



# GROUP-FITNESS

8. JUNI BIS 30. SEPTEMBER 2020

Keine Lust auf Einzelsport? Dann besuchen Sie unsere abwechslungsreichen GroupFit-Kurse. Trainieren Sie unter der Anleitung unserer diplomierten Physiotherapeuten und Trainern.



## PROGRAMM GROUP-FITNESS (GÜLTIG VOM 8. JUNI BIS 30. SEPTEMBER 2020)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
		Aqua-Gym (45') 8 Uhr	
		Aqua-Power (45') 17 Uhr	Back and Core FIT (30') 17 Uhr
	Aqua-Pilates (45') 17.30 Uhr	Hata-Yoga (50') 17.30 Uhr	Faszien & Mobility (50') 17.30 Uhr
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr	Aqua-Cycling (45') 18.30 Uhr	Hata-Yoga (75') 18.30 Uhr	
Hata-Yoga (50') 19.30 Uhr			

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. An offiziellen Schweizer Feiertagen finden keine Kurse statt.

Gerne beraten wir Sie unter der Tel. +41 81 303 37 50 oder via Mail unter [benefit@resortragaz.ch](mailto:benefit@resortragaz.ch).

**[www.healthragaz.ch](http://www.healthragaz.ch)**

## KURSBESCHREIBUNGEN

### AQUA-CYCLING

Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im körperwarmen Thermalwasser.

### AQUA-GYM

Schonende Bewegung der Gelenke im gesundheitsfördernden Ragazer Thermalwasser. Muskeln werden dabei gekräftigt und gedehnt.

### AQUA-PILATES

Sanftes Ganzkörpertraining im körperwarmen Ragazer Thermalwasser. Im Vordergrund steht Kraftaufbau und Muskelausdauer.

### AQUA-POWER

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Ragazer Thermalwasser. Im Zentrum steht die Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

### AQUA-YOGA

Verbindet Stretching und Yoga mit Atemübungen. Harmonisiert den Muskeltonus unter der Einwirkung des Ragazer Thermalwassers.

### BACK AND CORE FIT

Krafttraining zur gezielten Stärkung der Gesäß-, Rumpf und Rückenmuskulatur. Für mehr Stabilität im Oberkörper und eine bessere Haltung.

### FASZIEN & MOBILITY

Wirkungsvolles Training um die gesamte Muskulatur zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern.

### HATHA-YOGA

Hatha-Yoga bringt Körper und Geist durch Bewegung, Atmung und Meditation in Einklang.

## FLEXIBEL TRAINIEREN

Mit einem BENEFIT Abo können Sie wahlweise an Gruppenkursen teilnehmen oder im Fitnesscenter an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten trainieren.

## UNSERE FITNESS-ABONNEMENTS IM ÜBERBLICK

BENEFIT ABOS	
12 Monate	CHF 890.-
6 Monate	CHF 690.-
3 Monate	CHF 450.-
10er-Abo	CHF 250.-

FITWELL (KOMBI-ABO BENEFIT & TAMINA THERME)	
BENEFIT & Bad oder Sauna 12 Monate	CHF 1'599.-
BENEFIT & Bad oder Sauna 6 Monate	CHF 1'149.-
BENEFIT & Bad oder Sauna 3 Monate	CHF 699.-
BENEFIT, Bad & Sauna 12 Monate	CHF 1'899.-
BENEFIT, Bad & Sauna 6 Monate	CHF 1'349.-
BENEFIT, Bad & Sauna 3 Monate	CHF 799.-

BENEFIT PROFIT 12 MONATE	
BENEFIT-Abo PLUS (zusätzlich 5 Personal Trainings und Bewegungsanalysen)	CHF 1'590.-
Paare*	CHF 1'590.-
Familien* (ab 3 Personen, davon mindestens ein Jugendlicher bis 20 Jahre)	CHF 1'990.-

\* Das Familien- und Paarabo bedingt das gleiche Startdatum sowie den gleichen Wohnsitz.

## IHRE BENEFITS

- Freie Nutzung modernster Kraft- und Ausdauergeräte
- Gratis Einführung durch Fitnesstrainer
- Trainingsanalyse und Coaching durch ausgebildetes Fachpersonal
- Funktioneller Trainingsbereich
- Umkleidekabinen und Nasszellen
- 20 % Rabatt auf Personaltrainings
- Vergünstigte Parkkarte für die Tiefgarage der Tamina Therme