

**KRC „Jaunķemeri” piedāvā Dzelzceļnieku un satiksmes nozares arodbiedrības biedriem atlaidi šādiem pakalpojumiem: (cena par 1 diennakti) Sanatoriju iespējams apmeklēt ņemot līdzi papildus personu (var nebūt LDzSA biedrs) un atlaides darbojas tikai tad, ja tiek uzrādīta LDzSA biedra karte reģistratūrā atbraukšanas dienā!!! (par 1 diennakti)**

**LĪGUMCENA (par 1 diennakti)**

NUMURA TIPS	01.01. – 19.05.2020. 01.10 – 31.12.2020.		20.05. – 24.06.2020. 01.09. – 30.09.2020.		25.06. – 31.08.2020.	
	Standarta cena	Cena ar 7% atlaidi	Standarta cena	Cena ar 7% atlaidi	Standarta cena	Cena ar 7% atlaidi
2-vietīgs standarta numurs (1 vieta)	43,00 EUR	<b>39,99 EUR</b>	45,00 EUR	<b>41.85 EUR</b>	52,50 EUR	<b>48.83 EUR</b>

\*Rekomendētais medicīniskās rehabilitācijas kurss – 7 dienas.

Cenā ietilpst:

- ārsta konsultācija un uzraudzība rehabilitācijas kursa laikā;
- 3 reizēja ēdināšana, ja nepieciešams uztura terapija

Individuāls rehabilitācijas plāns, kurā atbilstoši medicīniskām indikācijām tiek nozīmētas šādas procedūras:

- **Balneo - dūņu terapija:**
  - minerālūdens (sērūdeņraža vai broms) vannas vai kameru vannas (pārdienās)
  - dūņu aplikācijas vai elektrodūņas (pārdienās)
- **Fizioterapijas nodarbības:**
  - fizioterapija grupā (pārdienās) vai individuāli
  - fizioterapija baseinā vai fizioterapija baseinā ar/bez kaskādes mašāžas (pārdienās)
  - nūjošanas apmācība un nūjošana
  - dozētās pastaigas ar Smovey riņķiem
  - kardiotreniņš ar dozētu slodzi
  - rīta rosme (vasaras sezonā)
- **Fizikālā terapija:**
  - Aeroterapija (saskaņā ar laikapstākļiem)
- **Mūzikas terapijas grupas nodarbība**
- **Ergoterapeita konsultācija un nodarbības**
- **Audiologopēda konsultācijas un nodarbības**
- **Psihologa grupas nodarbība**
- **Dzeramā minerālūdens kurss**

## Veselības veicināšanas programmas

Programmās iekļauts:

- Izmitināšana 2-vietīgā standarta numurā, ēdināšana 3x dienā, ārsta konsultācija un uzraudzība

Veselības veicināšanas programma:

Veselības veicināšanas programma	Standarta cena	Cena ar 7% atlaidi
<p><b>1. Ekspres kūre</b> (2 dienas/1 nakts) Iebraukšana no 8:00 līdz 10:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ārstnieciskā vingrošana vai fitnesa nodarbība - 2x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana – 1x</b></li> <li>• <b>Kardiotreniņš ar dozētu slodzi -2x</b></li> <li>• <b>Reiterapijas nodarbība (10 min.) – 1x</b></li> <li>• <b>Sāls terapija – 2x</b></li> <li>• <b>Minerālūdens vannas – 2x</b></li> <li>• <b>Baseina apmeklējums un kaskādes masāža - 1x</b></li> <li>• <b>Ārstnieciskās pirts un baseina apmeklējums -1x</b></li> <li>• <b>Skābekļa kokteilis - 2 x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 105,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 125,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 97,65 EUR – 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 116.25 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>
<p><b>2. Veselīgas dienas</b> (3 dienas/ 2 naktis) Iebraukšana no 8:00 līdz 10:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minerālūdens vannas - 2x</b></li> <li>• <b>Dūņu aplikācijas – 1x</b></li> <li>• <b>Sāls terapija - 3 x</b></li> <li>• <b>Fizioterapeita nodarbība grupā (zālē vai baseinā) vai fitnesa nodarbība - 2 x</b></li> <li>• <b>Kardiotreniņš kardiotrenažieru zālē – 3x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana – 1x</b></li> <li>• <b>Skābekļa kokteilis – 1x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 153,00 EUR – 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 173,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 142.29 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 160.89 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>
<p><b>3. Restartē veselību</b> (5 dienas/ 4 naktis) Iebraukšana no 8:00 līdz 10:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Slinga terapija - 1 x</b></li> <li>• <b>Baseina apmeklējums ar kaskādes masāžu - 3 x</b></li> <li>• <b>Fizioterapijas nodarbība grupā (zālē vai baseinā) - 2 x</b></li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 306,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 346,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 284.58 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 321.78 EUR - 1 vieta 2-vietīgā numurā</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kardiotreniņš ar dozētu slodzi – 5x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana- 2x</b></li> <li>• <b>Minerālūdens vannas - 3x</b></li> <li>• <b>Dūņu aplikācijas – 2x</b></li> <li>• <b>Masāža apkakles zonai vai jostas daļai (1 vienība) - 3 x</b></li> <li>• <b>Zemūdens masāža - 2 x</b></li> <li>• <b>Hidromasāža baseinā - 2 x</b></li> <li>• <b>Fizikālās medicīnas procedūra - 3 x</b></li> <li>• <b>Sāls terapija - 4 x</b></li> <li>• <b>Skābekļa kokteilis – 2x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>		
<p><b>4. Vesela mugura</b> (7 dienas/ 6 naktis) Iebraukšana no 8:00 līdz 10:00 Izbraukšana līdz 21:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fizioterapeita konsultācija – 1x</b></li> <li>• <b>Dūņu aplikācijas - 3 x</b></li> <li>• <b>Minerālūdens vannas - 4 x</b></li> <li>• <b>Hidromasāža baseinā - 3 x</b></li> <li>• <b>Fizioterapijas nodarbība grupā (zālē vai baseinā) - 7 x</b></li> <li>• <b>Kardiotreniņš ar dozētu slodzi – 7x</b></li> <li>• <b>Nūjošanas apmācība un nūjošana - 2x</b></li> <li>• <b>Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu</b></li> </ul>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 307,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 370,00 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>	<p><b>01.01. – 31.05.2020.</b> un <b>01.09. – 31.12.2020.</b> 285,51 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā <b>01.06. – 31.08.2020.</b> 344.10 EUR - 1 vieta 2-vietīgā standarta numurā</p>