GRUGAPARK THERME

Kur vor Ort
IM GRUGAPARK ESSEN

WASSER**THERMEN**WELT
GRUGA**SPORT**CLUB
REHABILITATIONSSPORT
PRÄVENTIONSKURSE
WELLNESS**SPA**KOSMETIK

PROGRAMM
1. HALBJAHR 2020

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER - 2 Mal in Essen für Sie da!
Essen-Mitte:
III. Hagen 30, 45127 Essen
Essen-Süd:
Alfredstr. 279, 45133 Essen
Telefon: 0800 333 10 10*
service@barmer.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Sehr geehrte Gäste,

Einblicke und Ausblicke in das Kurhaus und die Grugapark-Therme können Sie auf unserer Homepage **www.grugapark-therme.de** gewinnen, oder folgen Sie uns auf **www.facebook.com/grugaparktherme**. Viel Spaß dabei !

GRUGAPARK-THERME

Im Frühjahr 2020 wollen wir mit dem Bau unserer neuen Panorama Sauna beginnen! Freuen Sie sich mit uns auf neue Ausblicke in der Grugapark-Therme.
Alle unsere Thermen- & Sauna-Eintrittskarten können Sie übrigens auch **online in unserem Gutscheinshop** erwerben. Unsere Angebote haben wir als Geschenkgutscheine im Online-Gutscheinshop für Sie zusammengestellt.

GRUGAPARK-THERME SPA

In unserem SPA Bereich genießen Sie **Massagebehandlungen** und verschiedene **Pflegerituale**. Wählen Sie aus einer großen Auswahl an Wellness- und **Kosmetikbehandlungen** ihre **persönliche Wohlfühlbehandlung** aus.
Termine können Sie an der Kurhaus Rezeption oder unter Tel.: 0201-8561080 vereinbaren.

GRUGA SPORT CLUB

Trainieren Sie im GRUGA SPORT CLUB auf über 600 qm Trainingsfläche mit der kostenlosen mywellness-App. So haben Sie ihre Trainingsdaten und – ergebnisse immer im Blick. **Optional buchbar ist der Bademantel- und Saunatuchverleihservice im Vertragsangebot GrugaSportClub Silber und Gold Premium.**

Ambulanter Rehabilitationssport

Im Bereich des ärztlich verordneten Rehabilitationssports bieten wir die Gruppenangebote Muskel- und Gelenkgymnastik, Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik mit verschiedenen Zusatzleistungen an.

Präventionskurse nach § 20 SGB V und Fitnesskurse

Unsere Präventionskurse sind größtenteils nach § 20 SGB V von den Krankenkassen zertifiziert und bezuschussungsfähig. Unser Angebot reicht von Aqua-Fitness und Hatha-Yoga über Pilates, Indoor-Cycling, Yoga für Schwangere oder Tai Chi bis zur Rückbildungsgymnastik. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Ihr Kur vor Ort Team

KURHAUS IM GRUGAPARK

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	08:30 – 22:00 Uhr
Freitag	08:30 – 23:00 Uhr
Samstag	09:00 – 23:00 Uhr
Sonntag + Feiertags	09:00 – 19:00 Uhr

Das Kurhaus und die GRUGAPARK-THERME sind geschlossen am:

24.12.2019	Heiligabend
25.12.2019	1. Weihnachtsfeiertag
01.01.2020	Neujahr
10.04.2020	Karfreitag
12.04.2020	Ostersonntag

Wir bedanken uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Interesse. Nachfolgend einige Hinweise und Erklärungen, die Ihnen den Aufenthalt im Kurhaus angenehmer gestalten.

Anmeldung

Ihre Anmeldung können Sie an unserer Rezeption tätigen. Alle Fragen, die Sie in diesem Zusammenhang haben, können Sie dort klären. Anmeldeformulare finden Sie in der Mitte des Programmheftes. Sie können Ihre Anmeldung an der Rezeption persönlich abgeben oder an die Kurhaus im Grugapark gGmbH schicken. Zusätzlich erhalten Sie zur Information die allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Bei allen unseren Kursen gilt eine Mindestteilnehmerzahl.

Training

Bitte benutzen Sie aus hygienischen Gründen beim Training im GrugaSportClub und bei der Teilnahme an Sportkursen ein Handtuch sowie saubere und nicht färbende Turnschuhe.
Das Training im GrugaSportClub geschieht auf eigene Gefahr.

Parken

Kostenfreie Parkplätze für Kurhaus und Grugapark-Therme Gäste stehen in begrenzter Anzahl auf dem Parkplatz Silberkuhlshof und auf dem Freigelände 4 / P7 zur Verfügung. Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf unter www.grugapark-therme.de.

GRUGAPARK-THERME

www.grugapark-therme.de

Öffnungszeiten

Montag	**Damensauna**
Montag – Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Freitag + Samstag	09:00 – 23:00 Uhr
Sonntag + Feiertags	09:00 – 19:00 Uhr

Hinweis: letzter Einlass 1 Stunde vor Ende der Öffnungszeit

2 Stunden	**18,00 €**	**Sa, So, Feiert.**	**20,00 €**
3 Stunden	**20,00 €**	**Sa, So, Feiert.**	**22,00 €**
3-Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“ werktags (Mo-Fr) von 9 bis 12 Uhr	**16,00 €**		
Tageskarte	**22,00 €**	**Sa, So, Feiert.**	**24,00 €**
10 % - Geldwertkarte	***200,00 €***		

Mit dem Kauf dieser Geldwertkarte mit einem Guthaben von 200,- € erhalten Sie auf alle Eintrittstarife der Grugapark-Therme einen 10-prozentigen Nachlass!

Bsp.: Sie zahlen statt 16,- € nur 14,40 € oder statt 24,- € nur 21,60 €

Zehnerkarten (auch an den Wochenenden & Feiertags gültig)

10er Karte für 3-Stunden + eine 3-Stunden-Karte gratis**	**200,00 €**
10er Karte für 1-Tageskarte + eine Tageskarte gratis**	**220,00 €**
Nachzahlgebühr	1,00 € pro angefangener ½ Stunde

Saunen

Bio-Farblicht-Sauna	Bio-Farbenspiele bei 65°C
Rosenquarz	Herrlicher Rosenduft bei 75°C
Espen-Sauna	Aromaaufgüsse bei 85°C-90°C
Shinto Dampfbad	eine andere Welt bei 50°C
Japan-Haus	Klassische Aufgüsse bei 90°C-95°C
Himalaya-Salz-Sauna	Salzkristalle & Lichtillumination bei 80°C
Infrarot Lounge	Tiefenwärme und Entspannung

Großzügige Ruheräume, mit & ohne Hintergrundmusik, Kuscheldecken & Bücherverleih

<u>Die Nutzung der Saunen ist nur ohne Badebekleidung möglich</u>!

* am Damentag können männliche Saunameister anwesend sein
** Preisänderungen vorbehalten

GRUGA SPORT CLUB

In unserem GRUGA SPORT CLUB genießen Sie auf über 600 m^2 die besonderen Vorzüge und Möglichkeiten unseres Hauses.

Sporttherapeutischer Eingangs-Check – Individuelle Trainingsplangestaltung – Training mit dem TechnoGym-Mywellness-System mit integrierter APP

Das Angebot des GRUGA SPORT CLUB besteht aus einer Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Die moderate und individuell dosierte Trainingsbelastung wird auf das individuelle Leistungsvermögen jedes/-r Teilnehmenden abgestimmt.

Unser Team führt beim ersten Termin einen sporttherapeutischen Eingangs-Check durch. Die daraus resultierenden Ergebnisse bilden in Kombination mit Ihren persönlichen Trainingszielen die Basis für die anschließende individuelle Trainingsplangestaltung. Daraufhin werden Sie umfassend in die Benutzung des MyWellness-Systems und der TechnoGym-Trainingsgeräte eingewiesen.

Das TechnoGym-System bietet Ihnen Sicherheit, Wohlbefinden und Motivation, die Schlüssel zum dauerhaften Trainingserfolg. Alle Trainingsgeräte werden durch Ihren persönlichen TechnoGym-Trainingsschlüssel gesteuert, auf dem Ihr individuelles Trainingsprogramm und die auf Sie abgestimmten Geräteeinstellungen gespeichert sind. So können wir Überanstrengungen und Fehlbelastungen von vornherein vermeiden.
Zusätzlich und im Beitrag bereits inkludiert bieten wir für die GrugaSportClub-Mitglieder regelmäßig individuelles Training in Kleingruppen an unseren Slingtrainern an. Anmelden können Sie sich direkt am Trainerpult im GrugaSportClub.

Jedes Mitglied des GRUGA SPORT CLUB erhält zusätzlich

- eine Grugapark-Dauerkarte (5,- € Pfand obligatorisch)
- Vergünstigungen bei Sonderveranstaltungen

Das Training im GrugaSportClub geschieht auf eigene Gefahr!

Trainingszeiten

Montag – Donnerstag	08:30 – 21:30 Uhr
Freitag	08:30 – 22:00 Uhr
Samstag	09:00 – 22:00 Uhr
Sonntag & Feiertags	09:00 – 18:30 Uhr

GrugaSportClub Bronze

Computergestütztes Gerätetraining (inkl. sporttherapeutischem Eingangscheck)

1 Monat	GSCB01	59,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
6 Monate	GSCB06	216,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
	oder monatlich	42,00 €	(nur im Lastschriftverfahren möglich)
12 Monate	GSCB12	396,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
	oder monatlich	39,00 €	(nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 20,- € Kostenbeitrag für den persönlichen TechnoGym-Trainingsschlüssel

GrugaSportClub Silber

Computergestütztes Gerätetraining und GRUGAPARK-THERME*

6-monatige Mitgliedschaft	GSCS06	pro Monat	98,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)
Jahresmitgliedschaft	GSCS12	pro Monat	92,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 20,- € Kostenbeitrag für den persönlichen TechnoGym-Trainingsschlüssel

GrugaSportClub Gold

Computergestütztes Gerätetraining, GRUGAPARK-THERME* und ein Begleitkurs (aus dem Kur vor Ort Programm**z.B. Indoor Cycling, Pilates o.ä.)

6-monatige Mitgliedschaft	GSCG06	pro Monat	108,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)
Jahresmitgliedschaft	GSCG12	pro Monat	102,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 20,- € Kostenbeitrag für den persönlichen TechnoGym-Trainingsschlüssel

Premium Paket

Leihbademantel & Saunatuch pro Monat 30,00 €

buchbar zusätzlich zur Silber & Gold Mitgliedschaft für die Dauer Ihrer Mitgliedschaft

* Männliche Mitglieder des GrugaSportClub haben am Montag (Damentag) in der GRUGAPARK-THERME keinen Zutritt!

** Kursbeschreibungen finden Sie in diesem Programm

Wellness- und Massageangebote

Für folgende Arrangements und Angebote erhalten Sie **Geschenkgutscheine** an unserer Rezeption.

Alle Gutscheine können Sie online in unserem **Gutscheinshop** unter www.grugapark-therme.de bestellen. Es stehen Ihnen in unserem Gutscheinshop verschiedene Bezahlsysteme (paydirekt, PayPal, Kreditkartenzahlung, Vorabüberweisung) für die von Ihnen bestellten Gutscheine zur Verfügung. Sollten Sie die bestellten Gutscheine nicht selbst ausdrucken wollen, berechnen wir Ihnen für den Versand eine Servicegebühr i.H.v. 3,- € inkl. Versandporto.
Unsere Gutscheine sind 3 Jahre ab Kaufdatum bis zum Ende des Kalenderjahres gültig.

Wohlfühltag

1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte

1x Gericht aus unserer AquaBar-Speisekarte

1x Vitaldrink in unserer AquaBar — Angebot WOFÜ — 35,00 €

Mini Gruga-Kur

1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte

1x Vitaldrink in unserer AquaBar

1x Edelstein-Rückenmassage 20 min

Terminabsprache erforderlich! — Angebot MGK — 43,00 €

After Work-Entspannung

1x GRUGAPARK-THERME für 3 Stunden

1x Vitaldrink oder Fruchtcocktail in unserer AquaBar

1x Wellness-Rückenmassage 20 min

1x Leihbademantel, -saunatuch, Seife und Shampoo

Terminabsprache erforderlich! — Angebot AW — 56,00 €

Unsere Geschenkgutscheine für die Grugapark-Therme sind auch an Wochenenden und Feiertags gültig!

Wellness- und Massage Angebote

Wohlfühltag Premium

1x GRUGAPARK-THERME-Tageskarte

1 x Wellness-Ganzkörper- Massage von Kopf bis Fuß 30 min (1 Körperseite)

1x Gericht aus unserer AquaBar Speisekarte

1x Vitaldrink in unserer AquaBar

Terminabsprache erforderlich!	Angebot WOFÜP	71,00 €

Wellness-Massage

Sie dient der allgemeinen Entspannung des Körpers und der besseren Durchblutung von Muskeln und Haut. Die Wellness-Massage löst Muskelverhärtungen und Verspannungen und kann sogar Schmerzen lindern, die durch Verhärtungen und Verspannungen der Muskulatur, häufig in Nacken oder Schultern, entstanden sind.

Rücken, Nacken und Arme	WM I	20 min	25,00 €
Ganzkörper von Kopf bis Fuß (1 Körperseite)	WM II	30 min	37,00 €
Ganzkörper von Kopf bis Fuß (beide Körperseiten)	WM III	60 min	66,00 €

Hot Stone-Massage (Wohlfühlzeit)

Diese asiatische Massagemethode ist für den gesamten Körper geeignet. Gearbeitet wird mit Lavasteinen. Die Behandlung stärkt nicht nur das Wohlbefinden, sondern fördert die Gesundheit und erzeugt eine Atmosphäre der Entspannung, die eine vitalisierende Wirkung auf Körper und Geist hat.

Rücken	HSM I	30 min	35,00 €
Ganzkörper	HSM II	60 min	65,00 €

Sportmassage - Auszeit für Helden

Die Sport-Massage wirkt regenerativ und lockernd und kann darüber hinaus Krämpfen vorbeugen. Sie ist eine eher kräftige Massageanwendung.

Rücken und Beine	SPM	25 min	28,00 €
Rücken und Beine	SPM	50 min	56,00 €

Anti-Stress-Behandlung

Diese Entspannungsmassage sorgt für geistige und körperliche Erholung. Sie ist ideal nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag und steigert die körperliche und geistige Vitalität, stärkt das Immunsystem sowie die Konzentrationsfähigkeit. Stress und Verspannungen werden abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessert.

Schulter-, Nacken- und Kopfmassage	ASB I	20 min	24,00 €
Schulter-, Nacken- und Kopfmassage	ASB II	40 min	46,00 €

Edelstein-Massage

Diese Massage hilft bei Muskelkater, Stresssymptomen und Verspannungen jeglicher Art. Die Edelsteine erzeugen dabei eine positive Wirkung auf Körper und Geist und können so den Menschen in Einklang bringen. Vertrauen Sie auf die Heilkraft der Steine.

Rücken	EM I	20 min	24,00 €
Ganzkörper	EM II	40 min	46,00 €

Kosmetik-Behandlungen

Wir verwenden Produkte von Dr. SPILLER

Klassische Kosmetik für alle Hauttypen

Unsere Behandlungen beinhalten:

Grundreinigung des Gesichts, Peeling, Ausreinigung mit Vapozon (heißer Wasserdampf), Tonic, Gesichtsmassage, Augenmaske, Ampulle, Abschlusspflege

Trockene Haut

Bei einem trockenen Hauttyp ist ein hoher Feuchtigkeits- und Fettmangel vorhanden. Durch unsere Behandlung und eine regelmäßige Feuchtigkeitspflege wird die Hautbarriere wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Dauer	55 min	58,00 €

Anti-Age-Kosmetik für reife Haut

Eine sehr gute Anti-Aging-Behandlung beinhaltet eine Pflege mit Hyaluronsäure. Diese mildert Linien, ist die effektivere Behandlungsmethode für eine bessere Spannkraft der Haut und gibt zusätzlich einen frischeren Teint.

Dauer	55 min	58,00 €

Akne-Kosmetik für unreine Haut

Dieses Programm ist die kosmetische Behandlung zur Eröffnung von Hautunreinheiten. Regelmäßige Sitzungen sind sinnvoll, da Entzündungen und neuen Hautunreinheiten positiv entgegengesteuert werden kann.

Dauer	40 min	42,00 €

Kosmetik für den Mann

Die unkomplizierte Schönheitspflege für den Mann. Seren und Gelee erfrischen und beleben die Gesichtshaut und lassen Sie spürbar vitaler aussehen.

Dauer	55 min	58,00 €

Kosmetik für empfindliche sensible Haut

Dieser Hauttyp will behutsam behandelt werden. Weniger ist hier mehr. In diesem Behandlungsprogramm verwenden wir nur sehr sensitive Kosmetikprodukte.

Dauer	55 min	58,00 €

Frische-Kick-Kurz-Behandlung, ja nach Hauttyp Ionto Comed

In der Pause oder After Work Behandlung geben wir ihnen den schnellen Frischekick. Vlies-Gesichtsmaske, Augenmaske, Abschlusspflege.

Dauer	25 min	29,00 €

Kurz-Behandlungen

Wimpern färben	9,00 €
Augenbrauen färben	7,00 €
Augenbrauen korrigieren (nach Aufwand)	9,00 €
Augenbrauen und Wimpern färben	14,00 €
Tages-Make-Up pur	20,00 €

Maniküre und Pediküre

Klassische Maniküre

Nägel formen, Nagelhaut entfernen, pflegen und polieren		24,00 €
	mit Farb-Lackierung	29,00 €

StripLac

Schützt & festigt den Naturnagel, Aushärten unter LED, kratzfest, kein Absplittern

Dauer	45 min	38,00 €

Kosmetische Pediküre

Nägel formen, Hornhaut entfernen, pflegen		25,00 €
	mit Farb-Lackierung	28,00 €

Tages-Make-Up

in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung	10,00 €

KURSPROGRAMM

Am Montag, den 06. Januar 2020 beginnen die neuen Kurse für das erste Halbjahr 2020. In den Osterferien finden von Karfreitag, dem 10.04.2020 bis Sonntag, den 19.04.2020 **keine Aquafitness Kurse** statt (2. Ferienwoche).
Am Rosenmontag 24.02.2020, dem 1.Maifeiertag 01.05.2020, Christi Himmelfahrt 21.05.2020, Pfingstsamstag 30.05.2020, Pfingstmontag 01.06.2020, Fronleichnam 11.06.2020 finden ebenfalls **keine Aquafitness Kurse** und keine weiteren Kurse statt.

Richtlinien für Präventionskurse

Unsere mit * gekennzeichneten Kurse werden größtenteils von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst. Wir stellen Ihnen nach der 12. Kurseinheit eine **kostenlose** Teil-nahmebescheinigung aus.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss zu den 12 Kurseinheiten erhalten.

Aqua-Kurse

Erleben Sie mit viel Spaß und Musik Aquafitness - Gymnastik im 1,34 m tiefen Wasser unseres Innenbeckens. Alle unsere Aqua-Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet. Wir empfehlen Ihnen, in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

Alle aufgeführten Aquafitness Kurse beinhalten 45 Minuten Kurs + 15 Minuten Nutzung des Solebeckens im Anschluss.

Aquafitness- ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Kräftigung des Bewegungsapparates

Montag (nur Damen)	10:00-11:00 Uhr	06.01.-22.06.20	Kurs AFD01 12 + 10 = 226,00 €
Montag (nur Damen)	15:00-16:00 Uhr	06.01.-22.06.20	Kurs AFD02 12 + 10 = 226,00 €
Montag (nur Damen)	17:00-18:00 Uhr	06.01.-22.06.20	Kurs AFD03 12 + 10 = 226,00 €
Montag (nur Damen)	18:00-19:00 Uhr	06.01.-22.06.20	Kurs AFD04 12 + 10 = 226,00 €
Montag (nur Damen)	19:00-20:00 Uhr	06.01.-22.06.20	Kurs AFD05 12 + 10 = 226,00 €
Dienstag	14:00-15:00 Uhr	07.01.-23.06.20	Kurs AF01 12 + 12 = 246,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	07.01.-23.06.20	Kurs AF02 12 + 12 = 246,00 €
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	07.01.-23.06.20	Kurs AF03 12 + 12 = 246,00 €
Dienstag	19:00-20:00 Uhr	07.01.-23.06.20	Kurs AF04 12 + 12 = 246,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	08.01.-24.06.20	Kurs AF05 12 + 12 = 246,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	08.01.-24.06.20	Kurs AF06 12 + 12 = 246,00 €

Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	08.01.-24.06.20	Kurs AF07 12 + 12 = 246,00 €
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	08.01.-24.06.20	Kurs AF08 12 + 12 = 246,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	09.01.-25.06.20	Kurs AF09 12 + 10 = 226,00 €
Donnerstag	14:00-15:00 Uhr	09.01.-25.06.20	Kurs AF10 12 + 10 = 226,00 €
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	09.01.-25.06.20	Kurs AF11 12 + 10 = 226,00 €
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	09.01.-25.06.20	Kurs AF12 12 + 10 = 226,00 €
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	09.01.-25.06.20	Kurs AF13 12 + 10 = 226,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	10.01.-26.06.20	Kurs AF14 12 + 10 = 226,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	10.01.-26.06.20	Kurs AF15 12 + 10 = 226,00 €
Freitag	17:00-18:00 Uhr	10.01.-26.06.20	Kurs AF16 12 + 10 = 226,00 €
Freitag	18:00-19:00 Uhr	10.01.-26.06.20	Kurs AF17 12 + 10 = 226,00 €
Freitag	19:00-20:00 Uhr	10.01.-26.06.20	Kurs AF18 12 + 10 = 226,00 €

(Die Aquafitness Kurse AF 17 & AF 18 am Freitagabend 18.00 & 19.00 Uhr sind keine Präventionskurse nach § 20 SGB V)

Samstag	10:00-11:00 Uhr	11.01.-27.06.20	Kurs AF19 12 + 10 = 226,00 €

Sommerferien 2020 Spezial Aqua Fitness

Montag (nur Damen)	10:00-11:00 Uhr	29.06.- 20.07.20	Kurs AFD	SoFe1	4 x = 38,00 €
Montag (nur Damen)	15:00-16:00 Uhr	29.06.- 20.07.20	Kurs AFD	SoFe2	4 x = 38,00 €
Dienstag	14:00-15:00 Uhr	30.06.- 21.07.20	Kurs AF	SoFe3	4 x = 38,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	30.06.- 21.07.20	Kurs AF	SoFe4	4 x = 38,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	01.07.- 22.07.20	Kurs AF	SoFe5	4 x = 38,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	02.07.- 23.07.20	Kurs AF	SoFe6	4 x = 38,00 €
Donnerstag	14:00-15:00 Uhr	02.07.- 23.07.20	Kurs AF	SoFe7	4 x = 38,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	03.07.- 24.07.20	Kurs AF	SoFe8	4 x = 38,00 €
Samstag	10:00-11:00 Uhr	04.07.-25.07.20	Kurs AF	SoFe9	4 x = 38,00 €

Wenn Sie nach Ihrem Kurs unsere Therme & Sauna nutzen möchten, erhalten Sie Karten für die GRUGAPARK-THERME an unserer Rezeption.

Rehabilitationssport

Patienten mit einer ärztlichen Verordnung für Reha-Sport erhalten im Kurhaus vor Beginn des Rehasports eine umfassende Beratung in unserer **Reha-Sprechstunde**, die in einem Beratungsprotokoll dokumentiert wird. Bei Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule und/oder Gelenke können die verordneten Übungseinheiten bei uns absolviert werden. Bewegungsangebote in der Gruppe werden von qualifizierten Rehasport-Übungsleitern geleitet.
Die Verordnung muss von Ihrer Krankenkasse im Vorfeld genehmigt werden.
Das Kurhaus im Grugapark ist Mitglied im RehaSport Deutschland e.V. Wir bieten Ihnen ergänzend zum verordneten ambulanten Rehabilitationssport weitere kostenpflichtige Leistungen an. Bei Interesse an unseren Rehabilitationssport-angeboten vereinbaren Sie bitte einen Termin in unserer **Reha-Sprechstunde**.

Unsere Gruppen finden regelmäßig statt, außer in den Ferien und an Feiertagen.
Zu folgenden Terminen finden **keine** Rehasportgruppen statt:
Sonntag 22.12.2019 bis Sonntag, 05.01.2020 (Weihnachtsferien)
Karfreitag 10.04.2020 bis Sonntag, 19.04.2020 (2. Osterferienwoche)
Am Rosenmontag 24.02.2020, dem 1.Maifeiertag 01.05.2020, Christi Himmelfahrt 21.05.2020, Pfingstsamstag 30.05.2020, Pfingstmontag 01.06.2020, Fronleichnam 11.06.2020 finden ebenfalls **keine Gruppen** Kurse statt.

Wir bieten Ihnen unter anderem folgende Gruppenangebote an:

Rehabilitationssport Gymnastik (auch im Wasser)

Zur Stärkung Ihrer Gesundheit können Sie folgende Rehasport Zusatzleistungen buchen:

- Grugapark-Karte für die Dauer ihrer Verordnung **(5,- € Pfand obligatorisch)**
- Nutzung der Grugapark-Therme & Sauna
- 15 min. Nutzung des Solebeckens im Anschluss an die Gymnastik im Wasser
- 15 min. längere Trainingseinheit in der Wirbelsäulengymnastik
- 30 min. betreutes Training im TechnoGym easy-Line Gerätezirkel im Anschluss an die Gymnastik mit individuell abgestimmtem Trainingsplan

Neu: Rehabilitationssport bei pAVK und in der Krebsnachsorge

Diese Gruppenangebote bieten wir Donnerstagnachmittags an!

Im Sinne der Nachhaltigkeit können Sie ausgewählte Gruppenangebote nach Ablauf ihrer Rehasportverordnung als Selbstzahler nutzen!

Herzsport

Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit des Teilnehmers abgestimmtes sporttherapeutisches Bewegungsprogramm in der Gruppe für Patienten/innen nach Akutereignissen, wie Herzinfarkt, Herzklappenersatz, Herztransplantation, Bypass-Operationen oder Ballondilatation. Der Herzsport wird durchgeführt von unserem Kooperationspartner, dem Förderverein Kuren in Essen e.V. und findet unter ärztlicher Aufsicht statt.

Patienten mit einer ärztlichen Verordnung für Herzsport erhalten vor Beginn des Rehasports eine umfassende Beratung in unserer **Reha-Sprechstunde**, die in einem Beratungsprotokoll dokumentiert wird. Die Verordnung muss von Ihrer Krankenkasse im Vorfeld genehmigt werden.

Unsere Gruppen finden regelmäßig statt, außer in den Ferien und an Feiertagen. Zu folgenden Terminen finden **keine** Reha-Herzsportgruppen statt:
Sonntag 22.12.2019 bis Sonntag, 05.01.2020 (Weihnachtsferien)
Karfreitag 10.04.2020 bis Sonntag, 19.04.2020 (2. Osterferienwoche)
Am Rosenmontag 24.02.2020, dem 1.Maifeiertag 01.05.2020, Christi Himmelfahrt 21.05.2020, Pfingstsamstag 30.05.2020, Pfingstmontag 01.06.2020, Fronleichnam 11.06.2020 finden ebenfalls **keine Gruppen** Kurse statt.

In unserem Herzsport bieten wir Ihnen zusätzlich zur verordneten Gymnastik folgende mögliche Zusatzleistungen an, die Ihr Aufbautraining erweitern und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

Dies sind zum Beispiel:

- regelmäßige Besprechung und Dokumentation Ihrer Trainingsfortschritte
- Notfall-Seminare für Teilnehmer/-innen und Ihre Angehörige
- Grugapark-Karte für die Dauer ihrer Verordnung **(5,- € Pfand obligatorisch)**
- Nutzung des Solebeckens im Anschluss an die Herzsport-Gymnastik im Wasser
- Nordic Walking im Grugapark unter ärztlicher Aufsicht

Gestaltung & Konzepte | Druck | Lettershop & Mailings | Logistik & Service

WAGNER MEDIA

Wir öffnen Ihnen Türen!

Würden Sie einfach mal bei uns reinschauen?

www.wagnermedia.de

Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen
Anmeldungen geben Sie bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück. Mit der unterschriebenen Anmeldung erbitten wir zeitgleich die Bezahlung, diese ist möglich durch Barzahlung oder Erteilung einer Lastschrift. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend der EU-DSGVO & BDSGneu vom 25.05.2018 damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzes verarbeitet und verwendet werden. Für Lastschriften, die von Ihrer Bank nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren weiterberechnen. Unaufgefordert überwiesene Beträge gehen mit Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 6,00 € an den Absender zurück. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung für Ihren Kurs. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der von Ihnen gebuchte Kurs bereits ausgebucht ist oder wenn eine Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird**. Eine Erstattung ist nur möglich, wenn Sie uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen. Beträge unter 6,00 € werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet. **Für die fehlerhafte /unrichtige Angabe der Bankverbindung oder mangelhafte Deckung erheben wir eine Gebühr von 9,- € je Vorgang zzgl. der Bankgebühren.**

Rücktritt / Erstattung
In begründeten Fällen können Sie bis zu 14 Tage vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch eine Verwaltungsgebühr von 10,00 € erheben. **Bei Erkrankung während der Laufzeit des Kurses kann, gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes innerhalb von einer Woche nach der Krankmeldung, eine Rückerstattung erfolgen, wenn der Kursplatz freigegeben wird.** Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 10,00 € Verwaltungsgebühr ein. Bei **Stundenausfall** sind die Kursgebühren so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung, höhere Gewalt u. a.) zwei Stunden ausfallen können.
Bei Buchung einer Mitgliedschaft im GrugaSportClub erfolgt eine Verlängerung der Vertragsdauer aufgrund eines ärztlichen Attestes erst bei einer Dauer von fünf aufeinanderfolgenden Tagen und bei Vorlage des ärztlichen Attestes innerhalb von einer Woche nach dem Krankheitsfall. Bei Nichtzustandekommen eines Vertrages, der nicht der Kurhaus im Grugapark gGmbH anzulasten ist, erheben wir eine Aufwandsentschädigung i.H.v. 49,- €.
Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall der Kurhaus im Grugapark gGmbH angelastet werden kann. Nicht anzulasten sind betriebsbedingte Ausfallzeiten (z.B. Betriebsferien, Feiertage). Außerdem sind Ausfallzeiten und zeitweise Einschränkungen während der alljährlichen Revisionszeit in den Sommerferien NRW und durch plötzliche und nicht vorhersehbare notwendige Bau- und Reparaturarbeiten der Kurhaus im Grugapark gGmbH nicht anzulasten. Bei **Kursausfall** aus anderen Gründen erfolgt die Rückerstattung der Gebühren. **Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie bei Kursausfall benachrichtigen können.** Wenn das Programm nur teilweise umgestellt werden muss, der Kurs aber wie geplant ungekürzt durchgeführt wird, liegt keine nachträgliche Unmöglichkeit der Leistung vor. Die Kurhaus im Grugapark gGmbH ist jedoch bemüht, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Ein Anspruch auf bestimmte Übungsleiter besteht nicht. Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Teilnehmerzahl von 6-8 Teilnehmern. Wird diese Zahl nicht erreicht, behalten wir uns vor den Kurs abzusetzen. Die Gebühren erhalten Sie in diesem Fall erstattet.

Sportbekleidung / Sporträume
Das Betreten der Sporträume ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet. Die Dusch- und Umkleideräume sind nach Benutzung sauber zu hinterlassen. Das Mobiliar und die Sportgeräte sind pfleglich zu behandeln. Die Mitnahme von Glasflaschen in den Trainingsbereich, die Kursräume und die Umkleiden ist nicht gestattet. Die Kursleitungen sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu untersagen. Das Training geschieht auf eigene Gefahr.

Versicherung
Alle Kurse sind im Rahmen einer Betriebshaftpflicht versichert. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen (beachten Sie bitte die Hausordnung). Es wird empfohlen, keine Wertgegenstände im Umkleideraum zu lassen und in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

Anmeldung

GrugaSportClub

Anmeldung GrugaSportClub

	Vertragsart:	**Beitrag:**
Vertragsbeginn:	**Vertragsende:**	

TGS-Schlüssel 20,- € ☐ **bez. am** _____

Einweisung durch **Trainer am** _ _ . _ _ **2019/2020**

Nachname	**Vorname**	
Straße (freiwillige Angabe)		**Hausnr.** (freiwillige Angabe)
PLZ (freiwillige Angabe)	**Ort** (freiwillige Angabe)	**Geburtsdatum** (freiwillige Angabe)
Telefon privat (freiwillige Angabe)	**Telefon dienstlich** (freiwillige Angabe)	
Mobil (freiwillige Angabe)	**e-mail** (freiwillige Angabe)	

Datum, Unterschrift:_____

Für Mitglieder des GrugaSportClub's:
Ihre persönlichen Daten werden für die Planung, Erstellung und Betreuung Ihres Trainingsprogramms auf Ihrem Technogym Trainingsschlüssel und in der Technogym Wellness Cloud gespeichert. Auf dem Trainingsschlüssel wird zusätzlich ein Bild von Ihnen hinterlegt. Dieser Trainingsschlüssel ist bei jedem Besuch des GrugaSportClub's als Zugangsberechtigung vorzulegen. Für den TechnoGym Trainingsschlüssel erheben wir eine einmalige Gebühr i. H. v. 20,- €. Der Trainingsschlüssel ist Ihr persönliches Eigentum. Nach Beendigung Ihrer Mitgliedschaft werden Ihre persönlichen Daten gelöscht. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung zur Mitgliedschaft im GrugaSportClub gemäß EU-DSGVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligungserklärung kann jederzeit widerrufen werden.

Gläubiger ID Kurhaus: DE 24 ZZZ 00000 287724
Lastschriftauftrag
1. Allgemeine Hinweise
Seit dem 01.02.2014 gilt ein standardisiertes, europaweit einheitliches bargeldloses Zahlungssystem (SEPA-Lastschriftverfahren). Wir werden Ihre Gebühren unter Ihrer persönlichen SEPA – Mandatsreferenz zu den vereinbarten Terminen von Ihrem Konto einziehen, sofern Sie uns hierzu ermächtigen.

einmalige Zahlung ☐ **wiederkehrende Zahlung** ☐

2. SEPA - Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kurhaus gGmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kurhaus gGmbH gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

IBAN **Name des Geldinstitutes**

Hinweise: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in:_____

Vom Kurhaus-Team auszufüllen: **Mandatsreferenznummer:**

Mitarbeiter **Datum** **Unterschrift** ☐ Kopie Verwaltung

Anmeldung
Kurse

Anmeldung Kurse

	Kursname:	**Beitrag:**
Kursbeginn:	**Kursende:**	
Nachname	**Vorname**	
Straße (freiwillige Angabe)		**Hausnr.** (freiwillige Angabe)
PLZ (freiwillige Angabe)	**Ort** (freiwillige Angabe)	**Geburtsdatum** (freiwillige Angabe)
Telefon privat (freiwillige Angabe)	**Telefon dienstlich** (freiwillige Angabe)	
Mobil (freiwillige Angabe)	**e-mail** (freiwillige Angabe)	

Datum, Unterschrift:_____

Rücktritt/Erstattung:
In begründeten Fällen können Sie bis zu 14 Tage vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch eine Verwaltungsgebühr von 10,00 € erheben. **Bei Erkrankung während der Laufzeit des Kurses kann, gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes innerhalb von einer Woche nach der Krankmeldung**, eine Rückerstattung erfolgen, wenn der Kursplatz freigegeben wird. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DSVGO & BDSGneu vom 25.05.2018 zur Kursverwaltung einverstanden. Diese Einwilligungserklärung kann jederzeit widerrufen werden.

Gläubiger ID Kurhaus: DE 24 ZZZ 00000 287724
Lastschriftauftrag
1. Allgemeine Hinweise
Seit dem 01.02.2014 gilt ein standardisiertes, europaweit einheitliches bargeldloses Zahlungssystem (SEPA-Lastschriftverfahren). Wir werden Ihre Gebühren unter Ihrer persönlichen SEPA – Mandatsreferenz zu den vereinbarten Terminen von Ihrem Konto einziehen, sofern Sie uns hierzu ermächtigen.

einmalige Zahlung ☐ **wiederkehrende Zahlung** ☐

2. SEPA - Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kurhaus gGmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kurhaus gGmbH gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

IBAN **Name des Geldinstitutes**

Hinweise: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in:_____

Vom Kurhaus-Team auszufüllen: **Mandatsreferenznummer:**

Mitarbeiter **Datum** **Unterschrift** ☐ Kopie Verwaltung

Mach ‘ne Bombe, Klaus!

Rausgehen, reingehen, was erleben:
Mit der kostenlosen Kundenkarte der Stadtwerke Essen erhalten Sie Rabatte auf Freizeit-, Kultur- und Sportangebote.

Möchten Sie auch eine Schatzkarte?

www.stadtwerke-essen.de/schatzkarte

Yoga*

Das klassische Yoga- Programm beinhaltet alle Asanas (Körperhaltungen) mit ganzheitlichem Ansatz. Atemübungen, Tiefenentspannung, positives Denken und Meditation bringen Ihren Körper in einen positiven Energiefluss. Basishaltungen des Hatha Yoga werden mit der Aufmerksamkeit auf den Atem, die Körperwahrnehmung, die Konzentration und Entspannung geübt. Für alle, die in Yoga geübt sind sowie die Neugierigen, die gerne ausprobieren wollen was Yoga mit ihnen macht.

Der Kurs wird von Margarethe Sliwinski, Yogalehrerin (BYV) und staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, geleitet.

Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	08.01.20 bis 01.04.20	Kurs YO01a	12x =126,00 €
Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	22.04.20 bis 24.06.20	Kurs YO01b	8x = 84,00 €
Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr	09.01.20 bis 02.04.20	Kurs YO02a	12x =126,00 €
Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr	23.04.20 bis 25.06.20	Kurs YO02b	6x = 63,00 €

Eine Krankenkassenbezuschussung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist für die Kurse YO1a & YO2a möglich.

Die Yoga-Kurse finden im I. Quartal vom 16.03. bis 20.03.2020,
im II. Quartal vom 25.05. bis 05.06.2020 und in den Osterferien nicht statt.

Yoga für Schwangere*

Dieser Kurs richtet sich speziell an werdende Mütter mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse. Die einzelnen Übungen werden auf die individuelle Situation der Teilnehmerinnen abgestimmt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Atemübungen, die Ruhe und Vertrauen in der eigene Kraft vermitteln. Diese innere Ruhe der Mütter unterstützt den Verlauf der Schwangerschaft und wird spürbar an das Kind weitergegeben. Es empfiehlt sich so früh wie möglich in der Schwangerschaft mit dem Kurs anzufangen. Quereinsteiger und Schnupper-Einheiten sind möglich.

Der Kurs wird von Margarethe Sliwinski, Yogalehrerin (BYV) und staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, geleitet.

Montag	20:00 - 21:00 Uhr	06.01.20 bis 30.03.20	Kurs YS01	8+3x = 108,00 €
Montag	20:00 - 21:00 Uhr	20.04.20 bis 22.06.20	Kurs YS02	8x = 78,00 €

Eine Krankenkassenbezuschussung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist möglich.

Der Yoga-Kurs findet am 24.02.2020 (Rosenmontag), am 16.03.2020,
am 25.05.2020 und 01.06.2020 nicht statt.

Rückbildungsgymnastik

Der Beckenboden und die Bauchmuskulatur werden durch die Schwangerschaft und Geburt stark strapaziert, sodass die Aktivierung, Wahrnehmung und Stärkung dieser Muskulatur ein wichtiges Ziel der Rückbildung sind. Begonnen werden kann 6-8 Wochen nach der Entbindung. Die Rückbildungsgymnastik stellt eine wichtige Voraussetzung für den Einstieg in ein Fitnessprogramm und in einen Alltag ohne Inkontinenz und Beckenbodenschwäche dar. Innerhalb des Kurses werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit der Praxis verbunden. Sowohl die Wahrnehmung und Entspannung wie auch die gezielte Kräftigung des Beckenbodens werden berücksichtigt und häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr 16.01.20 bis 02.04.20 Kurs RüBi01 10x = 98,00 €

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr 23.04.20 bis 09.07.20 Kurs RüBi02 10x = 98,00 €

Die Rückbildungsgymnastik findet in den Osterferien nicht statt.

Autogenes Training

Das autogene Training wurde um 1920 von Prof. Schulz entwickelt und hat sich als eine sehr erfolgreiche Entspannungsmethode erwiesen.

Autogenes Training heißt „selbstständig herbeiführen“. Sie können in diesem Kurs lernen, sich ohne Hilfe einer anderen Person schnell und tief zu entspannen und so die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Tiefe Entspannung trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und hat einen positiven Einfluss auf innere Unruhe, soziale Probleme, Nervosität, Schlafstörungen, Stress, vegetative Störungen und Migräne. Es ist mit etwas Geduld und regelmäßigem Üben gut zu Hause erlernbar.
Das autogene Training ist eine präventive Maßnahme und ersetzt im Krankheitsfall nicht den Besuch bei ihrem Arzt.

Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt und wird bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.

Donnerstag	19:30-20:15 Uhr	23.01.20 bis 12.03.20	Kurs AT01 8x =	100,00 €
Donnerstag	19:30-20:15 Uhr	23.04.20 bis 25.06.20	Kurs AT02 8x =	100,00 €

Taijiquan (Chen-Stil)*

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist die wohl bekannteste und am weitesten verbreitete chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es verbindet die drei Aspekte Selbstverteidigung, Gesundheitsübung und meditative Geistesschulung in einem System. Das CTND (Chen Stil Taijiquan Netzwerk Deutschland) steht für ein modernes, präzises und kraftvolles Taijiquan in direkter chinesischer Tradition! Alle Übungen dieser ganzheitlichen Körperarbeit beinhalten sowohl kraftvolle, aber fließende Bewegungen als auch kämpferische Anwendungen. Hierbei steht ein organisches und ergonomisches Arbeiten an der Körpermechanik, als auch die Schulung der Wahrnehmung im Vordergrund. Taiji stärkt die Gesundheit, die Stabilität, körperliche Robustheit, aber auch Sensibilität und Beweglichkeit. Dies führt zu fortwährender Kräftigung, Strukturierung, Zentrierung und innerer Dehnung des Körpers sowie zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit.

Chen Stil Taijiquan NETZWERK DEUTSCHLAND

Kurse

I.Quartal

Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	08.01.20 bis 01.04.20	8 + 5 x = 145,00 €
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	10.01.20 bis 03.04.20	8 + 5 x = 145,00 €
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	10.01.20 bis 03.04.20	8 + 5 x = 145,00 €

II.Quartal

Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	22.04.20 bis 24.06.20	8 + 1 x = 101,00 €
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	24.04.20 bis 26.06.20	8 + 1 x = 101,00 €
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	24.04.20 bis 26.06.20	8 + 1 x = 101,00 €

Die Taijiquan Kurse finden in den Osterferien nicht statt.

* Eine Krankenkassenbezuschussung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist möglich.

Bei Fragen zu den Kursen können Sie gerne den Kursleiter Herrn Falk Heinisch unter 0151/42 300 331 kontaktieren.

Weitere Informationen unter http://essen.ctnd.de/ oder einfach den QR Code scannen.

Pilates

Ihr Training zur Steigerung des mentalen und körperlichen Gleichgewichts.
Durch das ganzheitlich, präventive Training kommt es zu einer verbesserten Mobilisation und Kräftigung der oberen und tiefliegenden Muskulatur. Durch die Kraftentwicklung aus der Körpermitte heraus (Powerhouse) wird das Haltungs- und Bewegungssystem stark entlastet.

Langsam, bei richtiger Atmung, konzentriert und kontrolliert durchgeführt, entdecken Sie eine neue „Leichtigkeit des Seins“.

Geeignet für jede Altersgruppe.

Beginner (max. 12 Teilnehmer/-innen)

Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	08.01.20 bis 18.03.20	Kurs Pi01a	11x =	84,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	01.04.20 bis 24.06.20	Kurs Pi01b	12x =	92,00 €

Fortgeschrittene

Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	08.01.20 bis 18.03.20	Kurs Pi02a	11x =	84,00 €
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	01.04.20 bis 24.06.20	Kurs Pi02b	12x =	92,00 €

Am 25.03.2020 und 06.05.2020 finden keine Pilates Kurse statt.

In den Osterferien finden die Pilates Kurse statt

Nordic Walking im Grugapark

Nutzen Sie die Vorteile dieser für alle Altersgruppen geeigneten, die Gelenke schonenden, Sportart. Neben der Verbesserung der Haltung, dem Training des Herz-Kreislaufsystems und einem erhöhten Kalorienverbrauch trägt nicht zuletzt die Bewegung an frischer Luft zur Stärkung des Immunsystems bei. Trainingsstöcke werden von uns gestellt.

Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	23.04.20 bis 25.06.20	Kurs NW01	8x =	48,00 €

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein Ausdauerprogramm auf dem Indoor-Rad, bei dem Herz und Kreislauf trainiert werden und die Kondition, die Muskelkraft und die Fettverbrennung gesteigert werden. Das Cycling ist gruppendynamisch ausgerichtet und wird unter Anleitung mit motivierender und mitreißender Musik gefahren.
Cyclen kann JEDER! Ob gross oder klein, dünn oder mollig, fit oder untrainiert, alt oder jung – jeder kann mitmachen und durch unterschiedlich gestaltete Ziele mithalten!

Dienstag 19:30-20:30 Uhr 07.01.20 bis 23.06.20 Kurs IC01 16x = 135,00 €
Kursgebühr für GrugaSportClub-Mitglieder 99,- €

Der Indoor-Cycling Kurs findet am 25.02.2020 (Karnevalsdienstag), 13.04.2020, 02.06.2020, 09.06.2020 nicht statt!

In den Osterferien findet der Indoor-Cycling Kurs am 14.04.2020 statt.

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
Das Programm wurde von Professor Dr. Jon Kabat Zinn 1979 in den USA entwickelt. Die Kursinhalte setzten sich aus verschiedenen Elementen wie dem Body Scan, Meditation und Yoga zusammen und können dabei helfen Stress und anderen Herausforderungen selbstverantwortlich und angemessen zu begegnen.
Die Wirksamkeit dieses Programms ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Der Kurs umfasst ein persönliches Vorgespräch, 8 Kurseinheiten à 2,5 Stunden und einen Tag der Achtsamkeit. Im Preis mit inbegriffen sind Materialien sowie mehrere Audio Dateien zur Anleitung der Übungen. Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/-innen begrenzt.

Bei Fragen zu dem MBSR Kurs können Sie gerne die Kursleiterin Frau Linda Hülsmann unter 01577- 8220991 kontaktieren. Anmeldungen bitte bis zum 29. Februar 2020.

Montag 19:00-21:30 Uhr 16.03.20 bis 18.05.20 Kurs MBSR01 8x = 320,00 €

Tag der Achtsamkeit Samstag, der 25.04.2020 von 10.00 bis 16.00 h

Vergünstigungen für Studierende sind möglich

In den Osterferien findet der MBSR Kurs nicht statt.

Kooperationspartner

Physiotherapiepraxis

Bei Schreiner & Partner erhalten Sie mit und ohne ärztliche Verordnung physiotherapeutische oder physikalische Therapien von qualifizierten Physiotherapeuten/-innen und Masseuren/-innen.

Physiotherapie
Schreiner & Partner

Physiotherapie findet Anwendung in vielfältigen Bereichen von Prävention, Therapie und Rehabilitation und beinhaltet eine Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen, mit der die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll.

Als Therapien bieten wir Ihnen:

- Manuelle Therapie (MT)
- Physiotherapie / Krankengymnastik (KG)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Mulligan
- Kinesiotape
- Neuromobilisation
- Klassische Massagetherapie (KMT)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) / Krankengymnastik an Geräten (KGG)
- Physikalische Therapie (z.B. Naturmoor)
- CMD Behandlung nach Cranioconcept
- Physiotherapie bei neurologischen Erkrankungen (KG ZNS)
- PNF: Propriozeptive Neuromuskuläre Fascilitation
- Parietale Osteopathie im Rahmen der Manuellen Therapie

Praxisleiter: **Jan Chill**
Physiotherapeut/Manualtherapeut/Sektoraler Heilpraktiker

Telefon: 0201/85 610 70
Anrufbeantworter: 0201/85 610 71
Fax: 0201/85 610 79
Internet: www.physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de
Mail: info@physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de

Behandlungszeiten:	Montag – Freitag	9 – 20 Uhr
	Samstag	9 – 14 Uhr
Rezeptionszeiten:	Montag, Dienstag, Donnerstag	9 – 19 Uhr
	Mittwoch & Freitag	9 – 14 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kurhaus im Grugapark gGmbH
Lührmannstraße 70
45131 Essen

Fon 02 01/8 56 10–0
Fax 02 01/8 56 10–99

info@kur-vor-ort-essen.de
www.grugapark-therme.de
www.facebook.com/grugaparktherme

Geschäftsführung: Karsten Peipe, Jörg Samel

Erscheinungsweise: halbjährlich

Wir danken unseren Kooperationspartnern der Sparkasse Essen, der Stadtwerke Essen AG, der BARMER, der AOK Rheinland/Hamburg, Wagner Media und dem Grugapark Essen für die freundliche Unterstützung.

Irrtümer, Änderungen, Preisänderungen und Druckfehler sind ausdrücklich vorbehalten

AOK
Die Gesundheitskasse.
RUNTER VOM SOFA!
Machen Sie jetzt den Schritt in ein Leben voller Bewegung!
Wenn Sie im unübersichtlichen Dschungel aus Fitnesswahn und Diätversprechen nicht wissen, was für Sie das Richtige ist, helfen wir Ihnen gern gezielt weiter.
Einfach jederzeit kostenfrei anrufen und exklusiv von Bewegungsexperten beraten lassen: 0800 3 265 265

Über Geld sprechen ist einfach.

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

sparkasse-essen.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Essen