



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



START MOVING

Gesund und glücklich durch Bewegung.
Healthy and happy through exercise.



IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

Start Moving

Regelmässige Bewegung steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, verbessert die Gedächtnisleistung und reduziert Stress. Aber das Beste daran – es macht sogar richtig Spass.

Regular exercise increases physical and mental performance, improves memory and reduces stress. But the best thing about it is that it is actually a lot of fun.

Gesund und glücklich durch Bewegung! Gemeinsam mit unseren Coaches entdecken Sie, welche Art von Bewegung Sie begeistert und wie Sie sich auch mühelos im Alltag bewegen. Mit den nötigen Tipps und Tricks wird aus unregelmässigem Training echte Sportbegeisterung.

Healthy and happy through exercise! Together with our coaches, you will discover what kind of exercise excites you and how you can also move effortlessly in everyday life. With the necessary tips and tricks, irregular training eventually turns into real enthusiasm for sport.

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

- Sie finden die richtige Art von Bewegung für sich und lernen wie oft Sie sich bewegen sollten
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie Bewegung einfach in Ihren Alltag integrieren können
- Sie gewinnen Freude an Bewegung und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit
- Beim Mentaltraining lernen Sie, wie Sie die Motivation für das Training gewinnen und erhalten
- 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
- Ein individuell auf Sie abgestimmter Trainingsplan für Zuhause



What to expect

- *You will find the right kind of exercise for you and learn how often you should exercise*
- *We will show you how you can easily fit exercise into your everyday life*
- *You will experience joy in exercising and increase your wellbeing and health*
- *Mental training will teach you how to become and remain motivated for training*
- *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*
- *A personalized training plan for you to follow at home*

Start Moving

IHR PROGRAMM

Health

- Messung des Körperfettanteils
- Bewegungsanalyse und Bewegungslehre
- Mentaltraining

Food & Nutrition

- Ernährungsberatung

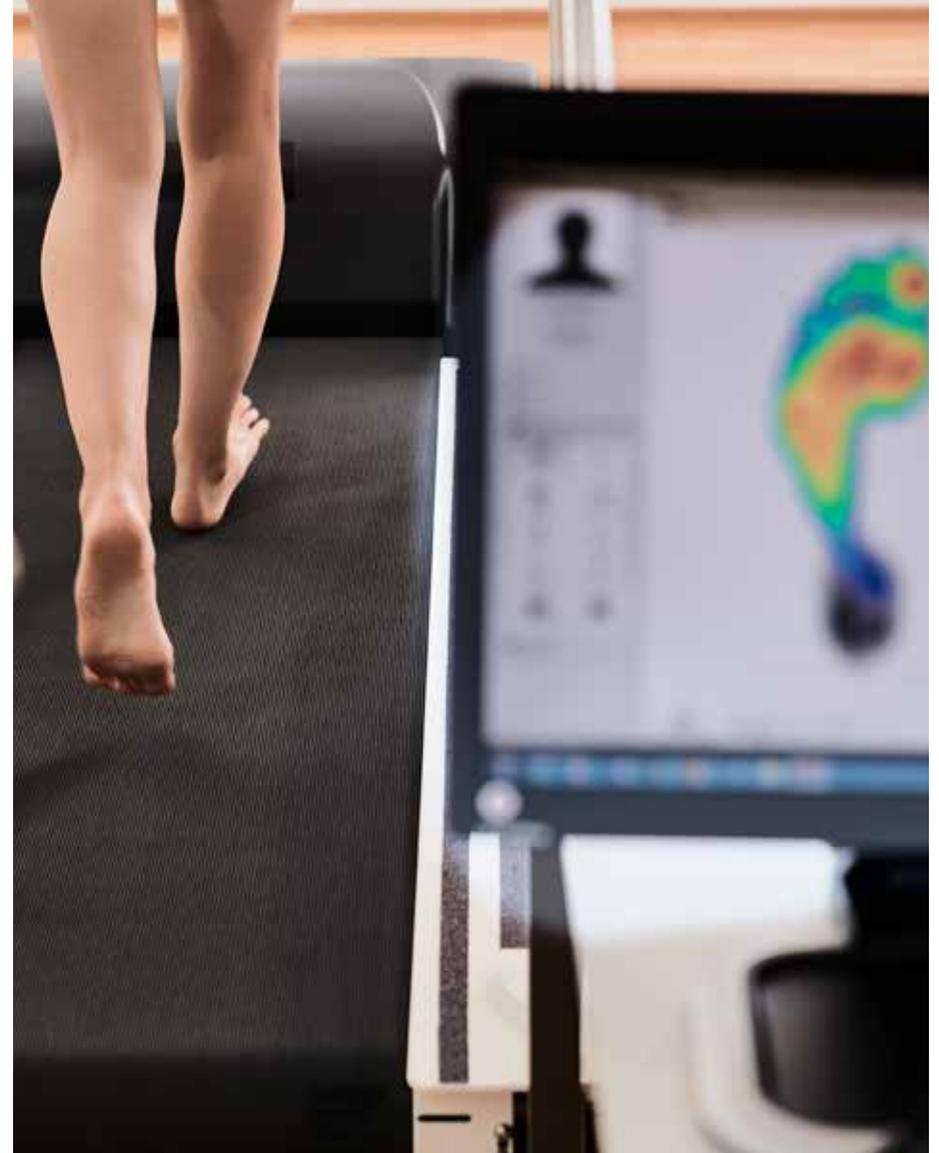
Wellbeing

- 3 individuell abgestimmte Personal Trainings
- Individuell abgestimmter Trainingsplan
- 1 Sportmassage

Preis pro Person

3 Tage exkl. Übernachtungen
CHF 1'600.-

Das Angebot kann von Montag bis Donnerstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 3 Tagen / 2 Nächten.



ZUM DETAILPROGRAMM
resortragaz.ch/back-to-sports

Start Moving

YOUR PROGRAMME

Health

- Body fat measurement
- Movement analysis and kinetics
- Mental training

Food & Nutrition

- Nutritional counseling

Wellbeing

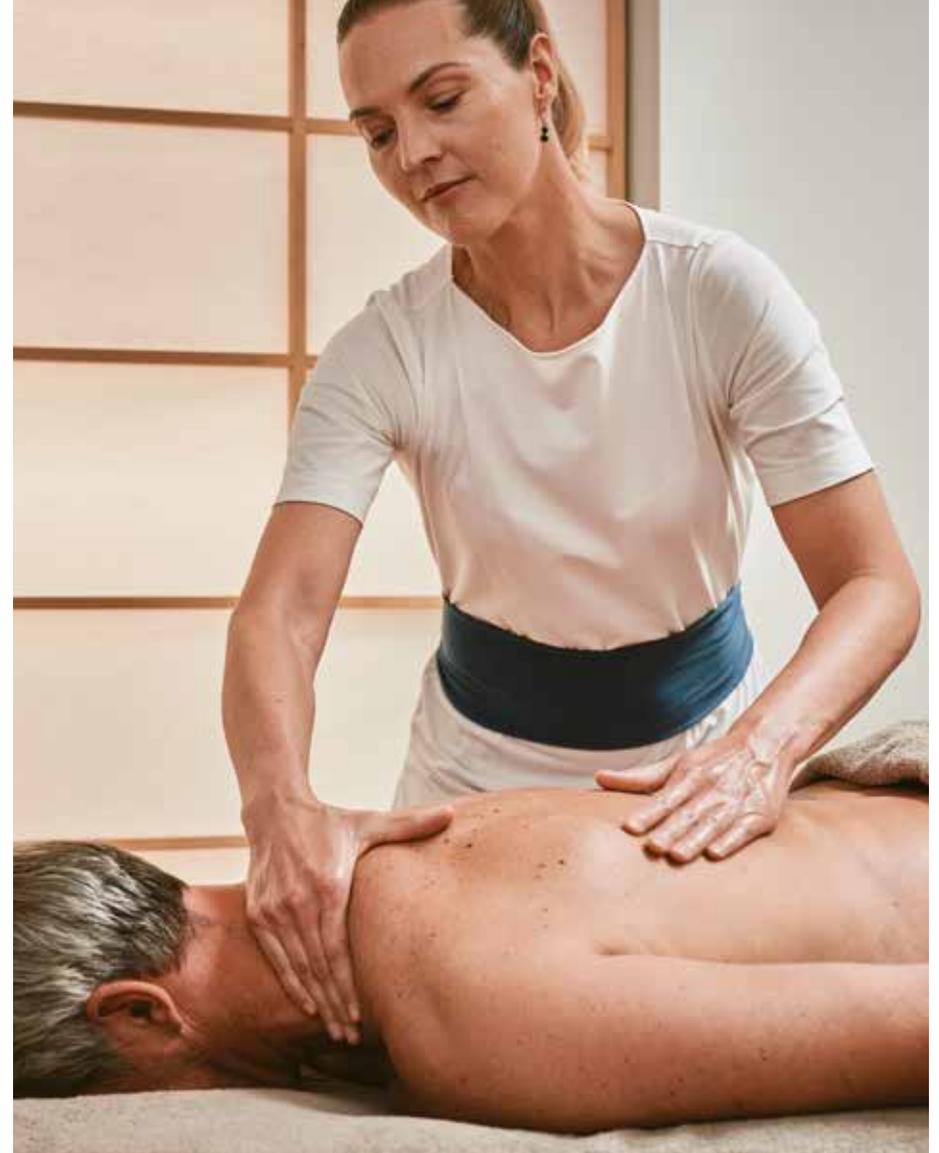
- 3 individually tailored personal training sessions
- Individually tailored training plan
- 1 sports massage

Price per person

3 days excl. overnights

CHF 1'600.-

This package can be started from Monday or Thursday and requires a stay of 3 days / 2 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.