

## ZABIEGI LECZNICZE NIETYMAGAJĄCE KONSULTACJI

**Kinezyterapia zdrowy kręgosłup** – przeznaczona dla osób z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Poprzez proste ćwiczenia pozwala na przywrócenie optymalnej elastyczności przykurczonych tkanek, zwiększa zakres ruchomości w poszczególnych stawach. Za sprawą ćwiczeń wykonywanych pod nadzorem specjalistów rehabilitacji zapomnisz o bólu.

**Kąpiel w zawieszynie borowinowej** - ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozluźniające mięśnie. Wpływa na przyspieszenie procesu wydalania toksycznych substancji z organizmu.

**Kąpiele SPA kosmetyczne (z lampką wina)** - wpływają na poprawę mikrokrążenia, mają właściwości nawilżające, wygładzające, odżywcze i relaksacyjne.

**Bicze Szkockie** - zabieg przyspiesza przemianę materii i wspomaga odchudzanie, skutecznie zwalcza cellulit, pobudza krążenie krwi, działa hartująco na organizm.

**Masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa** oraz **Masaż wirowy kończyn górnych** - wywołuje efekt rozluźnienia tkanek, wpływa na zmniejszenie obrzęków, poprawia ukrwienie, łagodzi bóle.

**Masaż podwodny automatyczny** – wpływa na rozluźnienie mięśni, poprawia krążenie krwi, oraz przyspiesza przemianę materii.

**Kinezyterapia grupowa w basenie** - wpływa na poprawę koordynacji nerwowo-mięśniowej, powoduje zmniejszenie odczuć bólowych, obniżana napięcia mięśni oraz zmniejsza pobudliwość układu nerwowego.

**Masaż klasyczny 15'** - ma działanie rozluźniające, poprawiające krążenie oraz zwiększające sprężystość tkanek. Wpływa również na poprawę samopoczucia.

**Masaż wibracyjny Aquavibron** - jego zadaniem jest rozluźnienie masowanych mięśni i tkanek, poprawa krążenia oraz powoduje rozładowanie napięć mięśniowych.

**Hydro Jet- Wellsystem** - pozwala na wyeliminowanie codziennych napięć, przemęczenia i stresu. Wpływa na poprawę krążenia krwi oraz rozluźnienie mięśni.

**Inhalacje (dodatkowy koszt maseczki 23 zł)** - zalecane są w infekcjach górnych dróg oddechowych, gdy dokucza męczący kaszel lub katar, inhalacje pomagają przywrócić drożność dróg oddechowych.

**Krioterapia miejscowa** - wykazuje działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe.

## BALNEOTERAPIA

|  |       |   |       |
|--|-------|---|-------|
| **Kąpiel siarczkowa (15 min.)              | 40 zł | *Zawijanie częściowe borowinowe (30 min.) | 60 zł |
| *Kąpiel kwasowęglowa (15 min.)             | 40 zł | *Fasony siarczkowe (15 min.)              | 30 zł |
| Kąpiel w zawieszynie borowinowej (15 min.) | 40 zł |   |       |

## HYDROTERAPIA

|   |       |   |       |
|---|-------|---|-------|
| Masaż podwodny automatyczny (15 min.)     | 40 zł | Kąpiele SPA kosmetyczne (20 min.)         | 40 zł |
| Bicze Szkoockie (5 min.)                  | 30 zł | Kąpiel piwna                              | 55 zł |
| Masaż wirowy kończyn dol. i kr. (15 min.) | 35 zł | Masaż wirowy kończyn gór. z solanką       | 30 zł |
| Masaż wirowy kończyn gór. (15 min.)       | 25 zł | Masaż wirowy kończyn dol. i kr. z solanką | 45 zł |

## KINEZYTERAPIA

|  |        |  |       |
|--|--------|--|-------|
| Sesja indywidualna z rehabilitantem (kinezyterapia indywidualna 30min) | 75 zł  | Bieżnia antygravitacyjna (30 min.)         | 35 zł |
| Terapia manualna (30min.)  | 95 zł  | Kinezyterapia – zdrowy kręgosłup (30 min.) | 25 zł |
| Terapia manualna (60 min.)   | 150 zł | Kinezyterapia grupowa w basenie (30 min.)  | 30 zł |

## FIZYKOTERAPIA

|                                     |       |                                  |       |
|-------------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| *Lampa Q.Light (8-15 min.)          | 25 zł | *Prądy diadynamiczne (15 min.)   | 25 zł |
| *Lampa Lumina (10-15 min.)          | 25 zł | *Prąd Traberta (15 min.)         | 25 zł |
| *Laser wysokoenergetyczny (15 min.) | 35 zł | *Tens (15 min.)                  | 25 zł |
| *Fala uderzeniowa (5 min.)          | 65 zł | *Prądy interferencyjne (15 min.) | 25 zł |
| *Prąd galwaniczny (15 min.)         | 25 zł | *Prądy Kotza (15 min.)           | 25 zł |
| *Jonoforeza (15 min.)               | 30 zł | *Magnetronik (15 min.)           | 30 zł |
| *Elektrostymulacja (15 min.)        | 25 zł | *Ultradźwięki (3-6 min.)         | 30 zł |

## TERMOTERAPIA/BASEN

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| *Kriokomora (1-3 min.)           | 65 zł |
| Krioterapia miejscowa (1-3 min.) | 40 zł |

Basen oraz sauny: fińska, parowa, Biosauna i Infrared – dostępne są w cenie pobytu.

## MASAŻ

|                                       |        |   |        |
|---------------------------------------|--------|---|--------|
| Masaż klasyczny (15 min.)             | 45 zł  | Hydro Jet – Wellsystem (15 min.)            | 35 zł  |
| Masaż klasyczny (30 min.)             | 80 zł  | Drenaż limfatyczny uciskowy (20 min.)       | 40 zł  |
| Masaż klasyczny (45 min.)             | 115 zł | Masaż specjalny bańkami chińskimi (30 min.) | 90 zł  |
| Masaż klasyczny (60 min.)             | 150 zł | Masaż specjalny bańkami chińskimi (60 min.) | 160 zł |
| Masaż wibracyjny Aquavibron (10 min.) | 35 zł  | Masaż centryfugalny – stawowy (15 min.)     | 55 zł  |

## INNE

|  |       |                                      |         |
|--|-------|--------------------------------------|---------|
| Inhalacje (15 min.)                    | 25 zł | Konsultacja lekarska specjalistyczna | 100zł   |
| Platforma odchudzająca (30min.)        | 25 zł | Konsultacja dietetyczna              | 120 zł  |
| Nordic Walking z instruktorem (60 min) | 35 zł | Opracowanie indywidualnej diety      | 220 zł  |
| Nauka pływania (45min.)                | 45zł  | Osocze bogatopłytkowe                | 750 zł  |
| Analiza masy ciała                     | 30 zł | Iniekcja dostawowa SYNVIS            | 1200 zł |

\*zabiegi lecznicze wymagające konsultacji lekarskiej

\*\* jedna lub dwie kąpiele po podpisaniu oświadczenia – dostępne bez konsultacji lekarskiej