zdroj]. United States, 2021, online. [cit. 2022.1.05]. Dostupné na: <https://www.globalwellnesssummit.com/trends-2021/>

19. GLOBAL WELLNESS SUMMIT. *Global Wellness Trends Report: The Future of Wellness 2022* [elektronický zdroj]. United States, 2022, online. [cit. 2022.2.20]. Dostupné na: <https://www.globalwellnesssummit.com/2022-global-wellness-trends/>
20. HELLOVIDEK. *Ezek 2019-ben a legjobb fürdők Magyarországon: itt a toplista!* [elektronický zdroj]. Budapest, 2019, online. [cit. 2021.12.10]. Dostupné na: <https://www.hellovidek.hu/utazas/2019/09/06/ezek-2019-ben-a-legjobb-furdok-magyarorszagon-itt-a-toplista>
21. HOŠEK, Václav., *Trendy ve wellness – vybrané kapitoly*. Praha: Palestra. 2012. str. 7-9. ISBN 978-80-904815-9-6. Dostupné na: <https://docplayer.cz/4564313-Trendy-ve-wellness-vybrane-kapitoly.html>
22. HOTEL LEGEND. *Wellness a ubytovania* [elektronický zdroj]. Dunajská Streda, 2022, online. [cit. 2022.03.20]. Dostupné na: <https://www.hotellegend.sk/>
23. HOTEL THERMALPARK. *Wellness* [elektronický zdroj]. Dunajská Streda, 2022. [cit. 2022.03.20]. Dostupné na: <https://hotel.thermalpark.sk/>
24. Inštitút obchodu a cestovního ruchu. *Moderní trendy v hotelnictví – Wellness*. Praha. MAG Consulting, 2006. 101s. ISBN 80-86724-21-2.
25. KOTLER, Philip., ARMSTRONG, Gary. *Marketing*. Praha: Grada Publishing. 2004. ISBN 80-247- 0513-3.
26. KRAJČÍ, Milada. a kol., *Wellness*. Bratislava: Grada. 2006. ISBN 978-80-271-0010-1.
27. KUREK, Włodzimierz., a kol. *Turystyka*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN. 2007. ISBN 978-83-01-15294-9.
28. Lázně Travel. *Lázně na Slovensku* [elektronický zdroj]. Praha, 2021, online. [cit. 2021.12.04]. Dostupné na: <https://www.laznetravel.cz/slovensko.html>
29. Lázně Travel. *Lázně v České Republice* [elektronický zdroj]. Praha, 2021, online. [cit. 2021.12.04]. Dostupné na: <https://www.laznetravel.cz/ceska-republika.html>
30. MAGYAR TURISZTIKA ÜGYNÖKSÉG (MTU) . *A turizmus eredményei Magyarországon*. [elektronický zdroj]. Budapest, 2021, online. [cit. 2021.12.17]. Dostupné na: <https://mtu.gov.hu/cikkek/a-turizmus-eredmenyei-magyarorszagon>
31. MATLOVIČOVÁ, Kvetoslava., a kol., *Slovak spas in the context of change – current conditions, issues and challenges*, in Dej M., Huculak M., Jarczewski W. (Eds). *Recreational use of geothermal water in Visegrad Group countries*, 2013. ISBN 978-83-89440-67-9.

32. NATIONAL WELLNESS INSTITUTE. The six dimensions of Wellness. [elektronický zdroj]. United States, 2022, online. [cit. 2022.01.10]. Dostupné na: <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
33. ORIEŠKA, Ján: *Služby v cestovnom ruchu 2.časť*. Knižnica cestovného ruchu 19. Banská Bystrica: Slovak - Swiss Tourism. 2011. ISBN 978-80-89090-94-5.
34. OYGEN THERAPY. *What is oygentherapy?* [elektronický zdroj]. United States, 2017, online. [cit. 2022.04.04]. Dostupné na: <https://www.healthline.com/health/oxygen-therapy>
35. PÁSKOVÁ, Martina., ZELENKA, Josef. *Výkladový slovník cestovního ruchu. 2.vyd.* Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2002, 448 s. ISBN 978-80-7201-880-2
36. POLÁK, Ferdinand., *Lázeňská léčebně rehabilitační péče v ČR.* 2012. Ministry of Health. Dostupné na: <https://www.senat.cz/xqw/webdav/pssenat/original/70050/58842>.
37. POLAND TRAVEL. *Spa services in Poland.* [elektronický zdroj]. United States, [2021], online. [cit. 2022.01.10]. Dostupné na: <https://www.poland.travel/en/experience/relax/spa-wellness/spa-services-in-poland>
38. SETZER, Wiliam. N. *Esenciálne oleje a anxiolytická aromaterapia.* [elektronický zdroj]. United States, 2009, online. [cit. 2022.01.10].. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1934578X0900400928>
39. SCHWARTZHOFFOVÁ, Eva., *Láženství a wellness.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 72.s Skripta. 2016. ISBN 978-80-244-5113-8.
40. SMITH, Melanie., PUCZKÓ, László. *Health and wellness tourism.* Oxford: Butterworth-Heinemann, 2009. ISBN 978-0-7506-8343-2.
41. SMITH, Melanie., PUCZKÓ, László. *Health, tourism and hospitality: spas, wellness and medical travel.* Second edition. London: Routledge, 2014. ISBN 978-0-415-63865-4.
42. SOBOTKOVÁ, Lucie., *Príležitosti a výzvy pro lázně zemi V4: Česká republika.* 2021.22 s. Dostupné na: https://www.infota.org/wellspav4konf/dl/v4-report_czech-republic_czech.pdf
43. THERMA. *Wellness* [elektronický zdroj]. Dunajská Streda, 2022, online. [cit. 2022.03.20]. Dostupné na: <https://www.therma.sk/>

44. THERMAL HUNGARY. *Map of Thermal Spas in Hungary*, [elektronický zdroj]. Budapest, 2022, online. [cit. 2022.01.14]. Dostupné na: www.thermalhungary.net.
45. TURIZMUS. *Kiket vonzanak a budapesti gyógyfürdők?* [Who is attracted by the Budapest thermal spas?], [elektronický zdroj]. Budapest, 2020, online. [cit. 2021.12.10]. Dostupné na: <https://turizmus.com/desztinaciok/kiket-vonzanak-a-budapestigyogyfurdok>
46. VILLA DUNAJ. *Služby* [elektronický zdroj]. Dunajská Streda, 2022, online. [cit. 2022.03.20]. Dostupné na: <https://villadunaj.sk/>
47. VISIT CZECH REPUBLIC. *Things to do – Wellness In & Out of Spas* [elektronický zdroj]. Praha, 2021, online. [cit. 2022.01.14]. Dostupné na: <https://www.visitczechrepublic.com/en-US/Things-to-Do/Category-Group-Pages/Wellness-and-Spa/Wellness-In-Out-of-Spas>
48. WELLNESS KÚPELE. *Aquaparky na Slovensku*. [elektronický zdroj]. Bratislava, 2021, online. [cit. 2021.12.04]. Dostupné na: <http://www.wellnesskupele.sk/aquaparky>
49. WELLNESS MAGAZIN. *Pravý význam slova wellness*. [elektronický zdroj]. Bratislava, 2017, online. [cit. 2021.12.10]. Dostupné na: <https://www.wellness.sk/pravy-vyznam-slova-wellness/>
50. Zákon č. 277/2008 Z.z. o podnikaní Živnostenského zákonníka § 4. [elektronický zdroj]. Bratislava, 2021, online. [cit. 2021.12.04]. Dostupné na: <https://www.slovlex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/277/20080801.html>
51. ZELENÁKOVÁ, Olívia., 2014. *Kúpele, termálne liečivé pramene a wellness v cestovnom ruchu Slovenska* [online]. [cit. 2021-11-25]. Dostupné na: <https://theses.cz/id/krwycs/>