

2026: Obóz odchudzająco-kondycyjny w Rabce Zdroju

Zapraszamy młodzież w wieku 8-14 lat na obóz odchudzająco-kondycyjny do Rabki. **Termin: 29.06-10.07.2026** w cenie **3300 zł**. W programie: **zajęcia kondycyjne na basenie, sali gimnastycznej i boiskach, wejście do Parku Rozrywki Rabkoland, mnóstwo ciekawych wycieczek.**



Luboń Wielki (Beskid Wyspowy), przez góry Grzebień, widokami na Gorce i Tatry).

OŚRODEK „Villa Medica”

to nowy obiekt położony w pobliżu góry Bania ok. 1200 m od centrum Rabki, w spokojnym miejscu, z pięknym widokiem na góry

Posiada 34 pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienkami (prysznic), telewizorami i WiFi.

Większość pokoi z widokiem na góry i z balkonami, pozostałe z widokiem na urokliwy las.

RABKA ZDRÓJ – miejscowość uzdrowiskowa ukierunkowana głównie na leczenie sanatoryjne dzieci położona w malowniczej Kotlinie Rabczańskiej, na pograniczu dwóch niewysokich pasm górskich: Górców (które są najbliższe i najłatwiej dostępne, najwyższy szczyt Turbacz – 1310m n.p.m.) oraz Beskidu Wyspowego (najbliższy Rabki wysoki szczyt - Luboń Wielki – 1022 m n.p.m.).

Jest to idealna baza wypadowa na liczne niezbyt trudne szlaki górskie.

Przykładowe szlaki z Rabki-Zdroju: na Turbacz (Gorce), na Maciejową i Stare Wierchy (Gorce), na Potaczkowa, Adamczykowa (w stronę Mszany Dolnej, z



Ośrodek posiada duży, bezpiecznie ogrodzony i ładnie zagospodarowany teren z placem zabaw, boiskiem i miejscem na ognisko.



Ponadto w obiekcie są 2 sale do ćwiczeń oraz **kryty basen** - ogrzewany i oświetlony o wymiarach 8x5 m



ZAKWATEROWANIE:

dzieci będą zakwaterowane w czterokondygnacyjnym budynku hotelowym (z windą) w pokojach 2, 3, 4 os., wyposażonych w pełny węzeł sanitarny, TV, szafy, komody, tapczany, stoliki i krzesła.

WYŻYWIENIE:

5 posiłków dziennie o obniżonej kaloryczności (1500 – 1800 Kcal). Zbilansowana dieta, dostosowana do zapotrzebowania rosnącego organizmu dziecka. Dieta jest ułożona z produktów o niskim indeksie IG i w ten sposób, aby zapewnić jak największe wypłaszczenie krzywych cukrowych, co jest ważne nie tylko dla dzieci z insulinoopornością ale także dla każdego, kto chce w bezpieczny sposób trwale zgubić zbędne kilogramy.

Dieta ta nie jest trudna do zniesienia dla dzieci – pomimo iż porcje są niewielkie to podawanie posiłków co 2,5 – 3 godz. nie dopuszcza do wystąpienia uczucia głodu.

Możliwe diety (za dopłatą, konieczne zgłoszenie diety na minimum 7 dni przed turnusem):

- bezglutenowa, bezlaktozowo-bezglutenowa – 150 zł
- wegetariańska – 100 zł

Dzieci, które nie mają problemów z nadwagą a chcą uczestniczyć w obozie, mogą wybrać **wyżywienie normalnokaloryczne** (bez dopłat).

KADRA:

sprawdzeni wychowawcy, z doświadczeniem w pracy na obozach odchudzających (po AWF z uprawnieniami do prowadzenia zajęć fitness), opieka medyczna – lekarz na wezwanie w ośrodku, ratownik podczas kąpieli w basenie, dietetyk przez 3 dni w turnusie.

PROGRAM:

- Wycieczki piesze po najbliższej okolicy. Obejrzyjecie m.in. fontannę ze słoniami, amfiteatr, Skate Park, rabczańskie bulwary
- Zwiedzanie Parku Zdrojowego wraz z odwiedzeniem tężni solankowej i pijalni wód mineralnych z przewodnikiem. Spróbujecie tam 5 wód mineralnych
- Wycieczka do Uroczyska Krzywoń z przejściem przez ścieżkę edukacyjną
- Piesze wycieczki łatwymi szlakami turystycznymi:
 - Wyjście na wieżę widokową na Polczakówce
 - Wycieczka na górę Maciejową
 - Na górę Bania
 - Na Grzebień
- Muzeum Orkana + zajęcia garncarskie



- Całodzienny pobyt w **Rabkolandzie** – Parku rozrywki dla dzieci z 48 atrakcjami takimi, jak: karuzele, młyńskie koło, koleжки górskie, łódeczki, samochodziki, interaktywne place zabaw ze zjeżdżalnicami i tunelami i wiele, wiele innych!

Park podzielony jest na **6 stref tematycznych** na około **2 ha powierzchni**. Jest tam **Górska Dżungla**, **Wioska Wikingów** dostarczająca adrenaliny, **Strefa Cyrkowa** gdzie dominuje iluzja i mnóstwo dobrego humoru, **Machinarium** – miejsce do majsterkowania z salą klocków i In.

Ostatnio oddaną atrakcją jest **Pofyrtany Las** - największy w Polsce drewniany tor przeszkód w koronach drzew - 19 mostów, ponad 120 metrów długości i kilka poziomów.

Olbrzymi **diabelski młyn** wznosi się nad dachami **Rabki**. Młyńskie koło obraca się w spokojnym tempie, dzięki czemu można spokojnie podziwiać wyjątkowe panoramy okolicznych gór. Inaczej jest na **Wieży Swobodnego Spadania** - tu adrenaliny nie brakuje, podobnie jak na **Karuzeli – Młot** i **Karuzeli Skołozerca**, której wielkie ramiona poruszają się w górę i w dół, do przodu i w tył.



- Zajęcia oddechowe w wewnętrznej **TEŻNI SOLANKOWEJ** (w dni powszednie)
- **zajęcia odchudzająco-kondycyjne** - minimum 3 godziny dziennie
 - w basenie
 - na sali (zajęcia rozciągające, fitness, trening obwodowy, elementy tańca, joga, zumba)
 - gry zespołowe i zabawy na powietrzu,
 - ping-pong, badminton, piłka nożna
- spacerowanie po posiłkach, na zajęciach z dietetykiem dowiedzie się dlaczego są tak ważne przy odchudzaniu
- gry i zabawy integracyjne
- dyskoteka
- ognisko
- zajęcia manualne w drewnie, szkło (pamiątki regionalne)
- wieczór filmowy
- konkursy: plastyczny, malowanie kredą
- wieczór kabaretowy
- gry terenowe, podchody
- zawody sportowe
- wybory Miss i Mister'a obozu
- **zajęcia z dietetykiem.** Na zajęciach dowiedzie się:
 - jakie błędy żywieniowe popełnia
 - jak wpływa to, co jecie, na Waszą koncentrację podczas lekcji i zdolność uczenia się
 - że gdy jecie dużo, wcale nie oznacza to, że nie jesteście narażeni na niedobory pokarmowe
 - co jeść, aby Wasza skóra nie miała trądziku a włosy i paznokcie były ładne i dobrze wyglądały



Zastrzegamy sobie możliwość niezrealizowania pewnych punktów programu w przypadku długotrwałe deszczowej pogody. W takim przypadku będzie realizowany program zastępczy.

TERMIN TURNUSU:	Wiek uczestników	Cena turnusu (bez dojazdu)
29.06-10.07.2026 (poniedziałek-piątek) (12 dni, 11 noclegów)	8-14 lat	3300 zł

CENA ZAWIERA:

Noclegi w pokojach 2, 3, 4 i 5os. z łazienkami, wyżywienie, opiekę pedagogiczną i medyczną, wykwalifikowanych instruktorów WF podczas zajęć na basenie, sali gimnastycznej i na boiskach, opiekę ratownika podczas kąpieli, zajęcia z dietetykiem, sprzęt potrzebny do realizacji programu, bilety wstępu podczas wycieczek, ubezpieczenie NNW na kwotę 10000 zł

CENA NIE ZAWIERA:

- dojazdu zorganizowanego (zgodnie z wybraną opcją)
- kaucji zwrotnej 30 zł/os

ZNIŻKI:

- dla stałych klientów
 - drugi wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 25 zł
 - trzeci wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 50 zł
 - czwarty wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 75 zł
 - piąty i dalszy wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 100 zł

- dla rodzeństwa - po 50 zł dla każdego z dzieci
 - dla dzieci z rodzin wielodzietnych (karta dużej rodziny) - 50 zł. W celu uzyskania tej zniżki konieczne jest przesłanie skanu karty dziecka.
 - **zniżka FIRST MINUTE** za wczesną rezerwację i wpłatę zaliczki:
 - przy rezerwacji obozu do **15.02.2026** – zniżka 100 zł i obniżona wysokość zaliczki - 500 zł
 - przy rezerwacji obozu od **16.02** do **15.03.2026** zniżka 75 zł i obniżona wysokość zaliczki 600 zł
 - przy rezerwacji obozu od **16.03** do **12.04.2026** zniżka 50 zł i obniżona wysokość zaliczki 700 zł
 - przy rezerwacji obozu od **13.04** do **04.05.2026** zniżka 25 zł i obniżona wysokość zaliczki 800 zł
- od 5 maja 2026 - cena bez zniżek First Minute i wysokość zaliczki 1000 zł**

Zniżki się sumują. Łączna zniżka nie może jednak przekroczyć 250 zł.

DOJAZD:

własny lub zorganizowany, pod opieką wychowawców (dodatkowo płatny):

- **Warszawa (250 zł), Kielce (tam)/Radom (powrót) (220 zł), Kraków (150 zł)**
- **Lublin (300 zł)**
- **Katowice (200 zł)**

Możliwy jest też dojazd w jedną stronę za połowę ceny.

Cena dojazdu została skalkulowana według cen obowiązujących na początku 2026r. Zastrzegamy sobie możliwość podniesienia cen dojazdu w przypadku podwyższenia cen przez przewoźnika.

Dojazd Flixbusem lub pociągiem, z dworca dzieci będą zabrane mikrobusem.

KONIECZNIE TRZEBA ZABRAĆ:

wygodne buty z usztywnioną kostką na piesze wycieczki, butelkę z filtrem na wodę na wycieczki (najlepiej 0,7 litra), środek na komary i kleszcze, krem z filtrem, klapki na basen, strój kąpielowy, czepek, dres, strój gimnastyczny, ręczniki.

FAKULTATYWNE UBEZPIECZENIE KOSZTÓW ODWOŁANIA UCZESTNICTWA TU EUROPA

zabezpieczające 100% zwrot kosztów obozu w przypadku rezygnacji z wyjazdu lub wcześniejszego powrotu spowodowanego chorobą lub innym udokumentowanym wypadkiem losowym, którego nie można było przewidzieć. W wariancie podstawowym ubezpieczenia, oprócz choroby jest to szkoda w mieniu w następstwie kradzieży z włamaniem a także np. utrata pracy, kradzież dokumentów niezbędnych do realizacji podróży, kradzież pojazdu, otrzymanie wezwania do sądu, wyznaczenie daty egzaminu poprawkowego). W wariancie rozszerzonym - także wydarzenia spowodowane zaostrzeniem choroby przewlekłej osoby ubezpieczonej lub członka rodziny.

Oferujemy następujące warianty ubezpieczeń:

- ubezpieczenie kosztów **rezygnacji i wcześniejszego powrotu** TU Europa **w wariancie 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 **100 zł**.
- ubezpieczenie kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu w **wariantcie rozszerzonym** (zawiera rozszerzenie ubezpieczenia na wydarzenia spowodowane przez choroby przewlekłe) kosztuje **149 zł**. Jeśli uczestnikiem obozu jest dziecko chore przewlekłe, np. na cukrzycę, astmę, przyjmuje na stałe leki, lub jest pod stałą opieką lekarską powinno mieć wykupione ubezpieczenie w wariantcie rozszerzonym.

Jeszcze raz 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.

W jakim terminie można kupić ubezpieczenie kosztów rezygnacji?

W przypadku, gdy do dnia rozpoczęcia podróży jest **więcej niż 30 dni** – ubezpieczenie w obu wariantach można będzie kupić **w dniu zawarcia umowy podróży oraz do 28 dnia przed rozpoczęciem podróży**. Gdy do rozpoczęcia podróży jest **od 8 do 30 dni** – ubezpieczenie można będzie kupić **w dniu zawarcia umowy podróży i przez kolejne 3 dni**,

Gdy do rozpoczęcia podróży jest **od 1 do 7 dni**, umowę ubezpieczenia można będzie zawrzeć tylko w dniu zawarcia umowy podróży

ZWROTY KOSZTÓW DOJAZDU

Zwrot za rezygnację z dojazdu jest dokonywany przez Biuro w 100% **do dnia wykupienia biletów** i z potrąceniem opłaty manipulacyjnej stosowanej przez przewoźnika, jeśli rezygnacja z dojazdu zostanie zgłoszona po zakupie biletów.

KAUCJA

Prawny opiekun uczestnika obozu odpowiada materialnie za szkody spowodowane przez uczestnika w obiekcie kolonijnym. Na poczet ewentualnych szkód zbierana jest przed wyjazdem obowiązkowa kaucja w wysokości 30 zł. O ile nie będzie szkód, kaucja jest zwracana w ostatnim dniu obozu.

SPOSÓB REZERWACJI

Rezerwacja obozu jest możliwa poprzez link na końcu zamieszczonej w Internecie, pod adresem www.odchudzaniedzieci.pl przekierowujący do systemu rezerwacyjnego SKALEO. Po wypełnieniu wszystkich rubryk formularza, zaakceptowaniu zgód oraz umowy, będzie można zapłacić zaliczkę/całość za pomocą bezpiecznego serwisu **imoje.pl** (płatności online dla sklepów internetowych w Polsce dostarczane przez bank **ING Bank Śląski**). Formy płatności to przelew natychmiastowy, BLIK, karty płatnicze (debetowe i kredytowe), płatności odroczone Google Pay i Apple Pay oraz płatności ratalne.

Osoby, które wolą dokonać wpłaty zaliczki tradycyjnym przelewem, mają na to 24 godziny od momentu otrzymania wiadomości e-mail z potwierdzeniem dokonania rezerwacji od Organizatora.

Osoby, które wolą dokonać rezerwacji telefonicznie, prosimy dzwonić w godzinach pracy Biura (10:00-17:00) na numer: **516-347-907** a po godzinach pracy Biura na telefon: **502-045-822**. **Prosimy o wcześniejsze zapoznanie się z ofertą danego obozu i przygotowanie danych osobowych rodzica/opiekuna i uczestnika oraz informacji o transporcie/diecie/ewentualnych zniżkach.**