

2026 LATO: Letnie turnusy odchudzające dla dzieci w Karpaczu

Odchudzanie dzieci w **wieku 10-16 lat** w Centrum Medycznym w Karpaczu poprzez dietę, ruch, zabawę i edukację. W programie m.in. **indywidualne konsultacje rodziców z dietetykiem**. Trzy terminy turnusów: **T1: 05.07-18.07.2026**, **T2: 19.07-01.08.2026**, **T3: 02.08-15.08.2026** Cena 14-dniowego turnusu w 2026r- **3920 zł. Dojazd własny.**

**Zauważyłeś, że Twoje dziecko znacznie przybrało na wadze?
Chcesz, żeby było szczupłe, sprawne i zdrowe?**



Mając doświadczenie i sukcesy w odchudzaniu dzieci Centrum Medyczne S.A. w Karpaczu już od 2009r organizuje w trakcie wakacji turnusy odchudzające dla dzieci w wieku **10-16 lat** z nadwagą, otyłością i zaburzeniami odżywiania.

Fachowcy w Centrum Medycznym S.A. w Karpaczu odchudzają skutecznie, bez uczucia głodu, przez ruch, zabawę, dietę i edukację!!!

Pomożemy Twojemu dziecku:

- pozbyć się zbędnych kilogramów
- poprawić jego sprawność fizyczną
- nabrać pewności siebie
- odnaleźć akceptację w gronie rówieśników
- wyeliminować złe nawyki żywieniowe.

Pamiętaj o tym, że nadwaga i otyłość powoduje:

- zwiększone obciążenie serca i choroby mięśnia sercowego
- wzrost poziomu cholesterolu i wynikającą stąd miażdżycę i jej powikłania w postaci np. udarów
- możliwość rozwinięcia się cukrzycy wraz z jej powikłaniami
- przeciążenie układu kostnego i wraz z upływem czasu rozwój zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych
- zmniejszenie wydolności oraz sprawności fizycznej, a więc niemożność pełnego cieszenia się z życia.

Co nas wyróżnia?

- malownicza lokalizacja w zacisznej okolicy u podnóża Karkonoszy
- współpraca z dietetykiem i możliwość konsultacji indywidualnych dla rodziców przed, po i w trakcie obozu
- sztab certyfikowanych instruktorów przeprowadzających zajęcia fizyczne
- dostęp do boiska i sali gimnastycznej
- profesjonalni opiekunowie
- dostęp do całodobowej opieki pielęgniarskiej i lekarskiej
- doświadczenie w organizacji obozów
- możliwość przeprowadzenia dodatkowych badań laboratoryjnych związanych z diagnostyką otyłości oraz innych schorzeń leczonych w CMK, m.in. alergii

Program turnusu

Zabawy ruchowe

Gry i zabawy w gronie rówieśników na basenie, na świeżym powietrzu i w sali gimnastycznej (podchody, biegi na orientację, konkursy, turnieje, rozgrywki drużynowe), dyskoteki.

Gimnastyka

Codzienny Nordic Walking oraz ćwiczenia wzmacniające i spalające tkankę tłuszczową. 2 x w tygodniu aquaerobic w basenie.

Wycieczki piesze

Zwiedzanie atrakcji Karpacza, Świątynia Wang, Karczma Sądowa, Lipa Sądowa, Krucze Skąły, Młyn Miłości, Western City, skocznie narciarskie, tor saneczkowy.

Wycieczki autokarowe

Kotlina Jeleniogórska: Zamek Chojnik - Szklarska Poręba - Wodospad Szklarki i Kamieńczyka.

Specjalnie dla Twojego dziecka i Ciebie – spotkania z dietetykiem i lekarzem

Opracowaliśmy Program Redukcji Wagi dopasowany do warunków, potrzeb i schorzeń Twojego dziecka. Pokażemy jak skutecznie motywować Twoje dziecko, aby wyuczyć w nim nawyk prawidłowego odżywiania się.

Ważnym elementem programu jest **spotkanie rodziców z dietetykiem**. W dniu przyjazdu zaplanowane jest spotkanie grupowe i indywidualne rodziców i dzieci z dietetykiem posiadającym bogate, wieloletnie doświadczenie i sukcesy w odchudzaniu dzieci. W dniu wyjazdu spotkania indywidualne z dietetykiem.

Ramowy program dnia:

- 07:15 Pobudka
- 07:45 - 08:15 Rozruch poranny (zajęcia prowadzone przez rehabilitantów)
- 08:30 - 09:00 Śniadanie
- 09:15 - 13:00 Zajęcia sportowe prowadzone przez rehabilitantów (w przerwie zajęć około godz. 10:45 II śniadanie)
 - zajęcia na sali gimnastycznej (testy sprawności)
 - marsze nordic walking
 - Aqua-erobic w basenie (2 x tygodniu)
 - zajęcia w terenie
- 13:30 - 14:00 Obiad
- 14:00 - 15:00 Cisza poobiednia
- 15:00 - 17:30 Marsze Nordic Walking - poznawanie atrakcji Karpacza i okolic potwierdzone certyfikatem (w przerwie około godz. 16.30 podwieczorek). Przykładowe atrakcje (każda z grup może korzystać z innych atrakcji w zależności od jej potrzeb i możliwości):
 - **Świątynia Wang**
 - Muzeum Sportu i Turystyki
 - Muzeum Zabawek
 - Dziki Wodospad
 - Krucze Skały
 - Skocznia Orlinek
 - Letni tor saneczkowy
 - Western City
- 18:00 - 18:30 Kolacja
- 19:00 - 21:30 Zajęcia integracyjne, np.:
 - ognisko
 - konkursy, gry i zabawy
 - wieczory karaoke
 - kalambury
 - pokazy mody
 - gry terenowe, podchody
 - chrzest obozowy
- 21:30 - 22:00 Czynności higieniczno-porządkowe
- 22:00 - 06:00 Cisza nocna



Program obejmuje również:

- Wycieczkę autokarową
- Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia.

W pierwszych dniach pobytu jest przeprowadzany instruktaż i nauka chodu z kijkami, który podczas obozu jest nieodzownym elementem każdej wycieczki. Korzystnie wpływa na cały układ wydolnościowy, poprawia koordynację ruchową i pomaga spalać zbędne kalorie.

Pierwsze zajęcia ruchowe są poprzedzane sprawnościowym testem kontrolnym. Na końcu turnusu jest przeprowadzany sprawnościowy test podsumowujący, który sprawdza, jakie postępy poczyniły dzieci podczas turnusu.



Dodatkowe informacje:

Miejscowość

Karpacz - znana miejscowość turystyczno- wypoczynkowa pięknie położona w południowo-zachodniej części województwa dolnośląskiego, w Karkonoszach, u zbiegu Łomnicy i Łomniczki, u podnóża Śnieżki (1602 m n.p.m.), blisko czeskiej granicy. Oferuje doskonałe warunki turystyczne z dobrze rozwiniętą bazą: wyciąg krzesełkowy na Kopę, liczne wyciągi narciarskie, trasy rowerowe i szlaki turystyczne. Specjalny mikroklimat górski i bogactwo tutejszej przyrody stwarza doskonałe warunki dla wypoczynku, relaksu i poprawy zdrowia.

Zakwaterowanie

Dzieci będą zakwaterowane w budynku szkoły, gdzie sale lekcyjne są zaadoptowane na pokoje 3-5 osobowe. Pokoje posiadają umywalki. Toalety i natryski znajdują się na korytarzu. Na terenie szkoły znajduje się duża sala gimnastyczna oraz przylegające boisko do piłki koszykowej i siatkowej. Basen oraz stołówka znajdują się w budynku głównym CM Karpacz.

Malownicze położenie CM Karpacz wśród lasów i gór, łatwo dostępne trasy spacerowe i szlaki turystyczne to idealne miejsce do realizowania programu aktywnego odchudzania.



Wyżywienie

Gwarantujemy dzieciom pięć smacznych posiłków o obniżonej kaloryczności, przygotowanych zgodnie z zaleceniami dietetyka. Regularne serwowanie posiłków nie dopuszcza do powstawania uczucia głodu.

Kadra

Zapewniamy wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną (nauczyciele, wychowawcy), rehabilitacyjną, medyczną oraz specjalistów dietetyków. W każdym terminie obóz liczy do 35 osób czyli 2 grupy 15-17 osobowe. Dla każdej grupy przypisany jest wychowawca + instruktor zajęć sportowych.



Centrum Medyczne S.A. w Karpaczu posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008

Terminy turnusów w 2026r (od niedzieli do soboty):

- T1: 05.07 – 18.07.2026
- T2: 19.07 – 01.08.2026
- T3: 02.08 - 15.08.2026

Turnus **rozpoczyna się obiadem** pierwszego dnia (niedziela) i kończy śniadaniem w dniu ostatnim (sobota). Preferowane godziny przywiezienia dzieci: 10:00-13:00.

Cena turnusu: 3920 zł

obejmuje m.in.:

- **13 noclegów** - zakwaterowanie w budynku szkoły (sale 3-5 osobowe z umywalkami) toalety i prysznice na korytarzu
- 5 posiłków dziennie - wyżywienie zgodne z zasadami diety
- konsultacje indywidualne z dietetykiem w dniu przyjazdu i wyjazdu uczestnika (+ materiały do dalszej pracy)
- warsztaty dietetyczne min 1 x w tygodniu
- zajęcia sportowe z instruktorem (zajęcia na sali gimnastycznej, w terenie, na boisku, gry i zabawy sportowe) min 5 godz. dziennie
- zajęcia na basenie 3 x w tygodniu
- wycieczka autokarowa
- wycieczka górską
- zajęcia kulturalno-rozrywkowe i integracyjne
- opiekę pielęgniarską i lekarską w razie choroby uczestnika
- Dekalog Zdrowego Żywienia – zalecenia dotyczące odchudzania i zdrowego odżywiania się



Dojazd: we własnym zakresie.

Uwaga: W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zastrzegamy sobie możliwość odwołania niektórych wycieczek. W zamian będą prowadzone dodatkowe zajęcia ruchowe oraz gry i zabawy na terenie ośrodka.

Podczas pobytu istnieje możliwość przebadania dziecka (za dodatkową opłatą) w zakresie min chorób dróg oddechowych np. astmy, alergii, przyczyn chrapania podczas snu.

Konieczne trzeba zabrać:

- wygodne buty trekkingowe z usztywnianą cholewką do marszów w terenie (po lesie, kamieniach, górskich szlakach, itp.)
- wygodny strój do zajęć w terenie
- strój i buty sportowe do zajęć na sali gimnastycznej (preferowane obuwie z białą podeszwą)
- strój kąpielowy
- czepek i klapki na basen
- **bidon z filtrem na wodę**
- pojemnik na II śniadanie/podwieczorek,
- odzież i bieliznę na zmianę
- **kije Nordic Walking**
- ręczniki
- przybory toaletowe
- legitymację szkolną
- plecak na codzienne wyjścia w teren (na prowiant, kurtkę, itp.)
- **kieszonkowe na drobne pamiątki, widokówki, itp. (sugerowana kwota to ok. 100 zł + 100 zł (na bilety wstępu do zwiedzanych obiektów do wpłacenia u wychowawcy w dniu przyjazdu)**



W przypadku, gdy dziecko powinno przyjmować leki zlecone przez lekarza prowadzącego prosimy o poinformowanie o tym fakcie lekarza przy przyjęciu na turnus, a także o przekazanie leków.

Zasady ewentualnych zwrotów za niewykorzystane świadczenia:

- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w obozie - zgłoszonej e-mailowo lub telefonicznie - najpóźniej na 14 dni przed jego rozpoczęciem pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 30% ceny turnusu, a pozostała ewentualna część zaliczki zostaje zwrócona na podany numer konta.



- W przypadku rezygnacji - zgłoszonej e-mailowo lub telefonicznie - z uczestnictwa w obozie w późniejszym terminie zwrócone jest 20% całkowitego kosztu obozu, chyba że na miejsce osoby rezygnującej zostanie zapisany przez opiekunów osoby rezygnującej inny uczestnik nie zgłoszony dotychczas. W takim wypadku zostaje zwrócone 100% poniesionych kosztów.
- Regulamin i Karta kwalifikacyjna uczestnika stanowią integralną część umowy o udział w imprezie organizowanej przez Centrum Medyczne S.A. w Karpaczu

Informacja dla osób zainteresowanych wykupieniem ubezpieczenia kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu z obozu spowodowanych wypadkiem losowym (np. zachorowaniem):

- ubezpieczenie kosztów **rezygnacji i wcześniejszego powrotu** TU Europa w **wariantie podstawowym**, zapewniającym 100% zwrot kosztów obozu (bez dojazdu) **w przypadku choroby lub udokumentowanego wypadku losowego, które to zdarzenie zaistniało do dnia rozpoczęcia obozu lub w trakcie trwania obozu, w cenie 113 zł.**
- ubezpieczenie kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu w **wariantie MAX** (zawiera rozszerzenie ubezpieczenia na wydarzenia spowodowane przez **choroby** które kosztuje **255 zł**

Równocześnie uprzedzamy, że niezgłoszenie się na imprezę, jeśli nie jest spowodowany chorobą lub udokumentowanym wypadkiem losowym lub wcześniejszy wyjazd z powodu choroby lub wypadku losowego (bez wykupionego ubezpieczenia) a również wcześniejszy wyjazd z powodu innych przyczyn (np. tęsknoty dziecka za rodzicami) nie jest podstawą do żądania od Biura Turystycznego AMITUR ekwiwalentu za niewykorzystane świadczenia - jest traktowane jak rezygnacja i Biuro w tym wypadku potrąca udokumentowane koszty, które zostały poniesione, zachowując prawo do roszczeń odszkodowawczych z tytułu utraconych korzyści, co w niektórych przypadkach może sięgnąć 100% wpłaconej kwoty za obóz.

Warunki ogólne tych ubezpieczeń wysyłamy na życzenie lub można pobrać spod poniższego linku:

[OWU T.U. Europa \(od 05.06.2024\)](#)

Ubezpieczenie w w/w cenie można zawrzeć tylko równocześnie z rezerwacją obozu, najpóźniej w ciągu 7 dni od dnia wpłaty zaliczki za obóz.

ABY ZAREZERWOWAĆ OBÓZ:

- zadzwoń: w godzinach pracy biura (10:00-17:00 pon.-pt.) na tel. komórkowy: 516-347-907 ; 502-045-822

