



Kur vor Ort  
IM GRUGAPARK ESSEN

WASSERTHERMENWELT  
GRUGASPORTCLUB  
REHABILITATIONSSPORT  
PRÄVENTIONSKURSE  
WELLNESS**SPA**KOSMETIK

**PROGRAMM**  
2. HALBJAHR 2021

  
GRUGAPARK  
THERME

Gestern: Corona-Blues

Heute: Sonnengruß

Immer AOK

Von App bis Sportkurs.

Weil uns ein gesundes Leben genauso am Herzen liegt wie dir.

*Fühl dich wohl*

Sehr geehrte Gäste,

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

## GRUGAPARK-THERME



Genießen Sie unsere neue Panorama Sauna! Freuen Sie sich mit uns auf neue Ausblicke in der Grugapark-Therme.

Alle unsere Thermen- & Sauna-Eintrittskarten können Sie auch **online in unserem Gutscheishop** erwerben. Unsere Angebote haben wir als Geschenkgutscheine im Online-Gutscheinshop für Sie zusammengestellt.

## GRUGAPARK-THERME SPA



In unserem neuen, vergrößerten 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.



### 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, 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:

Freitag	24.12.2021	Heiligabend
Samstag	25.12.2021	1. Weihnachtsfeiertag
Sonntag	26.12.2021	2. Weihnachtsfeiertag

Über den Jahreswechsel haben wir geöffnet:

Freitag	31.12.2021	Silvester 9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag	01.01.2022	Neujahr 12.00 bis 23.00 Uhr

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-Thermen Gäste stehen in begrenzter Anzahl auf dem Parkplatz Silberkuhlshof, im Parkhaus P6 und auf dem Freigelände 4 / P7 zur Verfügung. Aktuelle Informationen hierzu finden Sie unter

[www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de).



# GRUGAPARK-THERME



**Öffnungszeiten & Preise** (Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich)

<b>Montag</b>	<b>Damensauna</b>
Montag – Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Freitag + Samstag	09:00 – 23:00 Uhr
Sonntag + Feiertag	09:00 – 19:00 Uhr

**Hinweis: letzter Einlass 1 Stunde vor Ende der Öffnungszeit**

<b>2 Stunden</b>	<b>20,00 €</b>	<b>Sa, So, Feiert.</b>	<b>22,00 €</b>
<b>3 Stunden</b>	<b>22,00 €</b>	<b>Sa, So, Feiert.</b>	<b>24,00 €</b>
<b>3-Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“</b> werktags (Mo-Fr) von 9 bis 12 Uhr	<b>18,00 €</b>		
<b>Tageskarte</b>	<b>24,00 €</b>	<b>Sa, So, Feiert.</b>	<b>26,00 €</b>
<b>10 % - Geldwertkarte</b>	<b>200,00 €</b>		

**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 18,- € nur 16,20 € oder statt 24,- € nur 21,60 €**

**Zehnerkarten** (auch an den Wochenenden & Feiertags gültig)

**10er Karte für 3-Stunden** **220,00 €**  
+ eine 3-Stunden-Karte gratis\*\*

**10er Karte für 1-Tageskarte** **240,00 €**  
+ eine Tageskarte gratis\*\*

**Nachzahlgebühr** 1,00 € pro angefangener ½ Stunde

Keine Ermäßigungen für Kinder oder Studenten!

Kinder dürfen uns ab einem Alter von 12 Jahren besuchen.

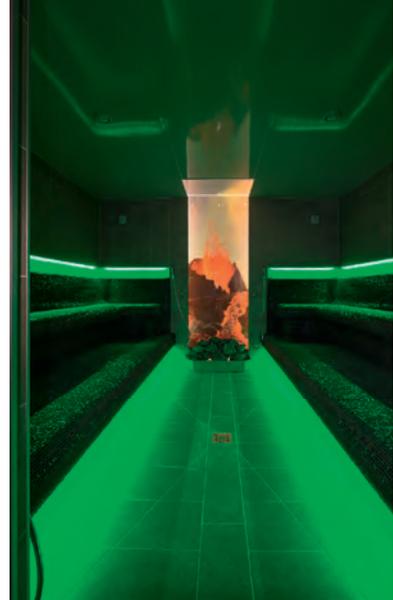
HINWEIS: Liebe Eltern, die Grugapark-Therme ist ein Ort der Entspannung. Wir haben keine kindgerechte Einrichtung und Umgebung. Bitte hinterfragen Sie, ob sich Ihr Kind bei uns wohlfühlen wird.

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

**Unsere Saunen** (Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich)

Farblicht-Sauna	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
Panorama Sauna	Entspannung mit Parkblick bei 80°C
Großzügige Ruheräume, mit & ohne Hintergrundmusik, Kuscheldecken & Bücherverleih	

**Die Nutzung der Saunen ist nur ohne Badebekleidung möglich!**



# GRUGA SPORT CLUB

In unserem GRUGA SPORT CLUB genießen Sie auf über 600 m<sup>2</sup> 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 Leistungsvermögen jedes/-r Teilnehmenden abgestimmt.

Unser Team führt beim ersten Termin einen sporttherapeutischen 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**

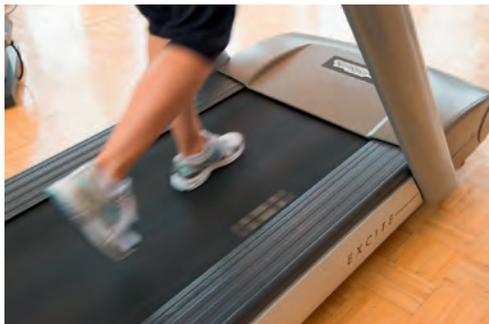
Montag – Donnerstag	09:00 – 21:30 Uhr
Freitag	09:00 – 22:00 Uhr
Samstag	09:00 – 22:00 Uhr
Sonntag & Feiertags	09:00 – 18:30 Uhr

## GrugaSportClub

### Computergestütztes Gerätetraining (inkl. sporttherapeutischem Eingangstest)

1 Monat	GSC01	59,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
6 Monate	GSC06	216,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift) oder monatlich 42,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)
12 Monate	GSC12	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



## Wellness- und Massagegutscheine



Für folgende Arrangements und Angebote erhalten Sie **Geschenkgutscheine** an unserer Rezeption oder online in unserem **Gutscheinshop** unter [www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de). Es stehen Ihnen in unserem Gutscheinshop verschiedene Bezahlssysteme (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. Unsere Geschenkgutscheine für die Grugapark-Therme sind auch an Wochenenden und Feiertags gültig

### Wohlfühltag

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Gericht aus unserer AquaBar-Speisekarte
- 1x Vitaldrink in unserer AquaBar Angebot WOFÜ 37,00 €

### Mini Gruga-Kur

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Vitaldrink in unserer AquaBar
- 1x Edelstein-Rückenmassage 20 min
- Terminabsprache erforderlich! Angebot MGK 45,00 €

### 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 58,00 €

### 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 73,00 €

# Wellness- und Massage Angebote



## 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



## Klassische Kosmetik für alle Hauttypen

Unsere Behandlungen beinhalten:

**Grundreinigung des Gesichts, Peeling, Ausreinigung mit Vapozone (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**

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 16. August 2021 beginnen die neuen Kurse für das zweite Halbjahr 2021. In den Herbstferien finden von Montag, dem 18.10.2021 bis Sonntag, den 24.10.2021 **keine Aquafitness Kurse** statt (2. Ferienwoche).

An Allerheiligen, Montag, dem 01.11.2021 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** Teilnahmebescheinigung 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 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	16.08.-20.12.21	Kurs AFD01	12 + 5 =	190,00 €
Montag (nur Damen)	15:00-16:00 Uhr	16.08.-20.12.21	Kurs AFD02	12 + 5 =	190,00 €
Montag (nur Damen)	17:00-18:00 Uhr	16.08.-20.12.21	Kurs AFD03	12 + 5 =	190,00 €
Montag (nur Damen)	18:00-19:00 Uhr	16.08.-20.12.21	Kurs AFD04	12 + 5 =	190,00 €
Montag (nur Damen)	19:00-20:00 Uhr	16.08.-20.12.21	Kurs AFD05	12 + 5 =	190,00 €
Dienstag	14:00-15:00 Uhr	17.08.-21.12.21	Kurs AF01	12 + 6 =	199,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	17.08.-21.12.21	Kurs AF02	12 + 6 =	199,00 €
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	17.08.-21.12.21	Kurs AF03	12 + 6 =	199,00 €
Dienstag	19:00-20:00 Uhr	17.08.-21.12.21	Kurs AF04	12 + 6 =	199,00 €

Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	18.08.-22.12.21	Kurs AF05 12 + 6 = 199,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	18.08.-22.12.21	Kurs AF06 12 + 6 = 199,00 €
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	18.08.-22.12.21	Kurs AF07 12 + 6 = 199,00 €
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	18.08.-22.12.21	Kurs AF08 12 + 6 = 199,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	19.08.-23.12.21	Kurs AF09 12 + 6 = 199,00 €
Donnerstag	14:00-15:00 Uhr	19.08.-23.12.21	Kurs AF10 12 + 6 = 199,00 €
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	19.08.-23.12.21	Kurs AF11 12 + 6 = 199,00 €
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	19.08.-23.12.21	Kurs AF12 12 + 6 = 199,00 €
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	19.08.-23.12.21	Kurs AF13 12 + 6 = 199,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	20.08.-17.12.21	Kurs AF14 12 + 5 = 190,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	20.08.-17.12.21	Kurs AF15 12 + 5 = 190,00 €
Freitag	17:00-18:00 Uhr	20.08.-17.12.21	Kurs AF16 12 + 5 = 190,00 €
Freitag	18:00-19:00 Uhr	20.08.-17.12.21	Kurs AF17 12 + 5 = 190,00 €
Freitag	19:00-20:00 Uhr	20.08.-17.12.21	Kurs AF18 12 + 5 = 190,00 €
Samstag	10:00-11:00 Uhr	21.08.-18.12.21	Kurs AF19 12 + 5 = 190,00 €

**(Die Aquafitness Kurse AF 17, AF 18, AF 19 sind keine Präventionskurse nach § 20 SGB V)**

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 Rehabilitationssportangeboten 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:

Montag 18.10.2021 bis 24.10.2021 (2. Herbstferienwoche)

Montag 01.11.2021 Allerheiligen

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** Rehasportgruppen statt:

Montag 18.10.2021 bis 24.10.2021 (2. Herbstferienwoche)

Montag 01.11.2021 Allerheiligen

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
- Atemtrainingskurse



## **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, Pandemien 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 und Pandemiefolgen 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 Umkleieräume 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 Umkleieraum zu lassen und in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.



## Anmeldung Kurse

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

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 gezeigten 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: \_\_\_\_\_

<p><b>Vom Kurhaus-Team auszufüllen:</b></p>	<p><b>Mandatsreferenznummer:</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
<p>Mitarbeiter                      Datum                      Unterschrift</p>	<p><input type="checkbox"/> Kopie Verwaltung</p>



## 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](http://www.stadtwerke-essen.de/schatzkarte)



# Hol dir deine **KUNDEN** zurück

mit Werbung, die **AUFFÄLLT**



*Cooler Blickfang - Heißer Neustart!*

mit Werbung von WAGNER  MEDIA

## Atemkurs: Der bewusste zugelassene Atem

Der bewusste zugelassene Atem ist eine Körper-, Bewegungs- und Haltungsarbeit, die Menschen jeden Alters ganzheitlich anspricht. In diesem Atemkurs wird der eigene Atem spür- und erfahrbar gemacht; der individuelle Atemrhythmus wird zur Stärkung des Wohlbefindens entwickelt. Es geht hier nicht um Atemtechnik, sondern um einfache, für den Alltag geeignete Übungen zum nachhaltigen Abbau von Blockaden und zur Schöpfung neuer Energie.



Der Dozent Andreas Crüsemann ist AfA-zertifizierter Atempädagoge/Atemtherapeut.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr 26.08.21 bis 14.10.21 Kurs AT01 8x = 120,00 €

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr 21.10.21 bis 09.12.21 Kurs AT01 8x = 120,00 €

## 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“.



Beginner (max. 12 Teilnehmer/-innen)

Mittwoch 16:00-17:00 Uhr 25.08.21 bis 22.12.21 Kurs Pi01 16x = 128,00 €

Fortgeschrittene

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr 25.08.21 bis 22.12.21 Kurs Pi02 16x = 128,00 €

**In den Herbstferien finden am Mittwoch, den 20.10.2021 keine Pilates Kurse statt.**

## 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 - 20:00 Uhr 18.08.21 bis 06.10.21 Kurs YO01 8x =120,00 €

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr 27.10.21 bis 15.12.21 Kurs YO02 8x =120,00 €

Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist für den Kurs YO1 möglich.

Der Yoga-Kurs findet in den Herbstferien 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.

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr 18.08.21 bis 06.10.21 Kurs YSO01 8 =100,00 €

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr 27.10.21 bis 15.12.21 Kurs YSO02 8 =100,00 €

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

Der Yoga-Kurs findet in den Herbstferien nicht statt.

## 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, 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.



### Kurse

Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	18.08.21 bis 15.12.21	TC01	8 + 8 x = 185,00 €
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	20.08.21 bis 17.12.21	TC02	8 + 8 x = 185,00 €
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	20.08.21 bis 17.12.21	TC03	8 + 8 x = 185,00 €

Die Taijiquan Kurse finden in den Herbstferien nicht statt.

\* Eine Krankenkassenbezuschung 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.

## ZUMBA

Einfache Choreographien, bei denen JEDER mitmachen kann (egal, ob Frau oder Mann), ob jung oder alt, trainiert oder nicht, Tanz- oder Aerobic-Erfahrungen oder nicht. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt und die Kondition dabei aufgebaut!

Die Mischung aus den Basics der lateinamerikanischen Tänze wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia usw. gepaart mit Aerobic-Moves bringt einfach Spaß und der ganze Körper wird trainiert.

Beim Zumba werden bis zu 1000 Kalorien pro Stunde verbrannt!!!



### ZUMBA Fitness

Montag 17:00-18:00 Uhr 23.08.21-20.12.21 Kurs ZUFI01 16x = 134,00 €

## 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**



**BARMER**

**Jeder hat sein Rezept,  
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal  
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER - 2 Mal in Essen für Sie da!**  
Essen-Mitte: Ill. Hagen 30, 45127 Essen  
Essen-Süd: Alfredstr. 279, 45133 Essen  
Telefon: 0800 333 10 10\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

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



**Zuversicht**



**Chancen**



**Fortschritt**



**Freiraum**



**Miteinander**



**Stabilität**

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.  
**Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)**



**Sparkasse Essen**