

S A D R Ź A J

1. UVOD.....	4
2. Dosadašnja istraživanja	5
3. Metodološki pristup.....	5
3.1. Predmet istraživanja.....	6
3.2. Problem istraživanja.....	6
3.3. Cilj istraživanja	7
3.4. Zadaci istraživanja.....	7
3.5. Plan i struktura rada.....	8
 DIO PRVI.....	 9
1. Programi wellnessa.....	10
1.1. Definicije vezane za wellness.....	10
1.2. Osnovni elementi koji su baza za kreiranje programa.....	12
1.3. Osnovni agensi koje koristi wellness.....	13
1.4. Ključni aspekti wellnessa	14
2. Vrste wellnessa.....	15
3. Aktivnosti wellnessa u prevenciji zdravlja	17
3.1. Masaža.....	17
3.2. Sauna i kupka.....	21
4. Sadržaji wellnessa vezani za tjelesno vježbanje i fitnes.....	22
5. Sadržaji wellnessa vezani za program ljepote.....	23
6. Wellness bonton.....	24
7. Wellness destinacije i objekti u Republici Srpskoj	25
7.1. Zdravstveno turistički objekti i destinacije	25
7.2. Wellness centri u turizmu.....	31
 DRUGI DIO	 33
1. Programi i vrste wellnessa za osobe treće životne dobi.....	33
1.1. Sadržaji koji se odnose na prevenciju bolesti.....	33
1.1.1. Masaža.....	33

1.1.2. Sauna i kupke.....	34
1.2. Sadržaji koji se odnose na vježbanje i fitnes.....	35
1.2.1. Sportske aktivnosti.....	35
1.2.1.1. Vrste sportskih aktivnosti.....	35
1.2.1.1.1. Zdravstveni sport.....	36
1.2.1.1.2. Terapeutski sport.....	42
1.2.1.1.3. Vrhunski (takmičarski) sport.....	43
1.3. Fitness.....	43
1.4. Sadržaji vezani za program ljepote.....	44
2. Wellness sadržaji u Domu penzionera Banja Luka.....	45
2.1. Dom penzionera Banja Luka.....	45
2.2. Mjere za unapređenje rekreativnih sadržaja u Domu penzionera.....	51
ZAKLJUČAK	52
LITERATURA.....	54