

# SPA I PÄRNU -ESTLAND

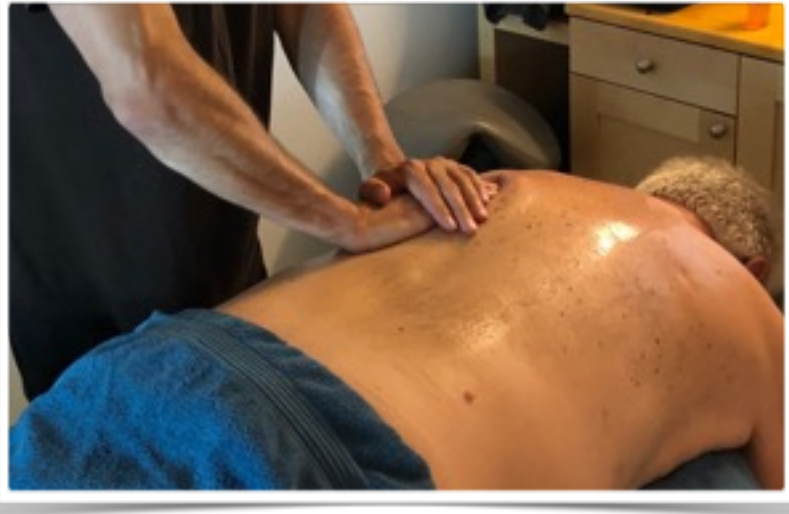
**Vi trenger alle service - ikke bare bilen og huset!**

**Avreise 3.mai - 9 dager kr. 9490,-**

## 22.året på rad

I 22 år har Kjetils Bussreiser reist hit med fornøyde menn og kvinner. Noen velger å bli med flere ganger i året. Vi introduserer nå denne muligheten for enda flere av dere i håp om at også du vil nyte et opphold på Tervis Medical Spa.

På Tervis er alt tilrettelagt for at du skal glemme stress og mas. Kort sagt, en pause fra hverdagen der du kan prioritere deg selv. De fleste gjestene kommer for spabehandlingene, men det er også mulig å få kontrollert helsetilstanden på en av anleggets medisinske avdelinger. Det mangfoldige tilbudet har gjort Tervis til et etterspurt sted. De har apparater for funksjonsanalyser og tilbyr EKG, røntgen og fonografi. Det gis også tilbud om hjelp for bein, hjerte- og karsykdommer og tilstander relatert til det sentrale nervesystemet. Behandlingene tilrettelegges slik at ettermiddagene er fri til egne aktiviteter og utflukter. De fleste blir imponert over standarden, hygien og servicen i Estland.



## Dag for dag program

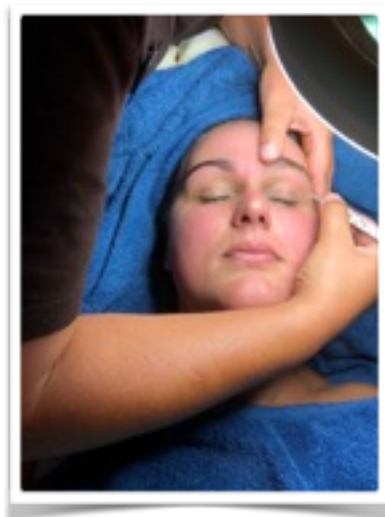
### Dag 1: Østlandet - Stockholm

Vi laster opp bussen og setter kursen mot Stockholm, der en av Tallinks flotte båter venter. Underveis blir det flere pauser for beinstrekk og mat. Båten går klokken 17.45, og om bord er det felles middag.

### Dag 2: Tallinn - Pärnu

Vi ankommer Tallinn kl. 10.45 - lokal tid og setter kursen direkte mot Pärnu og Tervis, dit vi ankommer cirka kl. 13.45. Etter innsjekking og lunsj er det tid for individuell legeundersøkelse. Vi sørger for svensktalende lege eller tolk. Etter undersøkelsen behandlingene lagt opp etter legens anbefalinger, i samråd med deg. Du får hele programmet for oppholdet skriftlig, slik at du alltid har god oversikt over





## Behandlinger som er inkludert:

- Råd fra erfarne leger etter legeundersøkelse.
  - Klassisk massasje hver dag (23 min).
- Urtebad
  - Charcot-dusj
  - Undervannsmassasje
  - Helsedusj
  - Maisflinge-massasje for hendene
  - Parafin-innpakking for kroppen
  - Parafin-maske for hendene
  - Leire-innpakking
  - Sirkulær dusj
  - Virvelbad for føttene
  - Leirbad for føttene
  - Saltkammerbehandling for lungene
  - Stretch-terapi
  - Kryoterapi
  - Ultralys-terapi
  - Magnet-terapi
  - Elektroterapi
  - Lysterapi
  - Energitrening
  - Vanngymnastikk
  - Sykegymnastikk
  - Sirkeltrening i styrkesalen
  - Badstu fra kl. 06.30 - 17.00
- Fri bruk av basseng

timeplanen. Dette gjør det enklere å legge inn frisørbesøk, fotpleie og andre aktiviteter du måtte ønske å delta i.

## Dag 3-7: Tervis Medical Spa

Frem til formiddagen den åttende dagen får vi behandlinger, koser oss med turer i området, utforsker byen og nyter god mat og drikke.

*I tillegg til det som er inkludert kan du kjøpe:  
Hel kroppsmassasje, Aromamassasje, Boblebad for bena, Massasje for føttene, Stretching, Lymfemassasje, EKG, Laserbehandling, Akupunktur, Ultralyd, Laboratorieundersøkelser, Tannlege, Gynekolog, Øre-/nese-/hals-lege, Terapeut, Kirurg m.m*

## Dag 8: Pärnu - Tallinn

Vi sjekker ut og setter kursen mot Tallinn. Båten har avgang kl. 18.00. Under overfarten til Stockholm koser vi oss med felles middag ombord

## Dag 9: Stockholm - Østlandet

Båten legger til i Stockholm kl. 10.30, og vi legger i vei på siste etappe hjem. I løpet av tidlig kveld er alle hjemme.

### Reisefakta: Bussreise

**Båtreise t/r Stockholm-Tallinn i to-sengs innvendig lugar ( gulvsenger ) inkl frokost og middag**  
**6 hotellovernattinger i dobbeltrom på Tervis - badekåpe på rommet**  
**Fullpensjon under oppholdet på Tervis**  
**2-3 behandlinger pr dag**  
**Reiseleder**

**Tillegg for enkeltrom kr. 2500,-**