

### Veselības veicināšanas programmas

Programmās iekļauts:

- Izmitināšana, ēdināšana 3x dienā, ārsta konsultācija un uzraudzība

Rehabilitācijas programma:

Veselības veicināšanas programma	Standarta cena	Cena ar 7% atlaidi
<p><b>1. Divas dienas veselībai</b> (2 dienas/2 naktis) Iebraukšana no 15:00 Izbraukšana līdz 19:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ārstnieciskā vingrošana vai fitnesa nodarbība - 1 x</li> <li>• Nūjošanas apmācība un nūjošana – 1x</li> <li>• Kardiotreniņš ar dozētu slodzi -1 x</li> <li>• Reitterapijas nodarbība (10 min.) – 1x</li> <li>• Sāls terapija – 3x</li> <li>• Minerālūdens vannas – 2x</li> <li>• Baseina apmeklējums un kaskādes masāža - 1x</li> <li>• Ārstnieciskās pirts un baseina apmeklējums -1x</li> <li>• Skābekļa kokteilis - 2 x</li> <li>• Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 109 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 138 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 101.37 EUR – 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 128.34 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>
<p><b>2. Veselīgas dienas</b> (3 dienas/ 2 naktis) Iebraukšana no 8:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minerālūdens vannas - 2x</li> <li>• Dūņu aplikācijas – 1x</li> <li>• Sāls terapija - 3 x</li> <li>• Fizioterapeita nodarbība grupā (zālē vai baseinā) vai fitnesa nodarbība - 2 x</li> <li>• Kardiotreniņš kardiotreneru zālē – 3x</li> <li>• Nūjošanas apmācība un nūjošana – 1x</li> <li>• Skābekļa kokteilis – 1x</li> <li>• Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 150 EUR – 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 173 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 139.50 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 160.89 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>
<p><b>3. Restartē veselību</b> (5 dienas/ 4 naktis) Iebraukšana no 8:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slinga terapija - 1 x</li> <li>• Baseina apmeklējums ar kaskādes</li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 301 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 346 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 279.93 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 321.78 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>

<p><b>masāžu - 3 x</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fizioterapijas nodarbība grupā</b> (zālē vai baseinā) - 2 x</li> <li>• <b>Kardiotreniņš ar dozētu slodzi – 5x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana- 2x</b></li> <li>• <b>Minerālūdens vannas - 3x</b></li> <li>• <b>Dūņu aplikācijas – 2x</b></li> <li>• <b>Masāža apkakles zonai vai jostas daļai</b> (1 vienība) - 3 x</li> <li>• <b>Zemūdens masāža - 2 x</b></li> <li>• <b>Hidromasāža baseinā - 2 x</b></li> <li>• <b>Fizikālās medicīnas procedūra - 3 x</b></li> <li>• <b>Sāls terapija - 4 x</b></li> <li>• <b>Skābekļa kokteilis – 2x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>		
<p><b>4. Vesela mugura</b> (7 dienas/ 6 naktis) Iebraukšana no 8:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fizioterapeita konsultācija – 1x</b></li> <li>• <b>Dūņu aplikācijas - 3 x</b></li> <li>• <b>Minerālūdens vannas - 4 x</b></li> <li>• <b>Hidromasāža baseinā - 3 x</b></li> <li>• <b>Fizioterapijas nodarbība grupā</b> (zālē vai baseinā) - 7 x</li> <li>• <b>Kardiotreniņš ar dozētu slodzi – 7x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana - 2x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 300 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 365 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2019.</b> un <b>01.09. – 31.12.2019.</b> 279 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2019.</b> 339.45 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>

NUMURA TIPS	01.01. – 19.05.19. 01.10 – 31.12.19.		20.05. – 24.06.19. 01.09. – 30.09.19.		25.06. – 31.08.19.	
	Standarta cena	<b>Cena ar 7% atlaidi</b>	Standarta cena	<b>Cena ar 7% atlaidi</b>	Standarta cena	<b>Cena ar 7% atlaidi</b>
2-vietīgs standarta numurs (1 vieta)	42 EUR	<b>39.06 EUR</b>	44 EUR	<b>40.92 EUR</b>	52,50 EUR	<b>48.83 EUR</b>

Cenā ietilpst:

- ārsta konsultācija un uzraudzība rehabilitācijas kursa laikā;
- 3 reizēja ēdināšana, ja nepieciešams uztura terapija

Individuāls rehabilitācijas plāns, kurā atbilstoši medicīniskām indikācijām tiek nozīmētas šādas procedūras:

- **Balneo - dūņu terapija:**
  - minerālūdens (sērūdeņraža vai bromā) vannas vai kameru vannas (pārdienās)
  - dūņu aplikācijas vai elektrodūņas (pārdienās)

- **Fizioterapijas nodarbības:**
  - fizioterapija grupā (pārdienās) vai individuāli
  - fizioterapija baseinā vai fizioterapija baseinā ar/bez kaskādes mašāžas (pārdienās)
  - nūjošanas apmācība un nūjošana
  - dozētās pastaigas ar Smovey riņķiem
  - kardiotreniņš ar dozētu slodzi
  - rīta rosme (vasaras sezonā)
- **Fizikālā terapija:**
  - Aeroterapija (saskaņā ar laikapstākļiem)
- **Mūzikas terapijas grupas nodarbība**
- **Uztura speciālista grupas nodarbība**
- **Ergoterapeita konsultācija un nodarbības**
- **Logopēda konsultācija un nodarbības**
- **Psihologa grupas nodarbība**
- **Dzeramā minerālūdens kurss**