



KURHAUSGASTROMIE BLUMENHOF

Genießen Sie – umgeben von einem prächtigen Blumenmeer vom Frühling bis in den Herbst – unser abwechslungsreiches, variierendes Speisen- und Getränke-Angebot in unserem Restaurant und auf unserer Terrasse.

Stärken Sie sich mit einem gesunden Frühstück – fit in den Tag – für Sportler und Genießer.

In unserer Aqua-Bar und im Sauna-Garten verwöhnen wir Sie mit vitaminreichen Speisen und erfrischenden Drinks.

Unter freiem Himmel verführt Sie unser Wassergarten zum Verweilen bei schmackhaften Erfrischungen.

Abwechslungsreicher Genuss – mitten im Grugapark.



GENUSS



LANGE SAUNA-NÄCHTE 2012

04. FEBRUAR

31. MÄRZ

05. MAI

30. JUNI

08. SEPTEMBER

27. OKTOBER

17. NOVEMBER

15. DEZEMBER

JEWELS VON 18 BIS 1 UHR
ERLEBNIS-AUGÜSSE
& SPEZIELLE SPEISEN



Lührmannstr. 70 · 45131 Essen
Tel. 02 01 · 8 56 10-0 · www.grugapark-therme.de



WOHLFÜHLZEITEN

Montag **nur Damen-Sauna**

Montag bis Donnerstag

Freitag & Samstag

Sonntag & Feiertag

Lange Sauna-Nächte

09 – 22 Uhr

09 – 23 Uhr

09 – 19 Uhr

18 – 01 Uhr

THERME&SAUNA

2 Stunden Montag bis Freitag 12.- €

3 Stunden Montag bis Freitag 14.- €

Tageskarte Montag bis Freitag 16.- €

2 Stunden Samstag, Sonntag, Feiertag 14.- €

3 Stunden Samstag, Sonntag, Feiertag 16.- €

Tageskarte Samstag, Sonntag, Feiertag 18.- €

**3 Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“
werktags Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr 12.- €**

10-er Karte für je 3 Stunden

plus 1 3-Stunden-Karte **gratis** 140.- €

10-er Tages-Karte plus 1 Tageskarte **gratis** 160.- €

Nutzen Sie unsere eigenen Kur-Parkplätze – kostenfrei.

Kurhaus im Grugapark gGmbH

Lührmannstr. 70 · 45131 Essen

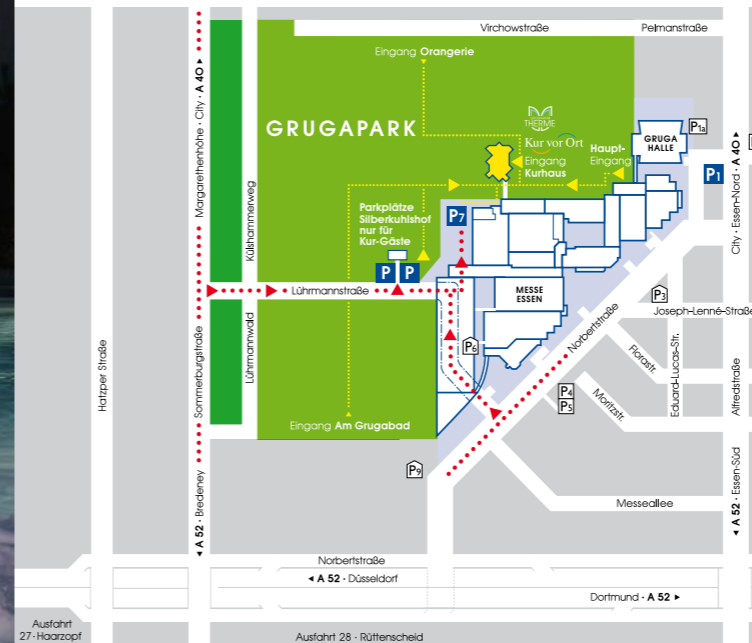
Tel. 02 01 · 8 56 10-0

Fax 02 01 · 8 56 10-99

info@kur-vor-ort-essen.de

www.kur-vor-ort-essen.de

www.grugapark-therme.de



Stand 10.2011



FÜHL'DICHWOHL



WASSERTHERMENWELT
GRUGASPORTCLUB
SAUNALANDSCHAFT





Vergessen Sie den Alltag!

Genießen Sie Sole, Therme, Wellness und Wärme in der Grugapark-Therme – dem Wohlfühlzentrum mitten in Essen. Hier im Kurhaus im Grugapark können Sie relaxen und die Seele baumeln lassen.

Erleben Sie Gesundheit!

Fühlen Sie sich wohl in unserem asiatischen Ambiente und atmen Sie durch im japanischen Saunagarten.

Entspannen Sie durch Wärme!

Gesundes Schwitzen bei heißen Aufgüssen im Japan-Haus und in der Espen-Sauna. Träumen im Sternenhimmel-Dampfbad, Durchatmen in der Rosenquarz-Sauna und salziges Prickeln in der Himalaya-Sauna.

Lassen Sie sich verwöhnen!

Wellness-Programme mit Massagen und kosmetischen Behandlungen warten auf Sie.

Genießen Sie kulinarisch!

Erfrischungen und eine reichhaltige Auswahl gesunder Gerichte genießen Sie in unserer Aqua-Bar und im Saunagarten.

WASSERTHERMENWELT

- 32°C warmes Sole-Außenbecken mit Massage-Sprudlern, Strömungskanal, Massageliegen, Wasserfall-Dusche
- 34°C warmer Sole-Außen-Whirlpool
- 29°C warmes Innen-Schwimmbecken
- Aqua-Kurse

SAUNALANDSCHAFT

- 50°C Sternenhimmel-Dampfbad
- 65°C Bio-Farblight-Sauna mit Licht-Luft-Klang-Therapie
- 75°C Rosenquarz-Sauna für leichtes Schwitzen
- 85°C Himalaya-Salz-Sauna im Japanhaus
- 90°C Espen-Sauna mit Eis- und Aroma-Aufgüssen
- große 95°C heiße Aufguss-Sauna im Japanhaus
- japanischer Saunagarten
- großzügige Liegeflächen, Sonnenterrassen
- Leih-Service für Bademäntel und Saunatücher
- Speisen & Getränke an der Aqua-Bar & Saunagarten

Mehr Infos unter www.grugapark-therme.de

REHABILITATIONSSPORT

- Kursangebote: Muskel- und Gelenkgymnastik, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, ambulanter Herzsport mit verschiedenen Zusatzleistungen, zum Beispiel: RehaSport-Gerätezirkel, Herzsport-Ergometertraining Nutzung des Solebeckens, Ärztevorträge.

GRUGASPA WELLNESSINSTITUT HEIKE BREDTMANN

Verwöhn-Urlaubstage im GrugaSpa:

- mit Wellness-Körpermassagen neue Kraft tanken
- wirkungsvolle Kosmetik aus dem Hause G. Gruber oder Dr. med. Ch. Schrammek

Genießen Sie zum Beispiel unseren BeautyTagBalance oder nutzen Sie unsere individuellen Gutscheine als Geschenk. Heike Bredtmann und das Team des GrugaSpa pflegt und verwöhnt Sie mit geschultem Wissen und fachlichem Können.

PHYSIOTHERAPIE SCHREINER & PARTNER

Alle Krankenkassen und Privat.

GRUGASPORTCLUB

Genießen Sie Medical-Fitness auf über 400 qm:

- medizinische Fitness-Checks
- individuelle Trainingsplanung
- Training mit dem TechnoGym Wellness System
- vielfältiges Kurs-Programm

GRUGASPORTCLUB Bronze*

Computergestütztes Gerätetraining.

6 Monate	198.00 €
12 Monate	360.00 €

GRUGASPORTCLUB Silber*

Computerg. Gerätetraining & GRUGAPARK-THERME.

6-monatige Mitgliedschaft	72.00 € pro Monat
Jahresmitgliedschaft	66.00 € pro Monat

GRUGASPORTCLUB Gold*

Wie Silber, jedoch plus 1x Begleitkurs KvO-Programm.

6-monatige Mitgliedschaft	82.00 € pro Monat
Jahresmitgliedschaft	76.00 € pro Monat

* Plus einmalige Pauschale von 20,- € für den TechnoGym Trainingsschlüssel.



THERMEWELLNESSPHYSIOSPORT