



GROUP-FITNESS

1. OKTOBER 2020 BIS 28. FEBRUAR 2021

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 1. OKTOBER 2020 BIS 28. FEBRUAR 2021)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vinyasa-Yoga (50') 7 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
NIA (60')* 8.30 Uhr				
NIA (60')* 9.45 Uhr		Aqua-Pilates (45') 16.45 Uhr	Aqua-Pilates (45') 13 Uhr	
Funct. Training (50') 12 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17.30 Uhr	Meditation (50') 17.30 Uhr	Back and Core FIT (30') 17 Uhr	
Aqua-Power (45') 17.30 Uhr	Step (50') 18 Uhr	Funct. Training (50') 18 Uhr	Back and Core FIT (30') 17.30 Uhr	
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr	Aqua-Power (45') 18.30 Uhr	Hata-Yoga (75') 18.30 Uhr	Faszien & Mobility (50') 18 Uhr	
Pilates (45') 18.30 Uhr	Hantel-Work-out (45') 19 Uhr	Aqua-Cycling (45') 18.45 Uhr	DeRose-Yoga (50') 19 Uhr	
Hata-Yoga (50') 19.30 Uhr	Aqua-Power (45') 19.15 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19.45 Uhr		

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. Vom 19. Dezember 2020 bis 10. Januar 2021 finden keine Kurse statt.

*26. Oktober bis 14. Dezember 2020 und 11. Januar bis 8. Februar 2021

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.

DEROSE-YOGA

Moderner, dynamischer Yoga Stil, bei der Ihr Körper von Asana zu Asana fließt. Die Bewegungen werden mit einer speziellen Atemtechnik begleitet.

FASZIEN & MOBILITY

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

FUNCTIONAL TRAINING

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

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.

MEDITATION

Achtsamkeitstraining mit Atemtechniken aus dem Yoga (Pranayama) und einem sanften Übergang zur klassischen Atem-Achtsamkeitsmeditation (Anna Panna).

NIA

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.

STEP

Ein «all-in-one» Training mit Step, Gewichten und Eigengewicht. Ausdauer, Kraft und Stretching – schwitzen garantiert.

VINYASA-YOGA

Die Methode lehrt Sie Ihren Geist zu beruhigen. Für gesteigerte Klarheit und Konzentration, mehr Vitalität, Energie und Flexibilität.

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

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

www.healthragaz.ch