



İSTANBUL MEDİKAL TERMAL

*Tuzla*

ESTABLISHMENT - 1927



## TARİHÇE

Tuzla İçme ve Kaplıcaları, 12. yy Bizans Döneminden beri insanlara şifa dağıtmakta ve birçok hastalığa doğal yollarla tedavi imkanı sağlamaktadır.

Ününü ilk olarak 1611 yılında Evliya Çelebi'nin Seyahatname'si ile birlikte geniş kitlelere duyuran Tuzla İçme ve Kaplıcaları, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün emriyle 1927 yılında "Tuzla İçmeleri A.Ş." olarak şirketleşmiş ve günümüze kadar gelmiştir.

Tuzla İçmeleri, Geleneksel Kaplıca ve İçme Kürünün yanı sıra, Modern Hidroterapi ve Fizik Tedavi unsurlarının bir arada kullanıldığı, Türkiye'deki en önemli tesislerden biridir.

## HISTORY

Tuzla İçme and Thermal Springs have been providing healing to people since the 12th century Byzantine period and offering natural treatments for many diseases.

Tuzla İçme and Thermal Springs had become famous with the book "Seyahatname" written by Evliya Çelebi in 1611. "Tuzla İçmeleri Inc." has become a company and has survived to the present day with order of Republic of Turkey's founder Mustafa Kemal Ataturk in 1927.

The plant, as well as traditional thermal spa and detox cure, a combination of modern hydro and physical therapy practice is used, it is one of the most important thermal springs in Turkey.





## ISTANBUL MEDİKAL TERMAL

Şehrin kalbinde kent stresinden uzak yemyeşil doğası ve tertemiz havasıyla huzur bulabileceğiniz bir yaşam sunuyoruz. Geleneksel kaplıca anlayışını yenilikçi ve modern çizgiyle birleştirerek yaşam kalitenizi arttırmayı amaçlıyoruz.

- İstanbul'daki tek Kaplıca ve Termal Kür Merkezi
- Sabiha Gökçen Havalimanı : 14 Km
- Atatürk Havalimanı : 54 Km
- İstanbul Havalimanı : 78 Km
- Tuzla Tren İstasyonu : 1Km
- Metro : 4 Km

We present a life that you can experience peace by means of green nature and fresh air in the hearth of the city and being away from urban stress. We aim to increase your life quality by combining the traditional spa perception and innovative and modern lines.

- The only Hot Spring and Thermal Cure Center in Istanbul
- Sabiha Gökçen Int. Airport : 14 Km
- Atatürk Int. Airport : 54 Km
- İstanbul Int. Airport : 78 Km
- Tuzla Train Station : 1Km
- Metro Station : 4 Km





## İÇME KÜRÜ

Doğal mineralli şifalı suların belirli gün ve dozda kullanılması ile yapılan içme kürü, sağlığı çok olumlu yönde etkilemektedir. İçme kürümüzün mide, bağırsak sistemi, safra kesesi, pankreas ve idrar yolları üzerinde doğrudan, metabolizma üzerinde de dolaylı etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Bu sayede; kan şekerini, böbrek taşı, kolesterolü düşürmeye, karaciğerin safra yapımının artmasına, mide hastalıklarını iyileştirmeye, hazmı kolaylaştırmaya, kabızlığı gidermeye, bağırsak parazitlerinden ve fazla kilolardan kurtulmaya yardımcı olurken cilt sağlığı ve güzelliğinde mucizevi etkiler yaratır.

## DRINKING CURE

Drinking cure which is made from natural mineral healing water at certain days and doses affects health very positively. It is known that our drinking cure has direct effects on the gastrointestinal tract, gallbladder, pancreas and urinary tract through having indirect effects on metabolism.

Thus, while it helps in the areas such as decreasing blood glucose and cholesterol, passing kidney stone, increasing liver's biligenesis, healing stomach diseases, enabling digestion, eliminating constipation, getting rid of enterozoa and extra kilos; it creates miraculous effects in skin health and beauty.





## TERMAL SPA

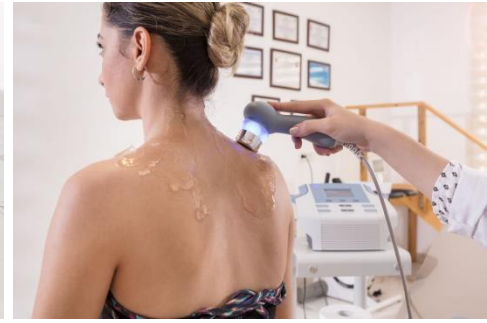
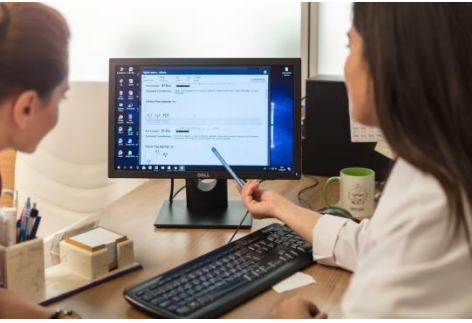
Sağlığınız bizim için önemlidir. Uzman doktorlarımız, fizyoterapist ve terapistlerimiz eşliğinde Termal SPA Bölümü, tedavinize destek olmak için alternatif tedavi ve masaj yöntemleri sunan masajlar ve terapilerle vücut direncinizi arttırmak ve ruhsal anlamda kendinizi iyi hissetmenizi sağlamak için hizmet vermektedir.

Termal Havuz, jakuzi, Türk Hamamı, Sauna, Buhar Odası, Masaj Odaları, Tuz Odaları ve Çamur Odaları, bay ve bayan olarak ayrı hizmet vermektedir. Bunun dışında karma olarak kullanabileceğiniz Aile Hamamları da mevcuttur.

## THERMAL SPA

Your health is important to us. Our specialist doctors and physiotherapists in SPA Section provide support with alternative treatment methods such as massage and therapies to strengthen your body resistance and make you feel good spiritually.

Thermal Pool, Jacuzzi, Turkish Bath, Sauna, Steam Bath, Massage Rooms, Salted Room and Peloid Rooms men and women are being served separately. Special Family Baths are designed to make your stay enjoyable and fun.



## FTR MERKEZİ

1.120 m2 büyüklüğündeki Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi, Hidroterapi Tedavileri ile eş zamanlı olarak hizmet vermektedir.

- 1 Konsültasyon ve Check-Up Odası,
- 3 Doktor Muayene Odası,
- 1 Acil Servis Odası,
- 3 Fizik Tedavi ve Terapi Salonu,
- 1 Medikal Fitness Stüdyosu,
- 1 Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Salonu,

## FTR CENTER

Physical Therapy and Rehabilitation Center also offers hydrotherapy treatment and 1120 m2 in size and has

- 1 Consultation and Check -Up Room,
- 3 Doctor Examination Rooms,
- 1 Emergency Room,
- 3 Physical Therapy and Rehabilitation Rooms,
- 1 Medical Fitness Studio,
- 1 Traditional and Complementary Medicine Applications Center,





## HİDROTERAPİ

Hidroterapi; suyun eklemler ve kaslar üzerine binen yükü azaltması ve ağrının kontrolüne yardımcı olması nedeniyle fiziksel bozuklukların tedavisinde kullanılması işlemidir.

Uzman fizyoterapist ve hidroterapistler tarafından uygulanan su içi egzersizleri, birçok hastalık ve rahatsızlığı tedavi etmek için kullanılmaktadır.

Terapi havuzlarımızda kullanılan termomineral su, egzersizlerin sağladığı etkiyi arttırmakla kalmayıp vücudun kaybettiği değerli minerallerin emilim yolu ile vücuda geri kazandırmayı sağlar.

## HYDROTHERAPY

Hydrotherapy is the use of water in the treatment of physical disorders for the reason that it helps to reduce the weight of the joints and muscles and control the pain.

The exercises in water that is conducted by specialist physiotherapists and hydro therapists are used in order to treat many diseases and disorders.

Thermo-mineral water used in our therapy pools not only increases the effect of exercises, but also enables to regain the precious minerals that the body lost through absorption.





## PILATES & YOGA

En son teknolojilere sahip ekipmanların kullanıldığı salonumuzda, Pilates ve Reformer egzersizleriyle kaslarınızın direnç ve esnekliğini arttırabilirsiniz.

Vücudun doğal duruş pozisyonu, dayanıklılık fiziksel güç ve sakatlıkların düzeltilmesi konularında core kaslarını devreye sokarak vücut kapasitenizi geliştirebilirsiniz.

İstanbul Medikal Termal 'de kışın ferah salonlarımızda yazın ise yeşilliklerin içinde tertemiz havayı soluyarak spor yaparak, vücut sağlığını ve ruh dinginliğinizi koruyabilir, sağlıklı bir yaşam sürmenin keyfine varacaksınız.

## PILATES & YOGA

You can increase the strength and flexibility of your muscles with the Pilates and Reformer exercises in our center where the equipment with state of the art technology is used.

You can improve your body capacity through activating core muscles in the fields of natural posture position of the body, durability, physical strength and overcoming disability.

You can enjoy living a healthy life by doing sports in cozy saloons in winter season and in greens in summer season with breathing the fresh air and you can also protect your body health and soul stillness at İstanbul Medical Thermal.





## BESLENME

Teknolojinin tecrübe ile birleştirildiği Inbody 120 ile detaylı vücut analizinin yapılmasının ardından ( vücut kitle endeksi, ödem, protein ve mineral miktarı, metabolik hız, bölgesel ve genel kas-yağ oranları) alanlarında uzman diyetisyenlerimiz tarafından düzenlenen kişiye özel ihtiyaç ve yaşam tarzına uygun beslenme programınız otelimizde konaklayan misafirlerimiz için mutfağımızda titizlikle hazırlanır.

Diyetisyenimiz ile her hafta yapılan düzenli görüşmeler ve eğitimler ise sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olmasını sağlar.

## NUTRITION

After performing the detailed body analysis (body mass index, edema, protein and mineral amount, metabolic rate, regional and general musclefat ratios) with our In-body 120 that combines technology with the experience, your nutrition program suitable for your personal needs and lifestyle, prepared by our expert dietitians in our kitchen meticulously.

Regular appointments and trainings with our dietitian each week provides a sustainable and healthy nutrition program.





## ODALAR

## ROOMS

Odalarımız doğa dostu mimari tasarımıyla birleşen ferah atmosferiyle misafirlerimize üst düzey konfor sağlayacak şekilde donatılmıştır.

Otelimiz 2 blok 80 oda 160 yatak kapasitesine sahiptir. Odalarımızın tümü bahçeli ferah avluya bakmaktadır.

- 61 Superior Oda
- 17 Deluxe Oda
- 2 Engelli Odası

Our rooms are fully equipped with supernatural architectural design and its spacious atmosphere provides high level of comfort for our guests.

Our hotel is designed with 2 blocks, 80 rooms and 160 beds capacity. All of our rooms overlook the spacious courtyard garden.

- 61 Superior Room
- 17 Deluxe Room
- 2 Handicapped Room





## TOPLANTI

## MEETING

Yeni projelerinizin ve gelecek planlarınızın başlangıcı olacak etkinlik ve organizasyonlarınıza ev sahipliği yapmak için tasarlanan salonumuz gelişmiş teknolojik alt yapısı ve çözümleriyle de sizi şaşırtacak.

Özel organizasyonlarınız için de 4.000 M2 yeşil alana sahip bahçemizde unutulmaz anlar yaşayabilirsiniz.

ALAN	: 210 m <sup>2</sup>
TİYATRO DÜZEN	: 190 KİŞİ
SINIF DÜZEN	: 90 KİŞİ
U DÜZEN	: 70 KİŞİ
BANKET DÜZEN	: 130 KİŞİ

Our meeting room, which is designed to host events and organizations that will be the beginning of your new projects and future plans will surprise you with sophisticated technological infrastructure and solutions.

You can also have unforgettable moments in our garden with 4.000 m<sup>2</sup> of green space for your special organizations.

SPACE	: 210 m <sup>2</sup>
THEATRE PLAN	: 190 PAX
CLASS PLAN	: 90 PAX
U PLAN	: 70 PAX
BANQUET PLAN	: 130 PAX






  
İSTANBUL MEDİKAL TERMAL  
*Tuzla*

TUZLA İÇMELERİ A.Ş.

 Evliya Çelebi Mah. Şifalı Sular Mevkii Eşref Sok. No: 13 Tuzla / İSTANBUL / TURKEY

 +90 216 225 91 92

 sales@istanbulmedikaltermal.com

 www.istanbulmedikaltermal.com