



Kur vor Ort  
IM GRUGAPARK ESSEN

# PROGRAMM

## 2. HALBJAHR 2019



WASSERTHERMENWELT  
GRUGASPORTCLUB  
REHABILITATIONSPORT  
PRÄVENTIONSKURSE  
WELLNESSPAKOSMETIK



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



**AOK –  
AKTIV UND  
ENTSPANNT**

## Aktiv und Entspannt

Profitieren Sie doppelt von unseren Kooperationen mit vielen Fitnessstudios.

Jetzt auch in Ihrer Nähe!

**[aok.de/aktiv-entspannt](https://aok.de/aktiv-entspannt)**

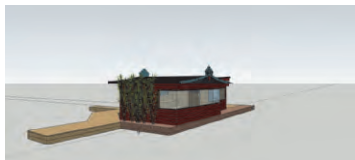
*Feel  
dich wohl*

Sehr geehrte Gäste,

in der Grugapark-Therme erwartet Sie unsere neue Infrarot Lounge und ab Herbst 2019 die neu möblierte Aufgussauna im Japanhaus.

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



Derzeit planen wir unsere neue Panorama Sauna! Freuen Sie sich mit uns auf neue Wohlfühl-erlebnisse in der Grugapark-Therme.

Alle unsere Thermen- & Sauna-Eintrittskarten können Sie übrigens auch **online in unserem Gutscheishop** erwerben. Unsere Angebote

haben wir als Geschenkgutscheine im Online-Gutscheishop für Sie zusammengestellt.

## GRUGAPARK-THERME SPA



In unserem SPA Bereich genießen Sie **Massagebehandlungen** und verschiedene **Pflegerrituale**. 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 bezuschungsfähig. 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

## 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

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 sind auf dem Parkplatz Silberkuhlshof und zusätzlich im Parkhaus P6 der Messe Essen in begrenzter Zahl vorhanden. Im Parkhaus P6 erhalten Sie bei der Einfahrt ein Parkticket. Dieses können Sie an unserer Rezeption entwerfen lassen. Ab ca. Oktober 2019 stehen auch wieder kostenfreie Parkplätze auf dem Parkplatz P7 zur Verfügung. Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website [www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de).



# GRUGAPARK-THERME

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

**200,00 €**

+ eine 3-Stunden-Karte gratis\*\*

### **10er Karte für 1-Tageskarte**

**220,00 €**

+ eine Tageskarte gratis\*\*

### **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

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

\* am Damentag können männliche Saunameister anwesend sein

\*\* Preisänderungen vorbehalten

# 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 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 Eingangstest)

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

(Preise gültig ab 01.11.2019)

### 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

(Preise gültig ab 01.11.2019)

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

## 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
- oder**
- 1x medizinische Ausrichtung 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
- oder**
- 1x medizinische Massage 20 min / Wärmebehandlung
  - 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 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, 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	12,00 €
Tages-Make-Up	20,00 €

### **Ionto Comed – Sensationelle Augen-Maske**

Unterstützt kühlend, abschwellend und mildert müde Augenpartien

Dauer	15 min	15,00 €
-------	--------	---------

## **Maniküre und Pediküre**

### **Klassische Maniküre**

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

### **Kosmetische Pediküre**

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

### **Tages-Make-Up**

in Verbindung mit einer Gesichtsbildung	10,00 €
---	---------

# KURSPROGRAMM

Am Montag, den 26. August 2019 beginnen die neuen Kurse für das zweite Halbjahr 2019.

In den Herbstferien finden von Sonntag, dem 20.10.2019 bis Sonntag, den 27.10.2019 **keine Aquafitness-Kurse** statt (2. Ferienwoche).

Am Tag der deutschen Einheit Donnerstag, der 03.10.2019 und Allerheiligen Freitag, der 01.11.2019 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 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	26.08.-16.12.19	Kurs AFD01	12 + 4 =	164,00 €
Montag (nur Damen)	15:00-16:00 Uhr	26.08.-16.12.19	Kurs AFD02	12 + 4 =	164,00 €
Montag (nur Damen)	17:00-18:00 Uhr	26.08.-16.12.19	Kurs AFD03	12 + 4 =	164,00 €
Montag (nur Damen)	18:00-19:00 Uhr	26.08.-16.12.19	Kurs AFD04	12 + 4 =	164,00 €
Montag (nur Damen)	19:00-20:00 Uhr	26.08.-16.12.19	Kurs AFD05	12 + 4 =	164,00 €

Dienstag	14:00-15:00 Uhr	27.08.-17.12.19	Kurs AF01	12 + 4 = 164,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	27.08.-17.12.19	Kurs AF02	12 + 4 = 164,00 €
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	27.08.-17.12.19	Kurs AF03	12 + 4 = 164,00 €
Dienstag	19:00-20:00 Uhr	27.08.-17.12.19	Kurs AF04	12 + 4 = 164,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	28.08.-18.12.19	Kurs AF05	12 + 4 = 164,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	28.08.-18.12.19	Kurs AF06	12 + 4 = 164,00 €
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	28.08.-18.12.19	Kurs AF07	12 + 4 = 164,00 €
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	28.08.-18.12.19	Kurs AF08	12 + 4 = 164,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	29.08.-19.12.19	Kurs AF09	12 + 3 = 154,00 €
Donnerstag	14:00-15:00 Uhr	29.08.-19.12.19	Kurs AF10	12 + 3 = 154,00 €
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	29.08.-19.12.19	Kurs AF11	12 + 3 = 154,00 €
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	29.08.-19.12.19	Kurs AF12	12 + 3 = 154,00 €
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	29.08.-19.12.19	Kurs AF13	12 + 3 = 154,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	30.08.-20.12.19	Kurs AF14	12 + 3 = 154,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	30.08.-20.12.19	Kurs AF15	12 + 3 = 154,00 €
Freitag	17:00-18:00 Uhr	30.08.-20.12.19	Kurs AF16	12 + 3 = 154,00 €
Freitag	18:00-19:00 Uhr	30.08.-20.12.19	Kurs AF17	12 + 3 = 154,00 €
Freitag	19:00-20:00 Uhr	30.08.-20.12.19	Kurs AF18	12 + 3 = 154,00 €

**(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	31.08.-21.12.19	Kurs AF19	12 + 4 = 164,00 €
---------	-----------------	-----------------	-----------	-------------------

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 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:

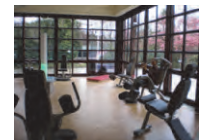
Montag,	12.08.2019 bis Sonntag, 25.08.2019	
Donnerstag,	03.10.2019 Tag der deutschen Einheit	
Sonntag,	20.10.2019 bis Sonntag, 27.10.2019	(2. Herbstferienwoche)
Freitag,	01.11.2019 Allerheiligen	
Sonntag,	22.12.2019 bis Sonntag, 05.01.2020	(Weihnachtsferien)

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:

Montag,	12.08.2019 bis Sonntag, 25.08.2019	
Donnerstag,	03.10.2019 Tag der deutschen Einheit	
Sonntag,	20.10.2019 bis Sonntag, 27.10.2019	(2. Herbstferienwoche)
Freitag,	01.11.2019 Allerheiligen	
Sonntag,	22.12.2019 bis Sonntag, 05.01.2020	(Weihnachtsferien)

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





**Gruga  
PARK**  
Jahreskarte

**Unterwegs im Park.**

**STADT  
ESSEN**



## **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 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 Umkleideraum zu lassen und in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

Anmeldung  
**GrugaSportClub**





## Anmeldung GrugaSportClub

	<b>Vertragsart:</b>	<b>Beitrag:</b>
<b>Vertragsbeginn:</b>	<b>Vertragsende:</b>	

**TGS-Schlüssel 20,- €**  bez. am \_\_\_\_\_

<b>Einweisung durch Trainer am</b> _____ <b>2019/2020</b>
---

<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>	
<b>Straße</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>Hausnr.</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>PLZ</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>	<b>Ort</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>	<b>Geburtsdatum</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>Telefon privat</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>Telefon dienstlich</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>Mobil</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>e-mail</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>

**Datum, Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Für Mitglieder des GrugaSportClub's:

Ihre persönlichen Daten werden für die Planung, Erstellung und Betreuung Ihres Trainingsprogramms auf Ihrem Technogym Trainingschlüssel und in der Technogym Wellness Cloud gespeichert. Auf dem Trainingschlüssel wird zusätzlich ein Bild von Ihnen hinterlegt. Dieser Trainingschlüssel ist bei jedem Besuch des GrugaSportClub's als Zugangsberechtigung vorzulegen. Für den TechnoGym Trainingschlüssel erheben wir eine einmalige Gebühr i. H. v. 20,- €. Der Trainingschlüssel 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:** \_\_\_\_\_

<b>Vom Kurhaus-Team auszufüllen:</b>	<b>Mandatsreferenznummer:</b>
Mitarbeiter                      Datum                      Unterschrift	<input type="checkbox"/> Kopie Verwaltung

Anmeldung  
**K u r s e**



## Anmeldung Kurse

<b>Kursname:</b>		<b>Beitrag:</b>
<b>Kursbeginn:</b>		<b>Kursende:</b>
<b>Nachname</b>		<b>Vorname</b>
<b>Straße</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>Hausnr.</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>PLZ</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>	<b>Ort</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>	<b>Geburtsdatum</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>Telefon privat</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>Telefon dienstlich</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>
<b>Mobil</b> <small>(freiwillige Angabe)</small>		<b>e-mail</b> <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 0000 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:** \_\_\_\_\_

<b>Vom Kurhaus-Team auszufüllen:</b>	<b>Mandatsreferenznummer:</b>
Mitarbeiter	Datum
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Kopie Verwaltung



Gestaltung & Konzepte



Druck



Lettershop & Mailings



Logistik & Service



WAGNER  MEDIA

*Wir öffnen Ihnen Türen!  
Würden Sie einfach mal bei uns reinschauen?*



[www.wagnermedia.de](http://www.wagnermedia.de)



## 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)





## 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 04.09.19 bis 18.12.19 Kurs YO01 10+3x =136,00 €

Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr 05.09.19 bis 19.12.19 Kurs YO02 10+3x =136,00 €

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

Die Yoga-Kurse finden am 02.10., 09.10. & 10.10. und 30.10. & 31.10.2019 nicht statt, in den Herbstferien finden die Yoga-Kurse 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 26.08.19 bis 21.10.19 Kurs YS01 8x = 78,00 €

Montag 20:00 - 21:00 Uhr 28.10.19 bis 16.12.19 Kurs YS02 8x = 78,00 €

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

Der Yoga-Kurs findet am 07.10.2019 nicht statt, in den Herbstferien findet der Yoga-Kurs 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 26.09.19 bis 19.12.19 Kurs RüBi01 10x = 98,00 €

Die Rückbildungsgymnastik findet am 24.10. und 31.10.2019 nicht statt.

## Faszientraining\* - Rückenschmerzen lindern durch Faszientraining

Verklebte Faszien können häufig Ursache von Rückenschmerzen sein. Trainierte Faszien wiederum beeinflussen die positive Kraftentwicklung und Kraftübertragung einer bestimmten Bewegung nachhaltig. In dem zehnstündigen Präventionskurs werden verschiedene Trainings- und Massagemöglichkeiten vorgestellt, die das eigene Wohlbefinden im Alltag verbessern. Optimal für die Teilnahme am Kurs ist eine gute körperliche Grundkonstitution. Vorerfahrungen im Bereich Faszientraining sind wünschenswert, aber keine Bedingung.



Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr 29.08.19 bis 21.11.19 Kurs FASZ01 10 x = 120,00 €



Das Faszientraining findet in den Herbstferien vom 12.10. bis 27.10.2019 nicht statt.

\*Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Bewegung“ ist möglich.

## 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** 20:00-21:00 Uhr 27.08.-17.12.19 Kurs IC01 16x = 135,00 €  
Kursgebühr für GrugaSportClub-Mitglieder 99,- €

Der Indoor-Cycling Kurs findet am 03.09.2019 & 10.09.2019 nicht statt,  
in den Herbstferien findet der Indoor-Cycling Kurs 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, 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.



### Kurse

Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	28.08.19 bis 18.12.19	8 + 6 x = 155,00 €
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	30.08.19 bis 20.12.19	8 + 5 x = 145,00 €
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	30.08.19 bis 20.12.19	8 + 5 x = 145,00 €

Die Taijiquan Kurse finden in den Herbstferien vom 12.10. bis 27.10.2019 und am 06.11.2019 und 08.11.2019 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.



## 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 04.09.-18.12.19 Kurs Pi01 14x = 109,00 €

Fortgeschrittene

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr 04.09.-18.12.19 Kurs Pi02 14x = 109,00 €

Die Pilates Kurse finden in den Herbstferien vom 12.10. bis 27.10.2019 nicht statt

## ZUMBA & Aqua ZUMBA

Einfache Choreographien, die 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 19:00-20:00 Uhr 26.08.-16.12.19 Kurs ZUFI01 15x = 122,00 €



**Aqua ZUMBA (nur für Damen)**

Montag 20:15-21:00 Uhr 26.08.-16.12.19 Kurs ZUAQ01 15x = 135,00 €

## 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 29.08.-31.10.19 Kurs NW01 8x = 48,00 €

### Physiotherapiepraxis

Bei Schreiner & Partner erhalten Sie mit und ohne ärztliche Verordnung physiotherapeutische oder physikalische Therapien von qualifizierten Physiotherapeuten/-innen und Masseurinnen/-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 Facilitation
- 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](http://www.physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de)

Mail: [info@physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de](mailto: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](mailto:info@kur-vor-ort-essen.de)  
[www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de)  
[www.facebook.com/grugaparktherme](http://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:

III. Hagen 30, 45127 Essen

Essen-Süd:

Alfredstr. 279, 45133 Essen

Telefon: 0800 333 10 10\*

[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)



# Durchstarten ist einfach.



**Wenn man einen starken  
Finanzpartner hat,  
der für jede Lebenslage  
den passenden Rückenwind  
bietet.**