

## ZDRAVSTVENI PROGRAM

# VRIJEME ZA MENE

Oslonite se na naše dobro uravnotežene  
programe za povratak u dobru formu!

Photo by Hrvoje Sardar / Izvor: HTZ

Možda se osjećate kao da je nemoguće planirati budućnost, ali stvari se mogu brzo promijeniti.  
U ovom trenutku presudno je prilagoditi način razmišljanja prema otkrivanju novih stvari,  
a to je lakše uz aktivan odmor.

Zanemarena fizička aktivnost tijekom pandemije te boravak kod kuće podsjetio nas je  
koliko nam nedostaju drugi ljudi.

### PROGRAM UKLJUČUJE

- Pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije
- Početnu dijagnostiku: spirometrija, antropometrija
- Analizu sastava tjelesne mase i prilagođenu prehranu prema preporuci i nadzoru nutricionista
- Terapijske procedure uz stručni nadzor fizikalnih terapeuta;
  - podvodna masaža u kadi
  - vježbe za regeneraciju tijela
  - vježbe disanja na otvorenom
- Terapijske procedure uz stručni nadzor kineziologa
  - procjena statičkih i dinamičkih parametara povezanih s održavanjem ravnoteže; PowerPlate vibracijska platforma
  - vježbe za kardiovaskularni sustav - vožnja bicikla, stepper, orbitrek...
  - vježbe istezanja
- Korištenje bazena s ljekovitom termalnom vodom
- Šetnju uz obilazak grada i kulturno-povijesnih znamenitosti uz pratnju licenciranog turističkog vodiča (šetnja cca. 2.5 km)
- Smještaj u klimatiziranoj dvokrevetnoj sobi
- Puni pansion

### TRAJANJE PROGRAMA

**PROGRAM  
5 DANA  
385,00€**

**PROGRAM  
12 DANA  
864,00€**

Dodatno u programu:

- Kontrolni pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije
- Elektroterapija (TENS)
- 2x vježbe disanja na otvorenom
- Nordijsko hodanje lječilišnim perivojem i trim stazom park šume
- Izrada plana prehrane

\*NAPOMENA: NEDJELJOM, BLAGDANOM I/ILI PRAZNIKOM NEMA TERAPIJA.

Cijene su izražene u eurima po danu po osobi, na bazi smještaja u dvokrevetnoj sobi. Oslobođeno PDV-a temeljem Zakona o PDV-u čl. 39, st. 1.b.  
Doplata za jednokrevetnu sobu ili samostalno korištenje dvokrevetne sobe iznosi 19,00€ po danu (PDV uključen u cijenu).  
Turistička pristojba iznosi 1,50€ po danu. Receptijska prijava (jednokratno pri dolasku) - 1,30€. Cjenik je važeći od 1.5.2024.