



# GRUPPEN-LAUFKURS IM RAGAZER RUNNING POINT

16. JANUAR BIS 27. MÄRZ 2019,  
JEDEN MITTWOCH VON 19 BIS 20.30 UHR

Durch das richtige Laufen wird Stress abgebaut. Zusammen mit weiteren Laufbegeisterten lernen Sie, wie das Laufen zum Vergnügen wird. In aufbauenden Trainingseinheiten vermittelt Ihnen Spitzensporttrainer Richi Umberg das genussvolle Laufen.



MEDIZINISCHES  
ZENTRUM

BAD RAGAZ

## VORAUSSETZUNGEN

Sie laufen bereits mindestens 40 bis 60 Minuten ohne Pause im Tempo von circa 6 min/km oder 10 km/h.

## TREFFPUNKT

Eingang zur Tamina Therme

## PREIS

CHF 275.- pro Person

Mitarbeitende des Grand Resort Bad Ragaz und Läufer, welche bereits einen Gruppenlaufkurs absolviert haben, profitieren von 10% Rabatt.

## INHALT

Mit aufbauenden Lektionen erlernen Sie das genussvolle Laufen kombiniert mit Lauf-ABC, Rumpfstabilisation inkl. Blackroll, Aquarunning, Gymnastik und Stretching.

## SPECIAL

Ein besonderes Highlight ist das Referat der Wahl-Engadinerin Julia Bleasdale (GBR). Der Siegerin des Swissalpine Irontrail, referiert zum Thema «Im Winter stark, im Frühjahr stärker – wie schaffe ich günstige Voraussetzungen für die wärmere Jahreszeit?». Das Referat findet am Mittwoch, 16. Januar 2019 um 19 Uhr in der grünen Halle des Grand Hotel Quellenhof statt.

Für weitere Informationen und Reservierung kontaktieren Sie uns unter Tel. +41 (0)81 303 38 38 oder [medizin@resortragaz.ch](mailto:medizin@resortragaz.ch).

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

