



ensana



**ŠPECIÁLNA
PONUKA**

ZDRAVÝ CHRÁT

liečebno-preventívny pobyt

- Ubytovanie s plnou penziou, minimálne na 10 nocí.
- Komplexné vyšetrenie lekárom na začiatku pobytu so zameraním na pohybový aparát: identifikácia svalového napätia, nesprávneho držania tela, deformity chrbtice, prípadne iné možné postihnutia pohybového aparátu (napr. poruchy nožnej klenby, predchádzajúce úrazy a pod.), analýza bolesti chrbta, hlavy a svalov bez evidentnej organickej príčiny.
- Program školy chrbta v malých skupinách. V rámci 10 vyučovacích hodín sa klienti sústreďujú na nácvik správnych pohybových stereotypov a správne držanie tela pri týchto bežných aktivitách: ležanie, sedenie, vstávanie z ľahu a sedu, upratovanie, práca v kuchyni, nosenie bremien, hobby – záhradné práce, šoférovanie, práca v sede a v stoji, práca spojená s nosením a presúvaním bremena, cvičenia vhodné pre školu chrbtice zamerané na zmiernenie bolesti, športové aktivity v dennom živote, pomôcky pre školu chrbta.
- Automobilizačné cvičenia v malých skupinách zamerané na odstránenie bolesti, uvoľnenie mäkkých blokáď a svalov. Pohybová aktivita pod dohľadom trénera alebo fyzioterapeuta rozšírená o rekreačné športy (napr. plávanie, nordic walking a pod.), 2 procedúry denne z oblasti balneoterapie a fyzioterapie podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta.
- Racionálne celodenné stravovanie počas celého pobytu (3 jedlá denne) a edukácia s lekárom o zdravom životnom štýle, úlohe pohybovej aktivity, stravovaní a zvládání stresu. Cvičenie prebieha v malých skupinách (6 – 8 osôb).

SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE PIEŠŤANY, a.s.

Winterova 29, 921 29 Piešťany

tel.: 033/ 775 7733, e-mail: res.pn@sk.ensanahotels.com



ZDRAVÝ CHRÁT - liečebno-preventívny pobyt

Ensana Health Spa Hotels	Platnosť ponuky: 1.1. - 31.3. 2022, 1.11. - 31.12. 2022*	Cena / izba / noc
Esplanade	Štandard, dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	220 €
	Štandard, dvojlôžková izba, obsadená 1 osobou	170 €
	Štandard, jednolôžková izba	115 €
	Superior, dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	230 €
	Superior, dvojlôžková izba, obsadená 1 osobou	180 €
	Superior, jednolôžková izba	125 €
	Premium, jednolôžková izba	210 €
	Premium, dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	260 €
Splendid All inclusive	Štandard, jednolôžková izba	115 €
	Štandard, dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	165 €
	Komfort, jednolôžková izba	125 €
	Komfort, dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	175 €
Pro Patria	Jednolôžková izba	110 €
	Dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	160 €
Jalta Vila Trajan	Jednolôžková izba	95 €
	Dvojlôžková izba, obsadená 2 osobami	145 €

*Príplatky za obdobie Vianoc a Silvester (22.12.-31.12.2022) budú účtované podľa aktuálne platného cenníka.

Pre poistencov VŠZP poskytujeme na liečebno-preventívny program
“Zdravý chrbát” zľavu z cenníkovej ceny 15%.
 Viac info získate na www.vszp.sk/benefity.