

# 36.5° Tamina Fitness

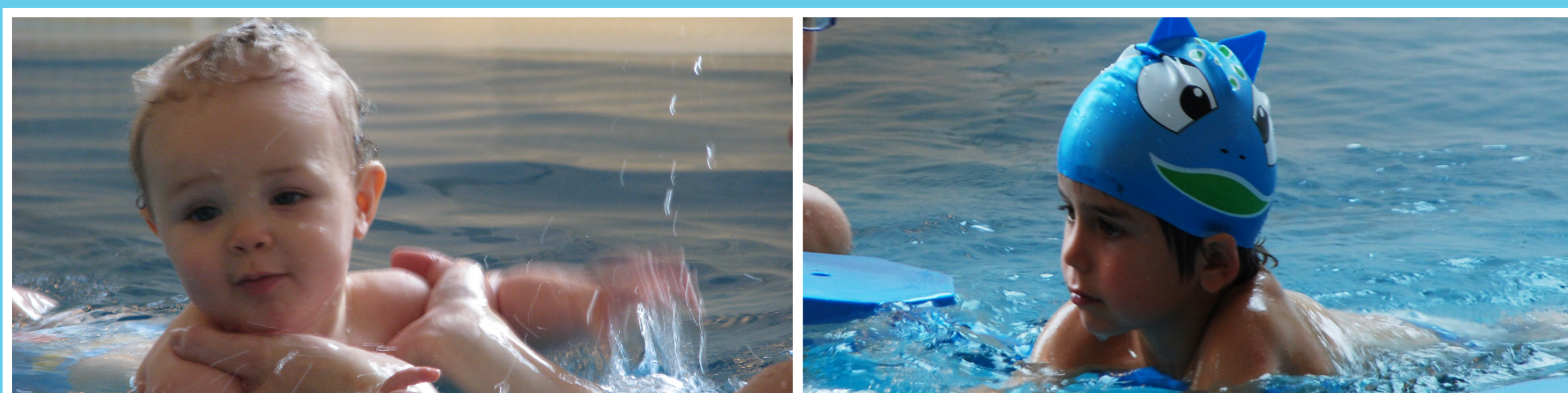


## Kursprogramm

ab 23. April 2012

Montag	Babyschwimmen	CHF 220.–	09.00 - 09.30 Uhr
Montag	Planschkiste	CHF 220.–	15.00 - 15.45 Uhr
Montag	Aqua Power	CHF 290.–	18.00 - 18.45 Uhr
Montag	Aqua Cycling (Anfänger)	CHF 290.–	19.15 - 20.00 Uhr
Dienstag	Babyschwimmen	CHF 220.–	09.00 - 09.30 Uhr
Dienstag	Aqua Cycling (Fortgeschrittene)	CHF 290.–	19.15 - 20.00 Uhr
Mittwoch	Babyschwimmen	CHF 220.–	09.30 - 10.00 Uhr
Mittwoch	Kinderschwimmkurs (Anfänger)	CHF 190.–	14.00 - 14.45 Uhr
Mittwoch	Kinderschwimmkurs (Fortg. 1)	CHF 190.–	15.00 - 15.45 Uhr
Mittwoch	Aqua Fitness	CHF 290.–	19.00 - 19.45 Uhr
Donnerstag	Geburtsvorbereitungskurs	CHF 410.–	18.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	Aqua Power	CHF 290.–	19.15 - 20.00 Uhr
Freitag	Early Morning Aqua Fitness	CHF 220.–	08.30 - 09.15 Uhr
Freitag	Kinderschwimmkurs (Anfänger)	CHF 190.–	15.00 - 15.45 Uhr

Kurspause während der Revision vom 11. - 15. Juni 2012.



  
**TAMINA THERME**  
Öffentliches Thermalheilbad  
Bad Ragaz

## Kursbeschreibung

### Aqua Cycling

Sie möchten zu musikalischen Rhythmen mal kräftig in die Pedale treten? Dieses Training kombiniert simulierte Berg- und Talfahrten mit diversen Übungen für den Oberkörper. Für alle, die Spass an der Bewegung auf dem Velo haben und sportlich ambitioniert und leistungsorientiert sind.

### Aqua Fitness / Early Morning Aqua Fitness

Dieses Körpertraining verbindet verschiedene Elemente aus Aerobic, Aqua Jogging und Wassergymnastik. Es fördert die Gelenkbelastung, Muskelkraft und Ausdauer.

### Aqua Power

Mit animierender Musik werden hier auf hohem Intensitätsniveau Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgeführt sowie Ausdauer und Kraft trainiert.

### Babyschwimmen (von 1 Monat - 1 Jahr)

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung. Verschiedene Bewegungserfahrungen ermöglichen es den Kindern, motorische, koordinative, emotionale und soziale Fähigkeiten zu erlernen und zu trainieren.

### Geburtsvorbereitungskurs (Teilnahme ab ca. 26. Schwangerschaftswoche)

Die Schwangerschaft ist eine Phase intensiver Veränderungen und der Auftakt zu einem bedeutenden Lebensabschnitt. Die Geburtsvorbereitung im warmen Wasser hilft das Körpergefühl zu entwickeln und weckt die Bereitschaft, sich ihrem individuellen Geburtsgeschehen zu öffnen. Der Kurs ist **keine Vorbereitung auf eine Wassergeburt**. Jeder Kurs wird von einer dipl. Hebamme durchgeführt. 5 Lektionen à 60 Minuten. **Krankenkassenanerkannt!** Je nach Zusatzversicherung werden zwischen CHF 100.– bis 150.– übernommen.

### Kinderschwimmkurs

In diesem Kurs haben Ihre Kinder die Möglichkeit, die Grundlagen des Schwimmens schrittweise zu lernen. Vor allem aber sollen die Kinder sich mit dem Element Wasser vertraut machen und allfällige Ängste abbauen. Teilnahme ab 5 Jahren.

### Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene

Die Kinder müssen mindestens das Schwimmbzeichen «Seepferdchen» haben. Das heisst: min. 25 m sicheres Schwimmen und Herausholen von einem Tauchgegenstand aus brusttiefem Wasser.

### Planschkiste (1 - 3 Jahre)

Gemeinsam mit Ihrem Kind gehen Sie auf Entdeckungstour ins körperwarme Nass und erkunden, was man im Wasser so alles machen kann.

## WICHTIG

Die oben erwähnten Kurse (ausser Geburtsvorbereitungskurs) beinhalten 10 Lektionen. Alle Kurse finden in unserem Bewegungsbecken statt. Die Wassertiefe beträgt 1.40 m. Der Preis pro Kurs enthält: Aufenthalt für 2 Stunden im Bad (davon 45 resp. 60 Min. Kurs). Davon ausgenommen ist das Babyschwimmen. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 5 Personen. Sie haben die Möglichkeit eine verpasste Kursstunde am Ende des Kurslaufes nachzuholen (ausser Geburtsvorbereitungskurs).