



MEDICAL CENTER

Sila země



BY FALKENSTEINER
SPA RESORT MARIENBAD

FALKENSTEINER.COM



ACQUAPURA Medical Spa & Wellness

Mariánské Lázně, město v srdci Evropy, jsou kolébkou moderní zdravotní turistiky. Město vzniklo v roce 1818 na místě vývěru velkého množství léčivých pramenů a postupně získalo podobu mimořádně krásného místa s rozlehlými anglickými parky a zcela zachovalou secesní architekturou.

Ve Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně navazujeme na tradiční lázeňskou léčbu doplněnou o moderní poznatky. Památkově chráněná hlavní budova pocházející z roku 1890 se soudobým inter-

iérem ve vás hned po příjezdu vyvolá pocit klidu a pohody. Naše kompletní nabídka léčebných služeb v sobě snoubí tradiční lázeňství a nové terapie přinášející úlevu v současné rychle se měnící době.

Welcome Home!

**Náš přístup:
Síla země**

4 elementy - les, země, voda a vzduch jsou základním kamenem léčebných postupů, které místní obyvatelé následovali po desetiletí dávno před založením města.

Ve Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně vám umožníme pocítit „Sílu Země“. Naleznete ji v rašelině a minerálních pramenech, přírodních produktech, které představují základ mnoha

procedur, ale také v přírodě samotné hned vedle hotelu. Okolní les a příroda mají blahodárné a léčivé účinky na tělo i mysl.

Příroda vás dovede zpět na cestu k vnitřní síle, klidu a vyrovnanosti. Právě proto dbáme na zařazení venkovních aktivit do našich holistických programů.



Vzduch

Mariánské Lázně od roku 2023 disponují titulem klimatických lázní. Téměř žádný průmysl, hustá doprava či jemný prach. Město i okolí poskytují dokonalou příležitost pořádně se zhluboka nadechnout.



Les

Vedle oceánů jsou lesy nejcennějšími ekosystémy s nesmírnou biologickou rozmanitostí. Střídání ročních období v sobě zrcadlí nekonečný koloběh života.



Země

Oxid uhličitý, volný i v minerální vodě vázaný, nachází své použití při léčebných procedurách. Také rašelina, kterou příroda tisíce let skrývala ve svých útrobách, má při léčení svoji nezastupitelnou roli.



Minerální voda

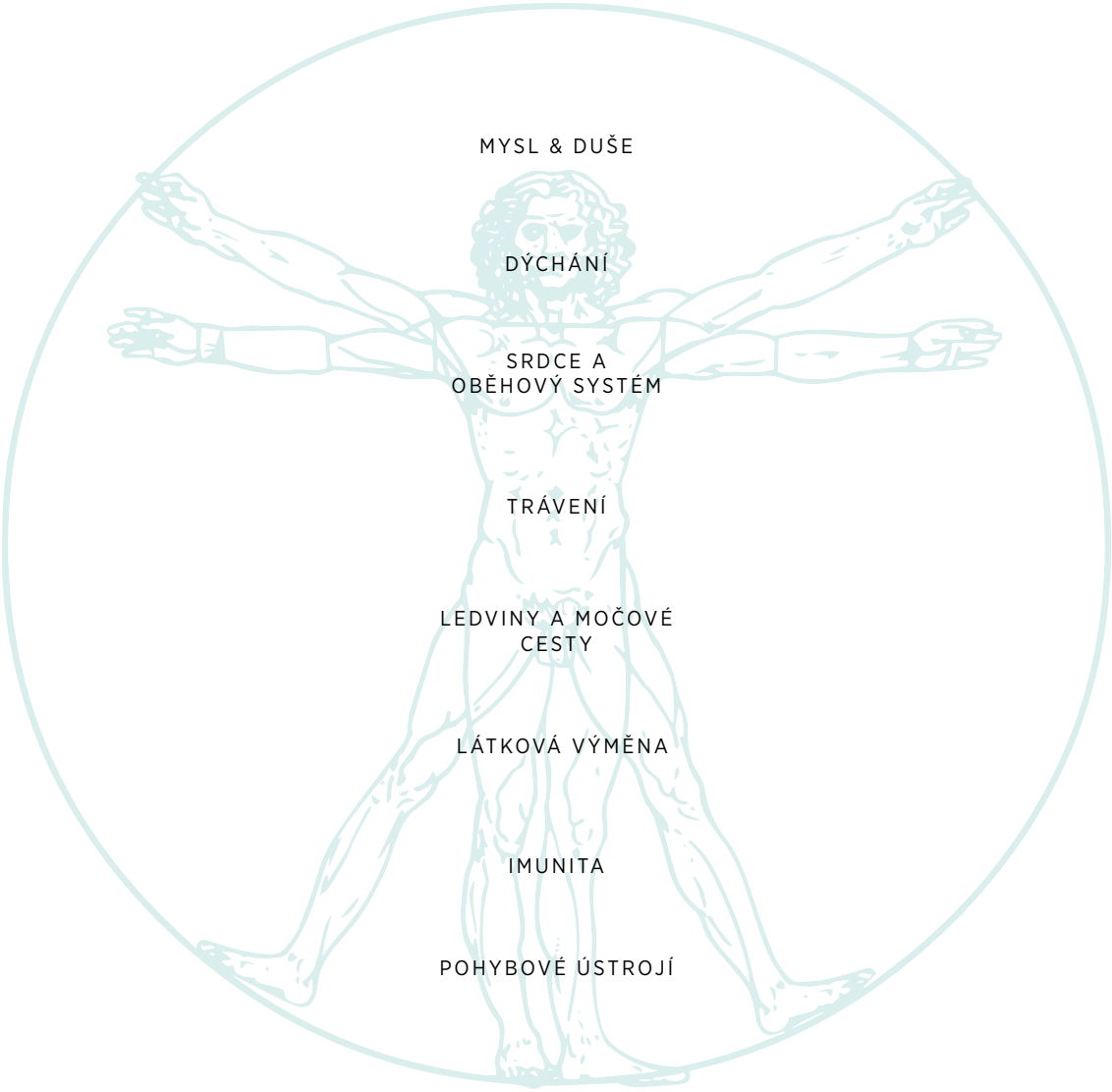
Výskyt minerálních pramenů různého složení a rozdílných léčebných účinků v tak hojném množství je naprostou raritou.

Závazek

Hotel Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně je na základě udělené licence nestátním poskytovatelem zdravotních služeb. Díky mnohaleté léčbě a léčebné praxi nabízí naše Medical Center udržitelné tradiční a alternativní terapie a léčebné metody na nejvyšší úrovni.

Tým

Náš léčebný tým se skládá ze specialistů, kteří pod vedením primáře denně pečují o vaše zdraví a pohodu. Zdravotní sestry, fyzioterapeuti a hydroterapeuti jsou certifikováni jako specializovaní zdravotničtí pracovníci. Všichni mají dlouholeté zkušenosti ve svém oboru a nadále je soustavně podporujeme v jejich dalším vzdělávání.



K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita



//

KDO SVÉMU ZDRAVÍ
NEVĚNUJE KAŽDÝ DEN
TROCHU ČASU, BUDE
MUSET JEDNOHO DNE
OBĚTOVAT SPOUSTU
ČASU NEMOCI.

Sebastian Kneipp

LÉČEBNÉ KOUPELE

K | G | I | A | S | DE LUXE

MINERÁLNÍ KOUPEL ALEXANDRA

Vlastní pramen

Prokrvuje | uvolňuje tělo i mysl | snižuje tlak

B | I | DE LUXE

RAŠELINOVÁ KOUPEL

Zahřívací | relaxační | pomáhá při chronickém
zánětu pohybového aparátu | zmírňuje revmatí-
cké potíže

Volitelně s koloidním stříbrem | antibakteriální
účinek

K | B

HYDROXEUR

Masáž jemným vodním proudem

Relaxační | uvolňuje klouby | stimuluje krevní
oběh

K | B | DE LUXE

PODVODNÍ MASÁŽ

Manuální podvodní masáž

Podporuje krevní oběh v cévách a svalech |
zmírňuje napětí | vitalizuje

K | I | S

„ENERGY BOOST“ - ŠKOTSKÉ STŘIKY

Proud vody se střídavě studenou a teplou vodou
Podporuje imunitní systém | posiluje krevní
oběh & zlepšuje metabolismus | vitalizuje

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.

RAŠELINOVÉ ZÁBALY

B | S | DE LUXE

ČÁSTEČNÝ NEBO CELOTĚLOVÝ ZÁBAL S PŘÍRODNÍ RAŠELINOU.

Podporuje krevní oběh | urychluje regenerační proces | teplo působí do hloubky | stimuluje metabolismus | uvolňuje svaly | pečuje o namáhanou a suchou pokožku | má detoxikační a omlazující účinek

Ideální příprava na masáž

Volitelně s koloidním stříbrem

antimikrobiální a antivirový účinek | podporuje regeneraci buněk a hojení ran | pomáhá při kožních onemocněních

B | DE LUXE

ZÁBAL FANGO

Lokální zahřátí s účinky přírodních aktivních složek bahenního peloidu

Hřeje do hloubky | uvolňuje klouby a svaly | podporuje krevní oběh

Ideální příprava na masáž.

B | N

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL

Specifická tepelná terapie

Zmírňuje potíže kloubů

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÉ PROCEDURY

CO₂ PROCEDURY

B | S

CO₂ INJEKCE

subkutánní injekce

lokálně zvyšuje krevní oběh | zmírňuje bolest |
zlepšuje metabolické procesy

B | N | S | K | DE LUXE

SUCHÁ CO₂ KOUPEL

Suchá uhličitá koupel

rozšiřuje cévy | zlepšuje krevní oběh | působí
protizánětlivě | urychluje hojení ran | pozitivně
ovlivňuje funkci ledvin | stimuluje produkci
pohlavních hormonů

prohlubující účinek má tato procedura v kombi-
naci s kyslíkovou terapií

S Látková výměna

I Imunita

N Ledviny & močové cesty

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

V Trávení

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti
výběru terapeuta a doplňkového produktu.

INHALACE

A I I I DE LUXE
INHALACE LESNÍHO
PRAMENE

uvolňuje dýchací cesty | rozšiřuje průdušky |
vhodná také při alergické rýmě

V případě potřeby a podle doporučení lékaře
také s přidavkem dalších léků.
K dosažení co nejlepšího možného účinku se
doporučují dvě aplikace denně.

A | G | I | K
KYSLÍKOVÁ TERAPIE

Inhalace koncentrovaného kyslíku

Vede ke zvýšení koncentrace kyslíku v krvi |
dodává energii | posiluje imunitní systém -
zlepšuje nervový výkon | zvyšuje schopnost
koncentrace

Lze provést společně se suchou CO₂ koupelí

INDIVIDUÁLNÍ LÉKAŘSKÁ PÉČE

LÉKAŘSKÁ KONZULTACE

Náš lékař je vám velice rád k dispozici
15 nebo 30 minut

S I I I K
BIOSTIMULAČNÍ KÚRA -
DETOX

Série denních intramuskulárních injekcí

Regulace metabolických funkcí | posiluje imuni-
tu | zvyšuje vitalitu | zlepšuje kvalitu spánku

G I I
VITAL-MONITOR®
MĚŘENÍ A KONZULTACE

Měření variability srdeční frekvence,
biologického věku a klidového stavu těla.

Účinky antistresových terapií jsou zaznamenány
během pobytu.

A | K | I |
SPIROMETRIE

Měření a záznam plicní kapacity a rychlosti
proudění vzduchu za účelem vyhodnocení
funkce plic.

S
MĚŘENÍ BIOIMPEDANCE

Měření, které určí složení těla (poměr svalové
hmoty, tuku a vody v těle)

S, G, I, DE LUXE
UVIDA® ANALÝZA
METABOLISMU

Komplexní dechová analýza metabolismu,
která vám ukáže cestu ke zlepšení kondice,
stravy, zvládání stresu a k dlouhodobému
zdraví a výkonnosti.

K Srdce a oběhový systém	A Dýchání	N Ledviny & močové cesty	S Látková výměna
B Pohybové ústrojí	G Mysl & duše	V Trávení	I Imunita
DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.			

K Srdce a oběhový systém	A Dýchání	N Ledviny & močové cesty	S Látková výměna
B Pohybové ústrojí	G Mysl & duše	V Trávení	I Imunita
DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.			



TERAPEUTICKÉ MASÁŽE

B | G | A | DE LUXE

KLASICKÁ MASÁŽ

Celá nebo částečná masáž těla | důraz se klade na fyzioterapeutický účinek

Uvolňuje napětí a blokády | podporuje prokrvení svalů

B | V | K | I | N | DE LUXE

REFLEXNÍ MASÁŽ NOHOU

Individuálně přizpůsobená | lokálně podporuje krevní oběh | stimuluje funkci orgánů a tkání

B | G | DE LUXE

MASÁŽ HLAVY A ŠÍJE

Jemné ošetření čela, spánků a uší

Zmírňuje bolesti hlavy | vede k celkové relaxaci

S | B | DE LUXE

BAŇKOVÁ MASÁŽ

Aktivuje tok lymfy a podporuje metabolismus | prokrvuje | intenzivně uvolňuje svaly

B | DE LUXE

DORN-BREUSS MASÁŽ

Jemná, energická masáž

Obratle a klouby jsou opatrně a s malým tlakem vráceny na své místo

B | DE LUXE

MYOFASCIÁLNÍ MASÁŽ

Zmírňuje napětí v pojivové tkáni | uvolňuje zatuhlé fascie | zmírňuje potíže | regeneruje meziobratlové ploténky

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

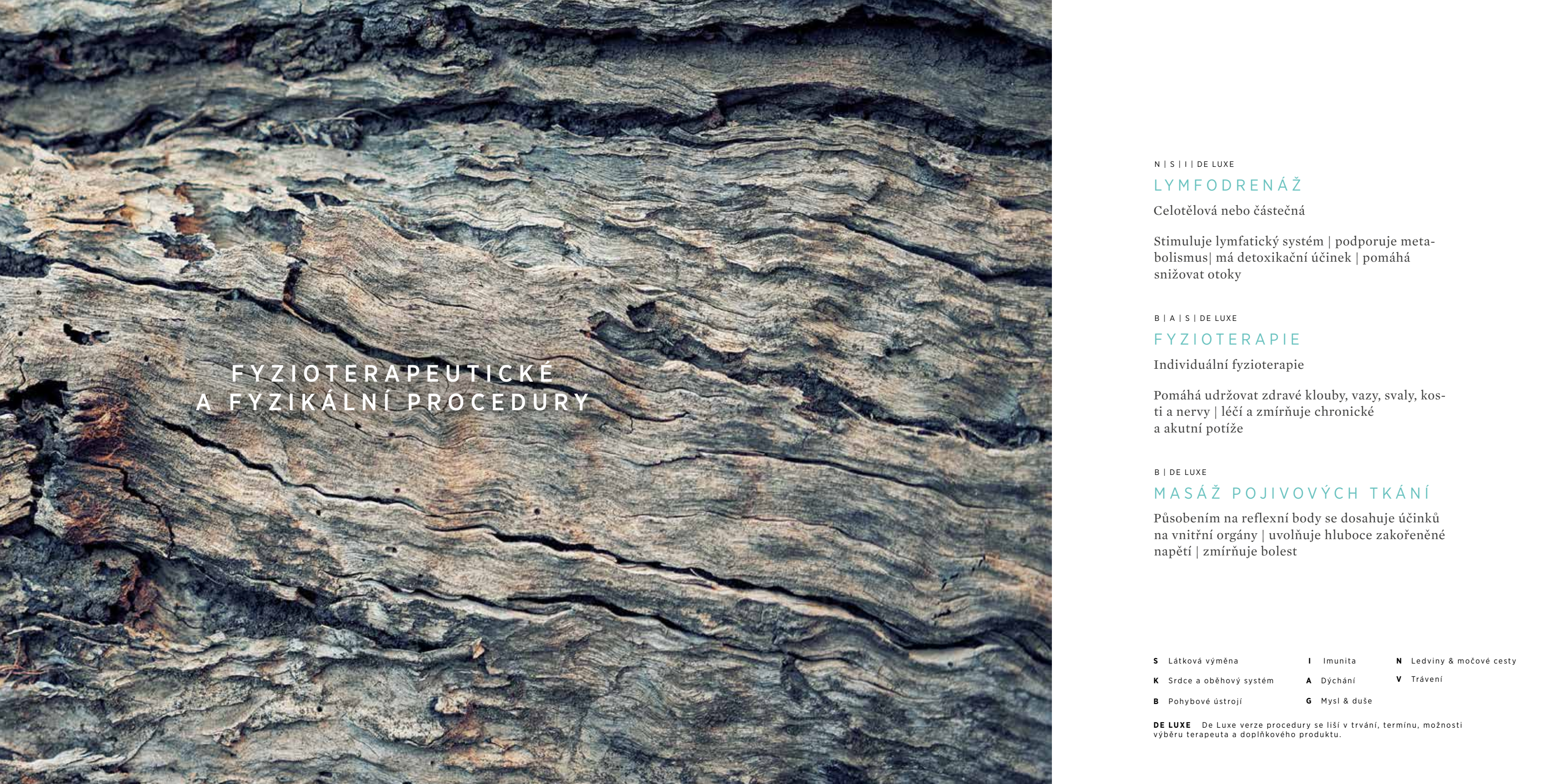
B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.



FYZIOTERAPEUTICKÉ A FYZIKÁLNÍ PROCEDURY

N | S | I | DE LUXE

LYMFODRENÁŽ

Celotělová nebo částečná

Stimuluje lymfatický systém | podporuje metabolismus | má detoxikační účinek | pomáhá snižovat otoky

B | A | S | DE LUXE

FYZIOTERAPIE

Individuální fyzioterapie

Pomáhá udržovat zdravé klouby, vazy, svaly, kosti a nervy | léčí a zmírňuje chronické a akutní potíže

B | DE LUXE

MASÁŽ POJIVOVÝCH TKÁNÍ

Působením na reflexní body se dosahuje účinků na vnitřní orgány | uvolňuje hluboce zakořeněné napětí | zmírňuje bolest

S Látková výměna

K Srdce a oběhový systém

B Pohybové ústrojí

I Imunita

A Dýchání

G Mysl & duše

N Ledviny & močové cesty

V Trávení

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.

B

TAPING

Podpora svalů a fascií | relaxace |
úleva od bolesti

B | S

ULTRAZVUK

Protizánětlivý | zmírňuje bolesti | pomáhá při
svalovém napětí, artróze, neuralgii, „tenisovém
lokti“ a hematomech | vyhlazuje jizvy |
stimuluje lymfatický systém

S | K | I | DE LUXE

LYMFOVEN

Mechanická tlaková masáž

Aktivuje tok lymfy | podporuje odstranění
nahromaděných odpadních produktů
metabolismu

B

LASEROVÁ TERAPIE

Zmírňuje bolest | snižuje otoky | pomáhá při de-
generativních onemocněních kloubů a páteře

B

LOKÁLNÍ KRYOTERAPIE

Typ chladové terapie, při které je část těla
krátce vystavena velmi nízkým teplotám

Protizánětlivá | analgetická | změna svalového
tonusu

B | I | K | S

MAGNETOTERAPIE

Stimuluje krevní oběh | zvyšuje přísun kyslíku
do tkání | urychluje procesy hojení | má anti-
revmatické účinky | lze použít ke zmírnění
celulitidy

B | I | K | S

PULZNÍ TERAPIE

Terapie založená na působení magnetických polí
Stimulace svalů pánevního dna a močového
měchýře |
vhodné při sportovních zraněních a pomalém
hojení ran

B | S

ELEKTROTHERAPIE

Úleva od bolesti | uvolnění svalů | podpora
krevního oběhu | stimulace svalové aktivity |
stimulace metabolismu

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.

K Srdce a oběhový systém

A Dýchání

N Ledviny & močové cesty

S Látková výměna

B Pohybové ústrojí

G Mysl & duše

V Trávení

I Imunita

DE LUXE De Luxe verze procedury se liší v trvání, termínu, možnosti výběru terapeuta a doplňkového produktu.



LÉČEBNÉ PROGRAMY

MARIÁNSKOLÁ- ZEŇSKÁ KÚRA

TRADICE, WELL-AGING, CELKOVÉ ZDRAVÍ

Při léčení různých potíží doporučujeme absolvovat ucelený léčebný pobyt, aby bylo dosaženo nejlepších možných výsledků. Každý léčebný pobyt začíná vstupní lékařskou prohlídkou, komplexní diagnostikou a sestavením individuálního léčebného plánu s ohledem na všechny indikace. Obsah léčebného plánu odpovídá potřebám každého hosta. Velký význam přikládáme použití přírodních léčivých zdrojů, pokud možno bez použití dalších léků a vedlejších účinků.

Zvolte mezi klasickou a intenzivní variantou

Pohyb | Trávení | Metabolismus | Srdce a krevní oběh | Dýchání | Ledviny a močové cesty | Prevence

S přibývajícím věkem postupně přichází různá onemocnění. Nedostatek pohybu, nezdravá strava, stres a málo spánku se už v mladém věku podepisují na zdraví a vedou ke zdravotním problémům, které se zbytečně řeší nasazením léků. Po nehodách nebo operacích potřebuje tělo správnou podporu a rekonvalescenci. Ve všech těchto případech je Mariánskolázeňská kúra přirozenou cestou pro zlepšení a udržení zdraví. Léčivá síla přírody a celková terapie může představovat účinnou a vhodnou náhradu za léky.

KLASICKÁ MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ PÉČE

- Vstupní lékařská konzultace a analýza anamnézy
- Dokumentace pro zdravotní pojišťovnu

RITUÁLY A LÉKAŘSKÁ TERAPIE NAŠEHO SPA RESORTU

- 12 léčebných procedur týdně
- Léčebné procedury budou vybrány z následujících oblastí:
 - terapeutické masáže, fyzioterapie
 - léčebné koupele, vodní terapie
 - rašelinové zábaly
 - procedury s použitím CO₂
 - inhalace
 - fyzikální terapie

INTENZIVNÍ MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ PÉČE

- Vstupní lékařská konzultace a analýza anamnézy
- Krevní rozbor
- EKG
- Lékařské vyšetření s vyhodnocením nálezů
- Lékařská konzultace během pobytu
- Dokumentace pro zdravotní pojišťovnu

RITUÁLY A LÉKAŘSKÁ TERAPIE NAŠEHO SPA RESORTU

- 22 léčebných procedur týdně
- Léčebný plán je sestaven na základě individuálních potřeb a zdravotního stavu hosta. Léčebné procedury budou vybrány z následujících oblastí:
 - terapeutické masáže, fyzioterapie
 - léčebné koupele, vodní terapie
 - rašelinové zábaly
 - procedury s použitím CO₂
 - inhalace
 - fyzikální terapie

DETOX & BALANCE

DETOX – ZDRAVÁ STRAVA – REDUKCE VÁHY

DÉLKA POBYTU: OD 7 NOCÍ – 16 PROCEDUR + 10 DALŠÍCH VYŠETŘENÍ

Motiv

Program byl navržen s ohledem na vaše plné zapojení a aktivní účast. Naše kulinářská nabídka zahrnuje 3 jídla a podávané nápoje, jako je ochucená voda, čaj, bylinkové čaje a káva. Dodržování naučených doporučení a zásad trvalé výživy s dostatečným pohybem vám umožní pokračovat v kontrolovaném a udržitelném hubnutí i po odjezdu.

Diagnostika

Laboratorní diagnostika, EKG, bioimpedanční analýza, uVida® analýza metabolismu a následné vyhodnocení nám umožní vytvořit individuální plán na míru. Podpoříme vás v regulaci hmotnosti s cílem zvýšit vaši fyzickou zdatnost, naučit se udržitelnému zdravému životnímu stylu a umožnit další kontrolované a udržitelné snižování hmotnosti i po odjezdu.

Terapie

Kontrola a případná korekce stravovacích návyků v kombinaci s podpůrnou léčbou umožňuje lepší kontrolu hmotnosti a postupnou optimalizaci všech zdravotních ukazatelů souvisejících s výživou. Klidný spánek a celková pohoda vedou ke zvýšení vitality a výkonnosti. Zvýšená fyzická a psychická odolnost má trvalý účinek ve všech oblastech života.

ZAHRNUTÉ SLUŽBY

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ PÉČE

- Vstupní lékařská konzultace a analýza anamnézy
- Komplexní krevní rozbor
- Doprovodný monitoring celkového stavu
- uVida® analýza metabolismu
- Bio-impedanční analýza
- Konzultace s vyhodnocením výsledků vyšetření
- Koordinační pohovor s terapeutickým týmem, vysvětlení a příprava výživového plánu
- Dokumentace pro zdravotní pojišťovnu

RITUÁLY A TERAPIE NAŠEHO SPA RESORTU

- Podpora detoxikace tkání celotělovým detoxikačním zábalem
- Celotělové detoxikační masáže
- Stimulace reflexních zón nohou
- Uvolňující koupel v prameni Alexandra
- Stimulace krevního oběhu pomocí suché CO₂ koupele doplněnou inhalací kyslíku
- Individuální trénink
- Lymfodrenáž pro cílenou podporu proudění lymfy

DOPORUČENÍ A VHODNÉ DOPLŇUJÍCÍ PROCEDURY

- Energy boost - skotské stříky
- Účinek soli ve slaném bazénu
- Uvolnění v parní lázni
- Phytomer® rostlinný peeling s přírodními enzymy
- Podpora proudění energie pomocí bioenergetických cvičení

VDECHNĚTE NOVOU SÍLU

POHODA POMOCÍ VĚDOMÉHO DÝCHÁNÍ - REHABILITACE A RESPIRAČNÍ TERAPIE

**DÉLKA POBYTU:
OD 7 NOCÍ – 24 PROCEDUR**

Motiv

Ačkoli v hovorové řeči označujeme něco obzvláště krásného a úžasného jako „dechberoucí“, realita lidí, kteří skutečně trpí dýchacími potížemi, je zcela jiná. Na našem dýchání závisí naše celková pohoda - je středem našich základních tělesných funkcí a může také pomoci v psychicky náročné situaci, pokud ho umíme správně používat. Náš program je zaměřen na zmírnění akutních a chronických onemocnění dýchacích cest a kombinuje různé prospěšné terapie.

Diagnostika

Spirometrií změříme vitální kapacitu plic, krevní obraz odhalí další důležité hodnoty a parametry zánětu. EKG zjistíme funkčnost krevního oběhu. Měřením HRV zhodnotíme stav klidu a relaxace.

Terapie

Program se zaměřuje na dýchání. Specifická dechová terapie posiluje svalstvo a zlepšuje vstřebávání kyslíku. Aktivní a pasivní relaxační terapie dále prohlubuje účinky programu. Za relativně krátkou dobu odezní pocit vyčerpání, imunitní systém se posílí a urychlí se návrat k plnému výkonu.

ZAHRNUTÉ SLUŽBY

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ PÉČE

- Vstupní lékařská konzultace, vysvětlení programu
- Spirometrie
- Změření obsahu kyslíku v krvi
- Krevní laboratorní analýza
- Měření vegetativního nervového systému (HRV)
- EKG
- Konzultace s vyhodnocením výsledků vyšetření
- Dokumentace pro zdravotní pojišťovnu

RITUÁLY A LÉKAŘSKÉ TERAPIE NAŠEHO SPA RESORTU

- Inhalace Lesního pramene (na základě lékařské indikace možné přidat další medikace)
- Diatermie - aplikace suchého tepla na oblast hrudníku
- Rašelinový zábal
- Kyslíková terapie pro neurologickou stimulaci
- Uvolňující masáž zad
- Individuální léčebný tělocvik
- Dechová cvičení při Aqua gymnastice

DOPORUČENÍ A VHODNÉ DOPLŇUJÍCÍ PROCEDURY

- Uvolňující koupel v prameni Alexandra
- Stimulace reflexních zón nohou
- Energy boost - skotská sprcha
- Účinek soli ve slaném bazénu
- Uvolnění v parní lázni

UVOLNIT SE & DOBÍT ENERGII

POZORNOST - ZVLÁDÁNÍ STRESU - UVOLNĚNÍ

DÉLKA POBYTU: OD 4 NOCÍ – 9 PROCEDUR

Motiv

Neustále se zrychlující životní tempo vede postupně a nepozorovaně k trvale zvýšeným indikátorům stresu a pocitu neustálého napětí. Je potřeba se zastavit a užívat si kouzlo okamžiku a získat energii i sílu potřebnou pro zvládnutí každodenního života.

Diagnostika

Opakované měření a analýza variability srdeční frekvence (HRV) umožňuje stanovení úrovně stresu autonomního nervového systému (sympatického a parasympatického). Schopnost uvolnit se pocítíte už během programu a lze ji dokonce i změřit. Výsledky budou srozumitelné díky statistickému porovnání.

Terapie

Série cvičení bez fyzické námahy přináší vnitřní klid a regeneraci. Dochází ke snížení krevního tlaku a dostavuje se pocit osvobození a vyrovnanosti. Cvičení je ideálně prováděno v přírodě a vy můžete v naučených postupech pokračovat i po návratu domů.

ZAHRNUTÉ SLUŽBY

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ PÉČE

- Doprovodný monitoring celkového stavu
- Měření vegetativního nervového systému (HRV)
- Koordinační pohovor s terapeutickým týmem

RITUÁLY A LÉKAŘSKÉ TERAPIE NAŠEHO SPA RESORTU

- Zábál ze zeleného jílu s kaolínovou maskou
- Shinrin Yoku – lesní terapie
- Holistická celotělová masáž s aromatickým olejem
- Rašelinová koupel s koloidním stříbrem
- Uvolňující koupel v prameni Alexandra
- Stimulace krevního oběhu pomocí suché CO₂ koupele s flísovou maskou
- Masáž hlavy a šíje s aromatickým olejem
- Vodní relaxace Ai Chi
- Podpora proudění energie pomocí bioenergetických cvičení

DOPORUČENÍ A VHODNÉ DOPLŇUJÍCÍ PROCEDURY

- Stimulace reflexních zón nohou
- Energy boost - skotská sprcha
- Účinek soli ve slaném bazénu
- Pročištění tkáně za pomoci Pharmos® Detox celotělového zábalu
- Uvolnění v parní lázni

FALKENSTEINER SPA RESORT MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VÁŠ LONGEVITY PARTNER V ČESKÉ REPUBLICE

Objevte klíč k životu plnému energie a rovnováhy s našimi programy dlouhověkosti.

LONGEVITY DIAGNOSTIC PLUS

Cítíte, že je čas na změnu směru? S naší nabídkou Longevity Diagnostic Plus můžete dosáhnout dokonalé rovnováhy mezi celkovým zdravím a relaxací.

REZERVACE OD 4 NOCÍ PLNÁ PENZE S NAŠÍ BALANCE VITAL KUCHYNÍ

MĚŘENÍ A ANALÝZY

- uVida® Prémiový balíček analýzy metabolismu
- Spirometrie
- Krevní testy
- Analýza spánku: dotazník, sledování spánku a jeho fází, vyhodnocení skóre spánku.
- EKG
- Bioimpedanční analýza
- Konzultace (40 minut): vyhodnocení dílčích testů s doporučením k jejich využití v každodenním životě.

9 PROCEDUR – HOLISTICKÉ TERAPIE S VYUŽITÍM LOKÁLNÍCH PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ:

- 2x Koupel v pramenité vodě Alexandra (30 min)
- 2x Suchá CO₂ koupel s kyslíkovou terapií (30 min)
- 2x Skotské stříky
- 1x Holistická masáž
- 1x Masáž tibetskými miskami podle Petra Hesse®
- 1x Celotělový zábal s přírodní rašelinou a koloidním stříbrem
- Osobní trénink
- Doporučení pro výživu

LONGEVITY DIAGNOSTIC

Špičkové analýzy odhalí klíč k dlouhodobé kondici, lepší výživě, kvalitnějšímu spánku a snížení stresu.

REZERVACE OD 3 NOCÍ

MĚŘENÍ A ANALÝZY::

- uVida® Prémiový balíček analýzy metabolismu
- Spirometrie
- Krevní testy
- Analýza spánku: dotazník, sledování spánku a jeho fází, vyhodnocení skóre spánku.
- EKG
- Bioimpedanční analýza
- Konzultace (40 minut): vyhodnocení dílčích testů s doporučením k jejich využití v každodenním životě.

UVIDA – VAŠE VÝŽIVOVÁ A ŽIVOTNÍ STYLOVÁ KONZULTACE

Po měření v klidu a dvacetiminutovém měření na běžeckém pásu nebo na kole v posilovně získáte přesné údaje o spotřebě kalorií, metabolismu tuků a sacharidů, úrovni stresu, rozsahu pulsu a VO2 max.

UVIDA FOOD® A UVIDA STRESS®:

- Základní kalorický výdej
- Celková kalorická potřeba
- Metabolismus tuků a sacharidů v procentech
- Metabolická flexibilita
- Úroveň stresu

*PDF zpráva se všemi výsledky, ve variantě prémium s osobním výživovým a tréninkovým plánem v aplikaci na 3 měsíce

UVIDA ACTIVITY®:

- Tepové zóny pro optimální tréninkové plánování a vedení
- IAAS (individuální anaerobní práh): pro dosažení cílů, např. snížení hmotnosti nebo zvýšení výkonu
- FAT Max: maximální spalování tuků při vysoké saturaci kyslíkem
- VO2 max: maximální spotřeba kyslíku při fyzické zátěži
- Schopnost regenerace
- Maximální výkon ve watttech
- VT1 a VT2: tréninkové parametry pro vytrvalostní sporty

*PDF zpráva se všemi výsledky, ve variantě prémium s osobním výživovým a tréninkovým plánem v aplikaci na 3 měsíce

PRÉMIOVÝ BALÍČEK:

uVida Food®, uVida Stress® uVida Activity® se všemi analýzami, vaším osobním výživovým a tréninkovým plánem a aktivací aplikace na 3 měsíce.

KRÁTKÁ LÉČBA

Tyto programy nabízejí možnost seznámit se během kratšího pobytu s hlavní náplní lázeňské léčby v Mariánských Lázních s lékařským zaměřením na metabolická onemocnění, pohybový aparát, krevní oběh nebo dýchací cesty.

KRÁTKÁ LÉČBA METABOLIZMU

Program pro diabetes mellitus, dnu a metabolické poruchy

OD 4 NOCÍ - 10 PROCEDUR

DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ KOORDINACE

- lékařská konzultace během pobytu
- měření HRV (variability srdeční frekvence)
- laboratorní vyšetření krve

KRÁTKÁ LÉČBA OBĚHOVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Program pro vysoký krevní tlak, arteriosklerózu a následnou léčbu infarktu

OD 4 NOCÍ - 10 PROCEDUR

DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ KOORDINACE

- lékařská konzultace během pobytu
- měření EKG
- laboratorní vyšetření krve

KRÁTKÁ LÉČBA DÝCHACÍCH CEST

Program pro astma, CHOPN, Covid a chronická respirační onemocnění

OD 4 NOCÍ - 10 PROCEDUR

DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ KOORDINACE

- lékařské konzultace během pobytu
- spirometrie
- laboratorní vyšetření krve

KRÁTKÁ LÉČBA POHYBOVÉHO APARÁTU

Program pro revmatoidní artritidu a artrózu kolenních a kyčelních kloubů

OD 4 NOCÍ - 10 PROCEDUR

PRIMÁRNÍ DIAGNOSTIKA A LÉKAŘSKÁ KOORDINACE

- lékařské konzultace během pobytu
- UKK test - test chůze ke zjištění úrovně kondice

AKTIVNĚ A ZDRAVĚ

ZÁLEŽÍ NÁM NA TOM, ABYSTE SE CÍTILI DOBŘE.

Ve Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně Vám pomůžeme načerpat sílu a dopřát oddychu tělu i duši.

Každý týden připravujeme pro hosty řadu sportovních lekcí. V bazénu, v tělocvičně, nebo venku - zapojte se a zůstaňte fit za pomoci našich proškolených trenérů.

Cvičení na břicho, nohy a zadek, Aquafit, Thera-band, fasciální trénink, cvičení pro zdravá záda, strečink, cvičení s balónem, jóga, progresivní svalová relaxace, bioenergetická cvičení, kruhový trénink nebo Qi Gong.

Dáváte přednost individuálnímu cvičení, nebo se vám nehodí termín kurzu? Rádi se budeme věnovat pouze vám a přizpůsobíme se vašemu času. Zeptejte se prosím na naší Spa recepci.

OSOBNÍ TRÉNINK

Individuální | Na míru šitá cvičení |
Osobní tréninkový plán

UKK TEST

Jednoduchý test k určení výkonnosti
kardiovaskulárního systému.



REZERVACE LÉČEBNÝCH POBYTŮ

Cena léčebných programů na poptávku

Rezervace léčebného balíčku včetně ubytování -
informace a rezervace na rezervačním oddělení
nebo na naší webové stránce
falkensteiner.com/cs/spa-resort-marianske-lazne

+420 352 2003 50
reservations.marienbad@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/marienbad

SPA ETIKETA



Zajistěte si požadovanou proceduru dříve, než dorazíte.



V oblasti bazénu noste plavky a v sauně nenoste oblečení.



Udělejte si čas a přijďte 10 minut před procedurou.



Buďte ohleduplní k hostům, kteří hledají klid a pohodu, a respektujte zákaz mobilních telefonů.



Na proceduru přijďte oblečení v županu. Nerezervujte si lehátka.



Doba procedury je hrubý čas, od vyzvednutí ze Spa recepce až k rozloučení terapeuta. Před procedurami se Vás zeptáme na Vaše požadavky a rádi Vám poradíme.



Informujte nás prosím předem o jakýchkoli zdravotních potížích, nemocech, popř. o alergických reakcích. Pokud jste těhotná, prosím kontaktujte Vašeho lékaře/ lékařku.



Věnujte čas svým blízkým s naším dárkovým voucherem do Spa.



Šperky a cennosti je nejlepší skladovat v pokojovém trezoru.



Zrušte procedury den předem do 16:00 hod., abyste se vyhnuli poplatkům.