

36.5°, weil es mir gut tut.
Öffentliches Thermalheilbad



36.5°, daher kommt das blaue Gold.

Entdeckt wurde die wasserreichste Akrotherme Europas vor 800 Jahren. Und kein Geringerer als Paracelsus selbst würdigte ihre heilende Wirkung, als er 1535 die Quelle besuchte. Das Thermalwasser sprudelt, nachdem es rund vierzehn Jahre lang durch die Alpen gesickert ist, mit einer Temperatur von 36.5°C aus der Quelle.

Die Tamina Therme ist nach Art. 40 im Krankenversicherungsgesetz ein vom Bund anerkanntes Heilbad.



Preise

Thermalwasserwelt				
	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage
Preise CHF	Erwachsene		Kinder (3–16 Jahre)*	
Bis 2 Std.	26.–	28.–	16.–	18.–
Bis 4 Std.	30.–	32.–	19.–	21.–
Tageskarte	34.–	36.–	21.–	23.–
Morgen- & Abendbaden (8.00 bis 11.00 und ab 19.30 Uhr)			Erwachsene: 19.–	Kinder: 12.–

* Kinder unter 3 Jahren haben keinen Zutritt in die Tamina Therme.

Saunalandschaft	
CHF 7.– pro Erwachsener / Kind	
Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt zur Saunalandschaft. Jugendliche von 12 bis 16 Jahren haben nur in Begleitung einer erwachsenen Person Zutritt zur Saunalandschaft.	

Wertkarten**	
ab CHF 130.–	5% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 260.–	10% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 500.–	10% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna sowie im Restaurant La Merenda (nur Nassbereich)
ab CHF 1000.–	10% Ermässigung auf alle Angebote in der Tamina Therme inkl. Restaurant «La Merenda» (nur Nassbereich). Ausgenommen Packages, Kurse und Spezialerevents.

** Wertkarten-Depot CHF 30.–
** keine Barauszahlung von Restbeträgen möglich

Eine Reservation für den Thermeneintritt ist nicht erforderlich (ausgenommen für Behandlungen, Packages, Kurse und Spezialerevents).

Vergünstigungen sind nicht kumulierbar mit Spezialangeboten, Morgen- und Abendbaden sowie anderen Rabatten.

An Ihrem Geburtstag erhalten Sie gegen Vorweisen Ihres Ausweises den Eintritt in die Tamina Therme geschenkt. Geburtstagskindern, welche an ihrem Geburtstag ein Package (Eintritt im Package enthalten) gebucht haben, schenken wir einen Gutschein für einen Gratintritt im Wert von CHF 26.–.

Restaurant La Merenda

Nassbereich, Trockenbereich oder Take Away
Für's Frühstück, Mittagessen oder einfach für eine Mahlzeit zwischendurch. Ob Salatbuffet, Sandwiches, Flammkuchen, Fitnesssteller, Pastakreationen, Kuchenbuffet oder etwas vom Tagesangebot – hier stillen Sie Ihre kulinarischen Gelüste.



36.5°, mein Kursprogramm.

Das effektive Training im 36.5°C warmen Bad Ragazer Thermalwasser stärkt durch gelenkschonende Bewegungen die Muskeln und hat zudem eine wohltuende Massagewirkung auf den ganzen Körper. Ob für pure Entspannung oder sportliche Aktivität – es wird Ihnen gut tun!

Tamina Fitness
Aqua Cycling (Anfänger & Fortgeschrittene), Aqua Power, Wassergymnastik für Senioren, Zumba, Aqua Fitness, Early Morning Aqua Fitness

Tamina Relax
Tamina Chi, Tamina Floating, Geburtsvorbereitungskurs

Kurse für Kinder
Kinderschwimmkurse (Anfänger & Fortgeschrittene), Planschkiste, Babyschwimmen

Detaillierte Informationen zu den Kursangeboten finden Sie auf unserer Website www.taminatherme.ch.

Events & Rituale

Voll- und Neumondsaua
Je einmal im Monat ab 19.00 Uhr zelebrieren wir das Saunieren bei Voll- und Neumond. Spezielle Aufgüsse, Erzählungen, saisonale Pflegetreatments, ein Begrüssungs-Cocktail und ein gesunder Snack vervollständigen diese Wohlfühlabende. Eine Reservation ist erforderlich.

Freitagabend Sauna
Ab 18.00 Uhr werden Aufgüsse mit saisonalen Düften zelebriert und wohltuende Anwendungen für Körper, Geist und Seele angeboten.

Damensaua
Jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr sind die Damen ganz unter sich und geniessen unsere Saunangebote in entspannter Atmosphäre. Bei Voll- oder Neumondsaua findet die Damensaua nicht statt.

Weitere Informationen zu Events in der Tamina Therme finden Sie auf www.taminatherme.ch.

La Butia

Der kleine Shop für alle, die einen Hauch von 36.5° mit nach Hause nehmen wollen. Hier finden Sie saisonale Kosmetik- und Wellbeingprodukte, Schmuck, Sport- und Freizeitmode für Ihr Wohlfühl zu Hause und unterwegs.



Massagen

Finden Sie Entspannung von Kopf bis Fuss. Ob neue Lebensenergie aktivieren oder Verspannungen lösen – wir entführen Sie in die faszinierende Welt des gesunden Wohlbefindens.

	Preise in CHF		
	Dauer Minuten	Mo - Fr*	Sa/So* Feiertage
Teilkörper-Massage	25	65.–	67.–
Klassische Ganzkörper-Massage	50	108.–	111.–
Fussreflexzonen-Massage	50	108.–	111.–
Kombi-Massage Rücken- & Fussreflexzonen-Massage	50	108.–	111.–
Babor Beleza Vitality Treatment	45	108.–	111.–
Babor Khanya Treatment	45	108.–	111.–
Babor Shi Tao	45	108.–	111.–
Aromaöl-Massage	60	118.–	121.–

* Als Badegast profitieren Sie von CHF 4.– Preisreduktion auf alle Einzelbehandlungen

Packages

Alle Packages enthalten: 1 Getränkebon, 1 Drink an der Saunabar, Slipper, leihweise flauschigen Bademantel sowie 1 Wärmetuch und 2 Frotteetücher

	CHF
Spa Day Fresh	118.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Manicure oder Pedicure mit Lack	
Spa Day Relax	152.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Klassische Ganzkörper-Massage	
Spa Day Africa	173.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Babor Khanya Facial, Lunch	
Spa Day Brasil	182.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Babor Beleza Vitality Treatment, Lunch	
Spa Day Asia	182.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Babor Shi Tao, Lunch	
Spa Day Beauty	214.–
Tageseintritt Bad & Sauna, Klassische Gesichtsbildung, Lunch	

Wichtig für Ihre Gesundheit

Allfällige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien, Unfallverletzungen, vor kurzem durchgeführte Operationen oder Schwangerschaften sind bei der Reservation von Behandlungen zu erwähnen.

Beauty & Nail Design

Wohltuende Gesichts-, Pflege- und Ganzkörperbehandlungen sowie Nail Design von Mani- und Pedicure führen zu einem Rundum-Wohlfühl für Körper, Geist und Seele.

	Preise in CHF		
	Dauer Minuten	Mo - Fr*	Sa/So* Feiertage
Gesicht Damen			
Babor Khanya Facial	60	96.–	99.–
Babor Pure	60	96.–	99.–
Goloy 33 Gesichtsbildung	90	142.–	146.–
Baborganic Facial	95	142.–	146.–
Klassische Gesichtsbildung mit Spezialmaske nach Wahl	90	142.–	146.–
Babor HSR® Lifting Treatment	120	169.–	173.–
Babor HSR® de Luxe Treatment	120	188.–	193.–
Gesicht Herren			
Energy release Face for Man	60	96.–	99.–
Wimpern & Brauen			
Brauen färben**	20	30.–	30.–
Brauen korrigieren	25	30.–	30.–
Wimpern färben**	20	40.–	40.–

** Wimpern oder Brauen färben während Gesichtsbildung CHF 10.– günstiger

Detaillierte Informationen zu den Behandlungen finden Sie auf unserer Website: www.taminatherme.ch.

Öffnungszeiten

Thermalwasserwelt
Montag – Donnerstag, Samstag 08.00 bis 22.00 Uhr
Freitag 08.00 bis 23.00 Uhr
Sonntag 08.00 bis 21.00 Uhr*
* während der Winterzeit sonntags bis 22.00 Uhr

Die Badezeit endet 30 Minuten vor Schliessung der Therme.

Saunalandschaft
Täglich ab 10.00 Uhr
von Juni bis August ab 13.30 Uhr

Restaurant La Merenda
Täglich von 08.00 bis 21.00 Uhr

Änderungen vorbehalten.

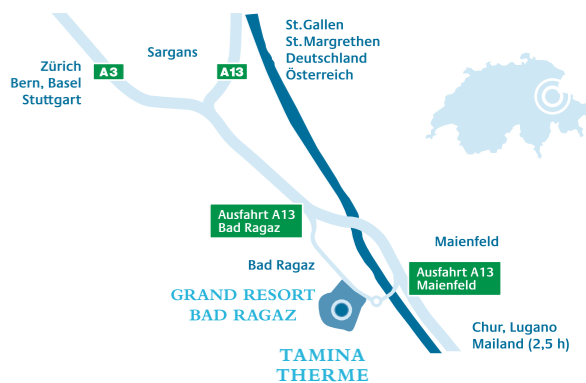
7310 Bad Ragaz, Schweiz
Tel. +41 (0)81 303 27 40
Fax +41 (0)81 303 27 46
taminatherme@taminatherme.ch
www.taminatherme.ch
www.resortragaz.ch



HEDILAND FLUMSER BERG

So finden Sie uns

Bad Ragaz ist nur eine Autostunde von St. Gallen und Zürich entfernt. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie Bad Ragaz in gut einer Stunde ab St. Gallen und Zürich. Der Bahnhof liegt 15 Gehminuten von der Tamina Therme entfernt. Das Postauto hält direkt vor der Tamina Therme.



Werden Sie Facebook-Fan!

36.5°, eine Quelle für alle Sinne.

Die Tamina Therme ist eine öffentliche Wellbeing-Oase, ein Ort der Entspannung und Erholung, der Körper, Geist und Seele regeneriert und stärkt.

Durch ein **stimmungsvolles Lichtkonzept** in der Thermalwasserwelt mischen sich Gefühlszustände und Tageszeiten zu einer einmaligen Lichtarchitektur. Durch diese Atmosphäre ist eine spezielle Verbundenheit zur Natur spürbar. Ein intensives Wohlfühlerlebnis für alle Sinne!

36,5°, wie es mir gut tut.

Die Tamina Therme bietet einen optimalen Erlebnis-, Regenerations-, Wellness- oder Rehabilitationsaufenthalt. Zusammen mit Spezialisten haben wir für Sie folgende Badeabläufe zusammengestellt:

- Wellbeingast
- Aktiv- und Erlebnisgast
- Regenerationsgast
- Gesundheits- und Kurgast (Therapiegast)



Thermalwasserwelt

Nach dem Baden fühlt sich die Haut samtweich und natürlich rein an. Zudem trägt das Baden zur Erholung bei, lockert Muskeln, stärkt Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung. Das 36.5° C warme Thermalwasser hilft bei rheumatischen oder neurologischen Beschwerden, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Erkrankung des Bewegungsapparates oder der Herz- und Kreislauforgane.

1 Attraktionsbad, 34° C

Erlebnis und Entspannung für alle Sinne, Regeneration und Rehabilitation für den ganzen Körper. Mit wohltuenden Massagedüsen, Nackenduschen, Massageliegen & -sitzen.

2 Bewegungsbad/Sportbad, 32° C

Gelenkschonende Bewegungen im Wasser sind das «non-plus-ultra» für Ihren Körper. Beim Sport im Wasser erleben Sie eine sanfte Gewebe-Massage und kurbeln Ihre Fettverbrennung an.

3 Sprudelbad, 36.5° C

Lösen Sie Verspannungen und bringen Sie Ihren Blutdruck auf Kurs. Beim Sprudeln im 36.5° C warmen Wasser lindern Sie Muskelkater und kurbeln den Stoffwechsel an.

4 Sprudelliegebad, 36.5° C

Mit einem Bad im körperwarmen Sprudelbad bringen Sie Ihren Wärmehaushalt ins Gleichgewicht. Einfach die Augen schliessen, entspannen und geniessen!

5 Warmwassergrotte 39° C / Kaltwassergrotte 17° C

Das Wechselbad in der Warm- und Kaltwassergrotte fördert die Durchblutung und stärkt Ihr Immunsystem. Es fördert die Kreislaufregulierung, stärkt Ihr Hautgewebe und aktiviert Ihren Stoffwechsel.

6 Aussenbad 34° C

Das einzigartige Thermalwassererlebnis im Freien mit herrlichem Blick auf das Bündner Bergpanorama. Mit Whirlpool, Wasserfall, Strömungskanal, Massageliegen & -sitzen. Im Sommer lädt die Liegewiese zum Entspannen ein, weit weg vom Freibadrummel.

7 Dampfbad, 45° C, 100% Luftfeuchtigkeit

Ein Aufenthalt im Dampfbad befreit Ihre Atemwege und lockert die Muskulatur. Die dampfende Wärme hat eine reinigende Wirkung auf Ihre Haut.

8 Ragazer Wärmetücher

Eine wahre Wohltat für Ihren Körper als krönender Abschluss Ihres Badeaufenthaltes. Ein Wärmetuch ist im Eintrittspreis inbegriffen. Jedes Weitere kostet CHF 3.–.

9 Massageliegen 15 Min. CHF 10.–

Gestalten Sie Ihr eigenes Wohlfühlprogramm. Ob Shiatsu, Schwedisch oder Shiro, gönnen Sie Ihrem Körper eine wohltuende Massage, ganz individuell nach Ihrem Wunsch.

10 Sonnenliegen 20 Min. CHF 10.–

Auf unseren Sonnenliegen tanken Sie einen Hauch von Sommer und Wärme zu jeder Jahreszeit.

11 Napshell® 20 Min. CHF 10.–

Schlafen Sie sich fit. Tanken Sie Energie und tauchen Sie ein in die Welt der Träume durch einen herrlichen Power-Nap.

12 Solarium 10 Min. CHF 10.–

Tanken Sie Sonne bei jedem Wetter und erlangen Sie einen gleichmässig, langanhaltenden Sommerteint.

13 Ruheräume und Entspannungsliegen

Wellbeingast

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Hier kommen Sie in den Genuss von Wellbeing für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Beauty-Behandlungen und tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt der Tamina Therme.

Empfehlung für Badeablauf

	Wellness & Erholung	Min.
6	Warmes Fussbad	10
7	Dampfbad 45° C	15
	Kalt duschen	5
2	Schwimmen im Bewegungsbad 32° C	10
6	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	10
2	Biosauna 65° C	10
4	Kalt duschen und Eisenreibung	5
6	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	10
1	Finnische Aufgussauna 85° C	10
	Kalt duschen	5
5	Kaltwassergrotte 17° C	1
6	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
Ruhe & Entspannung		Min.
12	Solarium	10
6	Entspannung im Aussen- oder Attraktionsbecken 32° C mit Sprudelsitzen, Nackenduschen und Massagedüsen	30
11	Schlafpause in der Napshell	20
	Beauty-Behandlung oder Massage aus unserem Treatment-Angebot	

Aktiv- und Erlebnisgast

Verbessern Sie Ihre persönliche Performance durch Training im Thermalwasser und profitieren Sie von einer umso intensiveren Erholungsphase nach der sportlichen Betätigung. Die perfekte Kombination aus Sport und Entspannung für das pure körperliche Wohlfühll!

Empfehlung für Badeablauf

	Training im Wasser	Min.
2	Aqua Cycling, Schwimmen oder Aqua Power im Sportbad 32° C (diverse Kursangebote)	45
	Thermalwasser trinken (ca. 0.3 – 0.5 l), kleine Stärkung (Powerdrink, Obst) im Restaurant «La Merenda»	
Regeneration & Erholung		Min.
3	Dampfbad 45° C	15
2	Biosauna 65° C	10
4	Kalt duschen und Eisenreibung	5
6	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
	Aufenthalt an der frischen Luft	15
1	Finnische Aufgussauna 85° C	12-15
4	Kalt duschen und Eisenreibung	5
6	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5° C	15
5	Kalt-/Warmwassergrotte Wechselbäder: kalt – warm – kalt	1-3-1
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34° C zur Lockerung der Muskulatur	10
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»	
6	Entspannung im Aussenbad 34° C mit Floaten im Strömungskanal	15
12	Solarium	10

Regenerationsgast

Sie haben sich beim Sport körperlich ausgepowert? Dann tanken Sie hier neue Energie und beugen Sie Muskelkater vor. Finden Sie Ruhe & Erholung, indem Verspannungen gelöst werden und Ihr Körper pure Regeneration erlangt.

Empfehlung für Badeablauf

	Regeneration	Min.
3	Dampfbad 45° C	10-15
2	Biosauna 65° C	5-10
4	Kalt duschen	3
6	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	20
3	Dampfbad 45° C	10
1	Finnische Aufgussauna 85° C	5-10
4	Kalt duschen	3
5	Warmwassergrotte 39° C	5
6	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
12	Ruhepause	10
6	Attraktions- oder Aussenbad 34° C Massagedüsen & -liegen, Nackenduschen, etc.	10
2	Schwimmen im Sportbad 32° C	10
5	Kaltwassergrotte 17° C	0.5-1
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»	
12	Ruhepause	15
	Klassische Ganzkörper-Massage aus unserem Treatment-Angebot	50
10	Sonnenliegen	20
	Eincremen mit pflegender Bodylotion	

Gesundheits- und Kurgast (Therapiegast)

Packen Sie es an! Mit dem Wechsel von warmen und kalten Bädern wird gezielt die Rehabilitation nach einer Krankheit, einem Unfall oder einer Operation beschleunigt. Eine regelmässige Durchführung wirkt sich ausserdem positiv auf den Alterungsprozess aus.

Empfehlung für Badeablauf

	Rehabilitation & Aufbau	Min.
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5° C	10
7	Dampfbad 45° C	10
	Kalt duschen	
	Aufenthalt an der frischen Luft	3-5
5	Warm-/Kaltwassergrotte 39° C / 17° C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
6	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
5	Ruhepause auf den Wärmeliegen	10
2	Biosauna 65° C (auf der 2. Sitzstufe)	15
4	Kalt duschen	1
6	Warm-kalte Fussbäder 39° C / 17° C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»	
8	In Wärmetuch eingehüllte Ruhepause	15
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34° C zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	15
8	Massageliegen	15

Saunalandschaft

Das Saunieren und Dampfbaden hat eine positive Wirkung auf die Aktivierung des Herz- & Blutkreislaufes, die Zufuhr von Sauerstoff, die Dehnbarkeit des Bindegewebes, der Sehnen & Bänder, die Beweglichkeit und die Prozesse des Immunsystems. Es unterstützt ausserdem bei der Heilung von Krampfadern, Schwellungen, Kreislaufstörungen, Fusschweiss und Infekten.

1 Finnische Aufgussauna, 85° C, 20% Luftfeuchtigkeit

Das trockene Klima mit Temperaturen von 80° – 100° C im Herzstück der Saunaanlage aktiviert Ihren Herz- & Blutkreislauf und stärkt das Immunsystem. Jeweils zur vollen Stunde finden wohltuende saisonale Aufgüsse statt.

2 Biosauna, 65° C, 50% Luftfeuchtigkeit

Bei einer Temperatur von wohltuenden 65° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 % lockern Sie Ihre Muskeln und intensivieren die Dehnbarkeit von Bändern und Sehnen. Ätherische Öle, Klangschalen-Meditationen, Gute-Nacht-Aufgüsse oder Phantasie-Reisen bringen pure Entspannung zum Tagesausklang.

3 Dampfbad, 45° C, 100% Luftfeuchtigkeit

Die angenehme Temperatur von 45° C und eine Luftfeuchtigkeit von 100% wirken sich positiv auf die Atemwege, die Muskulatur und die Haut aus. Honiganwendungen, Heilerde-Anwendungen, verschiedene Gesichtsmasken und Peelings zählen zu den täglichen Highlights im Dampfbad.

4 Erlebnisduschen

Verschiedene Brauseduschen, ein Eisbrunnen, eine Eimerdusche und eine Schneewalldusche bieten die perfekte Abkühlung während und nach dem Saunieren.

5 Wärmeliegen

Ruhen Sie in wärmespendenden Liegen und erholen Sie sich von den schweisstreibenden Saunagängen.

6 Fussbäder

Ein warmes Fussbad vor dem ersten Saunengang fördert das Schwitzen. Das warme Fussbad danach lindert das Nachschwitzen. Ein kaltes Fussbad zwischen den einzelnen Saunagängen trägt zur optimalen Erfrischung bei und bringt den Kreislauf in Schwung.

7 Ruheräume und Entspannungsliegen

Der Körper braucht während eines Bade- und Saunaaufenthaltes ausreichende Erholung. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und dösen Sie in unseren gemütlichen Ruheräumen vor sich hin.

8 Saunabar La Ruga

Kleine Snacks und kalte Getränke für «Zwischendurch» – Tanken Sie Kraft und Energie an unserer Saunabar.

- Thermalwasserwelt
- Saunalandschaft
- Behandlungsräume
- Thermalwasser Trinkbrunnen
- Mobilitätsbehinderte sind in der Tamina Therme willkommen.
- Toiletten Damen
- Toiletten Herren
- Duschen
- Aufzug

