



DARUVARSKE
TOPLICE

**Specijalna bolnica za
medicinsku rehabilitaciju**

Julijev park 1, 43500 Daruvar, Hrvatska

OIB: 01054174667

IBAN: HR2324020061101196285

Centrala: +385 43 623 000

PONUDA ZA 2026.g.

PROGRAM PROVOĐENJA MEDICINSKO PROGRAMIRANIH AKTIVNIH ODMORA (MPAO)

CILJ PROGRAMA:

- Poboljšanje rada kardiovaskularnog i respiratornog sustava
- Jačanje lokomotornog sustava uz primjenu korektivnih programa
- Normalizacija krvnog pritiska
- Smanjenje tjelesne mase
- Edukacija o zdravom načinu života i prehrane
- Psihička relaksacija i smanjenje razine stresa

SADRŽAJ PROGRAMA PO DANIMA:

NEDJELJA:

- dolazak u Daruvar i smještaj u višekrevetne sobe, od 12 do 14 sati
- ručak
- uvodni sastanak, ispunjavanje anketnih upitnika i anamnestičkih podataka
- specijalistički liječnički pregled (ili ponedjeljkom ujutro ovisno o terminu i raspoloživosti liječnika)
- 16:00 - 19:00 fizioprofilaksa – kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom
- 18:30 - 21:00 večera

PONEDJELJAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00-11.00 inicijalna medicinsko-funkcionalna dijagnostika: antropometrija, bicikl-ergometrija, početno mjerenje na uređaju za GAIA (uređaj za analizu sastava tjelesne mase)
- 11:00 - 12:00 obilazak kompleksa Daruvarskih toplica
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 – 14:45 korektivne vježbe za kralježnicu
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna i parna kupelj)
- 18:30 - 21:00 večera

UTORAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 - 10:30 individualna analiza inicijalne dijagnostike i definiranje individualnih parametara za cardio trening i samostalno vježbanje u fitness-u
- cardio trening u fitness centru kontroliran uz nadzor kineziologa (korisnici koji nemaju ograničenja liječnika)
- 10:30 - 12:00 obilazak spomenika palim braniteljima grada Daruvara
- obilazak spomen sobe branitelja grada Daruvara
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 hidromasaža, wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)



Ustanova je upisana u Sudski registar Trgovačkog suda u Bjelovaru, MBS 010032201

Ravnatelj: Ratko Vuković, univ.spec.oec. E pisarnica@daruvarske-toplice.hr W www.daruvarske-toplice.hr

Partner Hrvatskog olimpijskog odbora za prevenciju i rehabilitaciju sportaša



- 15:00 - 18:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

SRIJEDA:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 – 10:30 demonstracija i opis vježbanja po trenažerima u fitnessu, programirana tjelesna aktivnost, nordijsko hodanje (primjena zdravstveno preventivnih oblika tjelesnih aktivnosti)
- 11:00 – 12:30 „Pivska priča“ u pivskoj sobi u Dvorcu grofa Jankovića (**opcija po želji korisnika, individualni aranžman – plaća se osobno**)
- ručak
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 16:00 - 19:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

ČETVRTAK:

- 7:00 - 9:00 doručak
- 9:00 - 11:00 vježbe istezanja i oblikovanja tijela – stretching, programirana tjelesna aktivnost, nordijsko hodanje, fitness (cardio trening i trenig na trenažerima)
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 hidromasaža, wellness program (Spa Oaza - jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 16:00 – 19:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

PETAK:

- 7:00 - 9:00 doručak
- 9:00 - 10:00 sportsko-rekreativna natjecanja u badmintonu, stolnom tenisu
- 10:00 – 11:00 organizirani odlazak u veteranski centar uz mogućnost natjecanja u pikadu i bilijaru
- 11:00 -12:00 Savjetovanje u formi predavanja o zdravom načinu života i navikama zdrave prehrane, potrebitosti vježbanja kao prevencije i eliminacije hipertenzije i prevencije kardiovaskularnih tegoba.
- individualna analiza i interpretacija antropometrijskih rezultata.
- davanje uputa o važnosti nutritivnog djelovanja i discipline u zdravoj prehrani u odnosu na različite antropološke statuse korisnika.
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 15:00 - 18:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21.00 večera

SUBOTA:

- 6:30 - 09:00 doručak
- 09:00 - 10:00 Re-Test (ispunjavanje anketnih upitnika - subjektivna mišljenja i prijedlozi o
 - kvaliteti provođenja programa)
- 10:00 – 12:00 program po želji u dogovoru sa stručnim voditeljima (sportsko-rekreacijski program: fitness, sportska dvorana, tenis)

- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 15:00 – 18:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom
- 20:00 završna večera

NEDJELJA:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 11:00 odlazak
- 11:00 - 14:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom

*Napomena: ovisno o završetku radova, u proljetnim terminima ponuda obuhvaća korištenje bazena u sklopu obližnjeg Termalnog vodenog parka Aquae Ballisae Daruvar; smještaj ovisno o raspoloživosti kapaciteta

*Napomena: navedeni MPAO program je koncipiran okvirno i podložan je modifikaciji prema strukturi i zdravstvenom statusu korisnika u pojedinoj grupi

PROGRAM: MEDICINSKI PROGRAMIRANI AKTIVNI ODMOR

UKUPNA cijena 7-dnevnog programa = 406 eur/ osobi

(cijena uključuje: kompletan program, PDV. Cijena ne uključuje 1,50 eur turističke pristojbe /danu/osobi, jednokratnu recepcijsku prijavu 1,30 eur).

Plaćanje prema uvjetima definiranim u Ugovoru o poslovnoj suradnji.

U Daruvaru, 12. siječanj 2026. godine.