

Pohyb v každom veku

Užite si pobyt v srdci Liptova, v Nízkych Tatrách. Ponúkame Vám zvyhodnený seniorský pobyt na 3 a 5 nocí. Ponuka sa vzťahuje na skupinu od 20 do 34 osôb.

Pohybový pobyt na 3 a 5 nocí obsahuje:

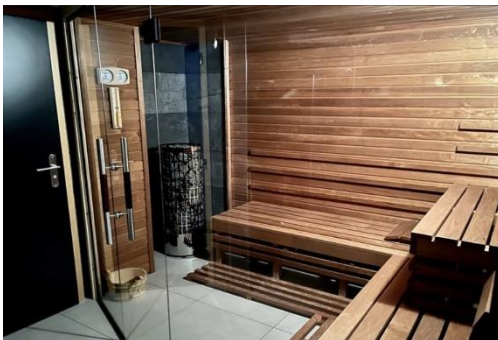
- Ubytovanie v 2, 3 a 4 lôžkových izbách
- Polpenzia (raňajky formou švédskych stolov, večere výber z 2 hlavných jedál) v budove penziónu
- Obedy zabezpečené v reštauráciách mimo penzión
- Cvičenie zamerané na mobilitu seniorov s trénerkou
- Prehliadka mesta Liptovský Mikuláš so sprievodcom
- Prehliadka Demänovskej ľadovej jaskyne
- Vstup do sauny v penzióne
- Vstup do Bešeňovej
- Večerný program

**Ponuka platí v termínoch mimo sezóny od
14.04 – 30.6.2023 a od 1.9 – 15.12.2023**

Cena: 3 noci - **215€**/osoba
5 nocí - **345€**/osoba

Ceny sú kalkulované a 3 a 5 nocí pre 25 osôb.

Rezervácie : office@penzionpavcina.sk alebo na tel. čísle +421 911 408 120



Pobyt na 3 noci – pondelok až štvrtok

PONDELOK

- Transfer z vlakovej stanice na penzión
- Príchod na penzión po 14:00
- Wellcome drink a občerstvenie
- Voľný program (oddych, sauna, prechádzka...)
- Večera 18:00 – 19:00
- Úvod do pobytu, predstavenie cvičenia...

UTOROK

- Raňajky 8:00 – 9:00
- **ODCHOD – AUTOBUS 9:30 smer PODPREZINY Fitness B**
- Doobedné cvičenie 10:00 – 12:00
- **12:15 smer Centrum LM**
- Obed v meste, reštaurácia Sóda 12:30 – 13:30
- Obhliadka Liptovského Mikuláša so sprievodcom 90 minút
- **15:15 zraz a odchod autobusu z Liptovského Mikuláša na penzión (cca 10km)**
- Večera 18:00 – 19:00
- Program – harmonikár 19:00 – 21:00

STREDA

- Raňajky 8:00 – 9:00
- **9:15 odchod z penziónu do jaskyne (pešo)**
- **Cca 30 minút / 2,3 kilometra**
- Demänovská ľadová jaskyňa – prehliadka 45 minút
- Obed v tradičnej Liptovskej kolibe 12:00 – 13:00
- Voľný program do 15:00
- **15:00 autobus smer Podbreziny Fitness B**
- Poobedné cvičenie 15:30 – 17:30
- Večera 18:00 – 19:00
- Voľný program

ŠTVRTOK

- Raňajky 8:00 – 9:00
- Transfer z penziónu na vlakovú stanicu po 10:00

Pobyt na 5 nocí – nedeľa až piatok

NEDEĽA

- Transfer z vlakovej stanice na penzión
- Príchod na penzión po 14:00
- Wellcome drink a občerstvenie
- Voľný program (oddych, sauna, prechádzka...)
- Večera 18:00 – 19:00
- Úvod do pobytu, predstavenie cvičenia...

PONDELOK

- Raňajky 8:00 – 9:00
ODCHOD – AUTOBUS 9:30 smer PODPREZINY Fitness B
- Doobedné cvičenie 10:00 – 12:00
12:15 smer Centrum LM
- Obed v meste, reštaurácia Sóda 12:30 – 13:30
- Obhliadka Liptovského Mikuláša so sprievodcom 90 minút
15:15 zraz a odchod autobusu z Liptovského Mikuláša na penzión (cca 10km)
- Večera 18:00 – 19:00
- Program – harmonikár 20:00

UTOROK

- Raňajky 8:00 – 9:00
9:15 odchod z penziónu do jaskyne (pešo)
Cca 30 minút / 2,3 kilometra
- Demänovská ľadová jaskyňa – prehliadka 45 minút
- Obed v tradičnej Liptovskej kolibe 12:00 – 13:00
- Voľný program do 15:00
15:00 autobus smer Podbreziny Fitness B
- Poobedné cvičenie 15:30 – 17:30
- Večera 18:00 – 19:00
- Voľný program

STREDA

- Raňajky 8:00 – 9:00
9:30 ODCHOD AUTOBUSU ----- smer Bešeňová
Cca 18 minút – 22 kilometrov
- Bešeňová – celodenný vstup (obed zabezpečovaný vo vlastnej réžii)
15:00 odchod z Bešeňovej na Penzión
- Voľný program
- Večera 18:00 – 19:00

ŠTVRTOK

- Raňajky 8:00 – 9:00
ODCHOD – AUTOBUS 9:30 smer PODPREZINY Fitness B
- Doobedné cvičenie 10:00 – 12:00
- Obed v Liptovskom Mikuláši, reštaurácia Sóda 12:30 – 13:30
- Voľný program (Liptovský Mikuláš)
Čas odchodu autobusu zabezpečený podľa požiadaviek
- Večera 18:00 – 19:00

Možnosť doobjednania degustácie piva v LIPTOVARE v Liptovskom Mikuláši.

PIATOK

- Raňajky 8:00 – 9:00
- Transfer z penziónu na vlakovú stanicu po 10:00



Cvičenie zamerané na mobilitu seniorov s trénerkou

1. Úvodná hodina – psychomotorické hry a cvičenia

Na prvej hodine začneme zľahka zábavnou formou. Bude sa jednať o nenáročné pohybové aktivity, ktoré sú zamerané predovšetkým na precvičenie kognitívnych funkcií, koordinačných schopností a jemnej motoriky.

2. Balančné cvičenia

S narastajúcim vekom stúpa riziko závratov a porúch rovnováhy, ktorých následkom bývajú pády. Pravidelná a vhodne zvolená pohybová aktivita je jednou z najefektívnejších foriem prevencie pádov a iných následkov straty rovnováhy alebo orientácie. Zameriame sa na statické, aj dynamické cvičenie a môžeme využiť rôzne náčinie.

3. Kruhový tréning

Cvičenie formou kruhového tréningu je veľmi obľúbené a používané. Dá sa s ním precvičiť celé telo a predovšetkým zlepšuje kondíciu a silu. Cvičeniami na zvýšenie sily a kondície sa znižuje úbytok svalovej hmoty, zvyšuje sa elasticita šliach a väzov, zlepšuje sa koordinácia pohybov a skracuje sa čas potrebný na regeneráciu tela po záťaži.

4. Zdravotné a kompenzačné cvičenia

Zdravotné a kompenzačné cvičenia sú súborom cvičení zameraných na zlepšenie funkčného stavu pohybového systému človeka. Obsahujú súbor uvoľňovacích, naťahovacích, posilňovacích, dychových a relaxačných cvičení. Vykonávajú sa pomaly s dôrazom na korektné prevedenie a precítenie.