



GROUP-FITNESS

7. JANUAR BIS 27. JUNI 2019

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

BENEFIT | FITNESS, SPORT
GESUNDHEIT

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.-

BENEFIT-KOMBI TAMINA THERME 12 MONATE	
BENEFIT + Sauna	CHF 1'490.-
BENEFIT + Bad und Sauna	CHF 1'790.-

BENEFIT PROFIT 12 MONATE	
BENEFIT-Abo PLUS (zusätzlich 5 Personal Trainings und Bewegungsanalyse)	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

Gerne beraten wir Sie unter der Tel. +41 (0)81 303 37 50 oder via Mail unter benefit@resortragaz.ch.

www.healthragaz.ch

PROGRAMM GROUP-FITNESS (GÜLTIG VOM 7. JANUAR BIS 27. JUNI 2019)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
NIA-Tanz (50') 8.30 Uhr 14. Januar bis 1. April*		Aqua-Gym (45') 8 Uhr	Hatha-Yoga (50') 7 Uhr
NIA-Tanz (50') 10 Uhr 14. Januar bis 1. April*	Pilates (50') 9 Uhr	Golfer-Gym (50') 9 Uhr 7. Januar bis 27. März	
Funktionelles Training (50') 12.10 Uhr			Aqua-Pilates (45') 13 Uhr
Aqua-Power (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17 Uhr	Core-Power (30') 17.30 Uhr
Pilates (50') 18.30 Uhr	Bodyforming (50') 17.30 Uhr	Hatha-Yoga (50') 18.30 Uhr	Funktionelles Training (50') 18 Uhr
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr	Hantel-Work-out (50') 18.30 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	
Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr	Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr	Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr	

* kein Kurs am 25. Februar und 4. März 2019

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

KURSBESCHREIBUNGEN

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.

BODYFORMING

Dynamisches Work-out zur intensiven Kräftigung und Straffung von verschiedenen Muskelgruppen.

CORE POWER

Krafttraining zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination. Im Fokus steht die Muskulatur von Bauch, Rücken, Becken sowie der hinteren Oberschenkel.

FUNKTIONELLES TRAINING

Effektives Ganzkörpertraining zum Aufbau von Muskelkraft sowie Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

GOLFER-GYM

Gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen unter Anleitung eines Golfphysiotherapeuten.

HANTEL-WORK-OUT

Krafttraining zur Stärkung und Straffung des ganzen Körpers mittels Kurz- und Langhanteln.

HATHA-YOGA

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

NIA-TANZ

Sanfte, gelenkschonende Trainingsmethode. Verbindet Tanz, Kampfsport, Yoga, Tai-Chi und bewusste Körperarbeit.

PILATES

Sanfte Trainingsmethode zur Verbesserung der Körperhaltung und Koordination. Ideal zum Abbau von Stress.