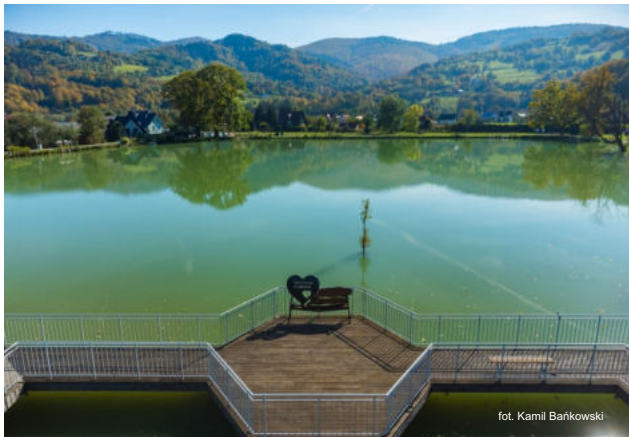




fol. Kamil Bankowski

## Stawy rekreacyjne w Laskowej i Ścieżka Przyrodnicza w Parku Dworskim w Laskowej

W centrum miejscowości Laskowa, za budynkiem Zespołu Szkolno-Przedszkolnego, znajdują się stawy rekreacyjne. Obiekt jest oświetlony i stanowi doskonale miejsce wypoczynku dla osób szukających ciszy i spokoju. Pergole obsadzone różami, ozdobne trawy i byliny, mistyczne przycięte krzewy tworzą to miejsce niezwykle urokliwym.

Również najmłodsi znajdują coś dla siebie, bowiem wzdłuż ścieżki okalającej staw namalowane zostały gry terenowe głównie o tematyce przyrodniczej, które doskonale umiły spacer z najmłodszymi pociechami. W roku 2022 po raz pierwszy rozegrane zostały I Zawody o Puchar Wójta Gminy Laskowa jachtów zdalnie sterowanych klasy FOOTY. Organizowane zawody stały się wyjątkową okazją dla młodych duchem żeglarzy, armatorów, konstruktorów i sympatyków jednostopowych jachtów na sprawdzenie swoich jednostek w przyjacielskiej konfrontacji z najlepszymi skipperami w naszym regionie. Impreza na stałe wpisana zostanie w kalendarz imprez gminnych.

Szlak Edukacyjny powstał w parku dworskim w bliskim sąsiedztwie zabytkowego dworu w Laskowej.

Laskowski Szlak Edukacyjny w Parku Dworskim - to nie tylko atrakcja turystyczna, ale także znakomite miejsce na lekcje przyrody dla dzieci i młodzieży. Tablice edukacyjne o tematyce przyrodniczo - ekologicznej są źródłem wiedzy i dobrej zabawy nie tylko dla najmłodszych. Posadowione wzdłuż alei lipowej doskonale wtapiają się w otoczenie tworząc idealne warunki do rodzinnego wypoczynku i zabawy.

Podążając ścieżką przyrodniczą można spotkać następujące przyrządy i tablice: hotel dla owadów, skocznia, ptasie mieszkanie, informacje o lesie, dendrologia, mrowisko/kretowisko, informacja o ptakach, informacja o gadach, tropy zwierząt, ptasi zegar, leśna łamigłówka

Trasy przygotowywane są raz w tygodniu jeżeli pozwalają na to warunki atmosferyczne (pokrywa śniegu powyżej 30cm, temperatura ujemna), po intensywnych opadach śniegu, jeżeli ślad na trasie został zniszczony na dłuższym odcinku oraz na zawody.



fol. Kamil Bankowski

## Ścieżka rowerowa nad Mszanką wraz z plażą miejską

Ścieżka rowerowa i plaża miejska w Mszanie Dolnej to nowe miejsca z rekreacyjnym potencjałem. Ścieżka oficjalnie została oddana do użytku pod koniec 2019 roku. Okazała się idealnym miejscem na wypoczynek, nie tylko dla mieszkańców Mszany, z daleka od głównej komunikacyjnej arterii miasta jest wytchnieniem wśród zieleni i wody. Ścieżka biegnie wzdłuż rzeki Mszanki, rozpoczynając swoją trasę przy zielonych terenach tuż za Zespołem Szkół Techniczno-Informatycznych. Mieszkańcy określają to miejsce jako „stare kemping”, gdyż tutaj w otoczeniu rzeki znajdowały się domki letniskowe, do których w czasach ich świetności przyjeżdżali letnicy, głównie z Krakowa i Nowej Huty. Na ścieżkę rowerową najlepiej dotrzeć przez ulicę Tolińskiego, jej początek wyznaczony jest miejscem z dwoma ławostołami i stojakiem na rowery. Cała trasa tam i z powrotem to ok. 4 km, z charakterystyczną pętlą w okolicy ujścia Mszanki do Raby. Tam również wyznaczone są miejsca odpoczynku, warto jednak podkreślić, że plany kontynuacji ścieżki związane są z połączeniem jej z trasą VELO Raba, biegnącą od Myślenic, jak również w przeciwnym kierunku, do Rabki Zdroju w dwoma rozwiązaniach: wzdłuż Raby lub wzdłuż Porębianki. Zimą, jeśli sprzyjają odpowiednie warunki, na trasie ścieżki rowerowej wyznaczane są ślady do narciarstwa biegowego.

Plaża miejska powstała w 2017 roku, był to kompleks boisk do siatkówki plażowej i miejsc wysypanych piaskiem by swobodnie rozłożyć sprzęt do rekreacji: leżaki i parasole.

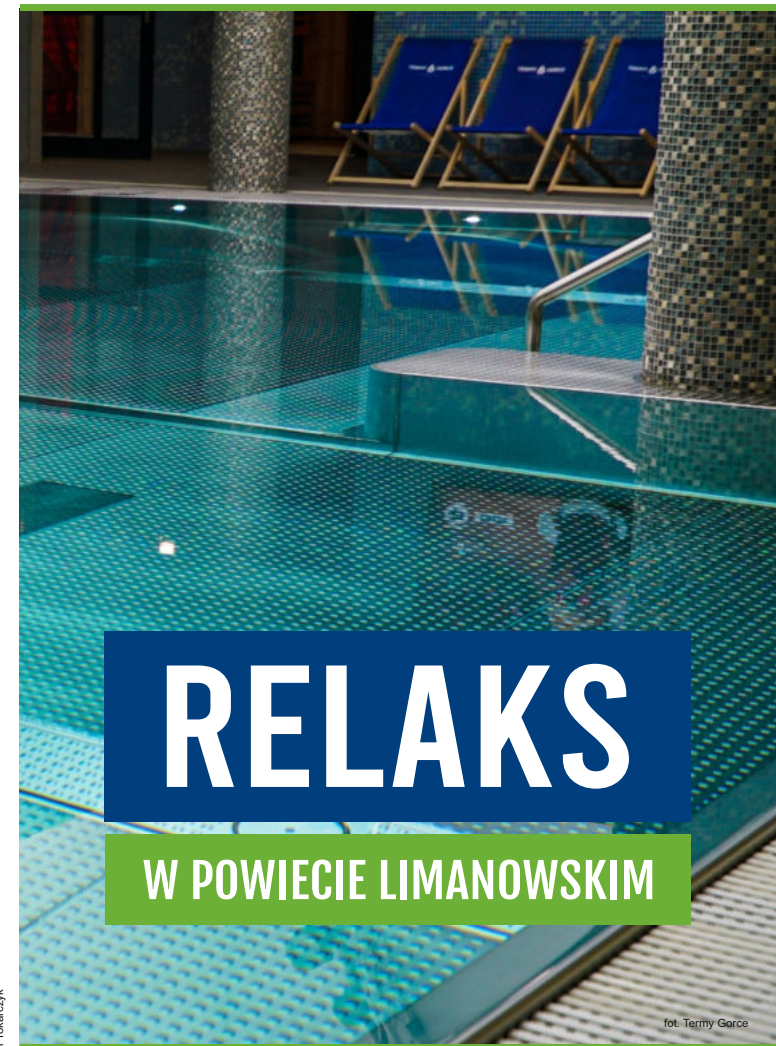
Miejsce to jest ogrodzone, z dwoma wymiarowymi boiskami i trybunami dla publiczności, zamontowane są piłkochwyty, w wakacje TKKF „Lubogoszcz” organizuje Turniej Siatkówki Plażowej, który jest eliminacją do zawodów na poziomie małopolskim. Zapewniona dostępność boisk sprawia, że zainteresowanie jest spore. To również jedno z miejsc z dostępem do darmowego internetu.



Lokalna Organizacja Turystyczna  
Powiatu Limanowskiego



MOBILNY SYSTEM  
INFORMACJI TURYSTYCZNEJ  
Powiatu Limanowskiego



fol. Termy Garca

# RELAKS

## W POWIECIE LIMANOWSKIM



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich

Sfinansowano przez Narodowy  
Instytut Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczności obywatelskiego  
ze środków Programu Rozwoju  
Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018 - 2030







fol. Limanowska Pływalnia

## Limanowska Pływalnia

Obiekt limanowskiej pływalni znajduje się bezpośrednio obok parku miejskiego. Dla aktywnych udostępniamy na Pływalni Limanowskiej baseny: sportowy 25m i rekreacyjny. W basenie rekreacyjnym są 3 masáže górne - bicz wodny - o różnych rodzajach strumienia, masaż stóp oraz leżanka wodna z hydromasażem.

Poszukujący relaksu i wypoczynku mogą skorzystać z dwóch jacuzzi, sany fińskiej, łaźni parowej, wypoczywalni oraz grotu solnej. Miejsce to nadaje się także do wspólnych rodzinnych pobytów. Najmłodsi klienci mają możliwość zjazdu w 50 metrowej rurze oraz zabawy w brodziku z grzybkiem wodnym. Budynek Pływalni Limanowskiej to nie tylko wodne atrakcje. Na terenie ośrodka znajduje się również kłębnielna dwutorowa z salą do spotkań integracyjnych. Oprócz kłębnielni udostępniono także salę do squasha, salę ze stołem do bilarda oraz cymbregaja. W obiekcie znajdują się również sklep z akcesoriami pływackimi i kawiarnia. W obiekcie pływalni działają szkółki pływackie, których instruktorzy regularnie prowadzą zajęcia indywidualne oraz dla grup zorganizowanych. Kilka razy w tygodniu odbywają się zajęcia z aqua fitness, które prowadzone są przez doświadczonych instruktorów. Zajęcia z gimnastyki w wodzie połączone z wykorzystaniem masażu wodnych w basenie rekreacyjnym to idealna forma odnowy biologicznej.



fol. Janusz Wańczyk

## Pijalnia Wód Mineralnych w Szczawie

W Szczawie funkcjonują trzy ujęcia wód mineralnych: „Krystyna”, „Hanna” i „Dziedziła”. Leczą one nieżyty i przewlekłe choroby górnych dróg oddechowych, choroby naczyń krwionośnych i układu krążenia, a także choroby przewodu pokarmowego, zwłaszcza nadkwasotę żołądka. Jesienią 2010 r. oddano do użytku okazały budynek pijalni wód mineralnych, w którym mieści się również punkt Informacji Turystycznej. Obok pijalni wód znajduje się deptak, w którym kuracjusze mogą bezpiecznie spacerować w kierunku osiedla Łuszczki. W otoczeniu Pijalni Wód Mineralnych w Szczawie znajduje się tężnia z której mogą korzystać rodziny z dziećmi.

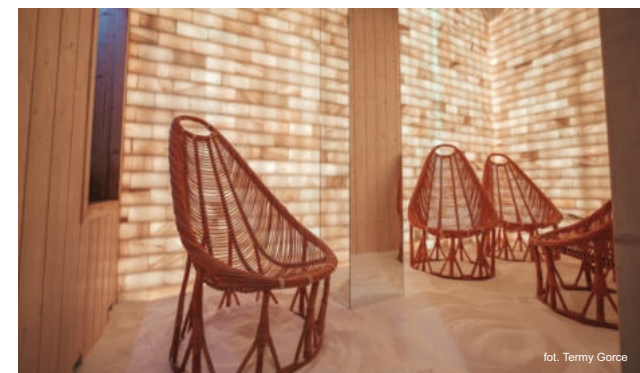


fol. Janusz Wańczyk

## Tężnia Solankowa w Porebie Wielkiej

Wszystkich pragnących zaznać leczniczych inhalacji zachęcamy do odwiedzenia Tężni solankowej w Porebie Wielkiej.

Tężnia znajduje się w urokliwym otoczeniu Gorczańskiego Parku Narodowego, obok gminnego Amfiteatru. Wykonana jest z drewna, a w jej wnętrzu umieszczono gałązki tarniny. Na gałązki spływa roztwór solny, który następnie paruje i powietrze przesycza się prozdrowotną mieszaną mikroelementów, takich jak jod, magnez, brom, żelazo, sód, potas, selen i wapń. Jony ujemne unoszące się w powietrzu pozytywnie wpływają na samopoczucie człowieka. Aby osiągnąć odpowiednie działanie należy przebywać minimum 30 minut, w nie większej odległości niż 10 m od tężni. Najlepiej inhalować się w słoneczną i wietrzną pogodę. Tężnia solankowa w Porebie Wielkiej powinna być odwiedzana szczególnie często, jako recepta na ogólne przemęczenie organizmu. Wśród pięknych krajobrazów i właściwości solankowych wody można się znakomicie zrelaksować, odzyskać równowagę wewnętrzną oraz nabrać pozytywnej energii. Właściwości lecznicze solanki: łagodzenie stanów nerwowych, wspomaganie leczenia chorób układu oddechowego, łagodzenie dolegliwości skórnych czy redukcja stanów zapalnych, wspomaganie układu immunologicznego, niedoczynność tarczycy, choroby układu krążenia (nadciśnienie oraz niewydolność układu krążenia), problemy na tle nerwowym, schorzenia reumatoidalne, choroby układu pokarmowego.



fol. Termy Gorce

## Termy Gorce

Najlepsze, co możemy zrobić dla naszego organizmu, to czerpać z natury. A ta, w Porebie Wielkiej jest wszechobecna. Unikalny mikroklimat, który zawdzięczmy sąsiedztwu Gorczańskiego Parku Narodowego sprawia, że chce się tutaj przebywać, oddychać, żyć w zgodzie z tym, co zastane. Nie od dziś wiadomo, że w Porebie Wielkiej znajdują się złoża podziemnej wody termalnej. W latach 1973-1975 został tutaj wykonany odwiert o nazwie Poreba Wielka IG-1, którego celem było dotarcie do wody termalnej, a w konsekwencji budowa nowoczesnego ośrodka rehabilitacyjno-rekreacyjnego.

Działalność tego ośrodka, miała na celu upowszechnienie hydroterapii, wprowadzenie usług rehabilitacyjnych dla turystów i mieszkańców, a przede wszystkim wykorzystanie unikalnych właściwości mineralnej wody termalnej, wypływającej z odwiertu sięgającego głębokości 1800 m. W ten właśnie sposób rozpoczęto budowę Centrum Rekreacji i Balneologii, które po wielu latach prac finalnie przybrało nazwę Termy Gorce i w końcu zostało oddane do użytku dla wszystkich tych, którzy pragną czerpać z tego co zdrowe, czyste i pierwotne, jednak podane na miarę czasów.

Rehabilitacja, fizjoterapia i bio-regeneracja, to obok relaksu główna misja działania Term Gorce. Nowoczesne wnętrze Term zostało podzielone na trzy strefy, które choć odrębne, doskonale się uzupełniają i spełniają oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób.

Sercem Term jest Strefa Relaksu z basenem termalnym na czele. To tutaj znajdziesz relaks w czystej postaci, w wannach z hydromasażem, saunach, grotcie solnej i oczywiście podczas termalnej kąpeli z geizerami i biczami wodnymi. W tym miejscu tworzą się emocje, uspokajają nerwy, a organizm otrzymuje błogi spokój i wytchnienie.

Za zdrowiem fizycznym stoi zaś Strefa Odnowy, z najnowocześniejszymi urządzeniami do rehabilitacji i poprawy kondycji. W tej części znajdziemy specjalistyczne gabinety, w których fizjoterapeuci term pomogą odzyskać sprawność ruchową, wzmocnić organizm na wielu płaszczyznach i pozbyć się bólu.

Ostatnią z trzech stref jest Strefa Smaku. Jedzenie jest nieodłącznym elementem naszego życia, a kąpiele i hydromasaż wzmagają apetyt. Dlatego właśnie, aby działać na wszystkie zmysły w Termach Gorce powstała restauracja oraz Snack Bar z przekąskami na szybko.