

## **Bardzo długi i zdrowy weekend majowy!!!!**

Ośrodek „Leśnik” położony jest u podnóża najwyższego szczytu Gór Opawskich-Biskupiej Kopy (889 m n.p.m), zaliczanej do Korony Gór Polski. Otoczony urzekającą przyrodą jest jak oaza spokoju sprzyjająca wyciszeniu od codziennego zgiełku, od rutyny i trudów pracy. Jednocześnie sąsiedztwo wielu pięknych, leśnych szlaków turystycznych, zarówno po Polskiej jak i Czeskiej stronie Gór, zapewnia doskonale warunki dla entuzjastów aktywnego wypoczynku.

To te właśnie walory krajoznawcze, w połączeniu z profesjonalną obsługą - certyfikowanych fizjoterapeutów, masażyстів, instruktorów fitness i dietetyków sprawia, że **wczasy** jakie Państwu oferujemy są tak **wyjątkowe**.

### **U nas możecie Państwo:**

- **skorzystać z profesjonalnej opieki masażysty, fizjoterapeuty, dietetyka, instruktora fitness,**
- **pozbyć się dolegliwości bólowych kręgosłupa,**
- **odpocząć i zrelaksować się,**
- **dotlenić organizm,**
- **zadbać o sylwetkę i kondycje fizyczną,**
- **zwiększyć odporność organizmu,**
- **nauczyć się zasad zdrowego odżywiania i wykonywania czynności codziennych w sposób nie obciążający kręgosłupa i stawów,**
- **poznać ciekawe zakątki naszego kraju,**
- **a przede wszystkim zrzucić zbędne kilogramy i wymodelować sylwetkę przed latem!!!**

## **OFERTA:**

### **Wczasy zdrowotne połączone z modelowaniem sylwetki poprzez zdrowe odżywianie i ruch!!!**

#### **BEZ GŁODOWANIA**

**Dieta 1200 kcal – 1500 kcal (w zależności od grupy)**

**I Termin: 30.04.2010 – 10.05.2010**

#### **W programie m.in.:**

- Pomiar wagi z wyróżnieniem w szczególności tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała i podstawowej przemiany materii (1x na początku turnusu, 1x na końcu turnusu).
- Gimnastyka poranna.
- Ćwiczenia oddechowe, dotleniające organizm, wspomagające pracę układu oddechowego.
- Stretching- ćwiczenia rozciągające.
- Marsz Nordic walking z kijkami.
- Różne formy Aerobiku (atak na biodra, uda , pośladki, brzuch, Reha FIT).
- Zajęcia na siłowni.
- Trening autogenny, joga lub inna forma relaksacji.
- Światłolecznictwo – naświetlanie lampami biotron i solux.
- Wykłady zdrowotne (zdrowe odżywianie, różne formy ruchu, dolegliwości bólowe kręgosłupa, jak dbać o zdrowie).
- Indywidualne konsultacje z dietetykiem (w ostatnim dniu).
- Gimnastyka wzmacniająca i stabilizująca mięśnie kręgosłupa.
- Wycieczki krajoznawcze po Górach Opawskich.
- Różne formy masażu leczniczego.
- Wycieczki fakultatywne do Czech.
- Imprezy towarzyskie na parkiecie i przy ognisku.
- Za dodatkową dopłatą zabiegi fizykalne: ultradźwięki, prądy, laser.

Plan dnia będzie się zmieniał w zależności od warunków pogodowych oraz aktywności grupy.

Plan dnia na dzień następny każdorazowo podany zostanie do wiadomości przy kolacji.

## Cena: 1350zł

### CENA OBEJMUJE:

- Zakwaterowanie w pokojach 2 osobowych z łazienkami (pokoje po remoncie: zdjęcia patrz: [www.lesnik.net.pl](http://www.lesnik.net.pl) ) Możliwość pobytu wraz z osobami towarzyszącymi. Zapraszamy całe rodziny : z mężem, żoną, dziećmi, a nawet czworonogiem.

Osoba towarzysząca: cena pobytu **880 zł**

(80zł za dzień , w cenie tylko nocleg i pełne, normalne wyżywienie).

- Całodzienne wyżywienie – minimum 4 posiłki dziennie, 1,5 litra wody do picia dziennie.
- Udział we wszystkich zajęciach sportowych, gimnastycznych, rekreacyjnych bez dodatkowych opłat za wypożyczenie sprzętu.
- Udział we wszystkich wykładach na tematy zdrowotne (DIETETYK, FIZJOTERAPEUTA).
- Pomiar wagi z wyróżnieniem w szczególności tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała i podstawowej przemiany materii (1x na początku turnusu, 1x na końcu turnusu).
- Pakiet **5 masaży** leczniczych **GRATIS!!!**
- Pakiet **5 zabiegów światłolecznictwa** **GRATIS!!!**
- Możliwość skorzystania z indywidualnej konsultacji z dietetykiem – w ostatnim dniu turnusu (30min) – **GRATIS!!!**
- Pakiet materiałów informacyjnych: wskazówki żywieniowe, lista produktów wskazanych i przeciwwskazanych przy odchudzaniu, rady jak utrzymać prawidłową masę ciała.

## WARUNKI UCZESTNICTWA

- Dobry stan zdrowia. Posiadanie aktualnych badań krwi i moczu nie starszych niż 1 miesiąc od dnia rozpoczęcia kursu.

Jeżeli masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia oraz ewentualnych przeciwwskazań do uczestniczenia w tego typu zajęciach zasięgnij opinii swojego lekarza.

- Wypełnienie **KARTY ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA / ANKIETY** i przesłanie jej na podane adresy mailowe:

[biuro@lesnik.net.pl](mailto:biuro@lesnik.net.pl), [info@badz-zdrow.pl](mailto:info@badz-zdrow.pl), [activa@activa.opole.pl](mailto:activa@activa.opole.pl), [biuro@ajwen.pl](mailto:biuro@ajwen.pl)

lub pozostawienie na recepcji w Zakładzie Usprawniania Leczniczego „Bądź zdrow” s.c. 45-852 Opole, ul. Domańskiego 115.

- Wpłacenie zaliczki w wysokości 500 zł na konto: Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy LEŚNIK Sp.Z.oo. 48-267 Jarnołówek, ul. Jarnołówek 202

Nr konta: Alior bank nr 59 2490 0005 0000 4000 0085 7332

lub osobiście w zakładzie Usprawniania Leczniczego „Bądź zdrow” s.c. 45-852 Opole, ul. Domanskiego 115- za potwierdzeniem.

- Na przelewie bankowym należy podać: dokładne dane osobowe (imię, nazwisko, adres) oraz tytuł przelewu : wczasy LESNIK Turnus I.
- Zatrzymanie potwierdzenia wpłaty zaliczki do wglądu organizatora.
- Wpłacona zaliczka podlega zwrotowi jeżeli wczasy zostaną odwołane z winy organizatora w ciągu 10 dni od momentu ogłoszenia przez organizatora o odwołaniu wczasów, na konto wczasowicza lub do rak własnych.
- Wpłacona kwota nie podlega zwrotowi w przypadku odwołania wczasów lub skrócenia pobytu wczasowicza z przyczyn niezależnych od organizatora.
- Wpłacenie zaliczki jest równoznaczne z akceptacją regulaminu wczasów.
- **Rezerwację i wpłatę zaliczki należy dokonać najpóźniej do dnia 25.04.2010.**

## REGULAMIN WCZASÓW ZDROWOTNYCH:

- Organizatorem wczasów zdrowotnych jest Ośrodek Wypoczynkowo-Szkoleniowy LEŚNIK Sp Z.O.O. 48-267 Jarnołówek, ul. Jarnołówek 202.
- Turnus trwa 11 dni od dnia 30.04.2010 do dnia 10.05.2010.
- Rozpoczęcia turnusu: godzina 12.00 dnia 30.04.2010. Turnus rozpoczynamy obiadem. Po kolacji planowane jest spotkanie z dietetykiem.
- Zakończenie turnusu: godzina 12.00 dnia 10.05.2010. Turnus zakończymy obiadem.

W ostatnim dniu przewidziane są pomiary końcowe (antropometryczne, tkanka tłuszczowa, masa mięśniowa) oraz dla chętnych indywidualne konsultacje dietetyczne po wcześniejszej rezerwacji godziny konsultacji.

- Formalności meldunkowe załatwia się w pierwszym dniu pobytu. Przy rejestracji prosi się o posiadanie dowodu wpłaty zaliczki.
- W przypadku uczestnictwa młodzieży poniżej 18 lat wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego, poprzez złożenie podpisu na karcie zgłoszenia/ankiecie.
- W razie gdyby grupa chętnych osób wyniosła mniej niż 10 osób organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy. Kwoty wpłaconych zaliczek zostaną w takiej sytuacji zwrócone.
- Wypełniając kartę zgłoszeniową - ankietę i wpłacając zaliczkę uczestnik akceptuje poniższą klauzulę:

Organizator oraz wszystkie osoby z nim współpracujące nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po wczasach zdrowotnych.

Uczestnicy biorą udział we wszystkich zabiegach i ćwiczeniach fizycznych (fitness, gimnastyka, relaksacja, wycieczki w góry, masaże) na własną odpowiedzialność.

Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody.

Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub osób i podmiotów z nim współpracujących w razie wypadku lub szkody związanej z uczestnictwem we wszystkich zabiegach i ćwiczeniach fizycznych.

Przyjmuję do wiadomości, że w razie wypadku nie mogę wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora.

Przyjmuję do wiadomości, że należy przestrzegać zaleceń instruktora, terapeuty, dietetyka, trenera odnowy biologicznej.

Oświadczam, że zapoznałem (łam) się i akceptuję wszystkie warunki regulaminu wczasów zdrowotnych.

Oświadczam, że wszystkie podane przeze mnie dane w formularzu zgłoszeniowym są zgodne z prawdą i wyrażam zgodę na ich przetwarzanie dla celów uczestnictwa we wczasach zdrowotnych (podstawa prawna: Dz.U. nr 101/02 poz/ 926, z późn. zmianami).

Zgadzam się, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z moją osobą, były wykorzystane i umieszczone na stronie [www.lesnik-net.pl](http://www.lesnik-net.pl), [www.badz-zrow.pl](http://www.badz-zrow.pl), [www.activa-opole.pl](http://www.activa-opole.pl), [www.ajwen.pl](http://www.ajwen.pl).

## **NIEZBĘDNIK WCZASOWICZA:**

- wygodny strój gimnastyczny do ćwiczeń na sali i świeżym powietrzu (dres czy legginsy, t-shirt, bluza);
- wygodny strój do marszów w plener. Najlepsze rzeczy to takie, które przepuszczają pot - tzw. „oddychające”. (W góry najlepiej ubrać się na tzw. „cebulkę”);
- obuwie sportowe do ćwiczeń na sali i na świeżym powietrzu;
- obuwie trekkingowe-górskie, nie przemakające, z odpowiednią podeszwą, do spacerów górskich (nie dopuszczalne są klapki i sandały);
- kurtkę nieprzemakalną- ortalion;
- spodnie nie krępujące ruchu;
- mały plecak.
- bidon lub specjalny pojemnik na wodę do plecaka;
- koc i karimatę;
- aparat fotograficzny.

Jeżeli nie masz co zrobić ze swoim czworonogiem (pieskiem) możesz zabrać go ze sobą. Hotel zezwala na pobyt psa, nie można go jednak wprowadzać do stołówki. Pies może pójść z nami w góry.

## **DOJAZD**

Dojazd we własnym zakresie. Mapa dojazdowa patrz strona [www.lesnik.net.pl](http://www.lesnik.net.pl).

Istnieje możliwość pomocy w znalezieniu środka transportu.

**Terminy kolejnych turnusów: wkrótce**

## **INFORMACJE**

[www.lesnik.net.pl](http://www.lesnik.net.pl) Natalia Obrocka Tel: 608353936

[www.badz-zdrow.pl](http://www.badz-zdrow.pl) Natalia Sławek Tel. 504367902

[www.activa.opole.pl](http://www.activa.opole.pl) Liliana Tkocz Tel. 602386601

[www.ajwen.pl](http://www.ajwen.pl) Iwona Wierzbicka Tel. 502214828

**PATRONI WCZASÓW zdrowotnych:**

Zakład Usprawniania Leczniczego „Bądź zdrow” s.c. Opole, ul. Domanskiego 115



Fitness dla kobiet ACTIVA Opole, ul. Książąt Opolskich 45-50



Dietetyk i trener profesjonalny AJWEN Opole, ul. Broniewskiego 26



Fitness Club DYNAMIKA Opole, ul. Broniewskiego 26



## **KADRA**

**NATALIA SLAWEK**- Dyplomowana fizjoterapeutka i biomasażystka. Zdobyła dyplom magistra fizjoterapii na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej (2003), ukończyła Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia "BIOSTUDIO" we Wrocławiu, a także certyfikowane szkolenia w zakresie:

- terapii PNF i NDT Bobath dla dorosłych;
- terapii diagnozowania i leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa metoda Mc Kenzie;
- terapii manualnej;
- ćwiczeń z zastosowaniem przyborów i przyrządów Thera band;

Jest instruktorem Nordic Walking. Od 2005 roku prowadzi własny Zakład Usprawniania Leczniczego.

**MARCIN JURASZ**- Zdobył dyplom magistra fizjoterapii na Wydziale Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach (2007). Jest również certyfikowanym terapeutą:

- metody Dorna;
- masażu Breussa;
- terapii manualnej;
- terapii PNF oraz kinesiologii.

Od 2005 roku prowadzi z Natalią własny Zakład Usprawniania Leczniczego.

**VIOLETTA PAWLUS**- Ukończyła studia magisterskie w kierunku Wychowanie Fizyczne (2002) oraz dyplomowe w kierunku Fizjoterapia (2006) na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Zdobyła certyfikat terapeuty:

- metody PNF;
- terapeutę tkanek miękkich.

Ponadto ukończyła m.in. szkolenia w zakresie rehabilitacji z użyciem przyrządów Thera-Band oraz kinesiologii. Jest również instruktorem Nordic Walking i masażystką.

**LILIANA TKOCZ** - Jest od 2003 roku magistrem wychowania fizycznego w zakresie fizjoterapii Politechniki Opolskiej oraz instruktorem rekreacji ruchowej o specjalności: fitness ze specjalnością gimnastyki (uprawnienia MENiS).

Ukończyła liczne kursy z zakresu fitnessu jak i fizjoterapii, m.in.:

- szkolenie Tomahawk Basic i Sensitive Cycling
- szkolenie EPFS Mama Fit
- szkolenie OM Reha-Fit
- szkolenie OM Trilo Chi
- szkolenie OM Body Ball
- szkolenie OM Aqua
- szkolenie Thera-Band Systems of Progressive Exercise
- warsztaty "Pilates, a kręgosłup" dr Jolanta Kuchbauch.
- liczne warsztaty, seminaria o tematyce prozdrowotnej i konwencje międzynarodowe fitness.

Jest masażystką, oraz terapeutą tkanek miękkich i PNF.

**IWONA WIERZBICKA** - Od ponad dziesięciu lat zajmuje się osobami w „potrzebie”. Z pasją uprawia wszelkie formy aktywności ruchowej. W swojej codziennej praktyce łączy racjonalne odżywianie z aktywnością ruchową. Nie wierzy w diety cud, dlatego jej efekty w pracy z pacjentami są długotrwałe i bez efektu jo-jo. Na co dzień prowadzi gabinet dietetyczny w Opolu. Układa diety odchudzające, w jednostkach chorobowych oraz dla sportowców. Jest instruktorem fitness i kulturystyki z uprawnieniami państwowymi. Prowadzi treningi indywidualne i grupowe. Ponadto jest szkoleniowcem i instruktorem międzynarodowym indoor cycling (trening na rowerkach stacjonarnych).

**ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA / ANKIETA**

**dla jednej osoby**

WCZASY ZDROWOTNE 30-04-2010 – 10-05-2010

1. Imię i nazwisko.....

2. Adres zamieszkania.....

3. PESEL.....

4. Nr tel. kom.....

5. Adres email:.....

6. Pobyt z: osobą towarzyszącą / bez osoby towarzyszącej.

PROSZĘ O UZUPEŁNIENIE PONIŻSZEJ ANKIETY:

1. Wiek.....

2. Wzrost.....

3. Waga.....

4. Ile kg chcesz schudnąć?.....

5. Jak oceniasz swoją kondycję fizyczną?.....

.....

6. Czy na co dzień uprawiasz jakąś aktywność fizyczną? Jeśli tak to jaką? .....

.....

7. Czego oczekujesz od wczasów zdrowotnych? .....

.....

8. Co najbardziej lubisz jeść?.....

.....

9. Jakich produktów spożywczych nie lubisz lub nie tolerujesz?.....

.....

10. Czy masz jakieś problemy zdrowotne? Jeśli tak to jakie?.....  
.....
11. Czy masz jakieś przeciwwskazania, uczulenie lub nie możesz jeść jakichś produktów ze względów zdrowotnych? Jeśli tak, to jakie to produkty?.....  
.....
12. Czy masz jakieś przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej, jeśli tak to jakie?  
.....  
.....
13. Czy masz jakiegokolwiek zalecenia lekarskie co do rodzaju spożywanych produktów lub co do aktywności fizycznej? Jeśli tak to jakie? .....  
.....
14. Czy masz wysoki poziom cholesterolu? Jeśli tak to jaki poziom?.....
15. Czy masz wysoki poziom trójglicerydów? Jeśli tak to jaki?.....
16. Czy masz nadciśnienie? Jeśli tak – podaj wartość?.....
17. Czy masz astmę? Jeśli tak to jaką?.....
18. Czy masz alergię? Jeśli tak to jaką?.....

Przyjełem (łam) do wiadomości i akceptuję poniższą klauzulę:

Organizator oraz wszystkie osoby z nim współpracujące nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po wczasach zdrowotnych.

Uczestnicy biorą udział we wszystkich zabiegach i ćwiczeniach fizycznych (fitness, gimnastyka, relaksacja, wycieczki w góry, masaże) na własną odpowiedzialność.

Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody.

Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub osób i podmiotów z nim współpracujących w razie wypadku lub szkody związanej z uczestnictwem we wszystkich zabiegach i ćwiczeniach fizycznych.

Przyjmuję do wiadomości, że w razie wypadku nie mogę wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora.

Przyjmuję do wiadomości, że należy przestrzegać zaleceń instruktora, terapeuty, dietetyka, trenera odnowy biologicznej.

Oświadczam, że zapoznałem (łam) się i akceptuję wszystkie warunki regulaminu wczasów zdrowotnych.

Oświadczam, że wszystkie podane przeze mnie dane w formularzu zgłoszeniowym są zgodne z prawdą i wyrażam zgodę na ich przetwarzanie dla celów uczestnictwa we wczasach zdrowotnych (podstawa prawna :DZU nr 101/02 poz 926, z póź zmianami).

Zgadzam się, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z moją osobą, były wykorzystane i umieszczone na stronie [www.lesnik.net.pl](http://www.lesnik.net.pl), [www.badz-zdrow.pl](http://www.badz-zdrow.pl), [www.activa.opole.pl](http://www.activa.opole.pl), [www.ajwen.pl](http://www.ajwen.pl).

Podpis wczasowicza.....

Podpis wpłacającego zaliczkę.....

Wpłacono zaliczkę w wysokości .....

Data i podpis osoby przyjmującej zaliczkę.....