

BENEFIT-Abos

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

BENEFIT-Kombi Tamina Therme

BENEFIT + Sauna	12 Monate	1'490.-
BENEFIT + Bad und Sauna	12 Monate	1'790.-

BENEFIT Profit

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

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

Rabatte für Mitglieder

Rabatt für Jugendliche unter 20 Jahren	20 %
Rabatt für Personal Trainings 1 : 1, indoor und outdoor	20 %
Rabatt auf das gesamte Angebot von Tamina Wellness bei Vorlage des Mitgliederausweises	10 %

Öffnungszeiten und Kontakt

Montag bis Freitag: 7.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertage: 8.00 bis 14.00 Uhr
(Am 25. Dezember, 1. Januar und Ostersonntag ist das BENEFIT geschlossen.)

Für eine persönliche Beratung, eine Terminvereinbarung und weitere Informationen: +41 (0)81 303 37 50 oder benefit@resortragaz.ch

Medizinisches Zentrum Bad Ragaz



7310 Bad Ragaz, Switzerland | Tel. +41 (0)81 303 38 38 | Fax +41 (0)81 303 38 39 | medizin@resortragaz.ch

www.benefit-badragaz.ch




**MEDIZINISCHES
ZENTRUM**
Medical Health Center
Bad Ragaz

BENEFIT | FITNESS, SPORT
GESUNDHEIT

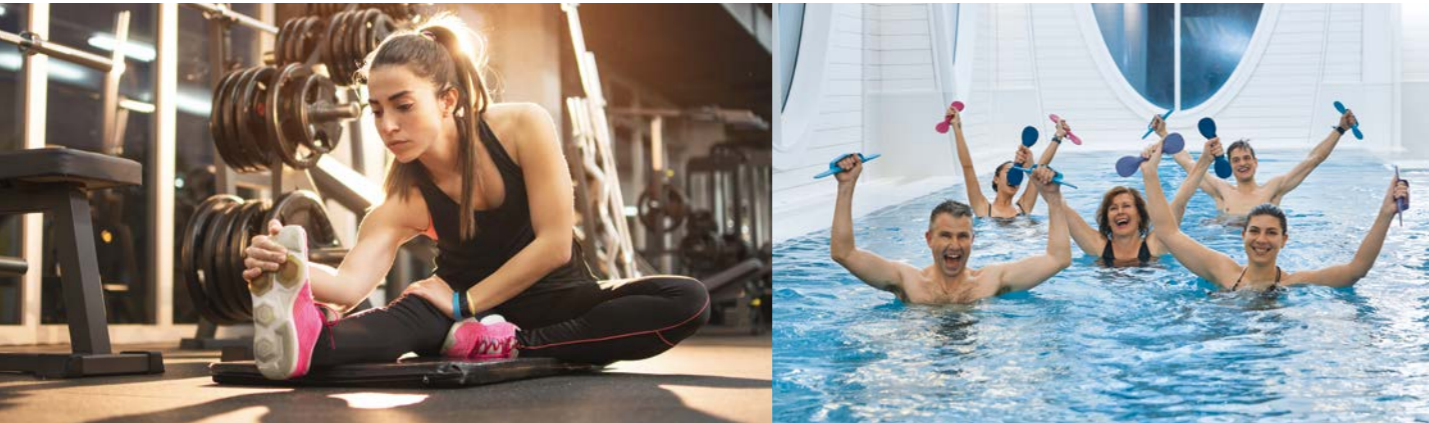
Ihr Fitnesscenter in der Region

qualitop

swiss olympic
MEDICAL CENTER

www.benefit-badragaz.ch

Viele Benefits – ein Preis!



Wir bieten Ihnen professionelle Beratung sowie Betreuung und erstellen Ihnen Ihr persönliches Sportprogramm. Mit unserem ausgewogenen Fitness-, Kraft- und Ausdauertraining bringen Sie sich nicht nur körperlich in Topform, Sie fördern dabei auch Ihre Gesundheit.

Das abwechslungsreiche Kursprogramm im Trainingsraum sowie im Thermalwasser ermöglicht Ihnen eine optimale Ergänzung zu Ihrem Training. Unsere Trainer ermitteln regelmässig Ihre Erfolge, indem Sie das prozentuale Verhältnis von Wasser-, Fett- und Muskelmasse in Ihrem Körper messen. Auch eine Abstimmung Ihrer Ernährung auf Ihr Fitnessprogramm, sportmedizinische Leistungen und Physiotherapie sind über das Medizinische Zentrum Bad Ragaz möglich.

Ihre Inklusivleistungen:

- Individuelle Zieldefinition und persönlicher Trainingsplan
- Moderne Kraft- und Ausdauergeräte (Cybex, Intensic, Technogym)
- Grosser, funktioneller Trainingsraum
- Abwechslungsreiche Gruppenkurse sowie Gruppenkurse im Thermalwasser
- Medizinische Trainingstherapie MTT (auf ärztliche Verordnung)
- Qualität-zertifiziert und krankenkassenanerkannt

Kursübersicht

Aqua-Gym

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

Aqua-Pilates

Aqua-Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur (Beckenboden, Bauch- und Rückenbereich). Diese Trainingsmethode hat das Ziel, ein stabileres Körperzentrum aufzubauen.

Aqua-Power

Aqua-Power ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im wohltuenden Ragazer Thermalwasser zur Steigerung Ihrer Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Aqua-Yoga

Aqua-Yoga verbindet Stretching und Yoga im Wasser mit Atemübungen. Harmonisiert Ihren Muskeltonus besonders unter der Einwirkung des Wassers.

Hatha-Yoga

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

Bauch-Beine-Po

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

Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl für alle Kurse beschränkt ist.

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

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur (Beckenboden, Bauch- und Rückenbereich). Diese Trainingsmethode hat das Ziel, ein stabileres Körperzentrum aufzubauen.

NIA-Tanz

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

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist ein Zirkeltraining mit alltagsnahen und abwechslungsreichen Bewegungsformen, welches mit Hilfe von Kettlebell, TRX-Geräten, Medizinball und vielem mehr Ihren ganzen Körper stärkt.

Hantel-Workout

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

Golfer-Gym

Starten Sie durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen unter Anleitung unserer Golfspezialisten fit und mit voller Power in die nächste Golfsaison.

Das detaillierte Angebot und den aktuellen Kursplan finden Sie unter www.benefit-badragaz.ch