



GROUP-FITNESS

6. JANUAR BIS 28. JUNI 2020

Keine Lust auf Einzelsport? Dann besuchen Sie unsere abwechslungsreichen GroupFit-Kurse. Trainieren Sie unter der Anleitung unserer diplomierten Physiotherapeuten und Trainern.



BENEFIT

PROGRAMM GROUP-FITNESS (GÜLTIG VOM 6. JANUAR BIS 28. JUNI 2020)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
NIA-Tanz (60')* 8.30 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Hatha-Yoga (50') 7 Uhr
NIA-Tanz (60')* 9.45 Uhr		Golfer Gym (50')** 9 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
Functional Training (50') 12.10 Uhr			Aqua-Pilates (45') 13 Uhr	
Aqua-Power (45') 17 Uhr		Aqua-Pilates (45') 17 Uhr		Back and Core FIT (30') 17 Uhr
Aqua-Power (45') 17.45 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17.30 Uhr	Functional Training (50') 18 Uhr	M.A.X (30') 18 Uhr	Faszien & Mobility (50') 17.30 Uhr
Pilates (50') 18.30 Uhr	Aqua-Cycling (45') 18.30 Uhr	Hatha-Yoga (75') 18.30 Uhr		
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr		Aqua-Power (45') 19 Uhr	Hantel-work-out (50') 18.30 Uhr	
Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19.30 Uhr		Hatha-Yoga (50') 19.30 Uhr	

*13. bis 27. Januar und 9. bis 30. März 2020

**nur für aktive Golfer

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. An offiziellen Schweizer Feiertagen finden keine Kurse statt.

KURSBESCHREIBUNGEN

AQUA-CYCLING

Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im körperwarmen Thermalwasser.

AQUA-GYM

Schonende Bewegung der Gelenke im gesundheitsfördernden Thermalwasser. Muskeln werden dabei gekräftigt und gedehnt.

AQUA-PILATES

Sanftes Ganzkörpertraining im körperwarmen Thermalwasser. Im Vordergrund steht Kraftaufbau und Muskelausdauer.

AQUA-POWER

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Thermalwasser. Im Zentrum steht die Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

AQUA-YOGA

Verbindet Stretching und Yoga mit Atemübungen. Harmonisiert den Muskeltonus unter der Einwirkung des Thermalwassers.

BACK AND CORE FIT

Krafttraining zur gezielten Stärkung der Gesäss-, Rumpf und Rückenmuskulatur. Für mehr Stabilität im Oberkörper und eine bessere Haltung.

FASZIEN & MOBILITY

Wirkungsvolles Training um die gesamte Muskulatur zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern.

FUNCTIONAL TRAINING

Effektives Ganzkörpertraining zum Aufbau von Muskelkraft sowie Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

GOLFER-GYM

Gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen unter Anleitung eines Golfphysiotherapeuten.

HANTEL-WORK-OUT

Krafttraining zur Stärkung und Straffung des ganzen Körpers mittels Kurz- und Langhanteln.

HATHA-YOGA

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

M.A.X

Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training mit Fokus auf Bein-, Gesäss-, Core- sowie Oberkörpermuskulatur.

NIA-TANZ

Sanfte, gelenkschonende Trainingsmethode. Verbindet Tanz, Kampfsport, Yoga, Tai-Chi und bewusste Körperarbeit.

PILATES

Sanfte Trainingsmethode zur Verbesserung der Körperhaltung und Koordination. Ideal zum Abbau von Stress.

FLEXIBEL TRAINIEREN

Mit einem BENEFIT Abo können Sie wahlweise an Gruppenkursen teilnehmen oder im Fitnesscenter an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten trainieren.

UNSERE FITNESS-ABONNEMENTS IM ÜBERBLICK

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

FITWELL (KOMBI-ABO BENEFIT & TAMINA THERME)	
BENEFIT & Bad oder Sauna 12 Monate	CHF 1'599.-
BENEFIT & Bad oder Sauna 6 Monate	CHF 1'149.-
BENEFIT & Bad oder Sauna 3 Monate	CHF 699.-
BENEFIT, Bad & Sauna 12 Monate	CHF 1'899.-
BENEFIT, Bad & Sauna 6 Monate	CHF 1'349.-
BENEFIT, Bad & Sauna 3 Monate	CHF 799.-

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

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

IHRE BENEFITS

- Freie Nutzung modernster Kraft- und Ausdauergeräte
- Gratis Einführung durch Fitnesstrainer
- Trainingsanalyse und Coaching durch ausgebildetes Fachpersonal
- Funktioneller Trainingsbereich
- Umkleidekabinen und Nasszellen
- 20 % Rabatt auf Personaltrainings
- Vergünstigte Parkkarte für die Tiefgarage der Tamina Therme