

Kursbeschreibung

Aqua-Gym

Im Ragazer Thermalwasser mit seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften werden die Gelenke schonend bewegt, die Muskeln gekräftigt und gedehnt.

Aqua-Pilates

Dieses Ganzkörpertraining stärkt und strafft Ihren Körper auf sanfte Art. Im Vordergrund stehen Muskelausdauer und -aufbau durch die kraftvollen Bewegungen im Wasser.

Aqua-Power

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im wohltuenden Ragazer Thermalwasser zur Steigerung Ihrer Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Aqua-Yoga

Verbindet Stretching & Yoga im Wasser mit den Atemübungen. Harmonisiert Ihren Muskeltonus besonders unter der Einwirkung des Wassers.

Bauch-Beine-Po

Durch intensives Work-out straffen Sie Ihre gesamte Figur. Dieses Ziel erreichen Sie sowohl mit als auch ohne Sportgeräte.

Funktionelles Training

Ein Zirkeltraining mit alltagsnahen und abwechslungsreichen Bewegungsformen, welches mit Hilfe von Kettlebell, TRX, Medizinball und vielem mehr Ihren ganzen Körper stärkt.

Golfer-Gym

Starten Sie fit und voller Power in die nächste Golfsaison durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen unter Anleitung der Golfphysiotherapeuten.

Hantel-Work-out

Dieses Krafttraining stärkt und strafft Ihren ganzen Körper mittels Einsatz von Kurz- und Langhanteln.

Hatha-Yoga

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

NIA-Tanz

NIA ist eine Kombination aus Tanz, Kampfsport, Yoga, Tai-Chi und bewusster Körperarbeit und verbindet kraftvolle, dynamische und sanfte Bewegungen.

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode zur Verbesserung Ihrer Haltung und Koordination. Zudem eignet sich Pilates hervorragend zum Stressabbau.

PMR - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Es ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers wird. Geeignet für Leute mit Stresszeichen körperlicher Unruhe oder Schmerzen. Der Kurs wird durch eine/n Physiotherapeut/in geleitet.



GRUPPEN- KURSE

3. September bis 16. Dezember

qualitop  MEDICAL CENTER

Unsere Kurse werden von diplomierten Physiotherapeuten und Trainern durchgeführt.

Das Fitness- und Krafttrainingscenter Benefit ist Qualitop-zertifiziert und somit von vielen Krankenkassen anerkannt. Kontaktieren Sie Ihre Krankenkasse für eine allfällige Rückerstattung.

Sind Sie interessiert oder haben Sie noch Fragen zum Kursprogramm?

Gerne beraten wir Sie unter Telefon +41 (0)81 303 37 50 oder via E-Mail an benefit@resortragaz.ch

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Gruppenkursprogramm

Gültig vom 3. September bis 16. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
NIA-Tanz (50') 08.30 Uhr <small>29. Oktober bis 17. Dezember</small>	Pilates (50') 09.00 Uhr	Aqua-Gym (45') 08.00 Uhr	Hatha-Yoga (50') 07.00 Uhr	
NIA-Tanz (50') 10.00 Uhr <small>29. Oktober bis 17. Dezember</small>		Golfer-Gym (50') 09.00 Uhr <small>ab 24. Oktober</small>		
Funktionelles Training (50') 12.10 Uhr		PMR nach Jacobson (60') 14.00 Uhr	Aqua-Pilates (45') 13.00 Uhr	
Aqua-Power (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17.00 Uhr		Bauch-Beine-Po (50') 17.30 Uhr
Pilates (50') 18.30 Uhr	Funktionelles Training (50') 17.30 Uhr			
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr		Hatha-Yoga (50') 18.30 Uhr	Funktionelles Training (50') 18.00 Uhr	Hantel-Work-out (50') 18.30 Uhr
Aqua-Power (45') 19.30 Uhr		Aqua-Power (45') 19.00 Uhr		
Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr		Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr		Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich da die Teilnehmerzahl in allen Kursen beschränkt ist.

+41 (0)81 303 37 50
benefit@resortragaz.ch

Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten.
An offiziellen Schweizer Feiertagen finden keine Kurse statt.
Vom 18. bis und mit 31. Dezember gibt es eine Kurspause.