**Оздоровительная программа: «Жить здорово!»**

**«Медицинская реабилитация»** - комплекс мероприятий медицинского и психологического характера, направленных на полное или частичное восстановление нарушенных или компенсацию утраченных функций пораженного органа либо системы организма, поддержание функций организма в процессе завершения остро развившегося патологического процесса или обострения хронического патологического процесса в организме, а также на предупреждение, раннюю диагностику и коррекцию возможных нарушений функций поврежденных органов либо систем организма, предупреждение и снижение степени возможной инвалидности, улучшение качества жизни, сохранение работоспособности пациента и его социальную интеграцию в общество.

**Медицинская реабилитация осуществляется пациентам:**

* Независимо от сроков заболевания;
* При условии стабильности клинического состояния пациента;
* Наличия перспективы восстановления функций (реабилитационного потенциала);
* Когда риск развития осложнений не превышает перспективу восстановления функций (реабилитационный потенциал);
* При отсутствии противопоказаний к проведению отдельных методов медицинской реабилитации.

К примеру, у человека, выздоравливающего после пневмонии в результате лечения антибиотиками, получения нескольких процедур, наблюдается исчезновение хрипов в легких, нормализация температуры. Он выходит на работу, взваливает на себя накопившиеся домашние проблемы. Однако, для ослабленного болезнью организма такая нагрузка непосильна. В результате он становится особенно восприимчив к инфекциям. Полного выздоровления не происходит, и болезнь может перейти в хроническую форму. Возрастает нагрузка на сердце и другие органы. Человек не справляется с работой, появляются конфликты на работе и дома, возникает депрессия, апатия. Порочный круг замыкается.

Своевременно проведенная реабилитация, в таком случае, дает возможность человеку быстрее и эффективнее восстановить свое здоровье, что позволит ему в последующем активнее включиться в рабочий ритм и достичь лучших результатов.  
Таким образом, реабилитация может потребоваться людям, выздоравливающим после перенесенного острого заболевания, травмы, или операции, пациентам, страдающим хроническими заболеваниями, и просто людям, подвергающимся большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам в повседневной жизни.

**1 день**

**Встреча с экскурсоводом**

**Обзорная экскурсия по Саратову**

Экскурсия познакомит туристов с основными вехами в жизни города, с его прошлым и настоящим. Исторический центр Саратова: Театральная площадь – старинное здание биржи, музей им. А.Н. Радищева - первый общедоступный художественный музей в российской провинции, Саратовский академический театр оперы и балета-один из старейших в Поволжье и в России, был основан в 1803 году.; также во время экскурсии туристы увидят первый Русский цирк Братьев Никитиных, родиной которого считается г. Саратов, пешеходный проспект им. С.М. Кирова - так называемый саратовский Арбат, прежде улица Немецкая, на котором расположено знаменитое здание консерватории (3-Е после Санкт-Петербурга и Москвы), выполненное в готическом стиле. Также мы увидим самую старую площади города – Музейную, и на одной из молодых – площадь им. Гагарина, на Набережной Космонавтов, с которой открывается чудесный вид на мост через Волгу.

**Дальше экскурсия продолжается в г. Энгельс.** Во время экскурсии туристы познакомятся с историей города, проедут по его центральным улицам, увидят достопримечательности, а также современные скульптуры различных жанров, например: Бык-солевоз, скульптура фантазеру, денежное дерево, сказочные герои и т.д., прогуляются по аллеям парка и по набережной им. Рудченко. А также экскурсовод расскажет о немцах Поволжья, народе, сформировавшемся в России из потомков переселенцев из германских государств, расселенных в XVIII веке в Поволжье по манифесту императрицы Екатерины II и проживавших там до 1941 года. После 1917 года образовалась Автономная Республика Поволжских Немцев. В Саратовской области сохранилось значительное количество памятников истории и культуры, которые познакомят туристов с историей, культурой и традициями поволжских немцев.

После этого, мы едем в «Парк-Отель Новый век, где наших дорогих туристов будут ждать различные приятные процедуры.

**Парк-Отель Новый Век** - современный ресторанно-гостиничный комплекс, основанный в г.Энгельс в сентябре 2011 года.

Парк-отель Новый век был задуман и построен, как место, где одинаково хорошо отдыхать в семейном кругу, проводить различные торжества, деловые встречи и корпоративные мероприятия. Для этого в комплексе есть гостиница, несколько ресторанных залов, кафе, караоке, сауны, бассейны, парковая зона с шатром, фонтаном, беседками и детской площадкой.

На втором этаже Оздоровительного комплекса расположился филиал медицинской компании "Новый век" - Центр реабилитации, который мы посетим. Здесь вы сможете не только "подправить здоровье", но и просто расслабиться телом и душой.

**Заселение в гостинице парк-отеля Новый век.**

**Наша программа** начинается с рассказа руководителя Центра Медицинской Реабилитации «Новый Век» Виктора Кишиневского о простых путях достижения хорошего самочувствия и привлекательности. Простые и доступные в обычной жизни навыки помогут Вам самостоятельно в домашних условиях помочь оздоровиться и развить устойчивость организма к внешним неблагоприятным воздействиям.

**Осмотр и консультация врача-физиотерапевта**

**Комплекс 2,5 часа. (описание)**

**Обед.**

**Свободное время. На выбор можно рассмотреть следующие процедуры (доп. плата):**

**Консультация врача Виктора Кишиневского + составление программы реабилитации – 1 100 руб.**

-вертикальный солярий, 1 мин- 10 руб. (перед посещением обязательная консультация врача, стоимость 300 руб.)

-ручной массаж, от 200 руб. (массажи разные)

-инфракрасная сауна, 30 мин – 300 руб.

-иглорефлексотерапия, постановка игл – 500 руб., 1 игла- 50 руб.

-подводный душ массаж, 20 мин- 500 руб. , 30 мин- 760 руб., 40 мин – 1 000 руб.

-посещение саун (турецкая, финская, семейная)

-Физиотерапия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ | | | | |
| Физиотерапия | | | | |
| A17.03.001.001 | Электрофорез лекарственных препаратов (без стоимости лекарственных средств) | | 260,00 | |
| A17.03.001.002 | Электростимуляция на аппарате "Амплипульс", 1 сеанс (СМТ) | | 310,00 | |
| А17.30.025 | Общая магнитотерапия | | 260,00 | |
| А20.03.003 | Воздействие озокеритом при заболеваниях костной системы | | 350,00 | |
| А20.30.018.001 | Спелеовоздействие (соляная комната, 45 минут) | | 250,00 | |
| А20.30.018.002 | Соляная комната (дети с 5 до 12 лет + взрослый), 1 сеанс 45 минут | | 300,00 | |
|  | Инфракрасная сауна 30 минут | | 300,00 | |
| А20.30.010. | Подводный душ-массаж лечебный, 1 сеанс 20 минут | | 500,00 | |
| А20.30.010. | Подводный душ-массаж лечебный, 1 сеанс 30 минут | | 760,00 | |
| А20.30.010. | Подводный душ-массаж лечебный, 1 сеанс 40 минут | | 1000,00 | |
| А17.30.034 | Фонофорез лекарственный | | 230,00 | |
| А17.30.018 | Воздействие электромагнитным излучением дециметрового диапазона (ДМВ) | | 310,00 | |
| Массаж | | | | |
| А21.01.001 | Массаж общий медицинский (60 минут) | 1000 | | |
| А21.01.001 | Массаж общий медицинский для мужчин (60 минут) | 1500 | | |
| А21.001.003.001 | Массаж шейно-воротниковой зоны (1,5 ед - 15 мин) | 400 | | |
| А21.03.002.005 | Массаж грудного отдела позвоночника (15 минут) | 500 | | |
| А21.03.002.004 | Массаж пояснично-крестцового отдела позвоночника (1,5 ед - 15 мин) | 400 | | |
| А21.03.002.005 | Массаж шейно-воротниковой зоны и грудного отдела позвоночника ( 2,5 ед - 25 мин) | 600 | | |
| А21.003.007 | Массаж спины медицинский (3 ед - 30 мин) | 700 | | |
| А21.01.002 | Массаж лица медицинский ( Face-реконструкция 1,5 часа) | 1000 | | |
| А21.01.004.002 | Массаж плечевого сустава, 1 сеанс 15 минут | 300 | | |
| А21.01.004 | Массаж верхних конечностей медицинский | 600 | | |
| А21.01.009 | Массаж нижних конечностей медицинский | 600 | | |
|  | Общий массаж детям до 1 года, 1 сеанс 40 минут | 600 | | |
|  | Общий массаж детям от 1 года до 3 лет, 1 сеанс 40 минут | 650 | | |
|  | Общий массаж детям от 3 года до 7 лет, 1 сеанс 40 минут | 700 | | |
|  | Общий массаж детям от 7 года до 14 лет, 1 сеанс 40 минут | 750 | | |
| Релаксационные виды массажа | |  | | |
| А21.01.012 | Антицеллюлитный массаж (3 зоны, бедра, ягодицы, живот) 1 сеанс 60 минут |  | | 1200 |
| А21.01.012 | Антицеллюлитный массаж (бедра) 1 сеанс 20 минут |  | | 500 |
| А21.01.012 | Антицеллюлитный массаж (живот) 1 сеанс 20 минут |  | | 400 |
|  | Лимфодренажный массаж (3 зоны, бедра, ягодицы, живот) 1 сеанс 60 минут |  | | 1200 |
|  | Самурайский массаж, 30 минут |  | | 700 |
| Мануальная терапия | |  | | |
| А23.30.016.001 | Прием (осмотр, консультация) врача мануальной терапии первичный | 670 руб. | | |
| А23.30.016.002 | Прием (осмотр, консультация) врача мануальной терапии повторный | 620 руб. | | |
| А23.30.016.003 | Тракционная терапия | 750 руб. | | |
|  | Роликовый массаж | 350 руб. | | |
|  | Сеанс мануальной терапии, 1 сеанс | 1000 | | |
| Тренажерный зал | |  | | |
| А21.03.004 | Безлимитный абонемент в тренажерный зал (1 месяц) | 950,00 | | |
| А21.03.006 | Разовое занятие | 150,00 | | |
| Косметический уход | | | | |
|  | Русский SPA-массаж (90 минут) | 2 000,00 | | |
|  | Испанский массаж тела (60 минут) | 1 200,00 | | |
|  | Хиромассаж (испанский массаж лица, 30 минут) | 700,00 | | |
|  | Камала (аюрведический массаж головы, 60 минут) | 1200,00 | | |
|  | Пилинг-массаж тела (50 минут) | 1000,00 | | |
| КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ SPA-уход | | | | |
|  | SPA-уход "Шоколадное наслаждение" 2 часа | 3000,00 | | |
|  | SPA-уход "Медовое глазирование" 1,5 часа | 3000,00 | | |
|  | Лимфодренажный SPA-уход "Живые водоросли" 2-х дневная программа | 3500,00 | | |
|  | SPA-уход "Испанское средиземноморье" 1,5 часа | 2600,00 | | |
| "Живые водоросли" лимфодренажный уход по зонам | | | | |
|  | Живот, обертывание ламинария 20 минут | 600,00 | | |
|  | Руки, обертывание ламинария 15 минут | 400,00 | | |
|  | Ноги, ягодицы + обертывание ламинария 30 минут | 1000,00 | | |
| КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ "Худеем вместе" | | | | |
|  | Программа 1 | 21170,00 | | |
|  | Программа 2 | 12100,00 | | |
|  | Программа 3 | 12000,00 | | |
|  | Программа 4 | 6500,00 | | |

**Ужин**

**Музыкально-развлекательная программа.**

**2 день**

**Завтрак**

**ЛФК+дыхательная гимнастика (30-40 минут)**

**Комлекс 2,5 часа**

**Обед №6**

**Свободное время. Предлагаются экскурсии на выбор:**

**-Немцы Поволжья с посещением г. Энгельса – 820 руб./чел**

**- «Экскурсия в Парк покорителей космоса** **на Месте Приземления Ю.А.Гагарина»» - 600 руб./чел**

**-«Знакомьтесь, Энгельс» - 800 руб./чел**

**(Подробное описание смотрите в приложении!)**

**Ужин №1**

**Музыкально-развлекательная программа.**

**3 день**

**Завтрак**

**ЛФК+дыхательная гимнастика ( 30-40 минут)**

**Комлекс 2,5 часа**

**После посещения центра, где туристы получат необыкновенный релакс, нас ждет экскурсия на Крафтовую пивоварню «Нового века».**

Пивоварня «Nova Brewery» производит настоящее живое (нефильтрованное) пиво, сваренное по рецептам мировых школ пивоварения на европейском оборудовании, с учетом современных тенденций пивоварения. При производстве используется высококачественное сырье, произведенное мировыми лидерами пивоваренного сырья.

-**Экскурсия по Пивному заводу**. Рассказ технологии пивоварения, демонстрация оборудования и сырья.

- **Дегустация производимых сортов свежесваренного крафтового пива** (от 4 до 6 сортов) в кафе-баре «Парк-отеля Новый век»

-**Пивной обед**. Туристам подается полноценный обед (первое, горячее с гарниром и десерт), включающий блюда, приготовленные на основе пива, например, пивной суп, овощи в пивном кляре, мясо, вымоченное в пиве, пивные блины, пивной хлеб и другое.

-**Прогулка по Парк-отелю Новый век.** По желанию, приобретение свежесваренного крафтового пива, чтобы забрать с собой.

Выезд.

**Стоимость:**

**Размещение в двухместном 11 500 руб.**

**Размещение в одноместном 12 500 руб.**

**В стоимость входит: транспортное обслуживание, экскурсионное обслуживание, встреча с врачом, осмотр и консультация врача-физиотерапевта, комплекс 2,5 часа, обед, ужин, завтрак, ЛФК + дыхательная гимнастика, экскурсия на пивоварню с дегустацией пива, обедом и прогулкой по парк - отелю, музыкально-развлекательная программа, проживание в 2х местном номере или одноместном номере с завтраками.**

**Приложение:**

**(экскурсии на выбор, дополнительно оплачивать)**

**1.Знакомьтесь, Энгельс!**

**Встреча с гидом в Парк-отеле Новый Век**

**Обзорная экскурсия по г. Энгельс.**

г. Энгельс (до 1914 года – Покровская Слобода, до 1931 года – Покровск) – город Саратовской области, второй по числу жителей города. Основан в 1747 году, с 1922 по 1941 годы – столица Автономной Республики Немцев Поволжья.

Во время экскурсии вы познакомитесь с архитектурными постройками кон. XIX – нач. XX вв., имена наших земляков, выдающихся деятелей искусств, прославивших наш город далеко за его пределами.

Во время экскурсии вы подробно узнаете о жизни Энгельса как тылового города, подготовке военных кадров, о воинских частях, дислоцировавшихся здесь во время войны. В нашем городе ее выполняли три военных учебных заведения: Энгельсская военная авиационная школа пилотов, эвакуированное из Ленинграда училище ПВО ВМФ (противоздушной обороны Военно-Морского флота) и объединенная школа Волжской военной флотилии. Уникальна роль г. Энгельса в подготовке летных кадров для военно-воздушных сил нашей страны. История женских авиаполков получила всеобщую известность. («ночные ведьмы Марины Расковой – женский авиационный полк. Формирование и слаживание полка проводилось в г. Энгельсе)

**По пути следования вы увидите**: памятник 148-ой Черниговской Краснознаменной ордена Суворова стрелковой дивизии, сформированной в 1939 г. под командованием полковника Ф.М. Черокманова: монумент «Защитная управляемая ракета (5Я23) на пусковой установке (СМ90) зенитного ракетного комплекса С-75, - посетите обелиск «Георгиевские ленты» в сквере у Летного городка, где установлен уникальный самолет, самый массовый бомбардировщик, состоявший на вооружении двадцати полков Дальней Авиации – ТУ-16 (ракетоносец).

**Далее нас ждет пешеходная экскурсия по историческому центру города Энгельса.** Во время экскурсии Вы посетите сквер им. Альфреда Шнитке, великого композитора и выдающего музыкального деятеля второй половины половины XX в., сквер им. Андрея Мыльникова(гениальный советский и российский живописец),

**Посещение картинной галереи А. Мыльникова.**

Потом у туристов будет возможность прогуляться по городскому парку –(любимая зона отдыха с современными аттракционами, фонтанами, сетью кафе, замечательной природой в сочетании с волжскими просторами.,) набережной г. Энгельса и полюбоваться красотами Великой Волги, побываете у Обелиска Победы на набережной им. Генерал-лейтенанта М.М.Рудченко, посвященного памяти Героям фронта и тыла.

**2. «Экскурсия в Парк покорителей космоса**

**на Месте Приземления Ю.А.Гагарина»**

- **Встреча группы с гидом. Отправление.**

По пути следования интересная информация, связанная с тематикой экскурсии, небольшая обзорная экскурсия.

**- Прибытие в «Парк Покорителей Космоса».**

**Парк покорителей космоса" был открыт на месте приземления первого космонавта Юрия Гагарина** в Энгельсском районе**,** недалеко от с. Смеловка.Полет Юрия Алексеевича продолжался 108 минут. За это время корабль сделал один оборот вокруг Земли. Это было одним из эпохальных событий XX века: человек доказал, что может покорить космос. Подвиг молодого летчика-истребителя подтвердил верность расчетов Константина Циолковского, Сергея Королева и др великих ученых. Полет Ю.А. Гагарина определил путь развития и освоения космоса для следующих поколений.

**Сейчас «Парк Покорителей космоса» - это один из самых современных парков-музеев в России**, созданный по высшим мировым стандартам. На территории есть, комфортное пространство для прогулок, автомобильные и вело-парковки, интернет, а также точки притяжения, которые рассказывают об истории космонавтики. Известную местным жителям Стелу и памятник Юрию Гагарину отреставрировали. Кроме того, в Парке **появилась пешеходная дорожка «108 минут»**, на гранитных плитах которой можно прочесть цитаты из сеансов связи Гагарина с Землей, расположенных в хронологическом порядке. **Путь «108 минут».** Во время полета велась запись переговоров Ю.А.Гагарина, с Сергеем Королевым и другими членами команды на Земле. Благодаря этой записи мы можем услышать не только первые слова, произнесенные в космосе, но и прочувствовать первые эмоции человека, совершившего то, что еще никто не совершал, увидевшего нашу планету так, как еще никто не видел.

Также на территории открылся **павильон Инфоцентр**а и **образовательный объект «Стена славы» с именами ученых — от Циолковского до Королева** — и описанием их вклада в развитие космонавтики; помимо этого, **вы можете увидеть Кедровую Аллею,** тамвысажен кедровник из 90 деревьев **(«Кедр» - это позывной Ю.Гагарина**, закрепленный за ним на этапе подготовки. По одной из версий позывной «Кедр» присвоили космонавту за его выносливость и целеустремленность. Кедровая Аллея символизирует стойкость характера космонавтов, стоящих на переднем крае. **Кедр высажен 12 апреля 2021 г. Президентом РФ В.В.Путиным и первой в мире женщиной-космонавтом, Героем Советского Союза, В.В.Терешковой**; **создана Аллея флагов**, построена смотровая площадка и проложен пешеходный путь к новой активной зоне — **месту приземления спускаемого аппарата: здесь установлена парковая мебель из специально разработанной линейки и арт-объект скамья «Орбита».**

**-Окончание экскурсии. Выезд группы обратно.**

**3. Экскурсия «Немцы Поволжья» с посещением г. Энгельса**

**Встреча группы с гидом. Отправление**

«Немцы Поволжья» - это переселенцы и их потомки из Европы XVIII века, которые начали свою историю на берегах Волги после подписания манифестов 1761-1763 гг. Екатериной II.

«Немцы Поволжья» - это новый уникальный этнос, подаривший миру таких великих людей, как композитора Альфреда Шнитке, писателя Льва Кассиля, единственного заслуженного художника АРНП Якова Вебера, воспевшего родную для него Волгу. В ходе посещения Саратова, бывшей столицы немецкой республики – Покровская (ныне Энгельс) и Екатериненштадта (ныне Маркс) увидим сохранившиеся памятники истории и культуры поволжских немцев: малая мельница братьев Шмидт, особняки, похожие на замки, «мучных королей» XIX века, а также Лютеранские и Католические соборы, узнаем трагические страницы истории, оживающие в исторических интерьерах музеев. Вы получите настоящее удовольствие от звучания органа в Католическом соборе Христа Царя, привезенного в 2018 г. из немецкого города Нассау.

Тур наполнен гастрономией поволжских немцев, которую стоит попробовать…

**Экскурсия в Энгельсский Краеведческий музей.** Это бывший центральный музей Немцев Поволжья. Группа посетит экспозицию «Немецкая история на Волге конец XVIII – середина XIX вв.», а также выставку «Я Вебер – певец Волги». Музей обладает ценнейшим и самым крупным в стране собранием работ единственного Заслуженного художника АССР немцев Поволжья Якова Вебера.

Экскурсия будет проходить совместно с Центром немецкой культуры г. Энгельса.

Центр занимается возрождением, сохранением и развитием культуры российских немцев. Туристов ждет развлекательная программа и общение с потомками российских немцев, проживающими в России.

**Пешеходная экскурсия по историческому центру Энгельса.** Экскурсия пройдет в исторической части города. Экскурсовод проведет группу по скверам выдающихся личностей, родившихся в Энгельсе: музыкального деятеля XX века, автора знаменитой оперы «История доктора Иогана Фауста», балета «Лабиринты», хоровых произведение «Реквием», музыки к более чем 60 фильмов, в том числе «Вызываем огонь на себя», «Белорусский вокзал» и др., Альфреда Шнитке, и знаменитого детского писателя, автора повести «Кондуит и Швамбрания», Льва Кассиля.

**Экскурсия в Государственный исторический архив немцев Поволжья.** В архиве хранится более 200 тысяч уникальных документов по истории немцев Поволжья, начиная с истории заселения Поволжских земель до периода ликвидации Немецкой Республики. Здание, в котором располагается архив - бывшее здание хлебного амбара, построенного в начале XX столетия в Покровской слободе, сегодня оно является памятником градостроительства и архитектуры регионального значения.