

Wellness-Anwendungen im Hotel Kormoran

1. Masaże ręczne lecznicze / manuelle Heilmassagen

- Masaż klasyczny / *Klassische massage* 60 min. 100 zł
- Masaż częściowy / *Teilmassage* 15 min. / 30 min. 30 /50 zł
- Masaż refleksoryczny stóp / *Fußmassage* 20 min. 30 zł
- Masaż refleksoryczny stóp z kąpielą *Fußmassage mit Bad* 30 min. 50 zł
- Masaż ręczny wibracyjny elektrostatyczny –
udrażniający mikrokrążenie limfatyczno-żylne HIVAMAT 20 min.
Manuelle elektrostatische Vibrationsmassage – verbessert Blut- und Lymphzirkulation 45 zł
- Biomasaż kręgosłupa / *Biomassage der Wirbelsäule* 40 min. 80 zł
- Masaż wg Breussa/ *Breussmassage* 30 min. 70 zł
- Terapia czaszkowo – krzyżowa/ *Schädel – Kreuz Therapie* 40 min 50 zł

2. Drenaże limfatyczne / Lymphdränage

- drenaż limfatyczny Slide Styler 30 min. + krem (stopy, łydki, uda, biodra)
Lymphtrenage Slide Styler 30 min + Creme (Füße, Waden, Schenkel, Hüfte) 120 zł
- drenaż limfatyczny Slide Styler 30 min. + krem (stopy, łydki, uda)
Lymphtrenage Slide Styler 30 min + Creme (Füße, Waden, Schenkel) 90 zł
- drenaż limfatyczny Slide Styler 30 min. + krem (brzuch)
Lymphtrenage Slide Styler 30 min + Creme (Bauch) 55 zł
- drenaż limfatyczny ręczny 10 min. / 30 min. 20/50 zł
Manuele Lymphtrenage 10 min. / 30 min.

3. Elektroterapia / Elektrotherapie

- Galwanizacja – prąd przeciwbólowy i przeciwzapalny 20 min. 15 zł
Galvanisation – Strom gegen Schmerzen und gegen Entzündung
- Jonoforeza 20 min./ *Jonopherese* 20 zł
- Prądy impulsowe małej częstotliwości /*Impulsströme niedriger Frequenz*
 - prądy diadynamiczne/ *Diadynamische Ströme* 10 min 10 zł –
 - prądy TENS/ *TENS- Ströme* 30 min. 30 zł
 - prądy Traeberta / *Traebertsströme* 10 min. 10 zł
 - prądy wysokonapięciowe HV/*Hochspannungsströme HV* 10 min. 10 zł
 - prądy stochastyczne/ *stochastische Ströme* 10 min. 10 zł
- Prądy o średniej częstotliwości/ *Impulsströme mittelmäßiger Frequenz:*
 - interferencyjne/ *Interferenzströme* 10-15 min. 15 zł
 - elektroterapia z masażem podciśnieniowym typu Vacuum 10 min. 20 zł*Elektrotherapie mit Vacuummassage unter Druck verbunden*
 - prądy AMF / *AMF-Ströme* 10 min. 10 zł
 - prądy stymulacyjne MT / *stimulierende Ströme MT* 15 min. 20 zł
 - prądy stymulacyjne KOTS, HVS, T/R / 10 min 15 zł*stymulierende Ströme*
- diatermia krótkofalowa / *kurzweilige Diathermie* 5-10 min. 20 zł

4. Ultradźwięki / Ultraschalle /

- z lekiem / *mit Arzneimittel* 3 – 5 min 20 zł
- miejscowo do/ *lokale bis* 10 min. 25 zł
- skojarzone z elektroterapią / *mit Elektrtherapie* 10 min 35 zł
- jonoforeza z preparatem leczniczym / *Jonopherese mit Arzneimittel* 10 min. 30 zł.
- jonoforeza borowinowa / *Jonopherese mit Moor* 10 min. 30 zł

5. Krioterapia / Kriotherapie /

- Krioterapia miejscowa / *Stellekriotherapie* 3 min 15 zł

6. Balneoterapia / Balneotherapie /

- Kąpiel perełkowa w wannie w czystej wodzie / *Sprudelbad* 15 min. 30 zł
- kąpiel solankowa w wannie z perełką / *Salzbad mit Sprudel* 15 min. 30 zł
- kąpiel perełkowa z solą borowinową / *Sprudebadl mit Moorsalz* 15 min. 35 zł
- kąpiel perełkowa z aromaterapią / *Sprudelbad mit Aromatherapie* 15 min. 40 zł
- kąpiel perełkowa w wannie z dodatkami / *Sprudelbad mit Beilagen* 15 min. 50 zł
- kąpiel fizjoaktywna-wspomagająca układ ruchowy/ *fisioaktives Bewegungsbad* 15 min 40 zł.
- masaż podwodny z koloroterapią / *Unterwassermassage mit Farbentherapie* 15 min. 30 zł
- kąpiel stóp w kruchach solnych / *Fußbad mit Kristallsalze* 20 min. 25 zł
- kąpiel stóp w soli jodowanej / *Fußbad mit Jodhaltigem Salz* 20 min. 25 zł
- inhalacje / *Inhalation* 10 min. 10 zł
- inhalacje z lekiem / *Inhalation mit Arzneimittel* 20 zł

7. Kinezyterapia / Kinesotherapie

- ćwiczenia lecznicze indywidualne / *Individuelle Heilübungen* 15 min./30 min. 30/40 zł.
- ćwiczenia koordynacyjne indywidualne / *individuelle Koordinationsübungen* 30 min. 40 zł..
- ćwiczenia zespołowe w grupie 30 min. / *Übungen im Team* 20 zł. / os.
- ćwiczenia terenowe w grupie 30 min. / *Übungen an der Luft im Team* 20 zł. / os.
- ćwiczenia oddechowe w mikroklimacie morskim w grupie 30 min. / *Atmungsübungen im Meeresmikriklima im Team /* 20 zł/os.

8. Zajęcia ruchowe / Bewegungstherapie /

- Nordic Walking z instruktorem indywidualnie 60 min. 60 zł
/ *Nordic Walking individuell mit einem Instruktor /*
- Nordic Walking z instruktorem grupowo od 2 do 10 osób 60 min. 30 zł/os.
/ *Nordic Walking im Team mit einem Instruktor /*
- Wypożyczenie kijków do Nordic Walking 60 min. / *Stöckenausleih /* 10 zł
- wypożyczenie kijków do Nordic Walking-cały dzień / *Stöckenausleih für den ganzen Tag /* 50zł.
- jogging poranny w plenerze z ćwiczeniami rozciągająco-oddechowymi w grupie z instruktorem 30 min. / *Morgenjoggen an der Luft mit den Ausdehnungs- und Atmungsübungen /* 15 zł/os.
- Aqua-aerobic w basenie w grupie 6 – 10 osób z instruktorem 30 min. 25 zł./os.
/ *Aqua-aerobic im Schwimmbad im Team 6-10 Personen mit einem Instruktor /*
- Terenoterapia na rowerach w grupie z ćwiczeniami oddechowymi w mikroklimacie morskim z instruktorem 60 min.
/ *Therapie mit dem Fahrrad an der frischen Luft, verbunden mit den Atmungsübungen im Meermikriklima, mit einem Instruktor* 25 zł/os.

9. Inne / Anderes /

- okłady borowinowe / *Moorpackung* 20 min. 25 zł
- okłady solne/ *Salzpackung* 15 zł
- świecowanie uszu/ *Ohrenbehandlung* 30 min. 50 zł
- terapia światłem sollux/ *Lichttherapie* 15 min. 8 zł
- fototerapia / *Phototherapie* 15 zł
- Dodatkowa konsultacja lekarska / *Zusätzliche Arztuntersuchung* 100zł