

ZIEMOWIT



OŚRODEK  
**ZIEMOWIT**  
w JARNOŁTÓWKU

# 2023 turnusy rehabilitacyjne i więcej

to wypoczynek, którego celem jest ogólna poprawa sprawności psychofizycznej oraz nawiązywanie nowych znajomości. To również rozwijanie zainteresowań poprzez udział w rozmaitych zajęciach dodatkowych.



**ZIEMOWIT**

+48 77 439 75 78  
+48 605 387 667  
rezerwacja.ziemowit@doms.com.pl  
ul. Jarnołówek 204  
48-267 Jarnołówek  
Opolskie, Polska

[www.osrodekziemowit.pl](http://www.osrodekziemowit.pl)



PYTANIA?  
DZWOŃ!  
691 826 152



# 2023 turnusy rehabilitacyjne i więcej

# zabiegi i odnowa

- elektroterapia
- terapia indywidualna
- kinesiotaping
- magnetoterapia
- laseroterapia
- ultradźwięki
- światłoterapia
- krioterapia
- aquavibron
- drenaż limfatyczny aparatem
- okłady borowinowe
- inhalacje
- kąpiel wirowa KKG i KKD
- masaż podwodny
- kąpiel perełkowa



[www.osrodekziemowit.pl](http://www.osrodekziemowit.pl)  
+48 77 439 75 78

# Jarnołówka

W sercu Gór Opawskich stworzyliśmy wyjątkowe miejsce idealne do odpoczynku, relaksu i rehabilitacji.

Ziemowit położony jest na zboczu Biskupiej Kopy, na terenie parku krajobrazowego. Bliskość szlaków turystycznych zachęca do pieszych wycieczek.



## basen

W naszym centrum zabiegowym proponujemy między innymi:  
basen z biczami i jacuzzi  
saunę, łaźnię i masaże



W 2023 roku przygotowaliśmy dla Państwa 14 terminów turnusów rehabilitacyjnych, podczas których kadra profesjonalistów zadba o Państwa zdrowie, a szereg atrakcji sprawi, że pobyt u nas na długo pozostanie w Państwa pamięci.



ZIEMOWIT

2023

## rehabilitacyjne

Turnus	Termin	Cena podstawowa	Pokój jednoosobowy	Studio	Opiekun bez zabiegów	Dzieci 5 - 10 lat połowa wyżywienia	Trzecia osoba w pokoju	Dopłata do pokoju z widokiem	Dopłata Studio z widokiem
1	06.04 - 20.04.2023	2 520 zł	2 814 zł	3 010 zł	2 220 zł	1 820 zł	2 220 zł	150 zł	200 zł
2	05.05 - 19.05.2023	2 310 zł	2 750 zł	3 052 zł	2 010 zł	1 800 zł	2 010 zł	150 zł	200 zł
3	22.05 - 05.06.2023	2 310 zł	2 750 zł	3 052 zł	2 010 zł	1 800 zł	2 010 zł	150 zł	200 zł
4	12.06 - 26.06.2023	2 366 zł	2 800 zł	3 192 zł	2 066 zł	2 030 zł	2 066 zł	150 zł	200 zł
5	01.07 - 15.07.2023	2 800 zł	3 500 zł	3 780 zł	2 500 zł	2 156 zł	2 500 zł	150 zł	200 zł
6	17.07 - 31.07.2023	2 800 zł	3 500 zł	3 780 zł	2 500 zł	2 156 zł	2 500 zł	150 zł	200 zł
7	01.08 - 15.08.2023	2 800 zł	3 500 zł	3 780 zł	2 500 zł	2 156 zł	2 500 zł	150 zł	200 zł
8	17.08 - 31.08.2023	2 800 zł	3 500 zł	3 780 zł	2 500 zł	2 156 zł	2 500 zł	150 zł	200 zł
9	01.09 - 15.09.2023	2 499 zł	2 899 zł	3 099 zł	2 199 zł	1 874 zł	2 199 zł	150 zł	200 zł
10	16.09 - 30.09.2023	2 499 zł	2 899 zł	3 099 zł	2 199 zł	1 874 zł	2 199 zł	150 zł	200 zł
11	02.10 - 16.10.2023	2 298 zł	2 759 zł	2 874 zł	1 998 zł	1 682 zł	1 998 zł	150 zł	200 zł
12	17.10 - 31.10.2023	2 049 zł	2 449 zł	2 549 zł	1 849 zł	1 537 zł	1 749 zł	150 zł	200 zł
13	13.11 - 27.11.2023	1 949 zł	2 249 zł	2 449 zł	1 749 zł	1 462 zł	1 749 zł	150 zł	200 zł
14	20.12.2023 - 3.01.2024	3 000 zł	3 280 zł	3 600 zł	2 800 zł	2 200 zł	2 800 zł	150 zł	200 zł

Cena za osobę. Ceny będą podlegały kwartalnym korektom.

## Program turnusu obejmuje:

- całodienne wyżywienie
- noclegi w pokoju o wybranym standardzie
- konsultacje z lekarzem
- 20 zabiegów dobranych przez lekarza
- seans w saunie (jeden podczas pobytu)
- aqua aerobic - gimnastyka na basenie lub na świeżym powietrzu
- gimnastyka grupowa (raz podczas turnusu)
- masaż kręgosłupa w fotelu ProWellness (2x15 minut)

## Atrakcje podczas turnusu:

- wieczór Bingo
- pétanque - francuska gra zręcznościowa
- wycieczka z przewodnikiem na Biskupią Kopę
- wycieczka krajoznawcza wokół malowniczego Jarnołówka
- spacer wieczorny z legendami Jarnołówka
- seans kinowy z popcornem
- zajęcia integracyjne na wesoło - gry, zabawy, planszówki
- warsztaty kulinarne - kuchnia czeska
- wykład na temat nadciśnienia i aktywności fizycznej dla każdego
- prelekcja na temat korzystania z sauny
- zajęcia z instruktorem Nordic Walking
- dwa wieczorki z DJ
- kolacja przy ognisku w blasku pochodni

## Dodatkowo bezpłatnie:

- mini golf
- ping pong
- wypożyczenie kijków do Nordic Walking
- sala cardio, bieżnia, rowerki (dostępne w godzinach pracy SPA)

