

Analiza sportsko rekreacijskih programa u Varaždinskim Toplicama

Košćak, Anica

Graduate thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:085279>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-02**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ
MENADŽMENTA TURIZMA I SPORTA

ANICA KOŠĆAK

ANALIZA SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA U
VARAŽDINSKIM TOPLICAMA

DIPLOMSKI RAD

ČAKOVEC, rujan 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ
MENADŽMENTA TURIZMA I SPORTA

ANICA KOŠČAK

ANALIZA SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA U
VARAŽDINSKIM TOPLICAMA

ANALYSIS OF SPORTS RECREATION PROGRAMS
IN VARAŽDINSKE TOPLICE SPA

DIPLOMSKI RAD

Mentor

doc.dr.sc. Nevenka Breslauer, prof.struč.stud.

Čakovec, rujan 2023.

Čakovec, 20. veljače 2023.

DIPLOMSKI ZADATAK br. 2022-MTSD-I-83

Pristupnik: **Anica Koščak (0313019035)**
Studij: Izvanredni specijalistički diplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta

Zadatak: **Analiza sportsko rekreacijskih programa u Varaždinskim Toplicama**

Opis zadatka:

Bednje. Varaždinske Toplice su najstarije termalne toplice u Hrvatskoj. Tisućljetna tradicija iznjedrila je današnji suvremeni rehabilitacijski centar raspoređen u pet međusobno povezanih objekata- "Stari grad", Konstantinov dom", "Lovrina kupelj", "Terme" i "Minerva". Minerva je najnovije zdanje sagrađeno u svrhu pružanja zdravstvenih usluga. Otvorene je 1981. godine, a obnovljena 2020. godine. U sklopu objekta uz smještajne kapacitete nude se i posebno prilagođeni zdravstveni programi kao što su Velika kura, Mala kura te VT program mršavljenja. U radu će se analizirati sportsko rekreacijski programi koji se nude te zadovoljstvo korisnika te usporedbom rezultat u proteklih pet godina.

Rok za predaju rada: 20. rujna 2023.

Mentor:



doc. dr. sc. Nevenka Breslauer

Predsjednik povjerenstva za
diplomski ispit:

ZAHVALA

Ovom prilikom svojoj mentorici doc.dr.sc. Nevenki Breslauer, želim izraziti zahvalnost na uloženom vremenu, trudu i uputama koji su mi pomogli da rad uspješno privedem kraju.

Zahvaljujem svojoj obitelji, svome suprugu i djeci te svim prijateljima i kolegama koji su me podržavali tijekom mog fakultetskog obrazovanja.

Anica Koščak

SAŽETAK

Varaždinske Toplice su poznato zdravstveno-lječilišno odredište s bogatom poviješću koja seže unatrag nekoliko stoljeća čineći ih najstarijim termalnim toplicama u Hrvatskoj. Toplice su poznate po svojim termalnim izvorima koji se koriste u medicinske svrhe, a nude smještajne kapacitete te posebno prilagođene zdravstvene programe.

Sportsko-rekreacijski programi nadopunjuju ponudu Varaždinskih Toplica i na taj način doprinose razvoju sportsko-rekreativnog turizma u ovoj destinaciji. Ovim radom detektirat će se sportsko-rekreativne programe koji se nude te analizirati zadovoljstvo korisnika ponuđenim sportsko-rekreativnim sadržajima u Varaždinskim Toplicama. Sama analiza provest će se setom pitanja.

Ispitivanje zadovoljstva korisnika Varaždinskih Toplica važno je jer bi moglo doprinijeti poboljšanju kvalitete usluga i iskustvu korisnika. Rezultati istraživanja zadovoljstva korisnika mogu biti korisni za donošenje odluka u pogledu promjena ili unaprjeđenja ponude termalnih centara.

Ključne riječi: *Varaždinske toplice, sportska rekreacija, zadovoljstvo korisnika, analiza*

ABSTRACT

Varaždinske Toplice is a well-known health and spa destination in Croatia with a rich history dating back several centuries, making them the oldest thermal spa in Croatia. The springs are renowned for their thermal sources used for medicinal purposes. The spa offers accommodation facilities and specially tailored health programs.

Sports and recreational programs complement the offerings of Varaždinske Toplice, contributing to the development of sports and recreational tourism in this destination. Through this study, we will identify the sports and recreational programs available in Varaždinske Toplice and analyse user satisfaction with the provided sports and recreational amenities. The analysis will be conducted using a set of questions.

Evaluating the satisfaction of Varaždinske Toplice users is important for improving the quality of services and user experience. The results of this user satisfaction research can be valuable for making decisions regarding changes or enhancements to the thermal centre offerings.

Keywords: *Varaždinske Toplice, sport recreation, user satisfaction, analysis*

SADRŽAJ

Sažetak

1. UVOD.....	7
2. VARAŽDINSKE TOPLICE.....	9
3. VARAŽDINSKE TOPLICE I TERME	11
3.1. Aquae Iasae.....	14
4. SPORTSKO - REKREACIJSKI TURIZAM	15
5. PONUDA SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA U VARAŽDINSKIM TOPLICAMA	16
5.1. Plivanje.....	16
5.2. Nordijsko hodanje.....	17
5.3. Biciklizam	18
5.4. Trčanje	19
5.5. Tenis	20
5.6. Stolni tenis.....	21
5.7. Odbojka	22
5.8. Kineziterapija.....	23
6. ANKETA	24
7. ZAKLJUČAK.....	35
LITERATURA	37
POPIS ILUSTRACIJA	40
GRAFIČKI PRIKAZI	40

1. UVOD

Sportsko-rekreacijski sadržaji u termama imaju sve veću važnost kao dio ponude Toplica, pružajući korisnicima mogućnost tjelesnog vježbanja kroz sportsko-rekreacijske programe u svrhu opuštanja i poboljšanja zdravlja. Na sjeveroistočnom rubu Hrvatskog zagorja nalaze se Varaždinske Toplice čija je jezgra smještena na sedrenim terasama uz južnu padinu Topličke gore i spušta se u dolinu rječice Bednje. Najstarije su termalne toplice u Hrvatskoj. Tisućljetna tradicija iznjedrila je današnji suvremeni rehabilitacijski centar raspoređen u pet međusobno povezanih objekata „Stari grad“, „Konstantinov dom“, „Lovrina kupelj“, „Terme“ i „Minerva“.

Poznate su po svojim termalnim izvorima i blagotvornim učincima na zdravlje ljudi. Osim što posjeduju ljekovitu vodu, Varaždinske Toplice na korištenje nude i brojne sportske i rekreacijske sadržaje u sportskim objektima i brojnim sportskim terenima kao što su bazeni, teniski tereni, fitness centri, biciklističke staze, sportske dvorane i tereni za ekipne loptačke sportove. Ti objekti i tereni pružaju korisnicima mogućnost aktivnog bavljenja sportom i rekreacijom. Zastupljene su sljedeće sportsko-rekreacijske aktivnosti: plivanje, biciklizam, tenis, svi vidovi trčanja, šetnja, nordijsko hodanje, stolni tenis, odbojka, badminton i sl. Hotel Minerva je otvoren 1981. godine, a obnovljen 2020. godine. Uz sportsko-rekreativne programe, nude se i posebno prilagođeni zdravstveni programi, a neki od njih su: Velika kura, Mala kura te VT program mršavljenja.

Zdravstveni turizam ima ključnu ulogu u razvoju grada, a sportsko-rekreativni programi nadovezuju se na lječilišnu ponudu. Termalna voda, terapije i sportsko-rekreacijski programi koji su u ponudi privlače goste željne aktivnog odmora, rekreacije, razonode kao i radi poboljšanja svojeg zdravlja. Sportsko-rekreacijski, uz zdravstveni i sportski turizam, ima značajan utjecaj na lokalnu ekonomiju, stvarajući nova radna mjesta i potičući razvoj infrastrukture i razvoj gospodarstva.

Bogata povijest toplica daje dodatnu vrijednost, pružajući uz zdravstveni i sportsko-rekreativni program dodatnu priču iz rimskog razdoblja koja intrigira posjetitelje.

Upoznavanje povijesti i tradicije Varaždinskih Toplica doprinosi stvaranju jedinstvenog doživljaja za posjetitelje i korisnike te jača njihovu povezanost s ovim prostorom.

Provedeno istraživanje i prikupljeni podaci o zadovoljstvu korisnika sportsko-rekreacijskim sadržajima analizirani su i interpretirani u ovome radu. Istraživanje je obuhvatilo anketiranje korisnika toplica kako bi se dobili njihovi dojmovi i mišljenja o ponuđenim sportskim i rekreacijskim aktivnostima. Analizirajući njihove odgovore, rad pruža uvid u njihovo zadovoljstvo ponudom sportsko-rekreacijskih programa te sportskim objektom ili terenom na kojem se provodi određena sportsko-rekreacijska aktivnost.

Važnost zadovoljstva korisnika sportske rekreacije u razvoju i unapređenju sportskog i zdravstvenog turizma u Varaždinskim Toplicama je veoma važna u svakom pogledu. Zadovoljni korisnici su ključni za uspješno poslovanje i dugoročni razvoj sportsko-rekreacijskih programa termi.

Također, njihovo zadovoljstvo odražava kvalitetu usluga i ispunjenje očekivanja te može privući nove posjetitelje i stvoriti povratne goste.

2. VARAŽDINSKE TOPLICE

Grad Varaždinske Toplice smješten je na sjeveroistočnom rubu Hrvatskog zagorja, okružen sedrenim terasama uz južnu padinu Topličke gore. Zahvaljujući svom položaju koji pruža zaštitu od vjetrova, grad ima relativno blagu i zdravu klimu, (Wikipedia, 2023).

Područje grada prostire se na površini od 79,75 km², a prema posljednjem popisu stanovništva ima 6.364 stanovnika koji žive u 23 naselja. Iako spada u manje naseljene gradove Varaždinske županije, ima bogatu povijest koju su prepoznali i Rimljani, nazivajući naselje *Aqua Iasae* zbog izvora ljekovite termalne vode koju su koristili još za vrijeme Rimskog carstva.

Slika 1. Varaždinske Toplice



Izvor: Historical Thermal Towns, 2022

Dom je najstarijim termalnim toplicama u Hrvatskoj, a u središtu grada nalazi se značajan arheološki kompleks - iskopine rimskog termalnog kupališta iz doba rimskog cara Konstantina iz 2. stoljeća, koje je služilo svojoj svrsi čak četiri stoljeća, (Filipan, 2005).

Prvi pisani spomen imena Grada Toplica potječe iz Isprave kralja Bele III. iz 1181. godine, gdje se naselje spominje kao *Toplissa*. Dokument iz 1420. godine svjedoči o kontinuiranom korištenju termalne vode, a Varaždinske Toplice su tada dobile status trgovišta. Nakon završetka turske opasnosti krajem 17. stoljeća, stari gradski kaštel je preuređen u barokni dvorac koji danas poznajemo kao Stari grad, postajući popularno odredište za ugledne goste.

Termalna voda koja izvire iz dubine od gotovo 1800 metara, s temperaturom od 58°C, postoji već oko 20 tisuća godina. Moderno lječilište nastalo je krajem 17. stoljeća zahvaljujući dolasku poznatog liječnika Ivana Krstitelja Lalangua, rodom iz Luksemburga, a djelovao je u Varaždinu. A lječilišni turizam započeo je prije gotovo 185 godina, kada su Varaždinske Toplice uvele stalni liječnički nadzor.

Nekoliko desetljeća kasnije, grad je počeo izgradnju trajnih objekata, pretvarajući se s vremenom u modernu termalnu destinaciju. Kupališno lječilište dobilo je svoj status 1. svibnja 1820. godine, utemeljeno na načelima medicinske znanosti. Od tada se intenzivno razvijalo i postalo jedno od vodećih kupališnih lječilišta u Europi. Termalna voda je glavni resurs grada, a privlači posjetitelje koji žele iskoristiti blagodati termalnih izvora u svrhu opuštanja, rekreacije i liječenja različitih zdravstvenih problema.

Grad je tijekom godina razvio impresivnu infrastrukturu za rekreaciju i wellness, uključujući moderne bazene, spa centre, ljekovito blato i terapijske tretmane. Varaždinske Toplice nude i širok spektar sportskih aktivnosti, od kojih su neke povezane s prirodom i krajolikom, kao što su planinarenje, biciklizam i pješačenje.

U proteklih dvadesetak godina, Grad Varaždinske Toplice prošao je kroz značajne promjene i razvio se u punopravno gradsko naselje s naglaskom na zdravstveno-turističku djelatnost. Uspješan napredak zahtijevao je strpljenje, upornost i dugotrajan rad. Sam rehabilitacijski centar sastoji se od pet međusobno povezanih objekata: „Stari grad“, „Konstantinov dom“, „Lovrina kupelj“, „Terme“ i „Minerva“.

3. VARAŽDINSKE TOPLICE I TERME

Toplice su prirodna područja formirana oko izvora mineralnih ili termo-mineralnih voda, uključujući i kupališta i lječilišta. Još u antičko doba, ljudi su gradili bazene oko takvih izvora u svrhu kupanja, a tragovi i arheološki nalazi svjedoče o postojanju takvih prostora u mnogim svjetskim i hrvatskim prirodnim lječilištima, poznatima kao terme.

Kupanje u termalnim vodama preporučuje se za mnoge bolesti, posebno kronične bolesti mišićno-koštanog sustava (reumatske, ortopedske, neurološke bolesti), kao i za oporavak nakon ozljeda i operacija na kostima i zglobovima. U tim centrima, osim prirodnih ljekovitih svojstava voda (kao što su termalne vode, balneoterapija i peloidi), koriste se i druge metode liječenja poput lijekova, fizikalne terapije, različitih dijeta i drugih terapijskih postupaka.

Boravak u ugodnoj klimi koja odgovara određenoj bolesti također može pomoći u liječenju određenih psihičkih i psihosomatskih poremećaja, kao i srčanih i plućnih bolesti. U prošlosti, toplice su bile mjesto za kupanje i liječenje, ali danas se sve više zamjenjuju specijaliziranim bolnicama ili ustanovama za zdravstveni turizam. Takva mjesta nude terapijske i rekreativne programe za određene skupine pacijenata, kao i programe prevencije za jačanje zdravlja ugroženih skupina stanovništva, poput onih koji su izloženi "menadžerskoj bolesti" (stresnom načinu života vezanom uz posao), (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, 2021).

Terme su rimski naziv za javna kupališta koja su se koristila za opuštanje i higijenu. Riječ "terme" dolazi od latinskog *thermae*, što znači toplice, a korijen riječi potječe iz grčkog izraza *θέρμη* što znači toplina. Bile su javna mjesta u kojima su se prostorije i voda zagrijavali posebnim uređajima, a dostupne su bile i privatnim osobama, iako je javna upotreba bila češća. U grčkom kulturnom krugu, ekvivalent termama bila je gimnazija.

Raskošne terme gradile su se u mnogim gradovima Rimskog Carstva, uključujući i neka mjesta na području današnje Hrvatske. Primjeri takvih termi su Salona, Pola, Nesactium, Siscia i Aquae Iasae. Predstavljale su važan dio rimskog društva i kulture. Bile su središta društvenog okupljanja i mjesta za opuštanje i njegu tijela. Uz funkciju higijene i kupanja, terme su imale i značajnu ulogu u održavanju fizičke kondicije. Također su bile važan dio

javnog života, gdje su ljudi provodili vrijeme, družili se, vježbali i sudjelovali u raznim aktivnostima.

Danas, ostaci rimskih termi svjedoče o njihovoj nekadašnjoj važnosti i ljepoti. Osim što su pružale fizičko blagostanje, termalne kupke su bile i simbol rimskog načina života i društvene kulture, (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, 2021).

Razlikuju se tri vrste toplica: mineralne, termalne i peloidne.

Mineralne toplice imaju izvore vode bogate mineralima poput kalcija, magnezija, sulfata, natrija itd. Te mineralne vode imaju terapijska svojstva koja pomažu u liječenju određenih bolesti.

Termalne toplice koriste vodu visoke temperature s ljekovitim svojstvima. Takve vode mogu biti posebno korisne za poboljšanje cirkulacije, ublažavanje bolova i opuštanje mišića.

Peloidne toplice koriste blatne kupke i obloge koje sadrže prirodne minerale i mikroorganizme. Peloidi imaju protuupalna svojstva i koriste se za liječenje različitih kožnih bolesti, reumatskih problema

Slika 2. Bazeni Minerva

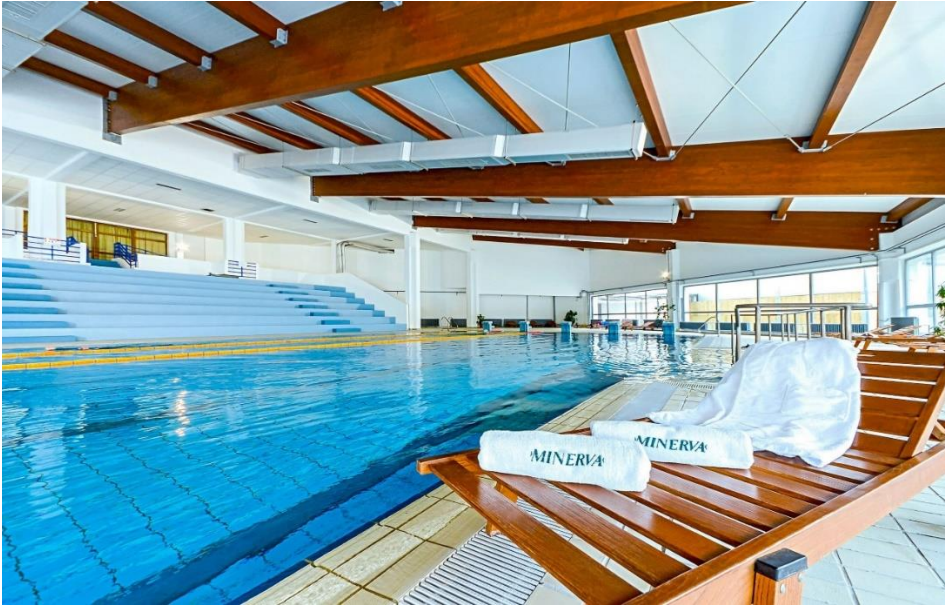


Izvor: Minerva.hr, 2023

Minerva je otvorena 1981. godine, a obnovljena 2020. godine, a u sklopu objekta nalaze se smještajni kapaciteti, bazeni, restoran vanjski i unutarnji sportski tereni za sportsko rekreacijske programe i aktivnosti, a pored toga nude i posebno prilagođene

zdravstvene programe: Velika kura, Mala kura te Varaždinske Toplice program mršavljenja.

Slika 3. Unutrašnjost bazena Minerva



Izvor: Minerva.hr, 2023

Potom, tu su kineziološki programi pod vodstvom kineziologa s tri sata tjelesnih aktivnosti dnevno. Programi su predviđeni u onom opsegu i intenzitetu koji korisnicima najviše odgovara i daje najbolje rezultate. Kineziološki program namijenjen je razvoju tjelesnih, psihičkih i socijalnih vještina korisnika toplica.

Programom Mala Kura medicinskim tretmanima, ljekovitim kupkama i ljekovitim blatom uklanjaju se tegobe pacijenata. Program uključuje isto što i Velika kura, uz fizikalnoterapijske procedure prema preporukama liječnika, a one uključuju elektroterapiju, mangetoterapiju, laser i ultrazvuk, (Zdravstveni programi, 2022).

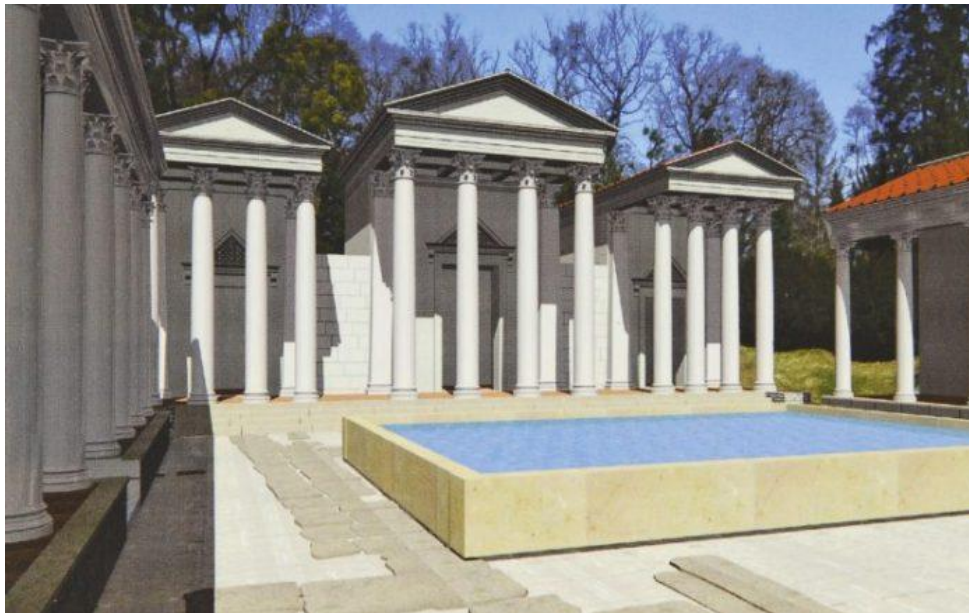
3.1. Aquae Iasae

Na području današnjih Varaždinskih Toplica, bilo je rimsko naselje Aquae Iasae koje se protezalo uz termalni izvor ljekovite vode. Naselje je obuhvaćalo različite dijelove i arhitektonske strukture koje su služile javnim, stambenim i trgovačkim svrhama.

Zbog specifičnog tla oko izvora termalne vode, koja su bogata sedrenim naslagama, ova rimska arhitektura je iznimno dobro sačuvana. Stoga je ovaj lokalitet jedan od najbolje očuvanih u Hrvatskoj, čime pruža vrijedan uvid u rimski način života i gradnje, (Rogina, 2021).

Termalna sumporna voda izvire na području današnjeg parka ima izuzetno ljekovita svojstva. Njezina temperatura iznosi 58°C, a poznato je da se isti izvor koristi već više od 2000 godina, od pretpovijesti pa sve do danas. Duga povijest korištenja svjedoči o važnosti i blagotvornim učincima termalne vode te njezinoj kontinuiranoj prisutnosti kao izvora zdravlja i oporavka kroz različite povijesne periode, (<https://www.turizam-vzz.hr/istrazite/kulturna-bastina/160-rimske-iskopine-aquae-iasae>).

Slika 4. Rekonstrukcija Aquae Iasae



Izvor: Anić, 2022

4. SPORTSKO - REKREACIJSKI TURIZAM

Nekoliko je različitih definicija sportskog turizma. Svaka od definicija navodi kako je on putovanje čija je svrha sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Najjednostavniju definiciju daje Bartoluci, tvrdeći kako je sportski turizam „turizam u kojem je sport glavni motiv putovanja i boravka turista u turističkom odredištu,“ (Bartoluci M. , 1995).

Dijeli se na natjecateljski i sportsko-rekreativni turizam. Potonji, kojim se bavi ovaj rad, nije natjecateljskog ili gledateljskog karaktera, a svrha mu je zadovoljavanje potrebe za kretanjem i aktivnim odmorom, (Relac & Bartoluci, 1987).

Sličnost turizma i sporta jest potreba za aktivnošću i pokretom, a sam sportski turizam se koncipira tako što se na sport gleda kao na turističku atrakciju, (Breslauer, 2023).

Autorica Breslauer (2022), turizam definira kao iskustveno orijentiranu aktivnost, a sport kao izvedbeno orijentiranu aktivnost. Sportsko-rekreacijski programi mogu se odnositi na iznajmljivanje sportskih objekata; korištenje njih i opreme; sportske škole; turniri i natjecanja.

Veza između turizma i sporta temeljena je na:

1. Faktorima koji dovode do njihovog razvoja
2. Funkcijama koje oni generiraju
3. Ekonomskim učincima koji iz njih proizlaze, (Breslauer, 2023).

Sport i rekreacija imaju svoju društvenu i ekonomsku funkciju. Društvena funkcija se grana na zdravstvenu, odgojno-obrazovnu i političku. Ekonomska funkcija objedinjuje međunarodnu razmjenu, zapošljavanje te je sama po sebi multiplikativna.

Sportski menadžeri igraju važnu ulogu u sportsko-turističkim centrima i zaduženi su za organizaciju turnira i natjecanja. U toplicama, tu ulogu preuzimaju menadžeri s medicinskim profilom koji organiziraju razne programe aktivnog odmora, (Breslauer, 2023).

5. PONUDA SPORTSKO - REKREACIJSKIH PROGRAMA U VARAŽDINSKIM TOPLICAMA

Minerva je dobar primjer objekta i institucije u kojoj su se pružale usluge medicinski programiranog aktivnog odmora. Izgubivši s vremenom taj status, nastoji ga se ponovno vratiti i biti konkurentna ustanova na sportsko-turističkom i zdravstveno-turističkom tržištu, (Varaždinske vijesti, 2019).

Sportsko-rekreacijski programi Varaždinskih Toplica provode se na unutarnjim i vanjskim bazenima s vodenim parkom i sportskim terenima u sklopu i okolo samih Toplica kroz aktivnosti: škole plivanja, plivanja, ronjenja, vodene gimnastike, sauna, solarija, stolnog tenisa, nordijskog hodanja, biciklizma, kineziterapije, košarke, tenisa, odbojke, malog nogometa, trčanja i sl. (Večernji list, 2013). Stolni tenis se može rezervirati za igranje pola sata ili sat vremena. Tenisko igralište dostupno je svakog dana, a rezervira se skupa s teniskom opremom. Odbojkaško igralište se može unajmiti s loptom ili bez nje, (Minerva.hr, 2022).

5.1. Plivanje

Najam staza za plivanje od 25 m i 50 m moguć je također na jedan sat, primajući maksimalno 15 osoba. Plivanje se pokazalo kao jedna od najčešćih sportsko-rekreacijskih aktivnosti Toplica, zbog čega se posebni trud ulaže u održavanje plivačkih staza. U bazenima Minerva organizira se i škola plivanja za one najmlađe, (OŠ Antuna i Ivana Kukuljevića Varaždinske Toplice, 2017).

Ono što je plivanje istaknulo u odnosu na većinu ostalih aktivnosti jesu brojni benefiti koje sa sobom nosi. Izvrсна je vrsta kardiovaskularnog treninga kojim se potiču srce i cirkulacija krvi. Poboljšava cjelokupnu tjelesnu formu, a uz to je dobar način za gubitak težine, koji je i jedan od razloga korištenja Toplica i bazena. Uz sve navedeno, izuzetno blagotvorno djeluje na ljudsku psihu.

Slika 5. Vanjski bazen u Minervi

Izvor: Moja djelatnost, 2023

5.2. Nordijsko hodanje

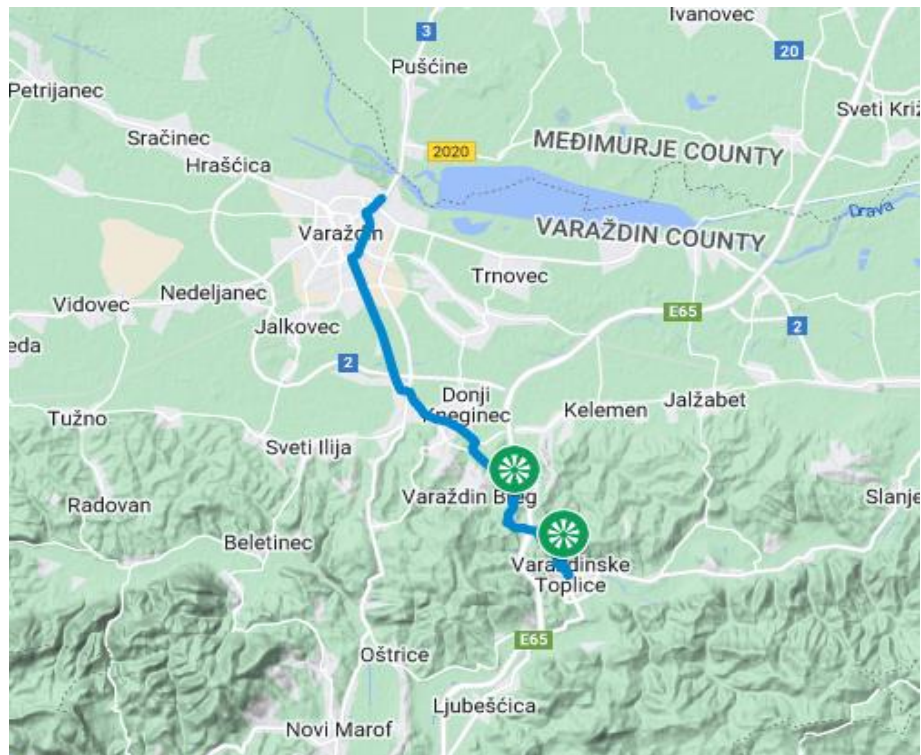
Nordijsko hodanje dostupno je uz instruktora i najam štapova na dva sata, odnosno na jedan sat za štapove i dodatno plaćanje za svaki sljedeći sat, (Minerva.hr, 2022). Korisnost nordijskog hodanja najočitija je kada su u pitanju starije osobe. Slično kao i plivanje, izuzetno je pogodno za srce, krvne žile te cirkulaciju krvi kroz njih. Korištenje štapova smanjuje opterećenje zglobova, poglavito koljena i kralježnice, a uz to i potiče pravilno držanje tijela. Nordijsko hodanje popularno je i diljem županije.

Slika 6. Nordijsko hodanje

Izvor: Zagorje - international, 2023

5.3. Biciklizam

Hotel Minerva dio je *Cyclist Welcome* mreže čime je postala dio međunarodnog sustava standardizacije kvalitete usluga namijenjenih cikloturistima (biciklistima). S obzirom na kvalitetu usluge koju pružaju, objekti dobivaju zvjezdice (2 do 5) (Turistička zajednica Varaždinske županije, 2022). Poznata je i Toplička cikloturistička ruta koja povezuje Varaždin i Varaždinske Toplice duljine 16 km. Tu su još i Medena biciklistička ruta te Zelena biciklistička ruta koje spadaju u kružne rute, (Visit Toplice, 2023).

Slika 7. Toplička ruta

Izvor: Bike routes VZZ, 2017

5.4. Trčanje

Varždinske Toplice poznate su i po utrka, i za profesionalce i za rekreativce. Jedna od poznatijih trkačkih utrka je trail *Aquae Iasae* organizirana od strane Atletskog kluba Varaždin, poznata i kao „Utrka putevima rimskih legionara“. Trči se šumskim stazama oko Varždinskih Toplica u duljinama od 4 km (Centurija), 8.7 km (Kohorta) te 19.6 km (Legija) (AK Varaždin, 2022).

Slika 8. Prizor s utrke rimskih legionara

Izvor: AK Varaždin, 2022

5.5. Tenis

Tenis ima dugu povijest u Varaždinskim Toplicama, s 1982. kao važnom godinom osnivanja teniskog kluba „Mladost“. Ozbiljna tradicija bavljenja tenisom započela je 1997. osnivanjem škole tenisa i treninzima na terenima hotela „Minerva“, (Teniski klub Mladost, 2019). Teniski klub godišnje organizira školu tenisa za sve uzraste, a ujedno organizira i turnire za sve uzraste. Posjetiteljima toplica Minerva omogućeno je unajmljivanje terena i opreme za tenis, a moguće je dobiti i sparing partnera za igranje ili poduku u tenisu.

Slika 9. Teniski tereni u Minervi

Izvor: ZŠUG Varaždinske Toplice, 2020

5.6. Stolni tenis

Igrači stolnog tenisa u Varaždinskim Toplicama ponajprije su vrijeme provodili igrajući na stolovima Hotela Minerva. S vremenom je broj zaljubljenika u ovaj sport porastao pa je osnovan stolnoteniski klub nakon čega se otvorila mogućnost igranja u dvorani OŠ Antuna i Ivana Kukuljevića, (Varaždinske vijesti, 2019). Igra stolnog tenisa dostupna je i gostima Toplica uz najam opreme i termina za igranje. Škola stolnog tenisa organizira se za osnovnoškolsku djecu te se povremeno održavaju i turniri. Rekreativno igranje stolnog tenisa dostupno je gostima i domaćem stanovništvu.

Slika 10. Stolnoteniski meč u dvorani Osnovne škole

Izvor: Varaždinske vijesti, 2019

5.7. Odbojka

Hotel Minerva u svojoj sportsko-rekreativnoj ponudi ima odbojku na tvrdom i pješčanom terenu. Rekreacijska aktivnost igranja odbojke omogućena je gostima Toplica, ali i domicilnom stanovništvu. Dobro održavan teren pruža mogućnost iznajmljivanja terena i lopte uz mogućnost prilagodbe terena i visine mreže potrebama igrača. Odbojka u bazenu jedan je od vidova odbojke koja usput relaksira igrače. Igra odbojka u svim svojim formama doprinosi održavanju zdravlja i motoričkih sposobnosti te unapređuje zdrav način života. Odbojka u svim svojim oblicima dodatno obogaćujući raznolikost kinezioloških aktivnosti koju Toplice nude svojim posjetiteljima i domicilnom stanovništvu, (Minerva.hr, 2022).

Slika 11. Odbojkaški teren

Izvor: vlastita fotografija

5.8. Kineziterapija

Sam tretman, kako je već navedeno, traje tri sata dnevno, uz pratnju instruktora. Pokazalo se kako redovita kineziterapija poboljšava funkcionalnost tijela, smanjuje bol (reumatske bolesti, artritis); izvrsna je kao rehabilitacija nakon ozljeda ili kirurških zahvata. Slično kao i nordijsko hodanje, pridonosi poboljšanju posture i tjelesne ravnoteže te naravno blagotvorno utječe na mentalno zdravlje, (Minerva.hr, 2022).

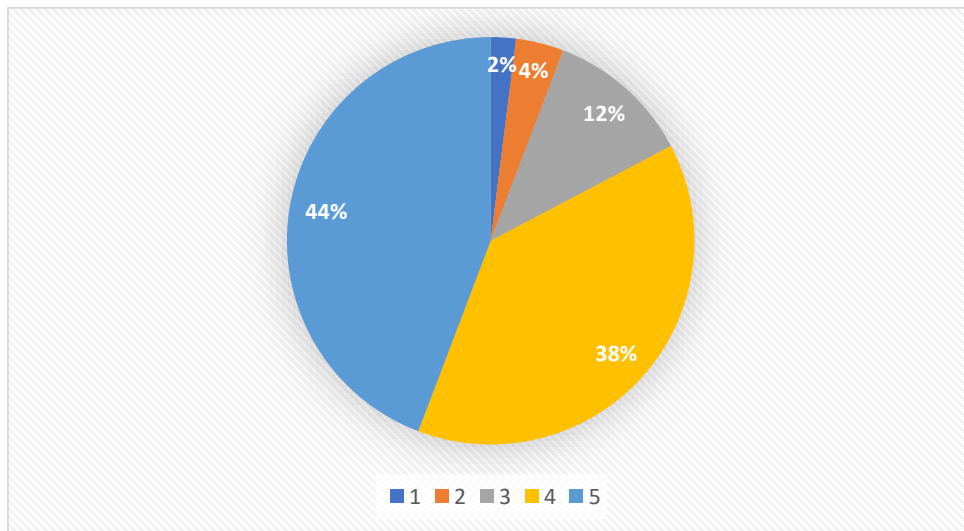
6. ANKETA

Varaždinske Toplice nude aktivnosti poput stolnog tenisa, nordijskog hodanja, tenisa, gimnastike i masaža. Bazeni Minerva nude vodene atrakcije kao što su tobogan, brzi kanal, *whirpool* i sl., (TZ Varaždinske županije, 2021).

U svrhu izrade ovog diplomskog rada pomoću anketnog upitnika provedeno je online istraživanje u periodu od lipnja do srpnja 2023. godine. Anketni upitnik ima 11 pitanja. U istraživanju su sudjelovale 52 osobe, od čega su 32 žene, a 20 muškaraca, koje su bile smještene u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice.

1. pitanje: „Kako biste ocijenili kvalitetu bazena „Minerva“ za sportsku rekreaciju“ ?
Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 1. Ocjena kvalitete bazena „Minerva“ za sportsku rekreaciju

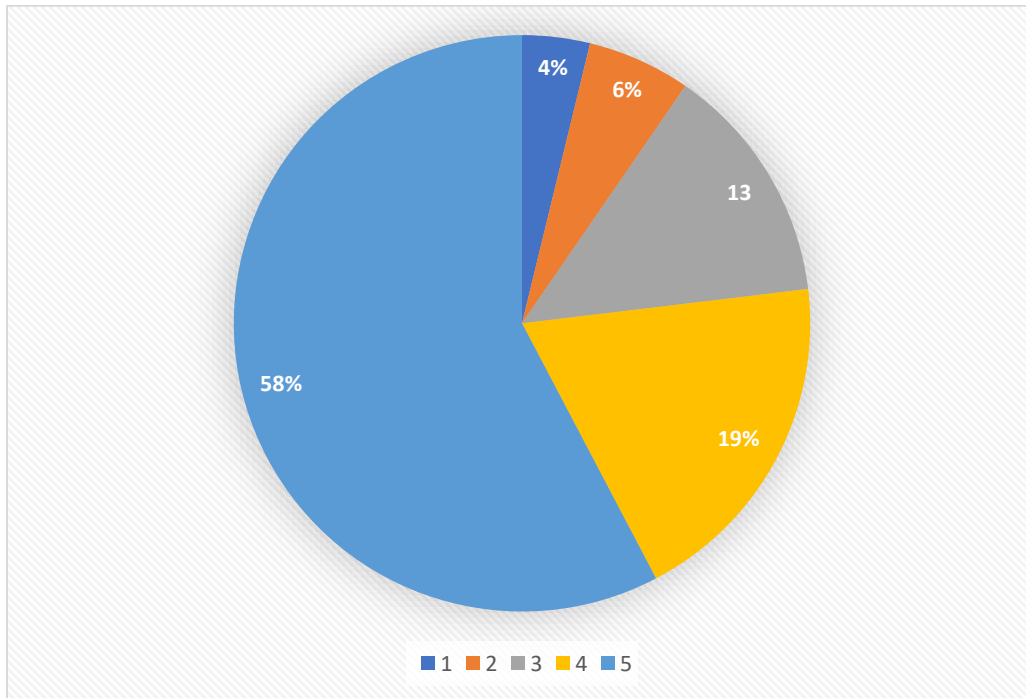


Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je svega 2% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili zadovoljni kvalitetom bazena Minerva. Ocjenom 2 izjasnilo se 4% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 12% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 38% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 44%.

2. pitanje: „Kako biste ocijenili dostupnost bazena Minerva za sportsku rekreaciju?“
Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 2. Dostupnost bazena „Minerva“ za sportsku rekreaciju



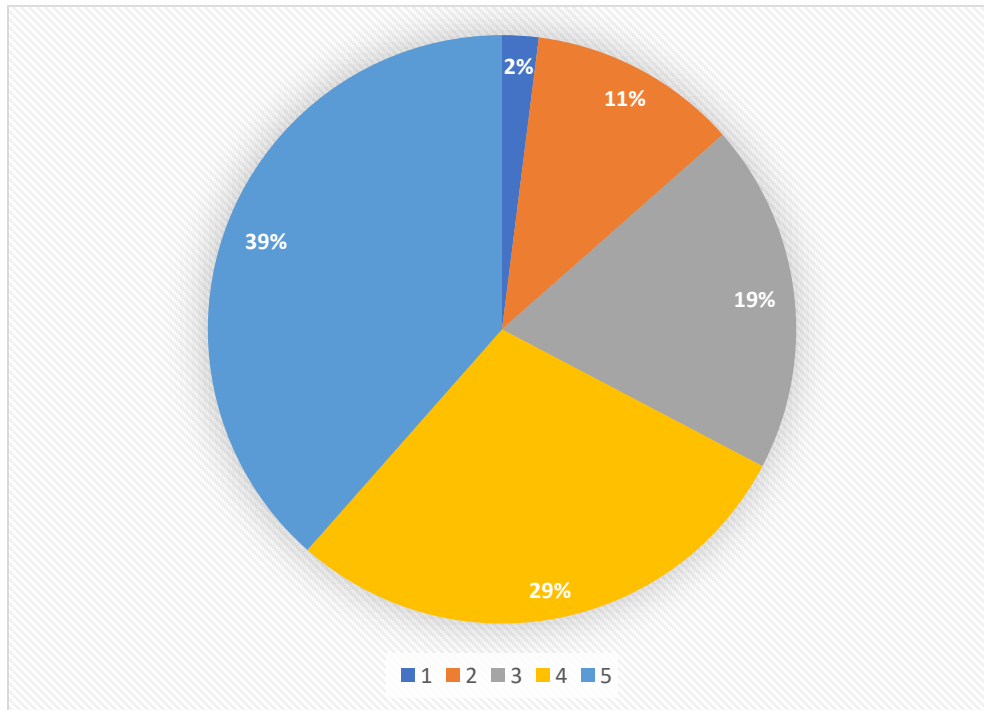
Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je svega 4% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili zadovoljni dostupnošću bazena Minerva za plivanje ili sportsku rekreaciju u vodi. Ocjenom 2 izjasnilo se 6% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 13% ispitanika. Vrlo dobrom ocjenom (ocjena 4) izjasnilo se odnosno ocijenilo je 19% ispitanika, dok je izrazito zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 58%. Iz svega navedenog može se zaključiti da su sudionici ankete vrlo i potpuno zadovoljni i to njih skoro 80%, a svega 10% sudionika ankete izjasnilo se da nisu baš zadovoljni dostupnošću bazena.

3.pitanje. „Kako biste ocijenili školu plivanja?“

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 3. Ocjena škole plivanja



Izvor: Izrada autorice

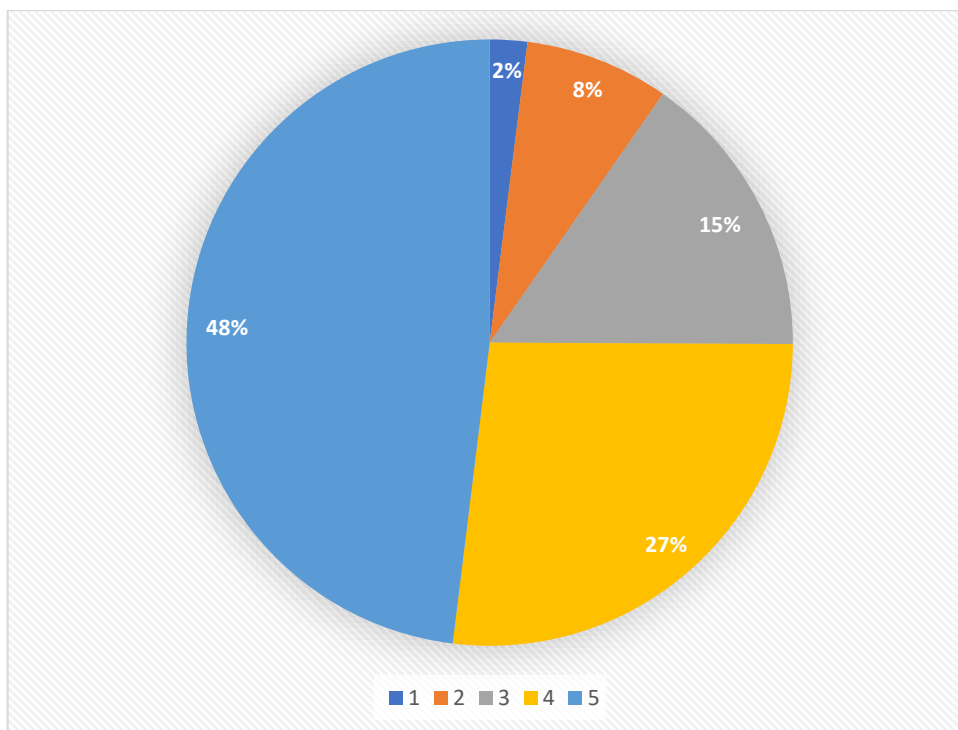
Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je svega 2% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili zadovoljni školom plivanja. Ocjenom 2 izjasnilo se 11% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 19% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 29% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 39%.

Iz svega navedenog može se zaključiti da je većina ispitanika, njih gotovo 70%, ocijenilo kvalitetu škole plivanja kao vrlo dobru ili izvrsnom. Znatno manji je postotak sudionika ankete koji su manje zadovoljni ili nezadovoljni radom škole plivanja, a tih je 13%.

4. pitanje: „Kako biste ocijenili sportsko-rekreacijsku program stolni tenis?“.

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 4. Sportsko-rekreacijski program stolni tenis

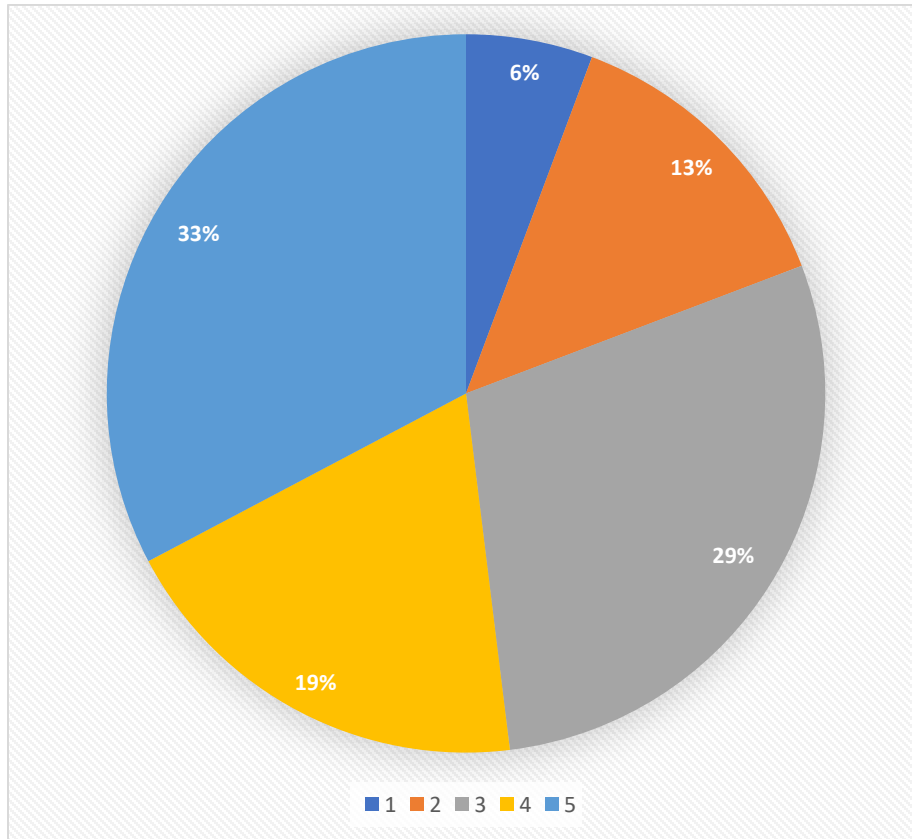


Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je svega 2% ispitanika dalo negativnu ocjenu, odnosno (1) jer nisu bili zadovoljni sportsko-rekreacijskim programom stolnog tenisa. Ocjenom dovoljan (2) izjasnilo se 8% sudionika ankete. Ocjenom 3 izjasnilo se 15% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 27% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 48%. Iz svega navedenog može se zaključiti da je većina sudionika u anketi više nego zadovoljna i to više od 70% njih.

5. pitanje: „Kako biste ocijenili kvalitetu sportsko-rekreacijski program nordijsko hodanje?“
Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 5. Sportsko-rekreacijski program nordijsko hodanje



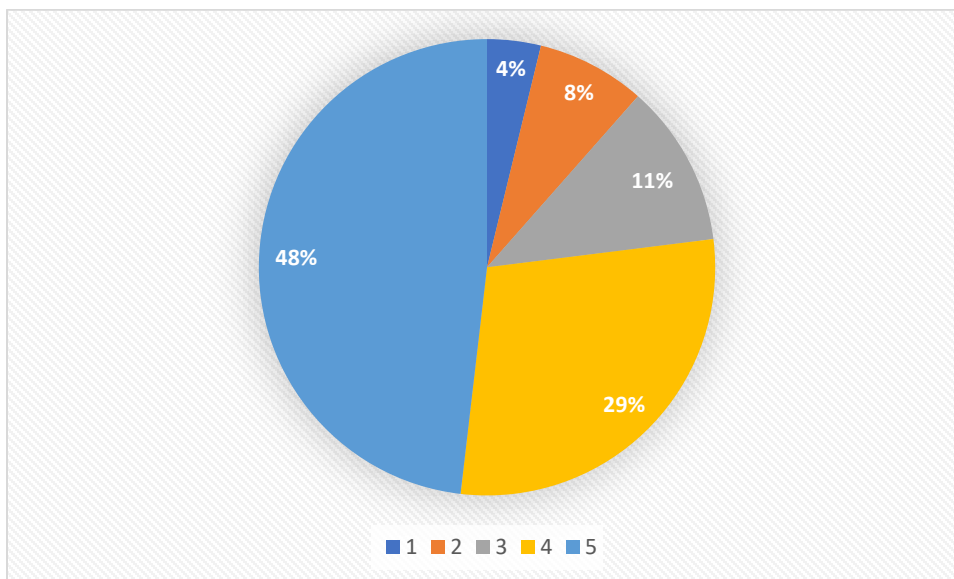
Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je svega 6% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu zadovoljni ponudom sportsko-rekreacijskog programa nordijsko hodanje. Ocjenom 2 za provedbu nordijskog hodanja izjasnilo se 13 % ispitanika. Dobrim (ocjenom 3) ocijenilo je 19 ispitanika, vrlo dobrim (ocjena 4) programom ocijenilo je 29 % ispitanika, a potpuno zadovoljni ili ocjenom 5 bilo je 33% ispitanika. Ukupno gledajući sportsko-rekreacijske programe 80% ispitanika je ocijenilo dobrim ili još boljom ocjenom.

6. pitanje: „Kako biste ocijenili sportsko rekreacijski program - tenis?“.

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 6. Sportsko rekreacijski program tenis



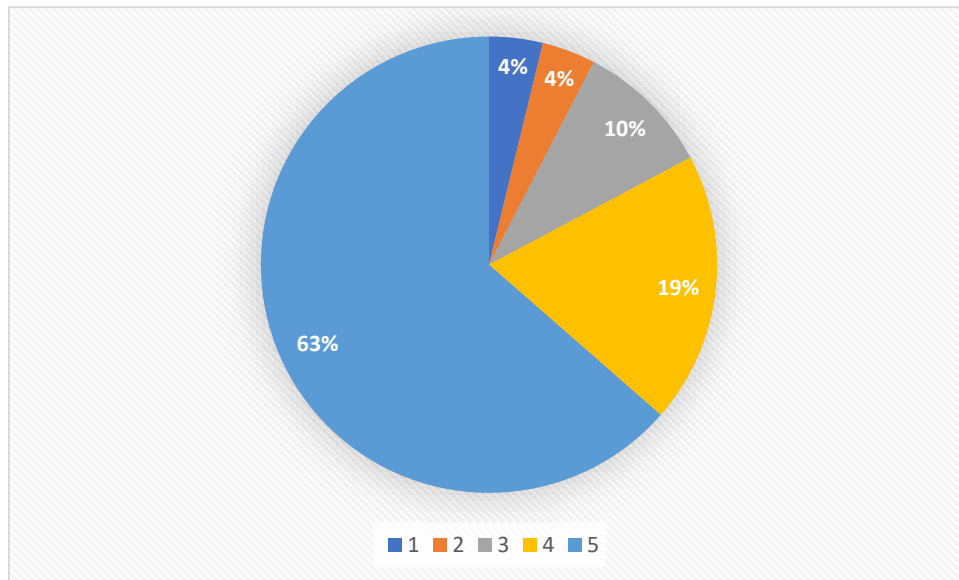
Izvor: Izrada autorice

Analizom dobivenih odgovora može se zaključiti da je 4 % ispitanika izrazilo nezadovoljstvo sportsko-rekreacijskim programom tenisa. Dok je 8 % ispitanika izrazilo malo zadovoljstvo i dalo ocjenu dovoljan (2). A 11 % ispitanika ocijenilo je organizaciju tenisa dobrim, odnosno ocjenom (3). Vrlo dobrom organizacijom ocijenilo je 29% ispitanika, a odličnom i ocjenom (5) 48% ispitanika. Stoga, može se zaključiti da je većina ispitanika zadovoljna ovom vrstom sportske rekreacije.

7. pitanje: „Kako biste ocijenili sportsku rekreaciju - odbojka?“.

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 7. Sportsko rekreacijski program odbojka



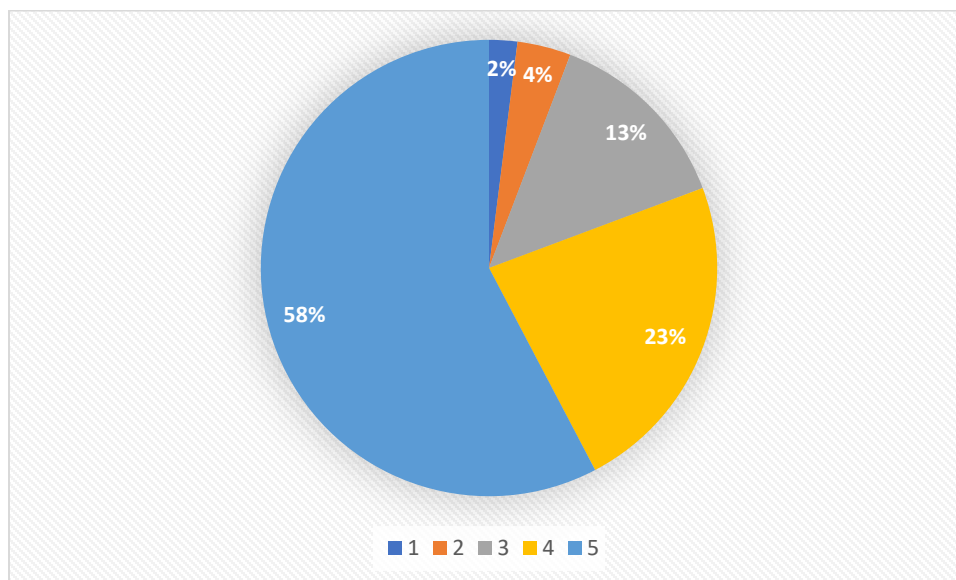
Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore možemo zaključiti da je svega 4% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili zadovoljni sportsko-rekreacijskim programom odbojke. Ocjenom 2 izjasnilo se 4% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 10% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 19% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 63%. Vrlo visok postotak potpuno zadovoljnih ispitanika ukazuje na kvalitetu sportsko-rekreacijskog programa odbojke.

8. pitanje: „Kako biste ocijenili ukupno zadovoljstvo sportsko-rekreacijskim sadržajima u Varaždinskim Toplicama?“

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 8. Ukupno zadovoljstvo sportsko-rekreacijskim sadržajima u Varaždinskim Toplicama



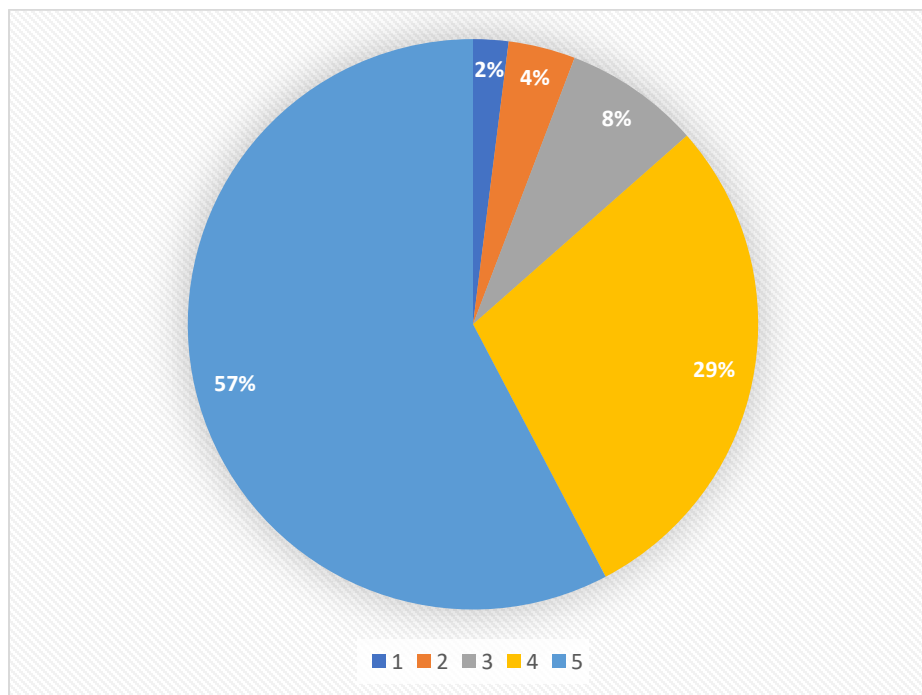
Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je 2% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili sveukupno zadovoljni sportsko-rekreacijskim sadržajima. Ocjenom 2 izjasnilo se 4% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 13% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 23% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 58%. Sveukupno gledajući sudionici ankete, njih više od 90% je zadovoljno sportsko-rekreacijskim programima u Toplicama.

9. pitanje: „Biste li preporučili sportsko-rekreacijske sadržaje u Varaždinskim Toplicama svojim prijateljima i obitelji?“.

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 9. Preporuka o sportsko rekreacijskim sadržajima u Varaždinskim Toplicama



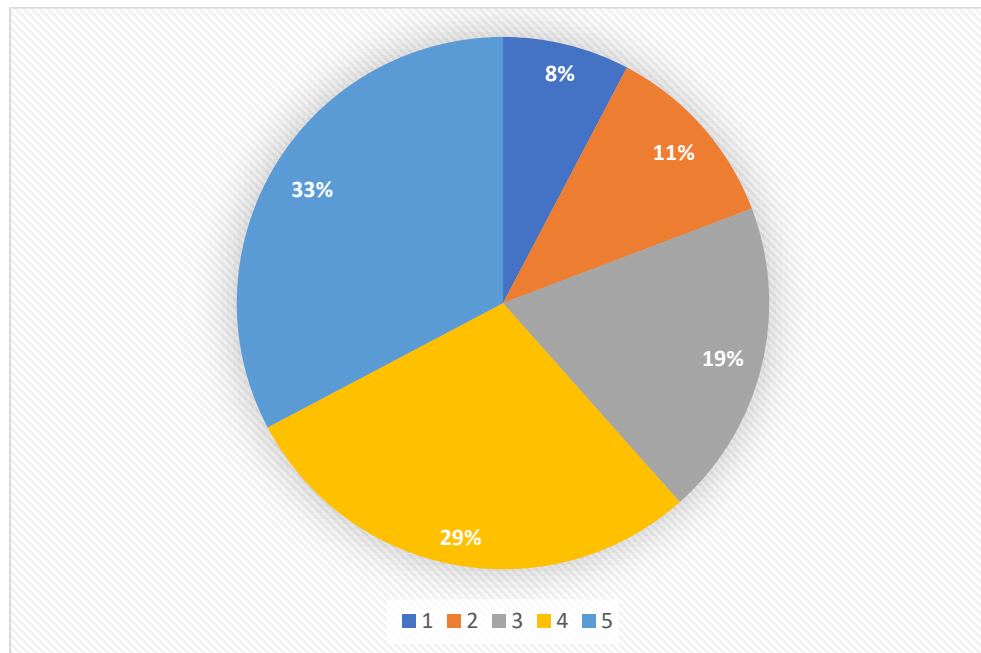
Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore možemo zaključiti da je 2% ispitanika dalo ocjenu 1 po pitanju preporuke sportsko-rekreacijskih sadržaja u Varaždinskim Toplicama. Ocjenom 2 izjasnilo se 4% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 8% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 29% ispitanika, dok je izrazito zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 57%. Može se zaključiti kako bi velika većina ispitanika preporučila sportsko-rekreacijske sadržaje u Varaždinskim Toplicama, odnosno njih približno 90%.

10. pitanje „Kako biste ocijenili raznolikost sportsko-rekreacijskih sadržaja?“.

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 10. Ocjena raznolikosti sportsko-rekreacijskih sadržaja



Izvor: Izrada autorice

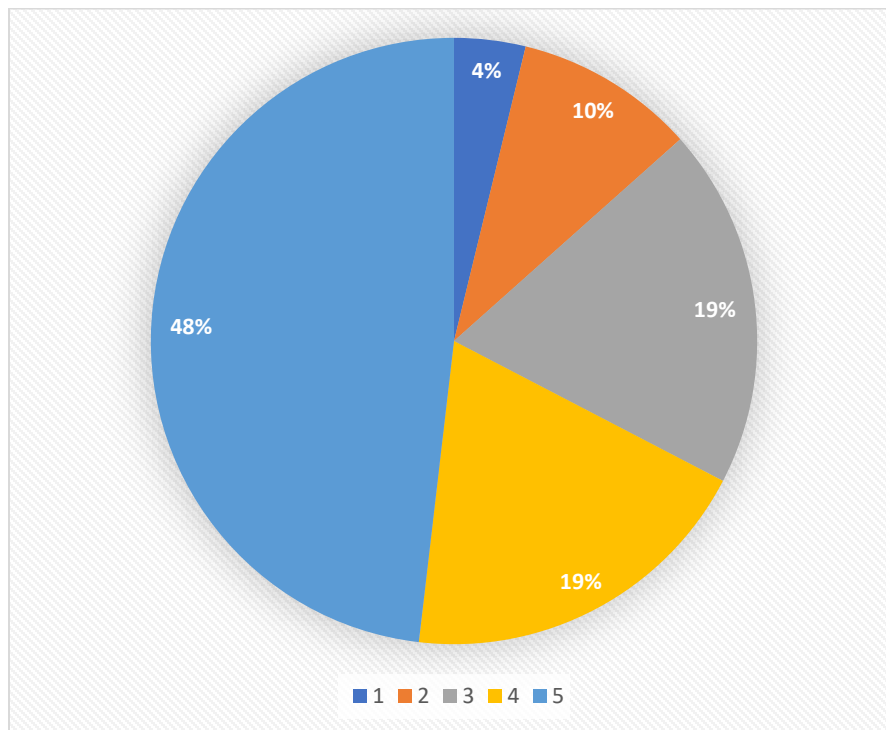
Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je 8% ispitanika dalo ocjenu 1 za raznolikost sportsko-rekreacijskih sadržaja. Ocjenom 2 izjasnilo se 11% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 19% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 28% ispitanika, dok je potpuno zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 33%.

Analizirajući rezultate, većina ispitanika ocjenjuje raznolikost sportsko-rekreacijskih aktivnosti kao zadovoljavajuću ili potpuno zadovoljavajuću. Međutim, postoje i ispitanici koji su manje zadovoljni ili neutralni u pogledu raznolikosti ponuđenih aktivnosti.

11. pitanje: „Kako biste ocijenili kvalitetu sportsko-rekreacijskih objekata i terena u Varaždinskim Toplicama?“

Ispitanici su mogli odgovoriti ocjenom od 1 (nimalo zadovoljan) do 5 (potpuno zadovoljan).

Grafički prikaz 11. Ocjena kvalitete sportsko-rekreacijskih objekata i terena u Varaždinskim Toplicama



Izvor: Izrada autorice

Analizirajući dobivene odgovore može se zaključiti da je 4% ispitanika dalo ocjenu 1 jer nisu bili zadovoljni kvalitetom sportsko-rekreacijskih objekata i terena. Ocjenom 2 izjasnilo se 10% ispitanika. Ocjenom 3 izjasnilo se 19% ispitanika. Vrlo dobrim (ocjena 4) ocijenilo je 19% ispitanika, dok je izrazito zadovoljnih ispitanika (ocjena 5) bilo 48%. Može se zaključiti kako je većina ispitanika zadovoljna kvalitetom, no ponešto je i značajan broj onih koji su se izjasnili zadovoljavajuće ili dobro, odnosno ocjenama 2 i 3, njih približno 30%.

7. ZAKLJUČAK

Varaždinske Toplice pored zdravstvenog turizma sve više se okreću sportskom turizmu kroz sportsko-rekreacijske programe. Pored biciklističkih tura prilagođenih svim uzrastima u ponudi su: plivanje, tenis, nordijsko hodanje, odbojka, stolni tenis i mnogi drugi ekipni i pojedinačni sportovi. Sportsko-rekreacijske aktivnosti uglavnom se održavaju i provode u kompleksu toplica „Minerva“, terenima i dvorani Osnovne škole „Antuna i Ivana Kukuljevića“ te terenima nogometnog kluba NK „Mladost“.

Plivanje uz biciklizam zauzima najznačajnije mjesto kod odabira aktivnosti. Plivanje je moguće u unutarnjim i vanjskim bazenima te zabava na kompleksu vodenog parka s toboganima. Kod istraživanja ispitanici su se izjasnili da su u većini zadovoljni ponudom plivanja kao i kvalitetom bazena. Nordijsko hodanje je još jedna popularna sportsko-rekreacijska aktivnost, poglavito kod starije populacije koja uživa u šetnjama kroz krajolik.

Ispitivanje zadovoljstva korisnika sportsko-rekreacijskih sadržaj pokazalo je da su korisnici u najvećoj mjeri zadovoljni.

Rezultati ocjenjivanja kvalitete bazena „Minerva“ su zadovoljavajući, velika je većina ispitanika koji su izrazili (potpuno) zadovoljstvo. Dostupnost bazena nije zadovoljila sve, s obzirom da ih je 11% odgovorilo da su samo djelomično zadovoljni njome, no i dalje je 58% njih potpuno zadovoljno.

Školom plivanja zadovoljno je približno 70% ispitanih, a 19% njih smatra da bi se njena kvaliteta mogla poboljšati, ponajprije kroz veću individualnu posvećenost i nižu cijenu.

S druge strane, gotovo svi su izrazili zadovoljstvo kvalitetom staze za plivanje. Raznolikošću sportsko-rekreacijske ponude zadovoljno je 60% ispitanih, a oko 19% samo djelomično. Slična je situacija kao i s prethodnim odgovorima.

Aktivnosti nordijskog hodanja, stolnog tenisa, tenisa, odbojke i terena za iste su također najvećim dijelom zadovoljavajuće, izuzevši nekoliko nezadovoljnih glede dostupnosti opreme u svakom trenutku.

Ukupno gledajući, Varaždinske Toplice imaju značajan potencijal za daljnji razvoj i unaprjeđenje. Kontinuirano praćenje zadovoljstva korisnika i implementacija poboljšanja

prema njihovim potrebama bit će ključni faktori u održavanju visoke kvalitete usluga i stvaranju pozitivnog korisničkog iskustva u budućnosti.

Međutim, iako je zadovoljstvo visoko, postoji prostor za daljnji napredak u pogledu dostupnosti i cijena. Rezultati sugeriraju da Varaždinske Toplice privlače turiste koji se bave sportsko-rekreativnim aktivnostima tijekom boravka u toplicama uz sportsku i zdravstvenu rehabilitaciju koju nude. Korisnici sportsko-rekreacijskih sadržaja su zadovoljni kvalitetom usluga te sportsko-rekreacijskim sadržajima kao i samim objektima na kojima se aktivnost odvija. Da bi došlo do poboljšanja zadovoljstva korisnika sportsko-rekreacijskih sadržaja, preporuka je da se proširi ponuda sportsko-rekreacijskih programa, da se poboljšanju sportsko-rekreacijski objekti i tereni u tu svrhu te provode edukacije voditelja sportsko-rekreacijskih aktivnosti

LITERATURA

1. *AK Varaždin*. (2022). Preuzeto 30. 8 2023 iz Putevima rimskih legionara: <https://ak-varazdin.hr/2022/03/08/putevima-rimskih-legionara-1-trail-aquae-iasae-mmxxii/>
2. Anić, M. (2022). *Aquae Iasae: elitno rimsko lječilište*. Preuzeto 30. 5 2023 iz Povijest.hr: <https://povijest.hr/drustvo/kultura/aquae-iasae-elitno-rimsko-ljeciliste/>
3. Bartoluci, M. (1995). Razvitak sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. *Acta Turistica*, 7(2), str. 137 - 156.
4. Bartoluci, M., Škorić, S., & Starešinić, Z. (2016). Sports Tourism offer in Croatia. *Poslovna izvrsnost*, 10(2), str. 9-25.
5. *Bike routes VZZ*. (2017). Preuzeto 30. 8 2023 iz Toplička cikloturistička ruta: <https://bike-routes-vzz.com/biciklisticke-rute/toplicka-cikloturisticka-ruta/>
6. Breslauer, N. (2023). *Sport i rekreacija u turizmu*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
7. Filipan, B. (2005). *Varaždinske Toplice i naselja - Traganje za naseljima*. Varaždinske Toplice: Ogranak Matice hrvatske Varaždinske toplice.
8. Geić, S. (2011). *Menadžment selektivnih oblika turizma*. Split: Sveučilište u Splitu.
9. Gorenc, M., & Vikić-Belančić, B. (1980). *Varaždinske Toplice - Aquae Iasae u antičko doba*. Varaždinske Toplice: Zavičajni muzej Varaždinske Toplice.
10. *Historical Thermal Towns*. (2022). Preuzeto 30. 8 2023 iz Varaždinske toplice: <https://historicalthermaltowns.eu/portfolio/varazdinske-toplice-croatia-2/>
11. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. (2021). Preuzeto 28. 5 2023 iz toplice: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=61786>

12. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.* (2021). Preuzeto 26. 5 2023 iz terme: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=60946>
13. Ivanišević, G. (2015). Varaždinske Toplice u hrvatskoj balneologiji, fizikalnoj i rehabilitacijskoj medicini. *Fizioterapija, rehabilitacija i medicina*, 1-2(27), str. 154-166. Preuzeto 28. 5 2023
14. *Minerva.hr.* (2022). Preuzeto 20. 7 2023 iz Cjenik sportsko rekreacijskih usluga: <https://www.minerva.hr/cjenik-sportsko-rekreacijskih-usluga-kn-eur/>
15. *Minerva.hr.* (2023). Preuzeto 25. 5 2023 iz Cjenik: <https://www.minerva.hr/cjenik-sportsko-rekreacijskih-usluga-kn-eur/>
16. *Moja djelatnost.* (2023). Preuzeto 30. 8 2023 iz Plivački klub Varaždinske toplice: <https://www.moja-djelatnost.hr/skola-plivanja-varazdinske-toplice/plivacki-klub-varazdinske-toplice/MMxQXYRO>
17. *OŠ Antuna i Ivana Kukuljevića Varaždinske Toplice.* (2017). Preuzeto 31. 8 2023 iz Škola plivanja u Varaždinskim Toplicama: http://www.os-aiikukuljevica-varazdinske-toplice.skole.hr/?news_id=543
18. Relac, M., & Bartoluci, M. (1987). *Turizam i sportska rekreacija: organizacija i ekonomika sportsko-turističkih sadržaja u turizmu.* Zagreb: Informator.
19. Rogina, A. (2021). *Aquae Iasae - Varaždinske Toplice.* Zagreb: Hrvatski studij Sveučilišta u Zagrebu.
20. *Teniski klub Mladost.* (2019). Preuzeto 31. 8 2023 iz O nama: <https://tenisklubmladost.weebly.com/o-nama.html>
21. *Turistička zajednica Varaždinske županije.* (2022). Preuzeto 23. 7 2023 iz Cyclist Welcome: <https://www.turizam-vzz.hr/ponuda/cyclist-welcome>
22. *TZ Varaždinske županije.* (2021). Preuzeto 26. 5 2023 iz Rimske iskopine Aquate Iasae: <https://www.turizam-vzz.hr/istrazite/kulturna-bastina/160-rimske-iskopine-aquae-iasae>

23. *Varaždinske vijesti*. (2019). Preuzeto 23. 7 2023 iz Trenutno najveći projekt energetske obnove u županiji: Minerva u novom ruhu do jeseni 2020. godine: <https://www.varazdinske-vijesti.hr/aktualno/krece-trenutno-najveci-projekt-energetske-obnove-u-zupaniji-minerva-u-novom-ruhu-do-jeseni-2020-godine-32268>
24. *Varaždinske vijesti*. (2019). Preuzeto 30. 8 2023 iz S treninzima i natjecanjima započeo novoosnovani Stolnoteniski klub Varaždinske Toplice: <https://www.varazdinske-vijesti.hr/nasim-krajem/s-treninzima-i-natjecanjima-zapoceo-novoosnovani-stolnoteniski-klub-varazdinske-toplice-35562>
25. *Večernji list*. (2013). Preuzeto 20. 7 2023 iz Obnovite tjelesnu i duhovnu energiju u toplicama: <https://www.vecernji.hr/lifestyle/obnovite-tjelesnu-i-duhovnu-energiju-u-toplicama-916614>
26. *Visit Toplice*. (2022). Preuzeto 28. 5 2023 iz Povijest Varaždinskih toplica: <https://www.visit-toplice.com/povijest/>
27. *Visit Toplice*. (2023). Preuzeto 30. 8 2023 iz Biciklističke rute: <https://www.visit-toplice.com/biciklisticke-rute/>
28. *Wikipedia*. (24. 1 2023). Preuzeto 23. 5 2023 iz Varaždinske toplice: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=61786>
29. *Zagorje - international*. (2023). Preuzeto 30. 8 2023 iz 5. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja: <https://www.zagorje-international.hr/2023/05/08/ova-vrsta-rekreacijskog-sporta-je-odlicna-za-svakoga-a-prednosti-su-zbilja-brojne/>
30. *Zdravstveni programi*. (25. 2 2022). Preuzeto 24. 7 2023 iz Minerva.hr: <https://www.minerva.hr/zdravstveni-programi/>
31. *ZŠUG Varaždinske Toplice*. (2020). Preuzeto 30. 8 2023 iz U Varaždinskim Toplicama održan amaterski turnir u tenisu: <https://zsug-vzt.hr/u-varazdinskim-toplicama-odrzan-amaterski-turnir-u-tenisu/>

POPIS ILUSTRACIJA

Slika 1. Varaždinske Toplice.....	9
Slika 2. Bazeni Minerva	12
Slika 3. Unutrašnjost bazena Minerva.....	13
Slika 4. Rekonstrukcija Aquae Iasae	14
Slika 5. Vanjski bazen u Minervi	17
Slika 6. Nordijsko hodanje	188
Slika 7. Toplička ruta.....	19
Slika 8. Prizor s utrke rimskih legionara	20
Slika 9. Teniski tereni u Minervi	21
Slika 10. Stolnoteniski meč u dvorani Osnovne škole	22
Slika 11. Odbojkaški teren.....	23

GRAFIČKI PRIKAZI

Grafički prikaz 1. Ocjena kvalitete bazena „Minerva“ za sportsku rekreaciju	24
Grafički prikaz 2. Dostupnost bazena „Minerva“ za sportsku rekreaciju	25
Grafički prikaz 3. Ocjena škole plivanja	26
Grafički prikaz 4. Sportsko-rekreacijski program stolni tenis.....	27
Grafički prikaz 5. Sportsko-rekreacijski program nordijsko hodanje	28
Grafički prikaz 6. Sportsko-rekreacijski program tenis.....	29
Grafički prikaz 7. Sportsko-rekreacijski program odbojka	30
Grafički prikaz 8. Ukupno zadovoljstvo sportsko-rekreacijskim sadržajima u Varaždinskim Toplicama	31
Grafički prikaz 9. Preporuka o sportsko-rekreacijskim sadržajima u Varaždinskim Toplicama	32
Grafički prikaz 10. Ocjena raznolikosti sportsko-rekreacijskih sadržaja	33
Grafički prikaz 11. Ocjena kvalitete sportsko-rekreacijskih objekata i terena u Varaždinskim Toplicama.....	34

