

Kur vor Ort
IM GRUGAPARK ESSEN



20 Jahre Kurhaus
im Grugapark gGmbH

Jubiläumsausgabe
PROGRAMM
2. HALBJAHR 2024



Ehrlich? 20 Jahre?

Wir gratulieren herzlich zum 20-jährigen
Bestehen der Grugapark-Therme.

Schon gewusst? Mit der kostenlosen Kundenkarte der
Stadtwerke Essen gibt es Rabatte auf Freizeit-, Kultur-
und Sportangebote.

Hol sie dir: www.stadtwerke-essen.de/schatzkarte



Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.

Sehr geehrte Gäste,

das Jahr 2024 ist für unser Unternehmen ein ganz besonderes Jahr. Am 02. April 2004 haben wir unser Unternehmen gegründet. Daher feiern wir am Oster-Dienstag unser

20-jähriges Firmenjubiläum.

Grußwort des Oberbürgermeisters Thomas Kufen

Nicht einmal der Central Park in New York hat es, wohl aber der Grugapark in Essen: ein Gesundheitszentrum mit Fitness und Wellness mitten in der Stadt. „Kur vor Ort“ heißt das Konzept.

Am 2. April 2024 feiert die Kurhaus im Grugapark GmbH, allgemein unter „Grugapark-Therme“ oder „Kur vor Ort“ in unserer Stadt und darüber hinaus bekannt, ihren 20. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!

Seit zwei Jahrzehnten lassen sich im ehemaligen Blumenhof kurze Auszeiten vom Alltag zu moderaten Preisen erleben.

Die Grugapark-Therme lädt mit einer ausgedehnten Saunalandschaft, einem Solebecken sowie einem Außenbereich im Stil eines japanischen Gartens zu Füßen des Grugaturms zu einem genussvollen Wellness-Aufenthalt ein. Ein Besuch verbindet Gesundheit und Entspannung auf perfekte Weise, lässt sich doch aus einem breiten Programm von Anwendungen und vielfältiger Kurse unter professioneller Anleitung wie beispielsweise Rehasport auswählen.

Kein Wunder, dass nicht nur die Essenerinnen und Essener hier treue Gäste sind und gerne die Seele baumeln lassen.

Ich danke der Kurhausgesellschaft herzlich für ihr vielfältiges Angebot rund um die Themen Gesundheit und Wellness und wünsche ihr weiterhin viel Erfolg und allen Besucherinnen und Besuchern viele weitere erholsame Aufenthalte.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr



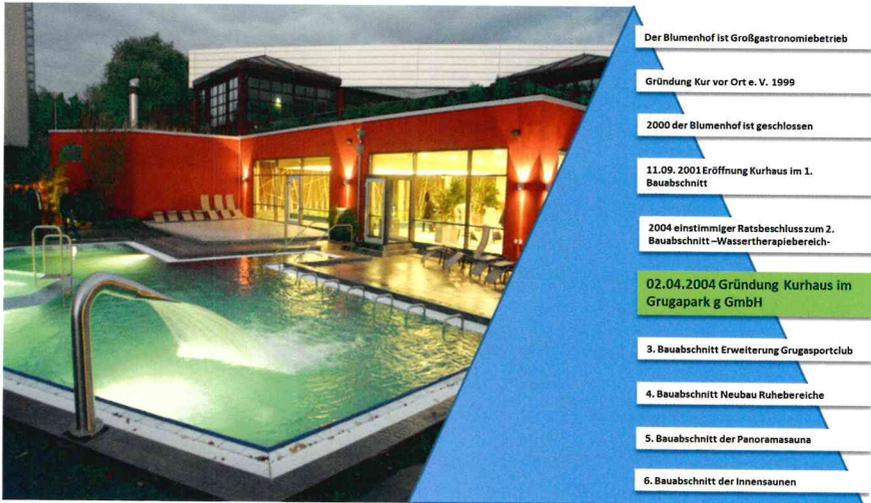
Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen



(Foto Ralf Schultheiß)

Der Weg von den Anfangsjahren, damals noch als Verein Kur vor Ort, bis heute ist geprägt von vielen schönen und auch weniger schönen Ereignissen. Darunter fiel die Eröffnung unserer Grugapark-Therme im Jahre 2006 aber auch zwei Saunabrische sowie die schmerzhafteste Schließung während der Corona-Pandemie.

Im Folgenden möchten wir einmal die Meilensteine unserer Entwicklung nachzeichnen.



Viele unserer Gäste kennen den Blumenhof noch als Restaurant mit dem Sonntagsbrunch oder aber Generationen von Abiturienten als gute Feierlokalisierung für ihren Abi-Ball. Langfristig konnten sich allerdings keine Gastronomiebetriebe etablieren, da durch die fehlende Laufkundschaft eine durchgehende ökonomische Basis nicht zu erreichen war. So stand das Gebäude lange Zeit leer und entwickelte sich so langsam zum Schandfleck im Grugapark. Innovative Menschen aus dem Kreis des „Essener Konsenses“ allen voran des Essener Sportbundes e. V. und von Grün und Gruga, haben die Idee eines Kurhauses im Grugapark entwickelt und letztendlich auch realisiert. Heute stellt sich unser Kurhaus als Sport- und Gesundheitszentrum mit der Grugapark-Therme als gute Adresse weit über Essens Stadtgrenzen hinaus dar. Schritt für Schritt konnten wir unser Haus modernisieren, jedoch wurde stets darauf geachtet, den familiären Charakter beizubehalten.

Der Bau der Grugapark-Therme 2004 - 2006

Mit dem Bau und der im Jahre 2006 erfolgten Eröffnung der Grugapark-Therme konnte das Kurhaus im Grugapark einen wichtigen Baustein seiner Entwicklung vollenden. Von Beginn an war allen Protagonisten klar, dass ein Kurhaus ohne Wasserangebote langfristig zum einen nicht vorstellbar und zum anderen ökonomisch auch nicht tragfähig sein kann.



Mit dem Auftrag, die maßgebenden Entscheider bei der Stadt von der Kurhausidee im Grugapark zu überzeugen, wurden zahlreiche kontroverse Gespräche geführt. Nachdem die Verantwortlichen viele „dicke Bretter bei den städtischen Entscheidern erfolgreich gebohrt hatten“, hat der Rat der Stadt ein nicht selbstverständliches einstimmiges Votum zum Bau, und damit auch zur Finanzierung der Grugapark-Therme beschlossen.



Nicht ohne Stolz weisen die Kurhausmacher heute darauf hin, dass sie das damalige in sie gesetzte Vertrauen rechtfertigen konnten und die städtischen Darlehen über regelmäßige Mietzahlen vollständig getilgt haben.

Die Erweiterung des Sportbereiches 2008

Im Jahre 2008 konnte die Idee, die ehemaligen Veranstaltungsräume dem Sportbereich zuzuführen, umgesetzt werden.

Dadurch ist eine großzügige und gut ausgestattete Sport- und Gerätefläche mit modernen Technogym Sportgeräten entstanden.

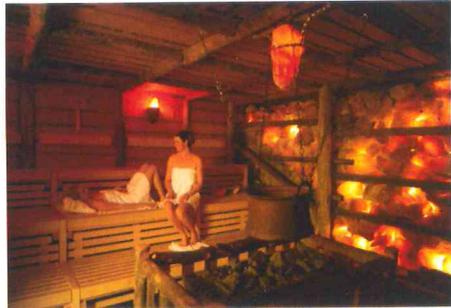


In den nächsten Jahren legen die Verantwortlichen den Fokus auf eine weitere Modernisierung insbesondere des Geräteparks.



Die Eröffnung der Himalaya-Salzsauna 2009

Bei der ersten Erweiterung des Saunabereiches entstand die mit echten Salzsteinen aus dem Himalaya bestückte Salzsauna. Durch die wohlige Wärme bei ca. 80 Grad entsteht ein leicht salzhaltiges Raumklima, dass angenehm für die Atemwege ist aber auch für ein insgesamt allgemeines Wohlbefinden sorgt.



Die Eröffnung der Neuen Ruheräume 2014 sowie der Sonnenterrassen.

Aufgrund einer strukturellen Umplanung des Raumnutzungskonzeptes konnte das bisher nicht auskömmliche Angebot an Ruheräumen deutlich erweitert werden.

Der Zugang zu den geschaffenen Räumlichkeiten erfolgt zum einen mittels einer Außentreppe direkt aus dem Saunagarten oder barrierefrei über einen innenliegenden Personenaufzug.

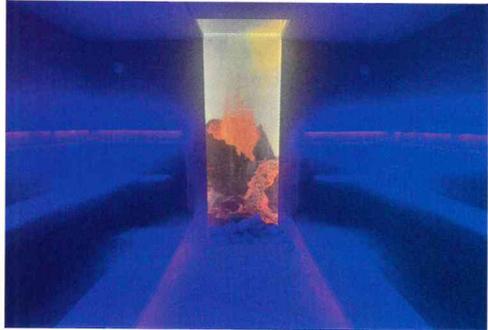


Die Ruheräume wurden durchgängig im asiatischen Stil möbliert. Darüber hinaus konnte die neue Sonnenterrasse für die Gäste hergerichtet werden. Insbesondere in den Sommermonaten erfreut sich die Terrasse einer großen Beliebtheit.



Eröffnung unseres neuen Dampfbades und der Infrarot-Lounge 2018

Mit dem Neubau der Dampfsauna konnte 2018 ein weiteres Mosaiksteinchen im Angebot gesetzt werden. Das alte, runde in die Jahre gekommene Dampfbad wurde durch ein moderneres hochwertiges im frischen Design anmutendes Dampfbad ersetzt.



Im gleichen Jahr konnte in einem sehr niedrig frequentierten Teil des Saunagartens die Infrarot-Lounge installiert werden. Hier genießen die Gäste bei einer direkten Infrarotbestrahlung der Rückenpartie die angenehme Wärme.



Bau unserer Panoramasauna 2020

Mit dem Bau der Panoramasauna haben wir einen häufig geäußerten Kundenwunsch nach einem weiteren größeren Saunaangebot im Außenbereich umsetzen können. Die ebenfalls im asiatischen Stil gehaltene Sauna fügt sich in ihrer roten Farbe harmonisch in den Saunagarten ein.



Der großzügige Innenraum bietet Platz für bis zu 35-40 Saunagäste. Die Sauna ist inzwischen in den Aufgussplan der Therme integriert und wird auch als Aufguss-sauna genutzt. Dabei werden verschiedene Aufgüsse zelebriert. Das besondere Highlight aber ist das große Panoramafenster, das den Blick in den Grugapark möglich macht. Natürlich nur von innen nach außen.

Bau unserer neuen Innensaunen 2022

Nach dem Brandereignis 2022, bei dem die alten Innensaunen vollständig zerstört wurden, konnten zwei großzügige neue Themen-saunen geschaffen werden. Besondere Licht und Farbenspiele schaffen eine einzigartige Atmosphäre. Bildschirme lassen den Saunagast täuschend echt den Blick aus einem Fenster vermuten.



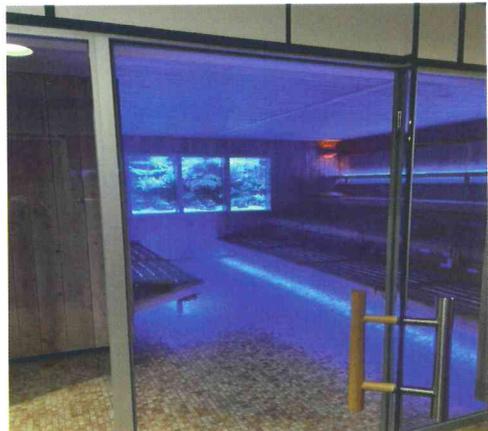
Weitere Einblicke und Ausblicke in das Kurhaus und die Grugapark-Therme können Sie auf unserer Homepage

www.grugapark-therme.de

gewinnen, oder folgen Sie uns auf

[www.facebook.com/
grugaparktherme](https://www.facebook.com/grugaparktherme)

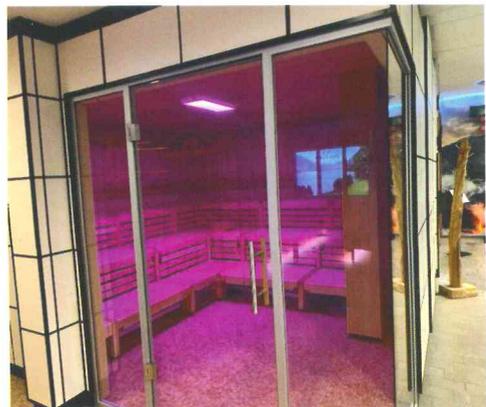
Viel Spaß dabei!



GRUGAPARK-THERME

Alle unsere Thermen- & Sauna-Eintrittskarten können Sie auch online in unserem neu gestalteten **Webshop** erwerben.

Darüber hinaus können Sie problemlos Gutscheine im Wert Ihrer Wahl erwerben und bequem vom heimischen Rechner ausdrucken. Ein Postversand und eine damit verbundene Wartezeit entfällt. Als Zahlungsmöglichkeiten stehen Ihnen das PayPal System sowie Master- und Kreditkarten zur Verfügung.



GRUGAPARK-THERME SPA

In unserem Wellnessbereich genießen Sie Massagebehandlungen. 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

Unsere Präventionskurse sind größtenteils nach § 20 SGB V von den Krankenkassen zertifiziert und bezuschungsfähig. Wählen Sie einfach zwischen unseren Aqua-Fit- und Taiji-Kursen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Bezuschussung.

Entspannung und Fitness

Unser Angebot reicht von Pilates, Tai-Chi bis ZUMBA

Wir sind sehr stolz, dass wir Ihnen nunmehr seit 20 Jahren unsere Kurhausangebote präsentieren dürfen. Wir freuen uns sehr auf die nächsten Jahre mit Ihnen. Für Ihre Treue in der zurückliegenden Zeit bedanken wir uns bei Ihnen.



Ihr Kur vor Ort Team

Chillen kann killen.

Wer sich mehr bewegt, lebt länger.
Schon 21 Minuten Bewegung täglich helfen.
Los geht's: aok.de/21minuten

Wir freuen uns, dass wir gemeinsam so viele Menschen in Bewegung gebracht haben. Herzlichen Glückwunsch zum 20-jährigen Firmenjubiläum!

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



GRUGAPARK-THERME

Öffnungszeiten & Preise

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

Hinweis: letzter Einlass 1 Stunde vor Ende der Öffnungszeit

Das Kurhaus und die GRUGAPARK-THERME sind geschlossen am:

Dienstag	24.12.2024	Heiligabend
Mittwoch	25.12.2024	1. Weihnachtsfeiertag
Mittwoch	01.01.2025	Neujahr

An Weihnachten und über den Jahreswechsel haben wir geöffnet:

2. Weihnachtsfeiertag	26.12.2024	9.00 bis 19.00 Uhr
Silvester	31.12.2024	9.00 bis 19.00 Uhr

Montag

Damensauna!

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 und im Internet unter www.grugaparktherme.de. 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. Ein Anspruch auf kostenloses Parken besteht nicht! Aktuelle Informationen hierzu finden Sie unter www.grugaparktherme.de.

Preise

2 Stunden			
Mo - Fr	22,00 €	Sa, So, Feiertags	24,00 €
3 Stunden			
Mo - Fr	24,00 €	Sa, So, Feiertags	26,00 €
Tageskarte			
Mo - Fr	26,00 €	Sa, So, Feiertags	28,00 €

3-Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“

Mo - Fr von 9 bis 12 Uhr 20,00 €

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

Keine Ermäßigungen für Kinder, Rentner 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

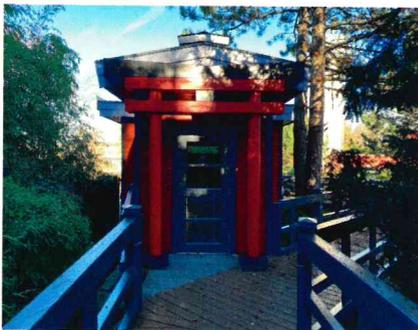
Tiefenwärme und Entspannung

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 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 (6,- € Pfand obligatorisch)
Das Training im GrugaSportClub geschieht auf eigene Gefahr!

Trainingszeiten

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

GRUGA SPORT CLUB

Computergestütztes Gerätetraining (inkl. sporttherapeutischem Eingangstest)

1 Monat	GSC 01	59,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
6 Monate	GSC 06	234,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
	oder monatlich	45,00 €	(nur im Lastschriftverfahren möglich)
12 Monate	GSC 12	432,00 €	(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)
	oder monatlich	42,00 €	(nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 25,- € Kostenbeitrag für den persönl. TechnoGym-Trainingsschlüssel



Wellness- und Massagegutscheine

Für folgende Arrangements und Angebote erhalten Sie **Geschenkgutscheine** an unserer Rezeption oder online in unserem **Webshop** unter www.grugaparktherme.de. Es stehen Ihnen in unserem Webshop verschiedene Bezahlssysteme (PayPal, Kreditkartenzahlung) für die von Ihnen bestellten Gutscheine zur Verfügung.

Unsere Gutscheine sind drei Jahre ab Kaufdatum bis zum Ende des Kalenderjahres gültig. Unsere Geschenkgutscheine für die Grugapark-Therme sind auch an Wochenenden und Feiertagen 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 Wellnessmassage 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-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	38,00 €
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, Arme und Beine	HSM I	30 min	39,00 €
Ganzkörper	HSM II	60 min	70,00 €

Sportmassage - Auszeit für Helden

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

Rücken, Arme und Beine	SPM	30 min	39,00 €
------------------------	-----	--------	---------

Honig-Öl-Massagen

Genießen Sie diese sanfte, wohltuende und entspannende Massage. Durch den Honig wird der gesamte Organismus gestärkt und aktiviert.

Kopf bis Fuß	30 min	39,00 €
Ganzkörper	60 min	73,00 €

Silence - Aromamassagen

Lassen Sie sich von einer Ganzkörpermassage mit dem Aroma der Vanille und einem Hauch von Macadamia verwöhnen. Genuss pur!

Ganzkörper	60 min	73,00 €
------------	--------	---------

Hot-Chocolate-Zeremonie nur für „Sie“

Bereits Alexander vom Humboldt entdeckte die wertvollen Nährstoffe der Kakaobohne. Erfahren Sie bei dieser besonderen Massagezeremonie tiefe Entspannung und das Gefühl samtweicher Haut.

Teilkörper	30 min	39,00 €
Ganzkörper	60 min	73,00 €

Kaffee-Peeling

Sensible und sehr trockene Haut verlangt besondere Zuwendung. Ein besonderes Peeling aus natürlichen Essenzen verwöhnt und verjüngt Ihre Haut.

Teilkörper	30 min	42,00 €
------------	--------	---------



KURSPROGRAMM

Am Montag, den 19. August 2024 beginnen die neuen Kurse für das zweite Halbjahr 2024. In den Herbstferien finden von Montag den 21.10.2024 bis Sonntag, den 27.10.2024 **keine Aquafitness Kurse** statt (2. Ferienwoche). Am Tag der Deutschen Einheit, 03.10.2024, am Freitag, den 1. November 2024, finden ebenfalls **keine Aquafitness Kurse** und keine weiteren Kurse statt.

Bei unseren Aqua-Kursen handelt es sich um sportlich ausgerichtete Kursangebote. Um das Herz-Kreislaufsystem nicht über die Maßen zu strapazieren, beträgt die Wassertemperatur maximal 28 Grad.

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 aus. **Bitte bedenken Sie, dass wir Ihnen aus rechtlichen Gründen nur Ihre tatsächlichen Teilnahmen bescheinigen können.**

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss zu den 12 Kurseinheiten erhalten. In der Regel müssen Sie an mindestens 10 der ersten 12 Kurseinheiten teilgenommen haben, um einen Zuschuss 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 im Anschluss 15 Minuten Nutzung des Solebeckens.

Sommerferien 2024 Spezial Aqua Fitness

(Montags nur Damen)

Montag	10:00-11:00 Uhr	15.07.- 05.08.24	Kurs AFD SoFe1	4 x	= 48,00 €
Montag	15:00-16:00 Uhr	15.07.- 05.08.24	Kurs AFD SoFe2	4 x	= 48,00 €
Montag	16:00-17:00 Uhr	15.07.- 05.08.24	Kurs AFD SoFe3	4 x	= 48,00 €
Montag	17:00-18:00 Uhr	15.07.- 05.08.24	Kurs AFD SoFe4	4 x	= 48,00 €
Dienstag	14:00-15:00 Uhr	16.07.- 06.08.24	Kurs AF SoFe5	4 x	= 48,00 €
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	16.07.- 06.08.24	Kurs AF SoFe6	4 x	= 48,00 €

Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	17.07.- 07.08.24	Kurs AF SoFe7	4 x	= 48,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	17.07.- 07.08.24	Kurs AF SoFe8	4 x	= 48,00 €
Mittwoch	15:00-16:00 Uhr	17.07.- 07.08.24	Kurs AF SoFe9	4 x	= 48,00 €
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	17.07.- 07.08.24	Kurs AF SoFe10	4 x	= 48,00 €
Freitag	10:00-11:00 Uhr	19.07.- 09.08.24	Kurs AF SoFe11	4 x	= 48,00 €
Freitag	15:00-16:00 Uhr	19.07.- 09.08.24	Kurs AF SoFe12	4 x	= 48,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	19.07.- 09.08.24	Kurs AF SoFe13	4 x	= 48,00 €

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

(Montags nur Damen)

Montag	10:00-11:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD01	12 + 5	= 204,00 €
Montag	15:00-16:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD02	12 + 5	= 204,00 €
Montag	16:00-17:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD03	12 + 5	= 204,00 €
Montag	17:00-18:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD04	12 + 5	= 204,00 €
Montag	18:00-19:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD05	12 + 5	= 204,00 €
Montag	19:00-20:00 Uhr	19.08. - 16.12.24	Kurs AFD06	12 + 5	= 204,00 €
Dienstag	14:00 - 15:00 Uhr	20.08. - 17.12.24	Kurs AF01	12 + 5	= 204,00 €
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	20.08. - 17.12.24	Kurs AF02	12 + 5	= 204,00 €
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	20.08. - 17.12.24	Kurs AF03	12 + 5	= 204,00 €
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	20.08. - 17.12.24	Kurs AF04	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF05	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF06	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF07	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF08	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF09	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF10	12 + 5	= 204,00 €
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	21.08. - 18.12.24	Kurs AF11	12 + 5	= 204,00 €
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF12	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	14:00 - 15:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF13	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF14	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF15	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF16	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF17	12 + 4	= 192,00 €
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	22.08.- 19.12.24	Kurs AF18	12 + 4	= 192,00 €

Freitag	10:00 - 11:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	Kurs AF19	12 + 4 = 192,00 €
Freitag	14:00 - 15:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	Kurs AF20	12 + 4 = 192,00 €
Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	Kurs AF21	12 + 4 = 192,00 €
Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	Kurs AF22	12 + 4 = 192,00 €
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	Kurs AF23	12 + 4 = 192,00 €

Wenn Sie nach Ihrem Kurs unsere Therme & unsere Saunen 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 Rehabilitations-sportangeboten vereinbaren Sie bitte einen Termin in unserer **Reha-Sprechstunde**.



Unsere Gruppenkurse finden regelmäßig statt, außer in den Ferien und an Feiertagen.

Zu folgenden Terminen finden keine Rehasportgruppen statt:

- 23.12.2024 bis 05.01.2025
- 21.10.2024 bis 27.10.2024
- 03.10.2024
- 01.11.2024

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** (Erkrankung mit ärztlichem Attest) können Sie bis zu 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch eine Verwaltungsgebühr von 15,00 € erheben. Bei Erkrankung während der Laufzeit des Kurses kann, unter Vorlage eines ärztlichen Attestes (keine AU) innerhalb von einer Woche nach der Krankmeldung ein Rücktritt nur schriftlich erfolgen. Die Rückerstattung kann nur erfolgen, wenn der Kursplatz **vollständig freigegeben** wird. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 15,00 € 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 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 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/in 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 **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.



Wir bieten Ihnen unter anderem folgende Gruppenangebote an:

- **Rehabilitationssport Gymnastik** (auch im Wasser)

Zur Stärkung Ihrer Gesundheit können Sie folgende 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



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:

- 23.12.2024 bis 05.01.2025
- 21.10.2024 bis 27.10.2024
- 03.10.2024
- 01.11.2024

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

- regelmäßige Besprechung und Dokumentation Ihrer Trainingsfortschritte
- Grugapark-Karte für die Dauer ihrer Verordnung (**6,- € Pfand obligatorisch**)
- Nutzung des Solebeckens im Anschluss an die Herzsport-Gymnastik im Wasser

Taijiquan (Chen-Stil)*

Traditionelles Chen Stil Taijiquan (Tai Chi Chuan)

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 Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Deutschland (CTND) steht für ein modernes, präzises und kraftvolles Taijiquan in direkter chinesischer Tradition! Unser familienüberlieferter Stil lehrt logische, kraftschlüssige und effiziente Bewegungen, welche das körperliche Training der Gelenke, Muskeln und Faszien mit mentalen Aspekten wie Achtsamkeit, Intention und Präsenz verbindet. Beständiges Üben der Trainingsinhalte ermöglicht es beträchtliche, erlebbare positive Wirkungen auf Körper und Geist zu erzielen und dient somit der ganzheitlichen Potentialentfaltung des Menschen.

Unser Familienstil nach Chen Yu ist außergewöhnlich, detailliert und bringt echte Fertigkeit hervor, weshalb er Taiji Gongfu genannt wird.

Der Unterricht erfolgt durch Falk Heinisch, CTND Lehrer und Standortleiter in Essen. Er ist staatl. gepr. Sport- / Gymnastiklehrer und trainiert seit seiner Jugend chinesische Kampf- und Bewegungskünste. Als direkter Schüler (chin. 弟子) von Dr. Nabil Ranné und offizielles Mitglied der Gründerfamilie des Taijiquan gibt er als ein Linienhalter (chin. 传承人) in der 13. Generation sein Wissen im In- und Ausland weiter.

Kurse für Anfänger

Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	21.08.- 18.12.24	TC01	16x	= 240,00 €
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	23.08.- 20.12.24	TC02	15x	= 225,00 €

Kurse für Fortgeschrittene

Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	23.08.- 20.12.24	TC03	8 + 7x	= 225,00 €
---------	-------------------	------------------	------	--------	------------

(sowie nach Absprache mit dem Kursleiter)

Die Taijiquan Kurse finden in den Herbstferien, sowie am Freitag, den 01.11.24 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 f.heinisch@ctnd.de oder 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“.



(max. 12 Teilnehmer/-innen)

Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	21.08.-08.10.24	Kurs Pi01a	8x	= 80,00 €
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	29.10.-18.12.24	Kurs Pi01b	8x	= 80,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	21.08.- 08.10.24	Kurs Pi02a	8x	= 80,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	29.10.- 18.12.24	Kurs Pi02b	8x	= 80,00 €

In den Herbstferien finden die Pilates Kurse nicht statt.

ZUMBA

Einfache Choreographien, bei denen JEDER mitmachen kann, 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	19.08.-16.12.24	Kurs ZUF01	17x	= 153,00 €
--------	-----------------	-----------------	------------	-----	------------

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	17:00-18:00 Uhr	19.08.-16.12.24	Kurs ZUGO	17x	= 153,00 €
--------	-----------------	-----------------	-----------	-----	------------

In den Herbstferien finden die Zumba Kurse 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: 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

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!

Hol dir deine KUNDEN zurück

mit Werbung, die AUFFÄLLT

mit Werbung von WAGNER  MEDIA



*Wir wünschen dem Team von
Kur vor Ort alles Gute
zum 20-jährigen Jubiläum!*



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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen