



ASTEN HOTELS
excellence and care

VÍKEND PRO ZDRAVÍ A RELAXACI **Terapeutický, pohybový a relaxační balíček**

12. – 13. 7.2013

Grund Resort Golf & Ski, Mladé Buky v Krkonoších

Balíček obsahuje:

- Ubytování na 1 noc s plnou penzí - bufetová snídaně, večeře, oběd, odpolední svačina
- Přednášku a diskuzi na téma trendů v současné rehabilitaci a fyzioterapii
- Individuální vyšetření a konzultace s rehabilitačním lékařem
- Aktivní pohybový program: harmonizační cvičení v přírodě a Nordic Walking
- 1 masáž na osobu během programu
- Relaxaci ve wellness -sauna, vířivka, bazén, suchý zábal
- Sestavení individuálního časového harmonogramu pro každého účastníka

KDO O VÁS BUDE PEČOVAT?

Odborný program je zajištěn Centrem komplexní péče Roseta v Praze a Dobřichovicích, pod vedením **Prim. MUDr. Jana Slováka, Mgr. Kateřiny Kolišové a Ilony Veselé**, více na:

www.roseta.cz a www.ckpdobrichovice.cz

CENA ZA BALÍČEK (PÁTEK 20.00 - SOBOTA 19.00)

3.450 Czk/ za osobu ve dvoulůžkovém pokoji a využití balíčku obou ubytovaných

4.900 Czk/ za dvě osoby ve dvoulůžkovém pokoji a využití balíčku jedné osoby, druhá osoba má v ceně ubytování na 1 noc s plnou penzí

3.900 Czk/za osobu v jednolůžkovém pokoji a využití balíčku 1 ubytovaného

1.950 Czk/jednolůžkový a dvoulůžkový pokoj při prodloužení pobytu ze soboty na neděli, včetně snídaně

PLATEBNÍ A STORNO PODMÍNKY

Při rezervaci pobytu je vyžadována plná předplatba pobytu.

Ubytování je možno bezplatně stornovat do 12-ti dnů před příjezdem. U storna 12 a méně dnů před příjezdem se účtuje poplatek ve výši 100% rezervovaného pobytu.

REZERVACE A DOTAZY

Pro více informací a rezervace nás prosím kontaktujte na emailu reception@grundresort.cz nebo info@astenhoteles.com nebo na tel. čísle +420 499 421 950

Při rezervaci prosím nahlaste svou výšku pro přípravu hůlek na NW.

Pro odborné dotazy ohledně programu se obračejte na Janu Týkalovou na emailu tykalova@roseta.cz

ADRESA HOTELU

Grund Resort Golf&Ski

Mladé Buky 455, 542 23 Mladé Buky : www.astenhoteles.com, www.grundresort.cz

GPS 50° 35' 58.707" N, 15° 49' 58.41" E



ASTEN HOTELS
excellence and care

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Pátek 12.7., 20:00 – 21:30

- Odborná přednáška a následná diskuze na téma: příčiny bolesti pohybového systému a trendy léčby v rámci fyzioterapie, pohybové terapie a výživy.
Přednášející MUDr. Jan Slovák –rehabilitační lékař, Mgr. Kateřina Kolišová – pohybová a výživová terapeutka.

Sobota 13.7., 8:00 – 19:00

- Účastníci budou rozděleni dle organizačních potřeb na dvě skupiny, které se v rámci celodenního sobotního programu na obou programech vystřídají.
- Konzultačně – relaxační program s MUDr. Janem Slovákem, rehabilitačním lékařem a Ilonou Veselou, masérkou
 - Individuální lékařské vyšetření pohybového systému, diagnostika, rozbor, konzultace a doporučení vhodných terapeutických postupů a pohybových aktivit (cca 45min).
 - Masáž – možnost výběru masáže dle nabídky
 - Relaxace ve wellness (vířivka, sauna, bazén, suchý zábal)
- Aktivní pohybový program s Mgr. Kateřinou Kolišovou, pohybovou a výživovou terapeutkou
 - Venkovní i vnitřní aktivity
 - Úvodní cvičení zaměřené na harmonizaci a relaxaci pohybového systému (protažení zkrácených svalů, stimulace a posílení oslabených svalů)
 - Instruktaž Nordic Walkingu a seznámení s dalšími vhodnými pohybovými aktivitami
 - Nordic Walkingový výlet v okolí za každého počasí (přiměřený oděv a obuv)

ROSETA A CKP DOBŘICHOVICE

CKP ROSETA a CKP DOBŘICHOVICE jsou ambulantní nestátní zdravotnická zařízení zaměřená na komplexní prevenci, diagnostiku a léčbu všech problémů pohybového systému - bolestí zad, kloubů a svalů, funkčních i degenerativních onemocnění, poúrazových a pooperačních stavů. Komplexní přístup spočívá jednak v týmové spolupráci odborníků (lékařů, fyzioterapeutů, psychologů a dalších terapeutů jako jsou například maséři nebo lymfoterapeuté) a dále pak v podrobném seznámení s životními způsoby a zvyky každého klienta. Tento přístup je velmi účinný také při diagnostice a léčbě řady dalších zdravotních obtíží i mimo pohybový systém, jakými jsou například stavy nevysvětlitelné únavy, závratí, hučení v uších, bolestí na hrudi a dechové tísně, vysokého krevního tlaku, bolestí u srdce, funkčních zažívacích, urologických nebo gynekologických obtíží nebo také opakovaných infekčních onemocnění, alergií či oslabení imunity.



**Centrum
komplexní
péče**



ASTEN HOTELS
excellence and care

ODBORNÍ GARANTI

Prim. MUDr. Jan Slovák je vedoucím lékařem Centra komplexní péče Roseta Praha a působí také v CKP Dobřichovice. Provádí komplexní lékařská vyšetření pacientů a jejich léčbu s důrazem na funkční složku obtíží, včetně vyhodnocení ergonomie pracoviště, sportovního poradenství a posouzení interní nebo psychosomatické složky obtíží. Poskytuje mobilizační a manipulační výkony, kineziologický taping, terapeutické obstříky, atd.



Mgr. Kateřina Kolišová studovala na Masarykově univerzitě v Brně obor Regenerace a výživa ve sportu a magisterský obor Učitelství tělesné výchovy. Nejprve pracovala jako poradkyně ve výživových poradnách a jako fitness instruktorka zdravotních cvičení ve fitness centrech v Brně. Po škole působila dva roky jako profesionální trenérka ve veslařském klubu. V současné době je instruktorkou Nordic Walkingu a výživovou poradkyní v Centru komplexní péče Dobřichovice a Roseta.



Ilona Veselá vede v Centru komplexní péče Dobřichovice a Roseta oblíbené relaxační programy. Terapeutka pracuje s klienty individuálně i skupinově. Využívá celostní a psychosomatický přístup a praktikuje techniky shiatsu a shian tai k harmonizaci celého těla. Při své práci dále využívá terapii dle Mojžíšové i myofasciální techniky. Klientům nabízí nejrůznější druhy léčebných i relaxačních masáží. Je lektorkou cvičení dle SM systému a instruktorkou Nordic Walking.



Těšíme se na Vás v srdci Krkonoš, Váš tým hotelu Grund Resort Golf & Ski, Member of Asten Hotels a tým Centra komplexní péče Roseta v Praze a Dobřichovicích.