

HSP Aqua-Kurs im Kurhaus im Grugapark/Grugaparktherme in Essen

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

Erleben Sie mit viel Spaß und Musik Aquafitness - Gymnastik im 1,34 m tiefen und 28,5°C warmen Wasser unseres Innenbeckens. Unser Aqua-Kurs wird von einem/-r qualifizierten Trainerin und Trainern geleitet. Wir empfehlen Ihnen, in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

Der Aquafitness Kurs beinhaltet 15 Minuten Nutzung des Solebeckens im Anschluss an den Kurs.

Richtlinien für Präventionskurse

Dieser Kurs kann von ihrer Krankenkasse nach § 20 SGB V bezuschusst werden. Wir stellen Ihnen nach der 12. Kurseinheit eine kostenlose Teilnahmebescheinigung aus. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss zu den 12 Kurseinheiten erhalten.

Kurstermin

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr 11.08.-03.11.22 Kurs AF15 12 x = 135,00 €

Kursort:

Kurhaus im Grugapark / Grugapark-Therme in Essen-Rüttenscheid

Lührmannstr. 70

45131 Essen

Tel.: 0201-856100

www.grugaparktherme.de (detaillierte Anfahrtsbeschreibung auf der Homepage)

Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen möchten oder noch weitere Informationen benötigen, so senden Sie bitte eine Mail an Herrn Karsten Peipe unter k.peipe@kur-vor-ort-essen.de. Die Anmeldung wird Ihnen dann zugesandt!

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

