

WASSERTHERMENWELT
SAUNALANDSCHAFT
WELLNESS**SPA**KOSMETIK
GRUGA**SPORT**CLUB
REHABILITATIONSSPORT
PRÄVENTIONSKURSE



PROGRAMM

2. HALBJAHR 2023



BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

BARMER
III. Hagen 30
45127 Essen
Telefon: 0800 333 10 10*
markus.wystub@barmer.de

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

fühle dich wohl

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



5 Saunen, ein Dampfbad & die Infrarotlounge! Entspannung pur! 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.

Hinweis:

Aufgrund von Sanierungsarbeiten in unseren Umkleide- und Duschbereichen ist die Grugapark-Therme vom 24.07.2023 bis zum 04.08.2023 geschlossen.

GRUGAPARK-THERME SPA



In unserem neuen Wellnessbereich 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 bezuschungsfähig. Unser Angebot reicht von Aqua-Fitness und Hatha-Yoga über Pilates, Tai Chi bis ZUMBA. 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:

Samstag	24.12.2023	Heiligabend
Sonntag	25.12.2023	1. Weihnachtsfeiertag
Sonntag	01.01.2024	Neujahr

An Weihnachten und über den Jahreswechsel haben wir geöffnet:

Dienstag	26.12.2023	2. Weihnachtsfeiertag 9.00 bis 19.00 Uhr (gemischte Sauna)
Sonntag	31.12.2023	Silvester 9.00 bis 19.00 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.



GRUGAPARK-THERME



Öffnungszeiten & Preise

Montag

Montag – Donnerstag

Freitag + Samstag

Sonntag + Feiertags

Damensauna

09:00 – 22:00 Uhr

09:00 – 23:00 Uhr

09:00 – 19:00 Uhr

Hinweis: letzter Einlass 2 Stunden vor Ende der Öffnungszeit

Preise

2 Stunden **22,00 €** Sa, So, Feiert. **24,00 €**

3 Stunden **24,00 €** Sa, So, Feiert. **26,00 €**

3-Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“
werktags (Mo-Fr) von 9 bis 12 Uhr **20,00 €**

Tageskarte **26,00 €** Sa, So, Feiert. **28,00 €**

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!

(ausgenommen beim Kauf von Zehnerkarten)

Zehnerkarten (auch an den Wochenenden & Feiertags gültig)

10er Karte für 3-Stunden **240,00 €**

+ eine 3-Stunden-Karte gratis**

10er Karte für 1-Tageskarte **260,00 €**

+ eine Tageskarte gratis**

Nachzahlgebühr 1,00 € pro angefangener ½ Stunde

10-er Karten & Geldwertkarten sind ab Kaufdatum 3 Jahre bis zum 31.12.des entsprechenden Kalenderjahres gültig.

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

Farblicht-Sauna	Farbenspiele bei 65°C
Shoji-Sauna	Entspannung mit Blick hinaus in die Welt bei 75°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 & Aufgüsse 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 m² die besonderen Vorzüge und Möglichkeiten unseres Hauses.

Sporttherapeutischer Eingang-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 (6,- € 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 234,00 € (einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)

oder monatlich 45,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)

12 Monate GSC12 432,00 € (einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)

oder monatlich 42,00 € (nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 25,- € Kostenbeitrag für den persönlichen TechnoGym-Trainingschlüssel



Wellness- und Massagegutscheine

Für folgende Arrangements und Angebote erhalten Sie **Geschenkgutscheine** an unserer Rezeption oder online in unserem **Gutscheinshop** unter 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. 5,- € 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	40,00 €

Mini Gruga-Kur

1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte		
1x Vitaldrink in unserer AquaBar		
1x Edelstein-Rückenmassage 20 min		
Terminabsprache erforderlich!	Angebot MGK	48,00 €

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	76,00 €

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	28,00 €
Ganzkörper von Kopf bis Fuß (1 Körperseite)	WM II	30 min	39,00 €
Ganzkörper von Kopf bis Fuß (beide Körperseiten)	WM III	60 min	70,00 €

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	39,00 €
Ganzkörper	HSM II	60 min	70,00 €

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	32,00 €
Rücken und Beine	SPM	50 min	60,00 €

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	27,00 €
Schulter-, Nacken- und Kopfmassage	ASB II	40 min	49,00 €

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	27,00 €
Ganzkörper	EM II	40 min	49,00 €



Kosmetik-Behandlungen

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	62,00 €
-------	--------	---------

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	62,00 €
-------	--------	---------

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	45,00 €
-------	--------	---------

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	60,00 €
-------	--------	---------

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	62,00 €
-------	--------	---------

Frische-Kick-Kurz-Behandlung

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

Dauer	25 min	34,00 €
-------	--------	---------

Kurz-Behandlungen

Wimpern färben		11,00 €
Augenbrauen färben		9,00 €
Augenbrauen korrigieren (nach Aufwand)		10,00 €

Maniküre und Pediküre

Klassische Maniküre

Nägel formen, Nagelhaut entfernen, pflegen und polieren		24,00 €
Farb-Lackierung		plus 5,00 €

StripLac

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

Dauer	45 min	38,00 €
-------	--------	---------

Kosmetische Pediküre

Nägel formen, Hornhaut entfernen, pflegen

Dauer	25 min	28,00 €
pro weitere angefangene 15 min	40 min	36,00 €
pro weitere angefangene 15 min	55 min	44,00 €
Farb-Lackierung		plus 5,00 €

KURSPROGRAMM

Am Montag, den 07. August 2023 beginnen die neuen Kurse für das zweite Halbjahr 2023. In den Herbstferien finden von Montag, dem 09.10.2023 bis Sonntag, den 15.10.2023 **keine Aquafitness Kurse** statt (2. Ferienwoche).

Am Dienstag, den 03.10.2023 (Tag der deutschen Einheit) und an Allerheiligen, Mittwoch, dem 01.11.2023 finden ebenfalls **keine Aquafitness Kurse** und keine weiteren Kurse statt.

Richtlinien für Präventionskurse

Unsere Kurse werden größtenteils von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst. Wir stellen Ihnen **nach der 12. Kurseinheit** eine **kostenlose** Teilnahmebescheinigung, über die von Ihnen teilgenommenen Einheiten aus.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss zu den ersten 12 Kurseinheiten erhalten. (In der Regel müssen Sie an mindestens 10 der ersten 12 Kurseinheiten teilgenommen haben, um einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen zu können)

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.

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

Montag (nur Damen)	10:00-11:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD01	12 + 7 =	236,00 €
Montag (nur Damen)	15:00-16:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD02	12 + 7 =	236,00 €
Montag (nur Damen)	16:00-17:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD03	12 + 7 =	236,00 €
Montag (nur Damen)	17:00-18:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD04	12 + 7 =	236,00 €
Montag (nur Damen)	18:00-19:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD05	12 + 7 =	236,00 €
Montag (nur Damen)	19:00-20:00 Uhr	07.08.-18.12.23	Kurs AFD06	12 + 7 =	236,00 €
Dienstag	14:00-15:00 Uhr	08.08.-19.12.23	Kurs AF01	12 + 6 =	224,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	08.08.-19.12.23	Kurs AF02	12 + 6 =	224,00 €
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	08.08.-19.12.23	Kurs AF03	12 + 6 =	224,00 €
Dienstag	19:00-20:00 Uhr	08.08.-19.12.23	Kurs AF04	12 + 6 =	224,00 €

Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF05	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF06	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	15:00-16:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF07	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF08	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF09	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF10	12 + 6 = 224,00 €
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	09.08.-20.12.23	Kurs AF11	12 + 6 = 224,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF12	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	14:00-15:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF13	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	15:00-16:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF14	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF15	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF16	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF17	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF18	12 + 7 = 236,00 €
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	10.08.-21.12.23	Kurs AF19	12 + 7 = 236,00 €
Freitag	10:00-11:00 Uhr	11.08.-22.12.23	Kurs AF20	12 + 7 = 236,00 €
Freitag	14:00-15:00 Uhr	11.08.-22.12.23	Kurs AF21	12 + 7 = 236,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	11.08.-22.12.23	Kurs AF22	12 + 7 = 236,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	11.08.-22.12.23	Kurs AF23	12 + 7 = 236,00 €
Freitag	17:00-18:00 Uhr	11.08.-22.12.23	Kurs AF24	12 + 7 = 236,00 €
Samstag	10:00-11:00 Uhr	12.08.-23.12.23	Kurs AF25	12 + 7 = 236,00 €

(Der Aquafitness Kurs AF 25 ist kein 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:

Sonntag, 08.10.2023 bis 15.10.2023 (2. Herbstferienwoche)

Sonntag 24.12.2023 bis 09.01.2024

Am Dienstag, den 03.10.2023 (Tag der deutschen Einheit) und an Allerheiligen, Mittwoch, dem 01.11.2023 finden ebenfalls **keine** Rehasportgruppen 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 (6,- € Pfand obligatorisch)
- 15 min. Nutzung des Solebeckens im Anschluss an die Gymnastik im Wasser
- 30 min. betreutes Training im TechnoGym easy-Line Gerätezirkel im Anschluss an die Gymnastik mit individuell abgestimmtem Trainingsplan



Neu: Rehabilitationssport bei pAVK und Lungensportgruppen

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:

Sonntag, 08.10.2023 bis 15.10.2023 (2. Herbstferienwoche)

Sonntag 24.12.2023 bis 08.01.2024

Am Dienstag, den 03.10.2023 (Tag der deutschen Einheit) und an Allerheiligen, Mittwoch, dem 01.11.2023 finden ebenfalls **keine** Rehasportgruppen 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 (6,- € Pfand obligatorisch)
- Nutzung des Solebeckens im Anschluss an die Herzsport-Gymnastik im Wasser



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 11,- € 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 (keine AU) 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. 59,- €.

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 oder e-mail-Adresse 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 Ummöglichkeit der Leistung vor. Die Kurhaus im Grugapark gGmbH ist jedoch bemüht, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. **Ein Anspruch auf bestimmte Übungsleitende 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.



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



Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Das klassische Hatha Yoga Programm mit ganzheitlichem Ansatz.

Jede Woche wird ein anderer Fokus gesetzt: Yoga Atmung (Pranayama), Verbindung von Atem und Bewegung, Mobilisation, Beweglichkeit, Stärkung, Dehnung, Durchlässigkeit, Entspannung und Meditation.



Das Angebot ist für alle, die in Yoga geübt sind sowie die Neugierigen, die gerne ausprobieren wollen, was Yoga mit Ihnen macht.

Der Kurs wird von Emilia Sliwinski Yogalehrerin (BYV) geleitet.

Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr 09.08.23 bis 27.09.23 Kurs YO01 8x =130,00 €

Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr 18.10.23 bis 20.12.23 Kurs YO02 9x =144,00 €

In den Herbstferien finden die Yoga Kurse nicht statt.

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 09.08.23 bis 20.12.23 Kurs Pi01 17x = 140,00 €

Fortgeschrittene

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr 09.08.23 bis 20.12.23 Kurs Pi02 17x = 140,00 €

In den Herbstferien finden die Pilates Kurse nicht statt.

Hol dir deine **KUNDEN** zurück

mit Werbung, die **AUFFÄLLT**



Cooler Blickfang - Heißer Neustart!

mit Werbung von WAGNER  MEDIA

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 (Anfänger)	19:30 - 21:00 Uhr	09.08.23 bis 20.12.23	TC01	8 + 8	= 240,00 €
Freitag (Anfänger)	16:30 - 18:00 Uhr	11.08.23 bis 15.12.23	TC02	8 + 7	= 225,00 €
Freitag (Anfänger)	18:00 - 19:30 Uhr	11.08.23 bis 15.12.23	TC03	8 + 7	= 225,00 €

Die Taijiquan Kurse finden in den Herbstferien
sowie am Freitag, den 22.09.2023, Mittwoch, den 22.11.2023 und
Freitag, den 24.11.2023 **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 07.08.-18.12.23 Kurs ZUFI01 18x = 155,00 €

ZUMBA Gold



ZUMBA GOLD - Aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren

Montag 16:00-17:00 Uhr 07.08.-18.12.23 Kurs ZUGO01 18x = 155,00 €

Die ZUMBA Kurse finden
am Montag, den 25.09.2023 und Montag, den 02.10.2023 **nicht statt.**

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 für die freundliche Unterstützung.

Irrtümer, Änderungen, Preisänderungen und Druckfehler sind ausdrücklich vorbehalten

Es gibt viele Gründe, nicht zur Vorsorge zu gehen. Nur eben keinen guten.

Wenn Krankheiten frühzeitig erkannt werden,
sind sie besser zu behandeln.
Nutzen Sie unsere vielfältigen Vorsorgeangebote.

Mehr erfahren auf aok.de

Ruhrgebiet, wir müssen über Gesundheit reden.



In der Region für die Region.

Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort. Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter [sparkasse-essen.de](https://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen