HOTEL EURÓPA fit superior

Vitalium®

vital · activ · healthy · nature · harmony

Preventív és rehabilitációs rekreációs programok felnőttek és gyerekek részére

vitalium@europafit.hu • 06 83 501 140

Szállodánk nagy hangsúlyt fektet az egészségtudatos életforma kialakításának támogatására, melynek egyik fő eleme a rendszeres testmozgás. Sportfoglalkozásaink kínálatát kibővítettük, amelyek nagyon jól kiegészítik a **tradicionális hévízi gyógykúrák gyógyhatását**, valamint a **wellness és medical wellness szolgáltatásokat** is.
A sportprogramokat vendégeink igénye szerint úgy állítottuk össze, hogy mindenki megtalálja az önmagához legközelebb álló mozgásformát, ami egészségi állapotának is megfelelő, és örömmel, vidáman végezhet.
Minden órán fő szempont, hogy a gyakorlatokat **gerincbarát, ízületkímélő** és a **fasciatréning irányelveit** is követve **funkcionálisan** végezzük mind a vízben, mind a szárazföldön. Ezekkel a funkcionális, összetett gyakorlatokkal egyszerre több izomcsoportot dolgoztatunk, erősítünk, így az egész testet egységesen formáljuk.

A különböző típusú mozgásformákat színekkel különböztetjük meg a heti programajánlóban.

A sport és mozgásprogramok helyszíneit pedig jelekkel ábrázoltuk:

- Tornaterem-Vitalium
- Uszoda
- Fitness-terem
- Sportcipő használata ajánlott!
- ★ Bejelentkezést igénylő óratípus

A sport-, és mozgásprogramok időpontjairól
az aktuális heti sportprogramajánlóban tájékozódhat.

- Minden csoportos sport-, és mozgásprogram **ingyenes**.
- Lehetőség van **egyéni tréningek** igénybevételére is.
  Ára: 3000 Ft vagy 10 € / 20 perc
- **Bejelentkezés: Rekreáció-, és egészség manager**

Fontos tudnivalók:
Kérjük kedves vendégeinket, hogy a tornákra **sportruhában, zokniban** és **sportcipőben** érkezzenek!
A tornaszőnyegekre **törölközőt** javaslunk teríteni!
A tréningek csak **saját felelősségre** vehetők igénybe!
Ha Önnek belgyógyászati vagy mozgásszervi betegsége van, kérje ki orvosa vagy gyógytornásza tanácsát a tréningek elkezdése előtt!
Ha szükséges, lehetőség van egyéni terem és vízi **gyógytorná**ra is.

Kellemes kikapcsolódást kívánunk!

Kondicionáló és funkcionális tréningek

Jó reggelt torna (20')
Ez a torna egy általános, reggeli zenés torna.
Minden izmot kellemesen átmozgatva bemelegíti az egész testet a mindennapi tevékenységre.
A torna minden nap más jellegű: Pilates, Jóga, Stretching, Aerobic gyakorlatokból állhatnak.

Soft-Ball tréning (20-25')
A Soft-Ball a Fit-Ball „kistestvére". A Fit-Ball-hoz hasonlóan újszerű, hatékony, játékos, vidám, intenzív edzésmódszer.
Az ízületek maximális védelme és stabilizálása mellett erősíti az izmokat (has, hát, mell, far, láb), javítja az egyensúlyérzéket.

DISC'O'SIT tréning (20-25')
A DISC'O'SIT egy levegővel felfújt korong alakú eszköz. A tornák alatt fiziológiás alátámasztást biztosít a különböző erősítő gyakorlatokhoz.
Rajta való ülésnél, állásnál fejleszthető az egyensúly, az izomerő, sőt még hatásosabban erősíthetjük a problémás területeket (comb, popsi, has, kar).

Fit-szalag tréning (20-25')
A szalag segítségével nagyon egyszerű, hatásos, változatos, minden izomcsoportot megmozgató erősítő gyakorlatok végezhetők.
A különböző színű szalagok, különböző erősségűek, így mindenki kiválaszthatja az edzettségi állapotának megfelelő erősségű szalagot.
A szalagot nemcsak a kezünkben tarthatjuk, hanem ráülhetünk a közepére, ráállhatunk a végeire, összeköthetjük a bokánk vagy kezünk körül.

Senior köredzés (20-25')
A tréning alatt különböző állomásokon különböző eszközökkel (Fit-Ball, Soft-Ball, stb.) végzünk szórakoztató, érdekes erősítő, állóképesség fejlesztő, koordinációs, és egyensúlygyakorlatokat.

Preventív gerinctréning (20-25')
Ezen a tornán főleg a gerinc átmozgatásával, a has- és hátizmok erősítésével, valamint az ülőmunka és a mozgásszegény életmód miatt megrövidült izmok nyújtásával foglalkozunk. A gyakorlatokat Fit-Ball-lal, Soft-Ball-lal, szalaggal végezzük.

„Core"-Balance gerinctréning (20-25')
Az instabil eszközökkel (Fit-Ball, DISC'O'SIT, BOSU) végzett torna során a „core" izmok (helyes testtartásért felelős izmok) automatikusan bekapcsolódnak a mozgásba. A gyakorlatok közben ugyanis labilis testhelyzetben vagyunk, mely során az egyensúlyunkat folyamatosan, aktívan meg kell tudni tartani.

Senior Fit-Ball® tréning (20-25')
Egy dinamikus, vidám, ízületkímélő aerobik-tréning. A labdán történő rugózás pozitív **élettani hatásai:** aerob állóképesség fejlesztése; zsírégetés az izomtömeg megtartása mellett; narancsbőr eltüntetése; izmok erősítése; testtartás javítása; porckorongok nedvkeringésének javítása; csontritkulás megelőzése; koordináció-, és egyensúlyfejlesztés; teljes idegrendszeri felfrissülés.

ÚJ! **Dinamikus irodai torna** (20-25')
A számítógépes ülőmunka az egész szervezetet túlterheli. A munkánk során a statikus, változatlan testtartás, az azonos monoton mozdulatok előbb-utóbb panaszokhoz vezetnek. A program alatt megismerkedünk az ergonómiai szempontból helyes computerhasználattal és a dinamikus üléssel, továbbá megtanuljuk a munka közben is könnyedén elvégezhető gyakorlatokat is.

ÚJ! **Spine&Dance** (20-25')
A klasszikus és modern balettet ötvöző mozgásforma az alakformálás és gerinctréning elemeivel. A torna főleg ülőmunkát végzőknek javasolt.

Rehabilitációs tréningek

ÚJ! **Rehabilitációs gerinctréning** (20-25')
Ez a torna azoknak ajánlott, akiknek komolyabb gerincet és ízületeket érintő problémái (műtét, stb.) vannak. Az órán a gerinc átmozgatásával, a helyes testtartás megtanulásával foglalkozunk. Óvatosabb erősítő, nyújtó, lazító jellegű gyakorlatokat végzünk különböző eszközökkel (Soft-Ball, Reflex-Ball, Fit-Band, DISC'O'SIT, bot).

ÚJ! **Osteoporosis torna** (20-25')
Az osteoporosis az egyik legelterjedtebb népbetegség. „Néma járvány"-nak is nevezik, mivel a betegségnek kezdetben nincsenek feltűnő tünetei. Csontjaink állandó átalakuláson mennek keresztül, így az erős csontok építéséért sokat tehetünk. Az órán megismerkedhetünk a „csontbarát" életmóddal és tornagyakorlatokkal.

ÚJ! **Torna 70 Plusz** (20-25')
Ez a torna azoknak ajánlott, akik szeretnének csoportban tornázni, de nem tudnak a földre leülni, lefeküdni, vagy a labdán ülni. A tornagyakorlatokat főleg széken ülve, kellemes zenére végezzük különböző eszközökkel (bot, Soft-Ball, szalag, tüsi labda, kendő, „smovey®" gyűrű, DISC'O'SIT). A torna alatt erősítjük a hát-, has-, lábizmokat, valamint a medencealapi izmainkat is. Az órákon Pilates, Jóga, Stretching, koordinációs és egyensúly gyakorlatokat is végzünk. Az órák végén átmasszírozzuk a reflexpontjainkat, izomzatunkat és a fasciákat. A tréning ajánlott: térd-, csípő-, gerincműtétek és csontritkulás esetén azoknak, akik tudnak csoportban tornázni.

Body & Mind

Pilates (20-25')

Joseph Pilates egyedülálló edzésmódszert dolgozott ki, mely az emberi test természetes helyzetét és mozgását veszi alapul. Programja nyújtó-, és erősítőgyakorlatokból áll, melyek elsősorban a test középpontjára koncentrálnak.
Pilatesnek az volt a meggyőződése, hogy „az ember olyan öreg, amilyennek a hátgerincét érzi". Tehát „csak annyi idős vagy amennyi a gerincoszlopod".
Tréning hatásai: ízületkímélő módon erősíti a mély hát-, és hasizmokat, figyelembevéve a medencealapi izmok működését is; a gerinc fiatal és rugalmas marad; formás, feszes combot, popsit, hasat eredményez; tetőtől-talpig szimmetrikusan átmozgatja a testet; speciális, helyes légzéstechnikát tanít; növeli a koncentrációt, erősíti az immunrendszert.
A torna alatt lassú, folyamatos, speciális gyakorlatokat végzünk **szalaggal, súlyzóval, labdával, karikával**.

Stretching (20-25')

A stretching nyújtást, nyújtózást, megnyúlást jelent.
Hatásai: rugalmasan tartja az izmokat, inakat és a kötőszövetet; véd a húzódásoktól, sérülésektől; jobb vérellátást és anyagcserét biztosít; oldja a stressz miatt kialakuló izomfeszülést; segíti a testi-szellemi ellazulást.
A labda **(Fit-Ball, Soft-Ball)** segítségével végzett stretching gyakorlatoknál az egyes izmokat, izomcsoportokat, még hatásosabban megnyújthatjuk, mint labda nélkül.

Reflex-Ball-tréning (20')

A gyakorlatokat lassú, lágy zenére végezzük, majd az óra végén tüsi labdával átmasszírozzuk a fáradt izmokat, reflexpontokat és fasciákat.
Masszázs hatására ellazulnak az izmaink, javul a vérkeringés, gyorsabbá válik a kötőszövetben lerakódott anyagok felhasználása, így hatásos a narancsbőr eltűntetésében is.
A talpat és a tenyeret masszírozva az itt lévő reflexpontokra is hatunk, amellyel befolyásolhatjuk a belső szervek működését.

Gyakorlatok „smovey®" gyűrűvel (20')

A torna alatt egy új, különleges osztrák fitness-, és terápiás eszközzel a „smovey®" gyűrűvel végzünk gyakorlatokat.
A „gyűrű" belsejében 4 db kis fémgolyó van, melyek mozgás közben 60 Hz-es rezgést hoznak létre, és a tenyéren lévő reflex pontokat stimulálják.
A „smovey®" gyűrű hatása: működésbe hozza a test izmainak 97%-át; segíti a fogyást; javítja a koordinációt; feszesíti a kötőszövetet; fokozza a méregtelenítést; fokozza az immunrendszer működését; javítja a koncentrációt.
Jótékony hatását klinikai kutatások igazolják, nemcsak a prevencióban, de a rehabilitációban is használható edzésmódszer.

Egyensúly tréning – Proprioceptív tréning (20')

A megfelelően fejlett proprioceptív rendszer biztosítja, hogy a mindennapokban a szervezetünket ért váratlan eseményekre gyorsan reagáljunk és az egyensúlyi helyzetünket visszaszerezzük. Sajnos nem működik mindenkinél tökéletesen, de ez akaratlagosan fejleszthető. Az órán lassú, kellemes zenére különböző típusú egyensúly-, koordinációs-, és jógagyakorlatokkal fejlesztjük az egyensúlyunkat.

Női intim tréning – a gátizmok gyógytornája (20')

A tornaprogram: Kegel-gyakorlatokra épülő gátizomtorna, mely nemzetközi és hazai tudományos bizonyítékon alapuló szakirodalomra és klinikai gyakorlatra épül.
Megelőzés céljából is végezhető a tréning, minden nőnek, minden életkorban ajánlott!

Relaxáció (lazítási technika) (20')

A stressz mindenkit érint, mindig is volt, és mindig is lesz, csak az a kérdés képesek vagyunk-e megbirkózni vele.
Selye János a stresszelmélet megalkotója is azt vallotta: „stressz nélkül nem lenne élet", és a stresszt „az élet sójának" nevezte.
Relaxáció hatására izmaink ellazulnak; vérkeringésünk javul, fájdalmunk csökken, testi és lelki feszültségünk oldódik.
A foglalkozáson megismerhetjük, és elsajátíthatjuk a relaxáció különböző aktív (**Jacobson-féle relaxáció**, Interaktív relaxáció) és passzív (autogén tréning, **fantáziautazás**, stb.) formáit.

ÚJ! Mozgásszervi jóga (20-25')

Ez egy speciális mozgásforma, mely a több évezredes múltra visszatekintő tradicionális jógát és a Pilatest ötvözi gyógytornász szemlélettel. A csoportos óra során megtanulhatjuk a különböző ászanák, gyakorlatsorok helyes kivitelezését, az egyéni adottságainknak megfelelően. A helyesen elsajátított dinamikus és statikus gyakorlatokkal harmonizálhatjuk a hibás testtartást és fejleszthetjük a testtudatot.

ÚJ! Fasciatréning (20-25')

A fascia egy „titokzatos" kötőszövet, mely háromdimenziós hálót alkotva kialakítja a testkontúrunkat, a koponyától a talpig körbeveszik izmainkat és szerveinket, a mozgások során biztosítják a szövetek egymáson való elcsúszását. A mozgásszegény életmód, a helytelen testtartás, az állandó stressz és trauma következtében a fasciák rugalmatlanná válnak, letapadnak és különböző panaszok, fájdalmak jelentkeznek. A heti rendszerességgel végzett fasciatréning segítségével a fasciák újra rugalmasak lesznek; oldódnak a letapadások; javul a koordináció, a testtartás; megszűnnek a panaszok.

ÚJ! „Holdüdvözlet" jógagyakorlat (10')

Kevésbé ismert, mint a Napüdvözlet, ennek is sokféle változata van, ám a Napüdvözlethez hasonlóan ez is 2 félkörből áll. Míg a Napüdvözlet gyakorlatait reggel, addig a Holdüdvözlet gyakorlatait este érdemes elvégezni. Telihold idején hajnalban is végezhető.

„Napüdvözlet" jógagyakorlat (10')

A „Napüdvözlet" a klasszikus jóga bemelegítő gyakorlata, amely egymással összefüggő 12 testtartásból áll. A Nap az élet, a fény, a szeretet forrása. A Nap üdvözlése a hinduknál egyfajta imádság is volt, mellyel tiszteletüket fejezték ki a Nap-istenségnek.

Öt „Tibeti" jógagyakorlat (10')

Az „Öt Tibeti fiatalító energia rítus" **hatása**, hogy az emberi test energiacentrumaiban helyreállítja az egyensúlyt, segíti a hormontermelést.
Testünkben hét fő energiacentrum van, melyet csakráknak (örvényeknek) neveznek. Egészséges emberben ezek az örvények egyforma, nagy sebességgel, forognak körbe körbe.
A betegségeket, az öregedést az okozza, ha ezeknek az energiaörvényeknek a forgása lelassul, leáll. Az „örök fiatalság" titkát őrző öt Tibeti rítus könnyen elsajátítható, kevés időt igényel.

Tai Chi Chuan (20')

A kínai harcművészetek úgynevezett belső iskolái közé tartozó harcművészet, amely a belső erő fejlesztésére helyezi a hangsúlyt. A Tai Chi Chuan kifinomult, lekerekített, a teljes testet megmozgató és harmóniára vezető mozgások rendszere.
Lassú nyújtó és forduló mozgásai lazítják az ízületeket, a gerincet és a test feszültséggócait, helyreállítják az energia áramlását a testben. Könnyed jellege miatt minden életkorban művelhető.

Wai Tan Kung – Chi Kung (20-25')

Több ezer éves kínai hagyományokon alapuló energia torna és meditáció. A Wai Tan Kung mozgássorozatokból álló speciális Chi Kung, a kéz és a láb rezegtetésével gyűjti be az energiát és a megfelelő kar és láb mozdulatokkal oszlatja el a testben. A gyakorlat végzésénél fontos a belső figyelem, koncentráció. Megmozgatja az egész testet, javítja a vérkeringést, általános jó közérzetet ad, felszabadító, relaxáló hatással van az idegrendszerre.

ÚJ! Nyolc brokáttekercs gyakorlatok – Chi Kung (Ba Duan Jin) (20-25')

A nyolc brokáttekercs álló gyakorlatai a legismertebb Chi Kung gyakorlatok közé tartoznak. Lassú, nem megerőltető, többszörös ismétléssel végzett gyakorlatok sorozatából áll. A mozdulatok, a tudat és a légzés összehangolt működésével a meridiánrendszeren keresztül hat a belső szervek működésére. A nyújtó, feszítő, csavaró mozdulatok oldják az energetikai rendszerünk blokkjait. A nyolc brokáttekercs gyakorlat célja az egészség megőrzése, illetve helyreállítása, az élet minőségének javítása. Javítja a testi-lelki állóképességet, fejleszti az egyensúlyérzéket, a testtudatosságot és a koncentrációs képességet.

Intenzív, aerobik és funkcionális tréningek

A tréningek a fiatalabb korosztály számára ajánlottak.

Fit-Ball® alakformáló tréning (30')

Egy dinamikus, vidám, ízületkímélő aerobik-tréning.
A labdán történő rugózás pozitív **élettani hatásai:** aerob állóképesség fejlesztése; zsírégetés az izomtömeg megtartása mellett; narancsbőr eltüntetése; izmok erősítése; tartáshibák megelőzése; testtartás javítása; porckorongok nedvkeringésének javítása; csontritkulás megelőzése; koordináció-, és egyensúlyfejlesztés; teljes idegrendszeri felfrissülés.

Köredzés (30')

A tréning alatt különböző állomásokon különböző eszközökkel (Fit-Ball, Soft-Ball, ugrókötél, stb.) végzünk szórakoztató, érdekes erősítő, állóképességfejlesztő, koordinációs-, és egyensúly gyakorlatokat.

Fit-Tube tréning (30')

A Fit-Tube tréning, vagyis a gumikötéllel történő edzés hasonlít a szalaggal végzett tréninghez. A kötél végén ergonomikus fogantyú található, mellyel kényelmesen végezhetőek a gyakorlatok. A szalaghoz hasonlóan a gumikötelek is különböző színűek, így mindenki kiválaszthatja az edzettségének megfelelő színű és erősségű gumikötelet.

BOSU® tréning (30')

A BOSU®-val végzett funkcionális tréning tetőtől talpig ízületkímélő módon egységesen edzi az egész testet, összehangoltan dolgoztatja az összes izmot. A gyakorlatokat végezhetjük az eszközön állva, ülve, fekve, hasalva, térdelve.

Body-Balls alakformáló tréning (30')

Az óra alatt végig a Body Ball tulajdonságait (préselhetőség, stb.) kihasználva speciálisan dolgoztatjuk a test összes izomcsoportját, főleg a kritikus zónákat (has, popsi, comb, kar).
Hatása: szép formás izmot hoz létre, növeli a hajlékonyságot, javítja a koordinációt.

Fitneszterem programok

Fitneszterem nyitva tartás: 6:00-19:00

Fontos!
14 éven aluli gyermek nem tartózkodhat a fitneszterem területén szülői felügyelettel sem!
14-16 év közötti gyermek kizárólag szülői vagy edzői felügyelet mellett tartózkodhat a fitneszteremben!
A fitness-termi gépek csak **megfelelő sportöltözet**ben (póló, sportnadrág, sportcipő, stb.) használhatók.
Tilos mezítláb, félmeztelenül, fürdőruhában, fürdőköpenyben, szandálban, vagy papucsban használni a fitneszteremben lévő gépeket!
A fitness-terem használata előtt kérjük olvassa el a teremben található szabályzatot.

A fitneszteremben található gépek

- **Life Fitness kardiogépek**
  (futópad, ellipszis tréner, ülő-, és háttámlás kerékpár)
- **Life Fitness Signature Cable Motion D.A.P. multifunkcionális erősítőgép**
- **Concept2 evezőgép**

Fitneszterem bemutatása

A tájékoztató során szakember segítségével megismerkedünk a gépek helyes használatával; az edzettségi és egészségi állapotunknak megfelelő edzésmódszerrel.

Outdoor programok

Az outdoor programok időjárás függvényében vehetők igénybe! Ezeket a tréningeket a tó körüli gyönyörű véderdőben és sétányon végezzük.

Nordic Walking program, mint egészségmegőrző-, és gerinctréning

A Nordic Walking szó szerinti fordítása északi gyaloglást jelent. Ez a sportág Finnországból származik, melyet már az 1950-es években használtak a sífutók nyári edzésükre, és ahol 2000-ben már az év sportja lett. A módszer ma már nemcsak a rekreációban, prevencióban játszik fontos szerepet, hanem különböző mozgásszervi és kardiológiai problémákkal küzdő pánciensek számára is ajánlott mozgásforma, az egész család számára jó időtöltés. **Hatása:** kutatások szerint a bothasználat 30 %-kal csökkenti a csípő, a térd, a bokaízületek, és a porckorongok terhelését; a test izmainak 90 %-át megdolgoztatja; ízületkímélő módon erősíti a csontozatot, megelőzi a csontritkulást; oldja a nyaki-, és vállövi izmok feszültségét javítja a mozgáskoordinációt, segíti az agyműködést, koncentrációt; zsírégetés: a szervezet 20-46 %-kal több kalóriát éget el, így mint normál gyaloglásnál.

ÚJ! **Preventív NW Program** (50-60') ★ – haladóknak

ÚJ! **Rehabilitációs NW Program** (20-25')

A foglalkozások alatt megtanuljuk és gyakoroljuk a helyes Nordic Walking technikát. Az óra alatt a Nordic Walking botokkal különböző erősítő, nyújtó gyakorlatokat is végzünk az edzettségi szintnek megfelelően.

Walking „smovey®" gyűrűvel (20') ★

Ez nem más, mint séta a különleges „smovey®" gyűrűvel, melynek színe is jól illeszkedik a természethez. A tréning hatása hasonló a Power Walkinghoz, de a szív-, és keringési rendszert intenzívebben dolgoztatja, és több kalóriát is eléget. Továbbá a séta alatt érvényesül a „smovey®" gyűrű csodálatos hatása is.

Vízi programok

Eddzen a vízben – legyen fit szárazon!

A víz csodálatos fizikai tulajdonságait kihasználva jótékonyan hat az egész emberi szervezetre:

- a víz felhajtóereje tehermentesíti a csontokat, az ízületeket és a szalagokat
- a víz ellenállásával szemben végzett mozgások erősítik az izomzatot
- feszesíti a kötőszövetet
- javítja a koordinációt és az egyensúlyérzéket
- a vízben még az is könnyebben el tudja végezni a gyakorlatokat, aki nem tud úszni vagy túlsúlyos.
- hidrosztatikai nyomás nagymértékben hat a légző-, és keringési rendszerre (erősíti a légzőrendszert, javítja a vérkeringést, aktiválja a nyirokkeringést)
- jó hatású az anyagcsere folyamatokra és az idegrendszerre

A szállodában többféle zenés vízi program közül választhatnak a vendégek:

Vízi torna (20')

Rehabilitációs tréning: Ez egy általános reggeli vízi torna zenére, mely alatt átmozgatjuk az egész testünket. A gyakorlatokat végezhetjük szerek nélkül vagy szerekkel (vízi súlyzó, vízi nudli, labda)

Aqua-Tréning (30')

Ezt a programot speciális eszközök (vízi súlyzó, vízi nudli, labda) segítségével végezzük hangulatos zenére. A gyakorlatok fejlesztik az állóképességet, az izomerőt, és a hajlékonyságot.

Aqua-Aerobik (30')

Azoknak ajánlott, akik teljesen egészségesek, semmilyen szív-, vérnyomásproblémájuk, és ízületi-, gerincfájdalmuk nincs. A torna alatt aerobic gyakorlatokat, ugrálásokat, futásokat, és vízi súlyzó segítségével erősítő gyakorlatokat végzünk.

Vízi köredzés (30')

Ez az edzés hasonló, mint a teremben végzett köredzés.
A tréning alatt különböző eszközökkel (vízi súlyzó, vízi nudli, labda, szalag, DISC'O'SIT, stb.) végzünk gyakorlatokat.

Gyerekprogramok

„Porci Berci® barátokat keres” gerinciskola kisiskolásoknak – egészségmegőrző program (40’)

(Nyáron a Porci Berci hét alatt)
A program célja, hogy a gyerekek játékos módon megismerjék a gerincünk felépítését, működését, és megtanulják a gerincbarát mozgásokat (helyes testtartást, ülést, állást, emelést, cipelést, stb.).
Ezek a mozdulatok automatikussá válnak, így megelőzhető a helytelen testtartás, és a későbbi gerincproblémák.
A programot elvégző gyerekek Porci Berci és Vili bohóc barátai lesznek, és ajándékot is kapnak.

„Dzsungel” egészségmegőrző gyerekprogram óvodásoknak és kisiskolásoknak (40’)

Ez a program egy játékos egészségmegőrző program, amely a szálloda saját programja.
A foglalkozásokon bábok (zsiráf, teknős, delfin, flamingó, pelikán, wombat, majom) segítségével a gyerekek megismerkednek az emberi test működésével, helyes táplálkozással, relaxációs módszerekkel.
A program alatt játékos tornagyakorlatokat (tartásjavító, talpizom-erősítő, légző, egyensúly, járó, stb.) végzünk különböző eszközökkel (labda, stb.).
A programot elvégző gyerekek ajándékban részesülnek.
Lehetőség van a program alatt végzett tornagyakorlatokat tartalmazó könyv és bábok megvásárlására is.

Játékos gyerektorna („EuroBall”, „Süni”, „Ugri-bugri”, „Mocorgó”, „ZOO”, „Tükör”) (30’)

Az órákon játékos formában fejlesztjük különböző eszközökkel (labda, babzsák, rizszsák, DISC’O’SIT, kendő, szalag, stb.) a gyerekek mozgását, testtartását. Óvodásoknak és kisiskolásoknak ajánlottak ezek a tornák.
A programot elvégző gyerekek ajándékban részesülnek.

Előadások

Denevérpad®

A Denevérpad egy magyar találmány, gerincgyógyászati eszköz. A feltaláló Bujdák Attila (mérnök), aki találmányával meggyógyította saját magát. Egy rossz mozdulat következtében alakultak ki nála a gerincpanaszok: gerincsérv és csigolyaelcsúszás. Orvostól orvosig járt, de állapota nem javult. Több hónap után eljutott Dr. Erbszt András gerincspecialistához (gerincsebész, ortopéd szakorvos), aki a diagnózisokat, leleteket látva annyit mondott: „legjobb lenne magát lábánál fogva felakasztani, hogy nyúljon és rendbe jöjjön a gerince”. Ennek hatására a feltaláló mérnök tudását bevetve megalkotta a Denevérpadot. Az eszköz jótékony hatását azóta már klinikai vizsgálatok is alátámasztják, orvosok és gyógytornászok tesztelték, kutatták.

A Denevérpad® kezelés hatásai:

- a csigolyák eltávolodnak egymástól, így csökken a nyomás a porckorongokban
- javul a porckorongok nedvkeringése
- az előboltosulás visszahúzódik, és nem nyomja tovább az ideget
- a fájdalom csökken
- az izomzat ellazul
- az ízületek normál helyzetbe kerülnek vissza

Az ősi Távol-Kelet tanításai szerint is: mindennapi rendszerességgel 10 percet kell nyújtani a gerincünket, hogy megőrizzük a porckorongok rugalmasságát.

A kezelés időtartama: 10-15 perc

A kezelés alatt nem érezhetünk fájdalmat, csak kellemes nyúlást.
Ahol a probléma van, ott intenzívebb ez az érzés, de sohasem kellemetlen.

ÚJ! „Fit-hát” gerinciskola (20’)

A gerinctornán végzett gyakorlatok mellett még nagyon fontos, hogy a nap többi részében is figyeljünk a gerinc számára kedvező mozdulatokra, a gerinckárosodások megelőzésére. Ezen a foglalkozáson megismerjük a gerincünk felépítését, működését, a gerincbarát életmódot (helyes ülés, állás, emelés, stb), és munkahelyen, számítógép előtt végezhető gyakorlatokat.

ÚJ! Preventív és rehabilitációs sport- és mozgásprogram bemutatása

A tájékoztató során megismerkedhetünk a szállodában igénybe vehető rekreációs programokkal. Ezek közül szakember segítségével kiválaszthatjuk edzettségi és egészségi állapotunknak is megfelelő tréningeket.

További rekreációs programlehetőségek a szállodában

Kerékpárkölcsönzés
Lehetőség van kiváló minőségű Merida kerékpárok kölcsönzésére minden korosztály részére.

Sporteszközbérlés
(kaució ellenében) pl.: Nordic-Walking bot, Petanque, polároöv, „smovey®", Soft Ball, tollaslabda, ping-pong, stb.

Kártya-, és társasjáték kölcsönzés

Petanque
A golyójátékot már a fáraók is ismerték. Görögországban Nagy Sándor idején bukkant fel, Franciaországban pedig a rómaiak honosították meg. A petanque a nevét onnan kapta, hogy egy alsóvégtag bénult férfi is el kezdte játszani ezt a fajta golyójátékot. Miatta egy 50 cm átmérőjű körből, szorosan összezárt lábakkal dobtak. A „pes tanques" – mozdulatlan lábakat jelent, így ebből kapta a petanque nevet. A petanque-t gyerekektől idősekig bárki játszhatja csapatban, de akár párban is. Kellemes kikapcsolódást nyújt mindenkinek.

Ping-pong (kültéri)**, tollaslabda, csocsó** (kültéri, beltéri)

Kirándulások, túrák – információ a programpultnál

Gyerekanimációs programok
Iskolai szünetekben (őszi, téli, tavaszi, nyári), és hosszú hétvégéken

Térítés ellenében
Gyermekfelügyeletet a gyermek 3 éves korától vállaljuk. Kérjük, hogy szolgáltatás kérése előtt min. 24 órával jelezze a recepción (du. 15 óráig).

- **A gyermekfelügyelet díja:**
  - 1 gyermek esetén 2 000 Ft / óra
  - 2 gyermek esetén 2 500 Ft / óra
  - 3 gyermek esetén 3 000 Ft / óra
- **ünnepnapokon:**
  - 1 gyermek esetén 2 500 Ft / óra
  - 2 gyermek esetén 3 000 Ft / óra
  - 3 gyermek esetén 3 500 Ft / óra

Gondos Anna
gyermekprogram-szervező, animátor, rajztanár

Diplomáját a Kaposvári Egyetem Művészeti Karán szerezte, mint rajz- és vizuális kommunikáció tanár.
A diploma megszerzését követően rajz- és vizuális kommunikáció tanárként tevékenykedett közép-, és általános iskolákban.
A munka és család mellett alkotói tevékenységét sem hanyagolta el. A művészi tevékenységek legtöbb ágazatával (festészet, szobrászat) a mai napig foglalkozik és kísérletezik a különböző technikákkal. Illusztrációkat készít, és mesevilág-környezetet teremt (falfestés) a gyerekek számára.
Az animációs programok kialakításában elsődleges célja a gyermek- és élményközpontú nevelés.
A „Dzsungel-kuckó" (óvoda) családias hangulatát elősegíti még az is, hogy Anna (a magyaron kívül) oroszul és németül is kommunikál az ide érkező vendégekkel. Ennek köszönhetően szinte megszűnnek a nyelvi különbségek a gyerekek között, ami egyfajta motivációként hat a kölcsönös tanulásra és baráti kapcsolatok kialakítására. Erősíti a csapatszellemet, ugyanis a kapott „feladatok" nem csak egyéniek, hanem páros illetve csapatmunkákat tartalmaznak.

Kovács-Dávid Okszána
animátor

2004 óta dolgozik a szállodában, mint orosz tolmács és animátor. Fő profilja a hotelbe érkező – főleg orosz nyelvű – vendégek kiszolgálása, tájékoztatása, és szabadidős programjuk megszervezése.
Nagyon nagy segítséget nyújt a gyermekfoglalkozások és gyermekfelügyelet lebonyolításában is.
Munkája fő céljának tartja, hogy vendégeink és gyermekeik is a legnagyobb megelégedéssel távozzanak tőlünk, majd visszatérjenek hozzánk, és hotelünk jó hírét terjesszék a nagyvilágban.

Horváthné Tánya
sportanimátor

2009-től dolgozik a Hotelben, mint orosz tolmács és sportanimátor.
Gyerekkora óta rendszeresen és versenyszerűen sportol. Nagyon jó eredményeket ért el úszásban és atlétikában is.
15 évig profi szinten kosárlabdázott, melyből kiváló eredményt ért el: Európa kupa I. hely.
Kijevi Egyetemen szerezte testnevelő tanári diplomáját és kosárlabda edzői végzettségét.
Jelenleg is nagyon fontosnak tartja a sportot, a mozgást és az egészséges életmódot, így a szállodában az orosz nyelvű vendégek programjainak szervezése mellett részt vesz a vendégek sportprogramjainak vezetésében is.
Segít a vendégeknek abban, hogy megismerkedjenek az edzettségi állapotuknak megfelelő mozgásprogrammal és egészségmegőrző kezelésekkel.

Torsa Zita
gyógymasszőr, alternatív mozgás-,
és masszázs terapeuta

2000-től kezel a szállodában mozgásszervi panaszokat gyógymasszázzsal. Az évek során nyirokmasszázzsal és talpreflex masszázzsal egészítette ki ismereteit.
Saját tapasztalatai alapján egyre jobban tudatosult benne, hogy a betegségek gyógyítása mellett a megelőzés is nagyon fontos és saját magunknak is tennünk kell az egészségünkért.
Korábban mozgásszegény életmódot élt, ám amikor néhány évvel ezelőtt tapasztalni kezdte, hogy egyre gyakrabban és hamarabb fárad el és merül ki, felismerte, hogy változtatnia szükséges. Először jógára, majd spinningre kezdett járni.
A rendszeres mozgás erőnlétet, jókedvet adott Zitának és olyannyira megváltoztatta gondolkodásmódját, hogy az alternatív mozgás és masszázsterapeuta képzést is elvégezte. Ezen a képzésen ismerkedett meg a Chi Kunggal és a Tai Chivel.
A masszázsra érkező vendégeit is arra biztatja, hogy mozgással is tegyenek valamit saját egészségükért.

Gönye Erika
Rekreáció és egészség manager, gyógytornász

Erika mélyen elkötelezett a sport, mozgás és az egészséges életmód iránt, amit mi sem bizonyít jobban, mint a számos szakképesítés, melyekkel büszkélkedhet (dipl. gyógytornász, dipl. egészségfejlesztő wellness terapeuta, sportoktató – sportrekreáció sportágban, sportszervező, fitness terapeuta, gerinciskola terapeuta).
Évek óta szervezi és vezeti szállodákban a különböző preventív és rehabilitációs rekreációs sport-, és mozgásprogramokat, valamint animációs programokat gyerekeknek, fiataloknak, senioroknak, mind a vízben és mind a szárazföldön.
Az évek során különböző fitness-wellness és terápiás tanfolyamot végzett el: Fit-Ball®, Aqua-Fitness, Pilates, Nordic-Walking, Fitness-terápia, Relaxáció, keleti mozgásterápiák, inkontinencia megelőzése és rehabilitációja, Terhestorna, Baba-mama torna, Tartásjavítótorna és „Porci Berci" gerinciskola gyerekeknek, Brüggel gerinciskola, Mozgásszervi jógaterápia, Fasciatréning, Spine&Dance, Dorn módszer és Breuss masszázs, Kinesio-tape, Flossing terápia.
Tapasztalatai és kutatásai alapján a mozgásszegény életmód és az ülőmunka miatt kialakuló panaszok megelőzését és megszüntetését tartja a legfontosabbnak valamint, hogy a prevenció már gyerekkorban elkezdődjön annak érdekében, hogy seniorként is fittek és egészségesek maradjunk.
Folyamatosan jelennek meg publikációi magazinokban, valamint több saját programot is kidolgozott gyerekek és felnőttek részére egyaránt pl.: „Dzsungel" gyerektorna program, „Fit hát" gerinctréning és gerinciskola program, „Hosszú élet titka" egészségmegőrző-interaktív mozgás-, és életmód program, „Egészséges csontokért" interaktív csontbarát mozgás-, és életmód program, „Mozgalmas ülés az irodában" interaktív mozgás és életmód-program
Az órái nagyon kedveltek, szinte folyamatosan teltházasak.
A vendégigények alapján számos új sport- és mozgásprogrammal bővítette a kínálatot (BOSU® tréning, Body-Ball tréning, gerinciskola gyerekeknek és felnőtteknek, gyerekrelaxáció, mozgásszervi jógaterápia, fasciatréning), így szállodánkban található a legsokszínűbb rekreációs kínálat Hévízen.

Sport-, és mozgásprogrammal, rekreációval és egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekkel forduljanak hozzá bizalommal.

Vitalium®

vital · activ · health · nature · harmony

Vitalium Medical Wellness Centrum

- Tradicionális hévízi gyógykezelések
- Alternatív masszázsok
- Fürdők
- Frissítő kezelések
- Humino
- Krioszauna
- Kinesio Taping
- Denevérpad kezelés
- Mozgásterápia

Vitalium Medical Wellness Centrum
vitalium@europafit.hu
Tel.: 06 83 501 140

TÜV Rheinland Medical Wellness Quality System Standard
www.tuv.com
TÜVRheinland
ID:9105044053

Hotel Európa *fit* ★★★★ superior

8380 Hévíz, Jókai u. 3. • Tel.: 06 83 501 100
Fax: 06 83 501 101 • sales@europafit.hu

www.europafit.hu