



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



LEVEL UP

Stärker, schneller, länger! Erreichen Sie jetzt das nächste Level.

Stronger, quicker, longer! Reach the next level now.



IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

Level Up

Stärker, schneller, länger!
Sport ist Ihre Leidenschaft
und Sie möchten unbedingt
das nächste Level erreichen?

Unsere Spitzentrainer aus dem Swiss Olympic Medical Center pushen Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Koordination ganz gezielt. In Personal Trainings gehen Sie gemeinsam an Ihre Grenzen, optimieren Ihr Training und erzielen Erfolge. Ihr Weg zu neuen Höchstleistungen beginnt hier.

*Stronger, quicker, longer!
Sport is your passion, and
you are eager to reach the
next level?*

Our elite therapists from the Swiss Olympic Medical Center (SOMC) push your endurance, strength, flexibility or coordination in a very goal-oriented way. In personal training sessions, you work together to push your limits, optimize your training and achieve success. Your path to new excellence begins here.

Individuelle Beratung

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie das NEWYOU Angebot individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

health@resortragaz.ch
+41 81 303 21 21

Individual consultation

Do you have any questions or would you like to individually adapt the NEWYOU package to your needs? Then please get in touch. We are happy to advise you.

health@resortragaz.ch
+41 81 303 21 21

Was Sie erwartet

- Wir analysieren den Status Quo Ihrer Kraft, Leistung und Bewegungsart
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Leistung steigern können und wo Sie Potential für Verbesserung haben
- Sie werden von Spitzentrainern aus unserem Swiss Olympic Medical Center individuell betreut und trainiert
- Wir fördern Ihre mentale Stärke, die Sie zu neuen Spitzenleistungen bringt
- Sie tauchen in die spannende Welt der Ernährung ein und erhalten auf Sie und Ihre Ziele abgestimmte Ernährungstipps
- Sport verbessert die Gehirnfunktion und stärkt die Gedächtnisleistung



What to expect

- *We will analyze the status quo of your strength, power and mobility*
- *We will show you how you can increase your performance and also identify where you have potential for improvement*
- *You will be coached and instructed individually by elite therapists from our Swiss Olympic Medical Center*
- *We will develop your mental fitness in order to take you to new heights of performance*
- *You will dive into the exciting world of nutrition and receive nutrition tips tailored to you and your goals*
- *Sport improves brain function and boosts your memory*

Level Up

IHR PROGRAMM

Health

- Messung des Körperfettanteils
- Bewegungsanalyse und Bewegungslehre
- Krafttest
- Individuelle Leistungsanalyse
- Mentaltraining

Food & Nutrition

- Ernährungsberatung

Wellbeing

- 5 individuell abgestimmte Personal Trainings
- Individuell abgestimmter Trainingsplan
- 2 Sportmassagen

Preis pro Person

5 Tage exkl. Übernachtungen
CHF 2'300.-

Das Angebot kann von Montag bis Donnerstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 5 Tagen / 4 Nächten.



ZUM DETAILPROGRAMM
resortragaz.ch/back-to-sports

Level Up

YOUR PROGRAMME

Health

- Body fat measurement
- Movement analysis and kinetics
- Strength test
- Individual performance analysis
- Mental training

Food & Nutrition

- Nutritional counseling

Wellbeing

- 5 individually tailored personal training sessions
- Individually tailored training plan
- 2 sports massages

Price per person

5 days excl. overnights

CHF 2'300.-

This package can be started from Monday to Thursday and requires a stay of 5 days / 4 nights.



VIEW DETAILED PROGRAMME
resortragaz.ch/en/back-to-sports

Time to recharge – NEWYOU Method®

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren – damit Sie gesund leben und gesund bleiben.

We take a holistic approach to health. Our NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy.



Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die NEWYOU Method®. Die evidenz- und erfahrungsbasierte Gesundheitsmethode umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint die neusten Therapieformen aus der Präventiv- und Komplementärmedizin.

Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedene Transformationsprozesse unterstützen. In unseren Lebensstil-Elementen geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und neue Verhaltensmuster zu integrieren. Ob Sie nun auf Entgiftung oder Ernährung setzen oder beides miteinander in Einklang bringen möchten – Sie haben die Wahl und wir unterstützen Sie dabei.

We used our many years of experience in the field of preventive and nutritional medicine to develop the NEWYOU Method®. This evidence- and experience-based healthcare method encompasses different service packages tailored to your personal lifestyle and combines the latest therapies in the fields of preventive and complementary medicine.

The NEWYOU packages center around six lifestyle elements that all assist you in various transformation processes. Our lifestyle elements are all about bringing balance to your life and integrating new behavioural patterns. Do you want to focus on detoxing or nutrition, or on bringing both into balance? The choice is yours and we will assist you in the process.



**Mehr zu unserer Gesundheitsphilosophie und alle NEWYOU Angebote im Überblick.
More about our health philosophy and all NEWYOU packages at a glance.**

SCAN & INFORM
resortragaz.ch/newyou

ALLES INBEGRIFFEN – ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN

Bei der Buchung eines NEWYOU Angebots sind eine Vielzahl an Wohlfühl- und Erlebnisleistungen in Ihrem Aufenthalt inbegriffen. Vom unbegrenzten Zutritt zum Thermal Spa über tägliche Fitnesskurse bis hin zum spannenden Kulturprogramm – im Grand Resort Bad Ragaz kommen Sie in den Genuss der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resorts.



ALL INCLUSIVE – TIME TO FEEL GOOD

Discover the wide range of wellness and adventure services included in the price of your NEWYOU package. From the Thermal Spa to daily fitness courses and an exciting cultural programme – at the Grand Resort Bad Ragaz you can enjoy the diversity of a five-star health and lifestyle resort.

Back to
your natural
balance



Live healthy to stay healthy



SCAN & BOOK
resortragaz.ch/back-to-sports



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.