

Kur vor Ort  
IM GRUGAPARK ESSEN



# PROGRAMM

1. Halbjahr 2025



# Gutes Klima, gute Zukunft

Mit 100% Ökostrom

Stadtwerkessen  
Wir sind Zuhause.

Liebe Gäste, liebe Freunde des Kurhauses im Grugapark,

uns ist es eine besondere Freude, Ihnen unsere neues Programm für das 1. Halbjahr 2025 vorstellen zu dürfen.

Seit vielen Jahren steht das Kurhaus im Grugapark für Erholung, Gesundheit und ein Stück Tradition, das weit über die Grenzen Essens hinaus bekannt ist. Unsere beiden Marken, „Kur vor Ort“ und die „Grugaparktherme“, sind eng mit dieser Tradition verbunden und bieten Ihnen ein breites Spektrum an Angeboten, die sowohl bewährte als auch innovative Elemente vereinen.

In einer Zeit, die immer schnelllebiger wird, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen einen Ort der Ruhe und des Wohlbefindens zu bieten. Unser Haus steht für familiäre Atmosphäre und persönliche Betreuung – Werte, die in unserer hektischen Welt wichtiger denn je sind.

Ob Sie nun an einem unserer Kursangebote teilnehmen, sich in der Grugaparktherme erholen oder einen der zahlreichen Kurse und Veranstaltungen besuchen. Bei uns stehen Sie und Ihre Gesundheit im Mittelpunkt.

Dabei bleiben wir nicht stehen, sondern entwickeln uns ständig weiter. Tradition bedeutet für uns nicht Stillstand, sondern die Verbindung von Bewährtem mit dem Mut zur Innovation. So schaffen wir es, Ihnen stets neue und moderne Konzepte anzubieten, ohne dabei unsere Wurzeln aus den Augen zu verlieren.

Wir freuen uns, Ihnen mit diesem neuen Programmheft wieder eine Fülle von Möglichkeiten vorstellen zu dürfen, die Ihren Aufenthalt bei uns zu einem besonderen Erlebnis machen. Tauchen Sie ein in unsere Welt der Erholung und lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich.

Wir freuen uns auf Sie!

# ENTDECKEN SIE IHRE VORTEILE

## **Grugaparktherme**

Erleben Sie Entspannung pur in unserer Saunalandschaft mit vielfältigen Wellness-Anwendungen.

## **Spa/Wellness**

Genießen Sie verwöhnende Behandlungen und Massagen in unserem exklusiven Spa-Bereich.

## **Gruga Sport Club**

Trainieren Sie in familiärer Atmosphäre mit modernsten Geräten und individuellen Trainingsplänen.

## **Ambulanter Rehabilitationssport**

Speziell abgestimmte Programme helfen Ihnen, nach Krankheit oder Verletzung wieder fit zu werden.

## **Aquafitness**

Effektives Ganzkörper-Training im Wasser, das die Gelenke schont und die Ausdauer stärkt.

## **Präventionskurse nach §20 SGB V**

Von Krankenkassen anerkannte Kurse zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention.

## **Sportkurse (Taiji, Pilates, Zumba, Yoga)**

Vielfältige Kurse für Körper und Geist, von entspannendem Taiji bis zum energiegeladenen Zumba.

Diese Angebote bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, sich zu erholen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Finden Sie genau das, was zu Ihnen passt!

# KURHAUS IM GRUGAPARK

Ö F F N U N G S Z E I T E N



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 mit unserer 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:

Donnerstag 26.12.2024,

2. Weihnachtsfeiertag

09.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 31.12.2024, Silvester

09.00 - 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 im Internet unter [www.grugaparktherme.de](http://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.

## **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.grugaparktherme.de](http://www.grugaparktherme.de)

# GRUGAPARK-THERME

PREISE & ÖFFNUNGSZEITEN



Montag - Donnerstag	08.30 - 22.00 Uhr
<b>Montag ist Damentag im gesamten Thermen- &amp; Saunabereich</b>	
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

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)

10er Karte für 3-Stunden 280,00 €  
+ eine 3-Stunden-Karte gratis\*\*

10er Karte für 1-Tageskarte 300,00 €  
+ eine Tageskarte gratis\*\*

Nachzahlgebühr 1,00 €  
pro angefangene ½ Stunde

# GRUGAPARK-THERME

PREISE & ÖFFNUNGSZEITEN

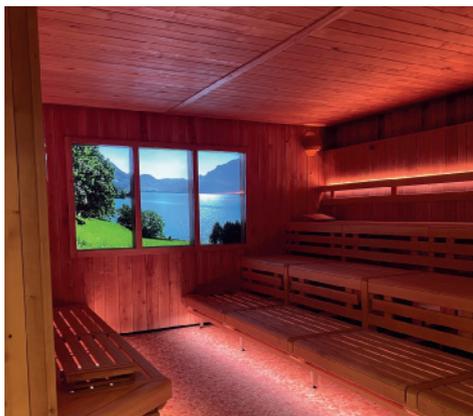


<b>Tarif</b>	<b>Mo.-Fr.</b>	<b>Sa., So. &amp; Feiertags</b>
2std. Therme & Sauna	26,00 €	28,00 €
3std. Therme & Sauna	28,00 €	30,00 €
3std. Vormittagsangebot "3 für 2 - Early Bird" werktags Mo.-Fr. zwischen 09.00 bis 12.00 Uhr	22,00 €	
Tageskarte Therme & Sauna	30,00 €	32,00 €

Keine Ermäßigungen für Jugendliche, Rentner oder Studenten!  
Jugendliche dürfen uns ab einem Alter von 16 Jahren besuchen.

\* am Damentag können männliche Saunameister anwesend sein

\*\* Preisänderungen vorbehalten



## **Farblicht-Sauna**

Erleben Sie faszinierende Farbenspiele bei angenehmen 65°C.

## **Shoji-Sauna**

Entspannen Sie bei 75°C und genießen Sie den beruhigenden Blick ins Freie.

## **Shinto Dampfbad**

Tauchen Sie bei 50°C in eine andere Welt aus wohltuendem Dampf ein.

## **Japan-Haus**

Klassische Aufgüsse bei 90°C bis 95°C sorgen für intensive Entspannung.

## **Himalaya-Salz-Sauna**

Genießen Sie die Kombination aus Salzkristallen und Lichtillumination bei 80°C.

## **Infrarot Lounge**

Tiefenwärme und wohltuende Entspannung durch Infrarot-Technologie.

## **Panorama Sauna**

Entspannen Sie bei 80°C und erleben Sie Aufgüsse mit Blick in den Park.

## **Ruheräume**

Großzügige Ruheräume mit und ohne Hintergrundmusik, Kuscheldecken und Bücherverleih laden zum Verweilen ein.

## **Hinweis:**

Die Nutzung der Saunen ist nur ohne Badebekleidung möglich!

In unserem **GRUGA SPORT CLUB** genießen Sie auf über 600 m<sup>2</sup> modernste Trainingsmöglichkeiten und die Vorteile einer individuellen, persönlichen Betreuung, die Ihnen hilft, Ihre Fitnessziele sicher und effektiv zu erreichen.

Unser Angebot kombiniert **Kraft- und Ausdauertraining**, das gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihr Leistungsniveau abgestimmt wird. Dabei setzen wir die **neueste Generation** von **Technogym-Geräten** ein, darunter der innovative Cardio Climb und das Check Up System. Diese Technologien bieten Ihnen höchste Sicherheit, Motivation und ein optimales Trainingserlebnis.

Schon beim ersten Termin führen wir einen **sporttherapeutischen Check** durch, um Ihre aktuellen Fitnesswerte zu ermitteln. Diese Ergebnisse, kombiniert mit Ihren persönlichen Zielen, bilden die Basis für einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Unser erfahrenes Team begleitet Sie dabei Schritt für Schritt und steht Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite.

Ein besonderes Highlight ist das Technogym-System selbst, das durch die neue **Technogym App** ergänzt wird. Ihr persönlicher Trainingsschlüssel speichert nicht nur Ihr **individuelles Programm** und die Geräteeinstellungen, sondern synchronisiert diese Daten automatisch mit der App. So können Sie Ihre Fortschritte jederzeit und überall einsehen und Ihre Trainingsdaten bequem erfassen und analysieren. Dies ermöglicht wiederum eine noch präzisere Anpassung Ihres Trainings und eine **kontinuierliche Verbesserung** Ihrer Leistung.

Zusätzlich bieten wir, im Mitgliedsbeitrag inbegriffen, regelmäßige, individuelle Trainings in Kleingruppen an. Auch hier sorgt unsere **persönliche Betreuung** dafür, dass Sie das Beste aus jedem Training herausholen. Die Anmeldung erfolgt einfach direkt am Trainerpult im Gruga Sport Club.

Montag - Donnerstag	09.00 - 21.30 Uhr
Freitag & Samstag	09.00 - 22.00 Uhr
Sonntag & Feiertags	09.00 - 18.30 Uhr

Computergestütztes Gerätetraining (inkl. sporttherapeutischem Eingangsticket)

**1 Monat - GSC01**      **59,00 €**  
(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)

**6 Monate - GSC06**      **246,00 €**  
(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)  
**45,00 €** bei monatlicher Zahlung  
(nur im Lastschriftverfahren möglich)

**12 Monate - GSC12**      **456,00 €**  
(einmalige Zahlung bar, ec oder per Lastschrift)  
**42,00 €** bei monatlicher Zahlung  
(nur im Lastschriftverfahren möglich)

+ einmalig 25,- € für den Kauf Ihres persönlichen TechnoGym-Trainingschlüssels.

### Anmeldung

Ihre Anmeldung können Sie an unserer Rezeption tätigen. Alle Fragen, die Sie in diesem Zusammenhang haben, können Sie dort klären.

Anmeldeformulare finden Sie auch im Internet unter [www.grugaparktherme.de](http://www.grugaparktherme.de).

### Training

Bitte benutzen Sie aus hygienischen Gründen beim Training im GrugaSportClub und bei der Teilnahme an Sportkursen ein Handtuch sowie saubere und nicht färbende Trainingsschuhe.

Das Training im GrugaSportClub geschieht auf eigene Gefahr.

### Wellness- und Massagegutscheine

Für folgende Arrangements und Angebote erhalten Sie Geschenkgutscheine an unserer Rezeption oder online in unserem Gutscheinshop unter [www.grugaparktherme.de](http://www.grugaparktherme.de). Es stehen Ihnen in unserem Gutscheinshop verschiedene Bezahlssysteme (paydirekt, 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 Feiertags gültig.

#### Wohlfühltag

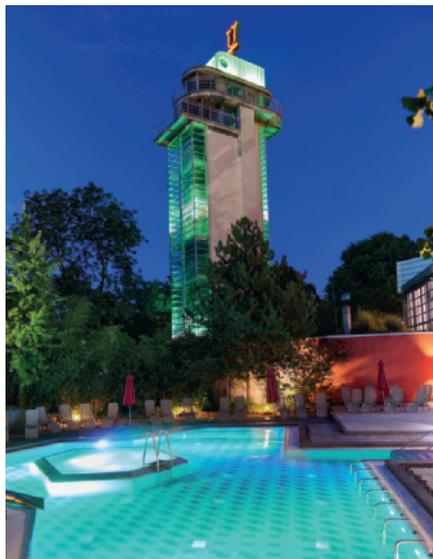
1x Grugapark-Therme Tageskarte  
1x Gericht aus unserer Speisekarte  
1x Vitaldrink an unserer AquaBar  
Angebot WOFÜ 45,00 €

#### Mini Gruga-Kur

1x Grugapark-Therme Tageskarte  
1x Vitaldrink an unserer AquaBar  
1x Wellnessmassage 20 min  
Terminabsprache erforderlich!  
Angebot MGK 53,00 €

#### Wohlfühltag Premium

1x Grugapark-Therme-Tageskarte  
1x Gericht aus unserer AquaBar Speisekarte  
1x Vitaldrink an unserer AquaBar  
1 x Wellness-Ganzkörper- Massage  
von Kopf bis Fuß 30 min (1 Körperseite)  
Terminabsprache erforderlich!  
Angebot WOFÜP 82,00 €





Grugapark-Therme  
SPA

## Massagen

Wellness-Massage 20min.	32€
Wellness-Massage 30min.	42€
Wellness-Massage 60min.	74€
Hot-Stone-Massage 30min.	43€
Hot-Stone-Massage 60min.	74€
Sport-Massage 30min.	43€
Honig-Öl-Massage 30min.	43€
Honig-Öl-Massage 60min.	77€
Silence-Aromamassage 60min.	77€

## Exklusiv für Damen

Hot-Chocolate-Zeremonie 30min.	43€
Hot-Chocolate-Zeremonie 60min.	77€

## Peeling

Kaffee-Peeling 30min.	46€
-----------------------	-----

☎ 0201 - 856100

| ✉ info@grugapark  
therme.de

# *Neue Speisekarte*

## *in unserer Grugapark-Therme*



**Jetzt bei uns probieren!**

## *Wir suchen Dich!*

*Ausbildung Sport- & Fitnesskaufmann/-frau*  
(m/w/d)

- ✓ praxisnahe Einblicke
- ✓ dynamisches & motiviertes Team
- ✓ attraktive Entwicklungs- & Weiterbildungschancen
- ✓ Trainingsangebot zur Privatnutzung



Jetzt bewerben an:  
Kurhaus im Grugapark gGmbH  
z.Hd. Alexander Grefer  
Lührmannstr. 70  
45131 Essen  
[info@grugaparktherme.de](mailto:info@grugaparktherme.de)

### Aqua-Kurse

Erleben Sie Aquafitness mit viel Spaß und Musik in unserem 1,34 m tiefen Innenbecken.

Unsere qualifizierten Trainer leiten die Kurse, die nach jedem Training 15 Minuten Nutzung des Solebeckens beinhalten. Badeschuhe werden empfohlen.

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

### Keine Kurse an folgenden Terminen:

03.03.2025	Rosenmontag
18.04.2025 - 27.04.2025	Osterferien
01.05.2025	Tag der Arbeit
29.05.2025	Christi Himmelfahrt
09.06.2025	Pfingstmontag
19.06.2025	Fronleichnam

### Richtlinien für Präventionskurse

Einige unserer Kurse werden gemäß § 20 SGB V von Krankenkassen bezuschusst. Bitte beachten Sie hierzu die jeweiligen Kursausschreibungen. Für diese Kurse stellen wir Ihnen nach den ersten 12 Kurseinheiten eine kostenlose Teilnahmebescheinigung aus.

Beachten Sie, dass nur tatsächliche Teilnahmen bescheinigt werden können.

Erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse über mögliche Zuschüsse.

In der Regel müssen Sie an mindestens 10 Kurseinheiten teilnehmen, um einen Zuschuss beantragen zu können.

## Aquafitness - Termine

ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Kräftigung des Bewegungsapparates

<b>Montag (nur Damen)</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Einheiten</b>	<b>Gebühr</b>
10:00 - 11:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD01a AFD01b	15 13	195,00 EUR 169,00 EUR
15:00 - 16:00 Uhr	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD02a AFD02b	12 + 3 12 + 1	195,00 EUR 169,00 EUR
16:00 - 17:00 Uhr	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD03a AFD03b	12 + 3 12 + 1	195,00 EUR 169,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD04a AFD04b	15 13	195,00 EUR 169,00 EUR
18:00 - 19:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD05a AFD05b	15 13	195,00 EUR 169,00 EUR
19:00 - 20:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	06.01.25 - 28.04.25 05.05.25 - 04.08.25	AFD06a AFD06b	15 13	195,00 EUR 169,00 EUR
<b>Dienstag</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Einheiten</b>	<b>Gebühr</b>
14:00 - 15:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	07.01.25 - 29.04.25 06.05.25 - 05.08.25	AF01a AF01b	16 14	208,00 EUR 182,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr	07.01.25 - 29.04.25 06.05.25 - 05.08.25	AF02a AF02b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
18:00 - 19:00 Uhr	07.01.25 - 29.04.25 06.05.25 - 05.08.25	AF03a AF03b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
19:00 - 20:00 Uhr	07.01.25 - 29.04.25 06.05.25 - 05.08.25	AF04a AFD4b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR

<b>Mittwoch</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Einheiten</b>	<b>Gebühr</b>
10:00 - 11:00 Uhr	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF05a AF05b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
11:00 - 12:00 Uhr	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF06a AF06b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
15:00 - 16:00 Uhr	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF07a AF07b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
16:00 - 17:00 Uhr	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF08a AF08b	12 + 4 12 + 2	208,00 EUR 182,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF09a AF09b	16 14	208,00 EUR 182,00 EUR
18:00 - 19:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF10a AF10b	16 14	208,00 EUR 182,00 EUR
19:00 - 20:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	08.01.25 - 30.04.25 07.05.25 - 06.08.25	AF11a AF11b	16 14	208,00 EUR 182,00 EUR
<b>Donnerstag</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Einheiten</b>	<b>Gebühr</b>
10:00 - 11:00 Uhr	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF12a AF12b	12 + 3 12	195,00 EUR 156,00 EUR
14:00 - 15:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF13a AF06b	15 12	195,00 EUR 156,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF14a AF14b	15 12	195,00 EUR 156,00 EUR
18:00 - 19:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF15a AF15b	15 12	195,00 EUR 156,00 EUR
19:00 - 20:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF16a AF16b	15 12	195,00 EUR 156,00 EUR
20:00 - 21:00 Uhr <b>ohne Teilnahmebescheinigung</b>	09.01.25 - 17.04.25 08.05.25 - 07.08.25	AF17a AF17b	15 12	195,00 EUR 156,00 EUR

<b>Freitag</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Einheiten</b>	<b>Gebühr</b>
10:00 - 11:00 Uhr	10.01.25 - 02.05.25 09.05.25 - 08.08.25	AF18a AF18b	12 + 3 12 + 2	195,00 EUR 182,00 EUR
14:00 - 15:00 Uhr	10.01.25 - 02.05.25 09.05.25 - 08.08.25	AF19a AF19b	12 + 3 12 + 2	195,00 EUR 182,00 EUR
16:00 - 17:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	10.01.25 - 02.05.25 09.05.25 - 08.08.25	AF20a AF20b	15 14	195,00 EUR 182,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	10.01.25 - 02.05.25 09.05.25 - 08.08.25	AF21a AF21b	15 14	195,00 EUR 182,00 EUR
18:00 - 19:00 Uhr ohne Teilnahmebescheinigung	10.01.25 - 02.05.25 09.05.25 - 08.08.25	AF22a AF22b	15 14	195,00 EUR 182,00 EUR

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

### Rehabilitationssport

Patienten mit einer ärztlichen Verordnung für Reha-Sport erhalten im Kurhaus vor Beginn des Rehasports eine umfassende Beratung in unserer Reha-Sprechstunde, die in einem Beratungsprotokoll dokumentiert wird. Bei Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule und/oder Gelenke können die verordneten Übungseinheiten bei uns absolviert werden. Bewegungsangebote in der Gruppe werden von qualifizierten Rehasport-Übungsleitern geleitet.

Die Verordnung muss von Ihrer Krankenkasse im Vorfeld genehmigt werden. Das Kurhaus im Grugapark ist Mitglied im RehaSport Deutschland e.V. Wir bieten Ihnen ergänzend zum verordneten ambulanten Rehabilitationssport weitere kostenpflichtige Leistungen an. Bei Interesse an unseren Rehabilitationssport-angeboten vereinbaren Sie bitte einen Termin in unserer Reha-Sprechstunde.

03.03.2025	Rosenmontag
18.04.2025 - 27.04.2025	Osterferien
01.05.2025	Tag der Arbeit
29.05.2025	Christi Himmelfahrt
09.06.2025	Pfingstmontag
19.06.2025	Fronleichnam

Zur Stärkung Ihrer Gesundheit können Sie folgende Rehasport Zusatzleistungen buchen:

- 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

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.

03.03.2025	Rosenmontag
18.04.2025 - 27.04.2025	Osterferien
01.05.2025	Tag der Arbeit
29.05.2025	Christi Himmelfahrt
09.06.2025	Pfingstmontag
19.06.2025	Fronleichnam

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
- 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 **schriftlich** und **nur mit ärztlichem Attest 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 das Kurhaus im Grugapark gGmbH anzulasten ist, erheben wir eine Aufwandsentschädigung i.H.v. 59,- €.

Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall des Kurhauses 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 das 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. Das 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 10 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 verlorengehen, 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.

## 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 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.

### Die Taijiquan Kurse finden in den Osterferien, sowie am 11.06. und 13.06.25 nicht statt.

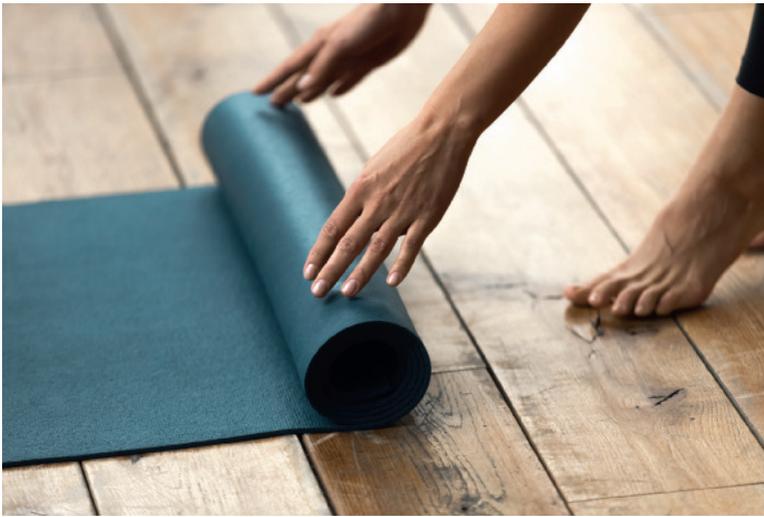
\* Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist möglich.

Bei Fragen zu den Kursen können Sie gerne den Kursleiter Herrn Falk Heinisch unter [f.heinisch@ctnd.de](mailto:f.heinisch@ctnd.de) oder 0151/42 300 331 kontaktieren.

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



Anfänger				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	08.01.25 - 09.04.25	TC01	8+6	210,00 EUR
Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	30.04.25 - 09.07.25	TC04	8+2	150,00 EUR
Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	10.01.25 - 11.04.25	TC02	8+6	210,00 EUR
Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	02.05.25 - 11.07.25	TC05	8+2	150,00 EUR
<b>Fortgeschrittene</b>	(sowie nach Absprache mit dem Kursleiter)			
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr	10.01.25 - 11.04.25	TC03	8+6	210,00 EUR
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr	02.05.25 - 11.07.25	TC06	8+2	150,00 EUR



## Pilates – Ganzheitliches Training für Körper und Geist

Unser Pilates-Kurs bietet ein umfassendes Mattenprogramm, das zu beruhigender Musik in einer entspannten Atmosphäre stattfindet. Jede Übung wird mit höchster Konzentration, fließenden Bewegungen und einer bewussten Atmung ausgeführt. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf der Stärkung der oberflächlichen Muskulatur, sondern besonders auf der Kräftigung der tiefen, stabilisierenden Muskelgruppen. Dieses Training fördert eine verbesserte Körperhaltung und stärkt das Körperzentrum, was zu mehr Balance, Flexibilität und einem starken, gesunden Körper führt.

### Zu folgenden Terminen finden keine Pilates Kurse statt:

18.04.2025 (Montag) bis 27.04.2025 (Sonntag) = Osterferien

Mittwoch				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
16:00 - 17:00 Uhr	08.01.25 - 26.03.25	Pi01a	12	132,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr	08.01.25 - 26.03.25	Pi02a	12	132,00 EUR
16:00 - 17:00 Uhr	02.04.25 - 09.07.25	Pi01b	12	132,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr	02.04.25 - 09.07.25	Pi02b	12	132,00 EUR

## 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

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

### Zu folgenden Terminen finden keine ZUMBA Kurse statt:

03.03.2025 (Montag) = Rosenmontag

18.04.2025 (Montag) bis 27.04.2025 (Sonntag) = Osterferien

09.06.2025 (Montag) = Pfingstmontag

Montag				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
16:00 - 17:00 Uhr	06.01.25 - 07.07.25	Gold	23	230,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr	06.01.25 - 07.07.25	Fitness	23	230,00 EUR

## Yoga

In diesem Kurs kombinieren wir sanfte Asanas (Yogahaltungen) mit Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist zu entspannen und den Stress des Tages hinter uns zu lassen. Der Kurs startet mit einer Meditation zum ankommen und um anschließend eine geführte Atemtechnik zu praktizieren.

Durch fließende Bewegungen, die Verspannungen lösen und die Flexibilität fördern, schenkst du deinem Körper deine ganze Aufmerksamkeit. Der Kurs ist ein schöner Mix aus fließenden, stärkenden und dehnenden Asanas. Im Kurs wird der Fokus auf Achtsamkeit und das Hören auf den eigenen Körper gelegt, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in ihrem eigenen Tempo praktizieren können. Bei Einschränkungen, versuche ich dir, während des Kurses, eine passende Alternative an die Hand zu geben.

Im Anschluss an die körperliche Praxis folgt ein intensives Savasana (Endmeditation) das dir hilft, innere Ruhe zu finden und den Tag harmonisch abzuschließen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach einem langen Tag Entspannung suchen – egal ob du Yoga-Neuling oder erfahrener Praktizierender bist.

### **Zu folgenden Terminen finden keine Yoga Kurse statt:**

18.04.2025 (Montag) bis 27.04.2025 (Sonntag) = Osterferien

01.05.2025 (Donnerstag) = Tag der Arbeit

29.05.2025 (Donnerstag) = Christi Himmelfahrt

Donnerstag				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
17:00 - 18:00 Uhr	09.01.25 - 20.03.25	YO01	11	165,00 EUR
17:00 - 18:00 Uhr	03.04.25 - 10.07.25	YO02	11	165,00 EUR

## 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@grugaparktherme.de](mailto:info@grugaparktherme.de)

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

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

[www.instagram.com/thermegrugapark/](https://www.instagram.com/thermegrugapark/)

Geschäftsführung: Jörg Samel, Alexander Grefer

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



**Ich will für meine  
Familie da sein.  
Mit allem,  
was es braucht.**

Wir machen Familien stark. Mit jeder Menge  
Leistungen und Services für euch und eure Lieben.

**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**

Mehr  
Infos hier



# VERTRAUEN + DATENSCHUTZ = KÖNNEN!



Professionelle Mailings muss man können. Datenschutz auch!

Unsere Kunden vertrauen uns ihre sensiblen Daten an, weil sie wissen, dass sie kompetent von uns verarbeitet werden.

Personalisierte Postmailings  
Datenverarbeitung  
Druck- und Media-Service  
Versand und Logistik

sicher · schnell · professionell  
[www.wagnermedia.de](http://www.wagnermedia.de)



# Mittendrin.

## **Sparkasse – nah am Menschen.**

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.

[www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de)

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



**Sparkasse Essen**