



Fitness im Thermalwasser


**TAMINA
 THERME**
 Bad Ragaz

Tamina Fitness

Fit und vital durch Bewegung im Wasser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			10.00 - 10.20 Uhr Senioren Aqua Fitness <small>(kostenlos - keine Anmeldung erforderlich)</small>	08.30 - 09.15 Uhr Morgen Aqua Fitness
18.00 - 18.45 Uhr Aqua Power	18.00 - 18.45 Uhr Tamina Chi		18.00 - 18.45 Uhr Aqua Golf	10.00 - 10.45 Uhr Aqua Cycling
19.15 - 20.00 Uhr Aqua Cycling	19.15 - 20.00 Uhr Aqua Cycling <small>(für Fortgeschrittene)</small>	19.00 - 19.45 Uhr Aqua Fitness	19.15 - 20.00 Uhr Aqua Power	
20.15 - 21.00 Uhr Nordic Aqua Jogging	20.15 - 21.00 Uhr Nordic Aqua Jogging			

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – online unter www.taminatherme.ch/kursportal oder persönlich am Empfang der Tamina Therme.

Fitness im Thermalwasser

Bringen Sie Abwechslung in Ihre sportlichen Aktivitäten mit effektivem Training im Thermalwasser. Mit Übungen gegen den Widerstand des Wassers bauen Sie Muskeln auf und durchbluten Ihr Bindegewebe.

Also nichts wie ran an Ihre Power – mit Gruppendynamik und animierender Musik!



Aqua Cycling

Auf unseren Aquariders® trampeln Sie gegen den Widerstand des Wassers und trainieren Kraft und Ausdauer. Die Massagewirkung im Wasser wirkt entwässernd auf das Bindegewebe – also Sport und Lymphdrainage zugleich.

Morgen Aqua Fitness

Starten Sie sportlich in den Tag. Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft und Ausdauer werden gelenkschonend trainiert und Bauch, Beine, Oberschenkel und Po gestrafft.

Nordic Aqua Jogging

In Form von Jogging, Walking und Fitness setzen wir Ihrem Körper neue Reize im Wasser. Lauf-ABC und Rumpfstabilisationsübungen sorgen mit Hilfe unserer Nordic Aqua Handles für eine Ökonomisierung des Bewegungsablaufes – der perfekte gelenkschonende Ausgleich für Nordic Walker, Wanderer, Läufer und Langläufer.

Tamina Chi

Ein harmonisches Training mit langsam ausgeführten Bewegungen im Rhythmus Ihres Atems. Muskeln und Meridiane werden gedehnt, Gelenke mobilisiert und das Gleichgewicht trainiert. Die fließenden Bewegungen beugen Stress vor und stärken das Immunsystem.

Aqua Fitness

Wir verbinden Übungen aus Aerobic, Aqua Jogging und Wassergymnastik zu einem effektiven Training. Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer werden gelenkschonend trainiert.

Aqua Power

Auf höherem Intensitätsniveau trainieren wir hierbei Ausdauer und Kraft. Verschiedene Hilfsmittel machen aus einer einfachen Übung einen animierenden Kraftakt und fordern Ihr Herz-Kreislauf-System. Spüren Sie, wie sich Ihr Gewebe von Mal zu Mal festigt.

Aqua Golf

Das schonende golfspezifische Training mit hydrodynamischen Schlägern kräftigt und lockert die Muskulatur und mobilisiert die beim Golfen beanspruchten Gelenke. Alle Kursinformationen finden Sie unter www.taminatherme.ch/aquagolf.

Angebote Tamina Fitness

Preise pro Person	CHF 220.- für Morgen Aqua Fitness (10 Einheiten) CHF 290.- für alle anderen Fitness-Kurse (10 Einheiten) CHF 32.- für eine Einzellektion
Im Angebot inklusive	Bad-Eintritt für 2 Stunden: Dieser enthält 45 Minuten Kurslektion im Bewegungsbecken plus Zeit für zusätzliche Entspannung nach dem Kurs.
Start der Kursstaffeln	3. September 2018, 12. November 2018, 4. Februar 2019, 15. April 2019
Anmeldung	Kursanmeldungen sind nur online oder vor Ort möglich. Eine Anmeldung für die laufende Kursstaffel sowie Einzellektionen (ausser beim Aqua Cycling, dort müssen mindestens die letzten drei Lektionen gebucht werden) ist jederzeit möglich. Der Kurspreis wird anteilmässig berechnet. Bei Buchung einer gesamten Staffel (10 Lektionen) können maximal zwei versäumte Kurslektionen innerhalb der Staffel nachgeholt werden.
Kursort	Bewegungsbad/Sportbad, 32°C Die Wassertiefe beträgt 1.40 m.

Unser Profi für Ihre Fitness

Christa Jäger ist unsere Kursleiterin für sämtliche Tamina Fitness Kurse. Als ehemalige Spitzensportlerin sorgt die sympathische «Taminaterin» für abwechslungsreiche Trainingseinheiten im Ragazer Thermalwasser.

«Bewegung im Wasser ist gesund, effektiv und macht zudem viel Spass!»»



Unsere Qualität ist Ihr Vorteil

Die Tamina Therme ist von der Interessensgemeinschaft der Krankenversicherer «**qualitop**» anerkannt.

Damit profitieren Sie bei vielen Krankenkassen von einer Rückvergütung auf Ihr Tamina Fitness Abo. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

qualitop

Weitere Informationen unter www.qualitop.ch

Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz, Telefon +41 (0)81 303 27 40
www.taminatherme.ch, info@taminatherme.ch

@taminatherme

