

ТЕРМЕ КРКА

«**ТЕРМЕ КРКА**» – это крупнейший **лечебно-оздоровительный комплекс курортов** в Словении, является дочерним предприятием солидного фармацевтического предприятия «**Крка**».

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» был основан на богатых курортных традициях и предлагает услуги высочайшего уровня по медицинской реабилитации и лечению при **заболеваниях СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**, нарушениях **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** в посттравматический период и при **ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**. Под эгидой центров действуют современные **диагностические центры** с различными специализированными амбулаториями.

Природные красоты и благотворный климат дополняют **целбное действие источников с температурой от 27°C до 36°C**, которые обогащены **углекислым газом, магнием, кальцием и калием**, а непосредственная близость моря в Талассо Струньян заставит Вас почувствовать эффективное оздоравливающее воздействие морского климата, теплой морской воды бассейнов, морских грязей и соли, используемых здесь в лечебных и косметических целях.

Лечебно-оздоровительные программы на всех курортах «**ТЕРМЕ КРКА**»
Терме Шмарьешке Топлице | **Терме Доленьске Топлице** | **Талассо Струньян**
(на побережье Адриатического моря)

подбираются для каждого клиента индивидуально, а комплексный подход гарантирует наиболее **полный оздоровительный эффект**.

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» предоставляет **РАЗМЕЩЕНИЕ В ВЫСОКОКОМФОРТАБЕЛЬНЫХ ОТЕЛЯХ 4*, 4*SUPERIOR, 5***. Современные рестораны курортов имеют каждый свой «Биоуголок» с продуктами питания местного происхождения и индивидуальный подход к рациону гостей.

РЕАБИЛИТАЦИЯ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ПОКАЗАНИЯ ПРЕБЫВАНИЯ НА КУРОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- заболевания опорно-двигательного аппарата после травм и перенесенных операций с функциональными нарушениями;
- лечение гинекологических заболеваний;
- остеопороз;
- хронический воспалительный ревматизм (артриты);
- хронический дегенеративный ревматизм (остеоартрозы);
- внесуставный ревматизм;
- болезни соединительных тканей;
- программы лечения болей в пояснице;
- программы улучшения осанки у детей;
- лечебно-профилактические программы, программы для менеджеров;
- лечебно-воспитательные мероприятия, диетический способ питания;
- ревматические заболевания локомоторной системы;
- анализ по определению плотности костной ткани;
- лечение и реабилитация сердечно-сосудистых заболеваний;
- бронхиальная астма;
- хронический обструктивный бронхит;
- легочная эмфизема;
- последствие операций грудной клетки и легких;
- хроническое воспаление грудной клетки и верхних дыхательных путей;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- соматические состояния;
- остеопороз;
- постоперационная реабилитация опорно-двигательного аппарата;
- неврологические и кожные заболевания.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НА КУРОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- ручной и подводный массаж;
- парафинотерапия (парафино-грязевые аппликации);
- жемчужные, травяные и минеральные ванны;
- лимфатический дренаж;
- лечебная гимнастика;
- физиотерапия;
- фитоароматические маски;
- электротерапия;
- криотерапия;
- лимфодренаж;
- механотерапия;
- кинезиотерапия (занятия как групповые, так и индивидуальные);
- диетическое питание;
- диагностические процедуры;
- гидротерапия (ванны в теплой морской воде, травяные и жемчужные ванны, индивидуальная гидрогимнастика);
- термотерапия (парафин, фанго, инфраизлучения);
- солевой пелоид – травяные и грязевые компрессы;
- респираторная терапия;
- традиционная китайская медицина;
- лечебно-профилактические программы для менеджеров;
- эффективные программы снижения веса, программы детоксикации;
- талассотерапия
- активный отдых и СПА-предложения с эстетическими программами.

Одолеем стресс, заживем спокойно

В наши дни, когда темп жизни неумолимо возрастает, о себе просто необходимо позаботиться для того, чтобы жизнь сохраняла свое качество на протяжении всех ее периодов. Неправильная реакция на стрессовые ситуации угрожает нашему здоровью. Поэтому главная цель программы «Одолеем стресс, заживем спокойно» является достижение релаксации, раскрепощение вашего организма, разума и духа. Позаботиться обо всем этом можно естественным и комплексным образом, при помощи различных противострессовых и талассотерапевтических процедур, дыхательной гимнастики, прогулок в умиротворяющей обстановке, а также режима питания с акцентом на антиоксидантах. Ясный ум и крепкое тело помогут вам лучше справляться с различными стрессовыми ситуациями повседневной жизни.

Давайте одолеем стресс и заживем спокойно 5-дневная программа 340,00 EUR

Вид услуги	5 ночей
Встреча по прибытии	1
Медосмотр	1
Диагностика (спирометрия, ЭКГ)	1
Анализ структуры тела и консультация	1
Дыхательные и расслабляющие упражнения у моря	2
Терапия	
Рефлекторный массаж стоп	1
Классический и терапевтический массаж с лавандой и цитрусовыми (50 мин)	1
Ароматерапия (антистресс) – терапевтический массаж (70 мин)	1
Солевой ароматипинг всего тела	1
Обертывание тела фанго (целебная грязь соленых озер)	1
Обертывание морскими водорослями	1
Расслабляющая массажная ванна	2
Сауны (инфра-красная, финская, парная, арома, финская с гималайской солью)	∞
Движения	
Посещение бассейнов с морской водой	∞
Скандинавская ходьба (с инструктором)	3
Аквааэробика/занятия в бассейне	3
Тренировки с тренером	2
Упражнения для спины	1
Фитнес или велоспорт	2
Дополнительно:	
Чаепитие (в конце программы)	1
Велнес сумка	1

Программа «Healthy Ageing» – Здоровое долголетие – жить дольше и лучше

Мы видим и ощущаем, что стареем, и это никого не обходит стороной, но сам процесс старения можно замедлить. Правильный образ жизни поможет каждый день проживать качественно – как в смысле физическом, так и в том, что касается души.

Программа «Healthy Ageing» – Здоровое долголетие Жить дольше и лучше

5-дневная программа 300,00 EUR

Вид услуги	5 ночей
Встреча гостя по прибытии	1
Медосмотр	1
Анализ структуры тела и консультация	1
Расслабляющие упражнения у моря	2
Терапия	
Солевой ароматипинг всего тела	1
Обертывание тела фанго (целебная грязь соленых озер)	1
Обертывание морскими водорослями	1
Детокс-массаж с техникой лимфодренажа (50 мин)	1
Классический массаж тела с миндальным маслом (50 мин)	1
Рефлекторный массаж стоп	1
Расслабляющая массажная ванна	2
Сауны (инфра-красная, финская, парная, арома, финская с гималайской солью)	2
Физическая активность	
Посещение бассейнов с морской водой	∞
Упражнения для спины – под руководством физиотерапевта	2
Скандинавская ходьба (с инструктором)	3
Аквааэробика/занятия в бассейне	3
Тренировки с тренером	1
Фитнес или велоспорт	2
Дополнительно:	
Чаепитие (в конце программы)	1
Велнес сумка	1

**ТЕРМЕ ШМАРЬЕШКЕ
ТОПЛИЦЕ**

«Vita-Detox», программа очищения организма при помощи голодания

«Vita-Detox» представляет собой уникальную программу очищения организма – она ускоряет выведение из организмов шлаков и вместе с тем восстанавливает энергетическое равновесие. Программа основывается на очищении организма за счет соблюдения режима питания, а именно – голодания, подобранной физической нагрузки и комплексу процедур, способствующих очищению. Программа включает также посещение врача, лабораторное исследование крови и тестирование под нагрузкой (эргометрия) на приеме у кардиолога, чтобы очищение проходило более безопасным образом.

Индивидуальное консультирование: В период участия в программе вы взаимодействуете также с диетологом и личным тренером.

Подбор режима питания: Ваше меню состоит из малокалорийных продуктов – это свежевыжатые плодовоовощные соки, можно употреблять в пищу также сыворотку или бульоны.

«Vita-Detox» / 10 дней 713,00 EUR

«Vita-Detox» / 14 дней 930,00 EUR

Вид услуги	10дней	14дней
Посещение врача	1	1
Анализ структуры тканей и замеры	3	3
Эргометрия	1	1
Лабораторный анализ крови	1	1
Первичная консультация диетолога	1	1
Медицинские процедуры		
Лимфодренаж	1	2
Классический массаж тела (50 мин)	1	2
Обертывание с применением фанго	3	4
Ароматерапия для очищения организма (45 мин)	2	2
Сеанс сауны	7	11
Процедуры по уходу и релаксации		
Солевой пилинг	2	3
Массажная ванна для очищения организма	2	3
Двигательная активность		
Пилатес	4	5
Скандинавская ходьба или степ	8	11
Акваэробика	8	12
Тренировка "кардиокросс"	5	7
Консультации		
Промежуточная консультация диетолога	1	1
Наблюдение со стороны диетолога во время приема пищи	2	3
Заключительная консультация диетолога	1	1
Сумка "Витариум"	1	1

«Slim-Fit», программа здорового похудения

«Slim-Fit» представляет собой комплексную, основанную на профессиональных знаниях, программу избавления от избыточного веса. Она включает безопасные современные методики «сжигания» жировых отложений, укрепление ослабленных участков тела и развитие подвижности и гибкости. За счет гимнастики и процедуры мы влияем на ускоренное расщепление жиров, стимулируем обмен веществ и укрепляем мышечную систему, что обеспечивает длительные результаты. Благоприятное воздействие массажа усиливает эти эффекты, а также повышает общее самочувствие.

Индивидуальное консультирование: В ходе реализации программы вы взаимодействуете с личным тренером и диетологом; они составят для вас индивидуальную программу физической нагрузки и питания и посоветуют дальнейшие меры по обеспечению долгосрочных результатов.

«Slim-Fit» / 10 дней 933,00 EUR

«Slim-Fit» / 14 дней 1.234,00 EUR

Вид услуги	10дней	14дней
Посещение врача	1	1
Анализ структуры тканей и замеры	3	3
Эргометрия	1	1
Первичная консультация диетолога	1	1
Медицинские процедуры		
Лимфодренаж	2	2
Инфракрасный липолиз с аэробной тренировкой	7	9
Процедуры по уходу и релаксации		
Релаксационная ванна	1	2
Классический массаж тела (50 мин)	3	3
Ароматерапия (массаж) для снижения веса (45 мин)	2	2
Пилинг, обертывание для похудения	1	2
Уход за телом "Slimfit"	0	1
Двигательная активность		
Пилатес	7	11
Скандинавская ходьба или степ	8	12
Акваэробика	8	12
Тренировка "кардиокросс"	7	11
Консультации		
Промежуточная консультация диетолога	1	1
Наблюдение со стороны диетолога во время приема пищи	2	4
Заключительная консультация диетолога	1	1
Сумка "Витариум"	1	1

Помимо программы, обязательно бронирование проживания с полным пансионом.

SlimFit для пожилых – программа здорового и безопасного похудения для людей старшего поколения

Для людей старшего поколения похудание может нести определенную степень риска и требовать работы со специалистами. В программу похудения включен медицинский осмотр с ЭКГ и нагрузочным тестированием (эргометрия) у кардиолога, услуги, в свою очередь, предоставляются в соответствии с результатами анализа.

Мы индивидуально адаптируем диету, предотвращающую недостаточность питания, к фактическим потребностям, подбираем комплекс упражнений с учетом индивидуальных возможностей организма, а также больше времени уделяем консультированию, обучению здоровым привычкам и личной мотивации.

В программу входит:

Посещение врача + ЭКГ	1
Тестирование под нагрузкой	1
Анализ структуры тканей: "TANITA"	1
Первичная консультация диетолога, а также составление индивидуального плана питания (15 мин)	2
Заключительная консультация диетолога (30 мин)	1
Индивидуальная консультация на тему физической нагрузки (15 мин)	1
Тренировка "кардиокросс"	3
Пилатес	3
Акваэробика	3
Скандинавская ходьба с инструктором	3
Релаксационно-очищающая ванна с солью "эпсом" (20 мин)	2
обертывание - уход за телом	1
Классический массаж (50 мин)	3
Сумка "Витариум"	1

SlimFit для пожилых / 7 дней 526,00 EUR

Помимо программы, обязательно бронирование проживания с полным пансионом.

VitaDetox для пожилых – программа разгрузки и детоксикации организма для людей старшего поколения

У людей старшего поколения метаболизм замедляется, а вместе с тем из-за проблем со здоровьем постепенно снижается физическая активность. Поэтому в организме быстрее накапливаются избыточные вещества. Детоксикация требует одновременной работы нескольких специалистов и индивидуального подхода.

В программу детоксикации включен медицинский осмотр с лабораторным анализом крови, ЭКГ и нагрузочным тестированием (эргометрия) у кардиолога, услуги, в свою очередь, предоставляются в соответствии с результатами анализа. Детоксикация осуществляется безопасным методом: с помощью индивидуально подобранной диеты (комбинация поста с соками и твердой пищи) предотвращается недостаточность питания, подбирается комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных возможностей организма, а также больше времени уделяется отдыху, консультированию, обучению здоровым привычкам и личной мотивации.

В программу входит:

Посещение врача + ЭКГ	1
Тестирование под нагрузкой	1
Забор крови на анализ	1
Анализ структуры тканей: "TANITA"	3
Первичная консультация диетолога, а также составление индивидуального плана питания (15 мин)	2
Заключительная консультация диетолога (30 мин)	1
Индивидуальная консультация на тему физической нагрузки (15 мин)	1
Тренировка "кардиокросс"	3
Пилатес	3
Акваэробика	3
Скандинавская ходьба с инструктором	3
Релаксационно-очищающая ванна с солью "эпсом" (20 мин)	2
Обертывание - уход за телом	1
Классический массаж (50 мин)	3
Сумка "Витариум"	1

VitaDetox для пожилых / 7 дней 553,00 EUR

Верните себе баланс

Верните себе баланс с помощью наших уникальных медицинских оздоровительных программ! Vitarium Spa & Clinique - первый медицинский оздоровительный центр в Словении. Программы снижения веса, детоксикации и снятия стресса отличаются своим всеобъемлющим и индивидуальным подходом, а также отличными результатами.

VitaDetox premium

Содержание услуг	10 ночей	14 ночей
Анализ и проверка		
Осмотр у врача	1	1
Анализ структуры тканей (futrex) и измерение	3	3
Лабораторные исследования: седиментация, липидограмма	1	1
Эргометрия	1	1
Водная консультация по питанию	2	2
Терапия		
Beautytek живота	5	7
Массаж с использованием щеток	3	4
Классический массаж всего тела	1	2
Обертывание фанго	4	6
Посещение саунн	4	6
Ароматерапия для очищения	1	2
Уход за кожей и расслабление		
Аромапилинг солью для очищения	1	2
Гидромассажная ванна для очищения	2	3
Движение		
Дыхательная гимнастика	3	4
Кардиогимнастика	3	6
Скандинавская ходьба на природе или упражнения рассе	8	12
Аквааэробика	9	13
Пилатес	5	8
Консультации		
Посещения спец. по питанию во время приема пищи	2	2
Заключительная консультация по питанию	1	1
Заключительная консультация по движению + план+ анализ результатов	1	1
Начальная/индивидуальная консультация по гимнастике	1	1
Фотоанализ	2	2
VIP пакет (prearrival call, body care kit, сумка)	1	1

Vita-Detox premium / 10 дней 1.331,00 EUR
Vita-Detox premium / 14 дней 1.793,00 EUR

Slim&Detox

Содержание услуг	10 ночей	14 ночей
Анализ и проверка		
Осмотр у врача	1	1
Анализ структуры тканей (futrex) и измерение	3	3
Лабораторные исследования: седиментация, липидограмма	1	1
Эргометрия	1	1
Водная консультация по питанию	2	2
Терапия		
Beautytek живота	5	7
Массаж с использованием щеток	3	4
Классический массаж всего тела	1	2
Обертывание фанго	4	6
Посещение саунн	4	6
Ароматерапия для очищения	1	2
Уход за кожей и расслабление		
Аромапилинг солью для очищения	1	2
Гидромассажная ванна для очищения	2	3
Движение		
Дыхательная гимнастика	3	4
Кардиогимнастика	3	6
Скандинавская ходьба на природе или упражнения рассе	8	12
Аквааэробика	9	13
Пилатес	5	8
Консультации		
Посещения спец. по питанию во время приема пищи	2	2
Заключительная консультация по питанию	1	1
Заключительная консультация по движению + план+ анализ результатов	1	1
Начальная/индивидуальная консультация по гимнастике	1	1
Фотоанализ	2	2
VIP пакет (prearrival call, body care kit, сумка)	1	1

Slim&Detox / 10 дней 1.469,00 EUR
Slim&Detox / 14 дней 1.825,00 EUR

Помимо программы, обязательно бронирование проживания с полным пансионом.

Программа лечения метаболического синдрома

Нарушения обмена веществ, в совокупности получившие название метаболического синдрома, проявляются прежде всего в избыточном весе. Это одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний, диабета или болезней печени. Лечение метаболического синдрома ведется с участием различных специалистов: кардиолога, диетолога и личного тренера.

Программой предусмотрено:

- Посещение врача - специалист интернист - первичное и заключительное
- "TANITA" - анализ структуры тканей
- Лабораторный анализ крови - детализованный: липидограмма и гепатограмма, глюкоза
- консультация диетолога - первичная и промежуточная, заключительная с составлением меню
- Скандинавская ходьба/степ - групповой сеанс
- Пилатес - групповой сеанс
- Акваэробика - групповой сеанс
- Тренировка "кардиокросс" - групповой сеанс
- Лимфодренаж
- Воздействие на область живота аппаратом "Beautytek"
- Анализ/выписка
- УЗИ сердца и сосудов шеи
- Эргометрия
- Сумка "Витариум"

Программа лечения метаболического синдрома
7 дней / 785,00 EUR
10 дней / 887,00 EUR
14 дней / 1.157,00 EUR

Обязательно бронирование проживания с полным пансионом.

Победите стресс

Научитесь его распознавать и правильно с ним бороться. Стресс – это слишком острая реакция организма на нагрузки, препятствия, ожидания со стороны других, но им могут сопровождаться и радостные события в вашей жизни. Стресс проявляется на уровне эмоций, душевного состояния и физического самочувствия в формах, порой опасных для здоровья и доставляющих дискомфорт. Если не принять своевременных мер, последствия отрицательного воздействия стресса на наше здоровье могут стать длительными. Все люди разные, и наш отклик на те или иные раздражители не всегда одинаков. Поэтому для того, чтобы выявить наличие стрессового влияния и его источника, необходимо знать о стрессе как можно больше и не стесняться обратиться за помощью к доктору. Наша программа научит вас понимать, находите ли вы под стрессом, находить его источник, регулировать реакции организма и справляться с негативными воздействиями. Вам представят приемы снятия напряжения, вы сможете принять релаксационные и ухаживающие процедуры, уделить время активному досугу.

Победите стресс / 7 дней 626,00 EUR
Победите стресс / 10 дней 755,00 EUR

Наименование услуг	7 дней	10 дней
Посещение врача	1	1
Эргометрия	1	1
индивидуальная консультация диетолога - первичная 20 минут	1	1
индивидуальная консультация диетолога - заключительная 30 минут	1	1
Рефлексотерапевтический массаж стоп	1	3
Мотивационный коучинг	3	4
Тибетский массаж	1	1
Ароматический массаж - антистресс 40 минут	1	3
Солевой пилинг	1	2
Релаксационная ароматическая ванна	3	4
Пилатес	4	4
Скандинавская ходьба или степ	6	5
Акваэробика	4	6
Кардиотренировка	5	5
Дыхательная гимнастика	3	5
Сумка "Витариум"	1	1