



SIMPLY MULTISPORT.



www.taminatherme.ch/erlebnisse



Tamina Experience by skinfit®

Sommererlebnisse für Sportbegeisterte

Aus Freude an Bewegung und Natur

Spüren Sie die Natur, erleben Sie Skinfit und geniessen Sie die Tamina Therme mit unseren neuen Veranstaltungen für Bewegungsbegeisterte – **Regeneration im Ragazer Thermalwasser inklusive!**

Kommen Sie mit in die freie Natur und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. Erleben Sie gemeinsam mit anderen Sportbegeisterten einmalige Naturkulissen mit grandiosen Bergpanoramen.

Wichtig

Informationen und Anmeldung:

Detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen, deren Durchführung sowie die Online-Anmeldung finden Sie unter www.taminatherme.ch/erlebnisse

Tamina Run

Die Abendlauf-Serie für jedermann

Ob als Kids-Run für Schüler, Frühlingsfit-Programm für Einsteiger oder als Training mit Zeitmessung in der Community für Ambitionierte – wir vereinen Training und Regeneration zum Erlebnis-Event für Gross und Klein. Im Vordergrund steht dabei das gemeinsame Lauferlebnis und nicht die Laufzeit.



Termine:	Jeweils mittwochs, 9. Mai, 23. Mai und 6. Juni 2018 um 19.00 Uhr
Angebot und Preis ¹⁾ :	Startplatz an allen 3 Läufen, einmaliger Eintritt zur Regeneration in der Therme im Anschluss an den Lauf, 1 Skinfit Basics Drink Bottle, Getränk/Snacks vor und nach dem Lauf CHF 25.- pro Person, Kinder bis 16 Jahre CHF 10.- pro Person
Kategorien:	Skinfit Run (ca. 7.6 km), Therme Run (ca 4.6 km), Bimbi Run für Kids (ca 2.1 km)
Wettbewerb:	Die Gruppe (Verein, Firma, Freunde) mit den meisten Teilnehmern über alle 3 Läufe gewinnt einen Skinfit Shopping-Gutschein im Wert von CHF 500.- ²⁾ sowie einen Badeintritt für die ganze Gruppe.
Verpflegung:	Sportler-Pasta im Café Therme inkl. Mineral/Softgetränk: <ul style="list-style-type: none">• Ghackets mit Hörnli: CHF 12.-• Hörnli mit Tomatensauce: CHF 10.-

¹⁾ Sie bezahlen einmalig ein Startgeld, das Sie zur Teilnahme an allen drei Terminen berechtigt (falls gewünscht).

²⁾ Auf Bestellungen von einheitlicher Vereins- oder Firmenbekleidung – einlösbar im Skinfit Shop Bad Ragaz.

Für Wassersportler



Kraulkurs

Die Grundlagen des Kraulschwimmens erlernen

Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer die einzelnen Elemente des Kraulens und erreichen so eine harmonische und ökonomische Kraul-Technik. Der Kurs richtet sich an alle, die noch nicht Kraulschwimmen können, und an solche, die ihre Kraultechnik verbessern wollen.

Termine:	Jeweils mittwochs, 30. Mai, 6. Juni, 13. Juni, 20. Juni, 27. Juni und 4. Juli 2018
Ort & Zeit:	Freibad Giessenpark Bad Ragaz um 19.00 Uhr
Angebot und Preis:	6 Kurslektionen à 50 Minuten mit ausgebildetem Schwimmcoach, 1 Poolboy, 1 Skinfit Badekappe, 1 Gutschein Therme-Eintritt, Test Skinfit Badehose/Badeanzug CHF 120.- pro Person (exkl. Eintritt Freibad)

Vollmondwanderung

Die Abendwanderung im Heidiland

Tauchen Sie ein in die nächtliche Welt und geniessen Sie bei Vollmond herrliche Ausblicke ins St. Galler Rheintal und die umliegende Bergwelt. Auf dem höchsten Punkt der geführten Wanderung stärken wir uns mit einem kleinen Snack unter freiem Himmel.



Termine:	29. Mai, 28. Juni, 26. August und 25. September 2018 um 18.30 Uhr
Angebot und Preis:	1 Begrüssungsgetränk im Café Therme, geführte Vollmondwanderung, Snack bei Aussichtspunkt, 1 Gutschein Therme-Eintritt, 1 Skinfit Basics Drink Bottle CHF 50.- pro Person

12-Stunden-Nachtwanderung

Wenn die Nacht zum Tag wird

Erleben und geniessen Sie bei einer geführten Tour über markierte Wanderwege die vom Vollmond beschienenen Bergpanoramen, den funkelnden Sternenhimmel und einen wunderschönen Sonnenaufgang – mit grosszügigem Frühstück im Café Therme und Entspannung in der Therme zur Belohnung!



Datum:	Samstag, 28. bis Sonntag, 29. Juli 2018 (20.00 - 08.00 Uhr)
Angebot und Preis:	Geführte Nachtwanderung, Mitternachts-Snack, 1 Tamina Frühstück, 1 Badeintritt im Anschluss an die Tour, 1 Skinfit Basics Drink Bottle, 1 Ausfahrtticket Parkhaus CHF 100.- pro Person



Tamina Bergtour Ringelspitz

Auf den höchsten St. Galler Gipfel

Wandern Sie mit auf einer geführten 2-tägigen Bergtour, die alles bereithält, was das Outdoor- und Bergsportlerherz begehrt – E-Bike Erlebnis und Regeneration in der Tamina Therme inklusive!

Termine:	25. bis 26. August und 15. bis 16. September 2018
Angebot und Preis:	Die detaillierten Informationen zum umfangreichen Angebot und zum Programm finden Sie unter www.taminatherme.ch/erlebnisse CHF 550.- pro Person (inkl. Übernachtung und Halbpension)
Anforderung:	Kondition für 1'300 Höhenmeter (ca. 5 Std. Auf- und 4 Std. Abstieg an einem Tag), Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, einfache Kletterstellen (2. - 3. Grad)

Bad Ragartz



Bad RagARTz Walk & Run by skinfit®

Joggen, Walken – ohne Uhren, dafür mit Kunst und vielen Skulpturen

Ob mit Ihren besten Freundinnen, Freunden, Arbeits- oder Vereinskollegen – entdecken Sie «laufend» die Geheimnisse der Kunstwerke aus aller Welt. Eine einzigartige Verbindung aus Bewegung und Kunsterlebnis unter freiem Himmel.

Termine:	Jeweils samstags, 2. Juni, 7. Juli, 4. August, 1. September und 6. Oktober 2018 um 14.00 Uhr
Kategorien:	Nordic Walking (ca. 4 km), Running (ca. 8 km)
Angebot und Preis:	Bad RagARTz Walk/Run inkl. offizielle Führung ¹⁾ , Badeintritt im Anschluss, 1 Skinfit Basics Drink Bottle CHF 40.– pro Person
Tickets:	Nutzen Sie den Vorverkauf und beziehen Sie Ihr Ticket unter www.taminatherme.ch/tickets oder persönlich am Empfang. (Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, maximal 25 Personen)

¹⁾ Die Führung dauert ca. 2 Stunden.

Künstler aus aller Welt an der Bad RagARTz

Vom 5. Mai bis zum 4. November 2018 findet in Bad Ragaz und Vaduz die 7. Schweizerische Triennale der Skulptur unter dem Motto «Eile mit Weile – Verweile» statt. 77 Kunstschaaffende aus 17 Ländern, über 400 Skulpturen unter freiem Himmel, 2600 Tonnen Kunst, 2.5 Millionen Franken Budget: Das ist die Bad RagARTz 2018!

Weitere Informationen zur Ausstellung unter www.badragartz.ch

Funktionelle Bekleidung und nachhaltige Erholung – alles unter einem Dach

Die richtige Ausrüstung, aber auch die optimale Regeneration nach dem Training sind zwei wichtige Erfolgsfaktoren – sowohl für Hobbysportler, wie auch im Spitzensport. Diese beiden Komponenten haben eine grosse Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Athleten.

Die Tamina Therme ist weit herum als Wellness-Oase und Ort der Entspannung und Regeneration bekannt. Mit der Eröffnung des Skinfit Shops wurde das Angebot für Bewegungsbegeisterte im letzten Sommer ergänzt. Ein Label mit Kultstatus, das eine breite Palette an multifunktionell einsetzbarer Sportbekleidung Outdoor-Sportler präsentiert.

skinfit® – Qualität & Multifunktionalität

Die Wurzeln von Skinfit liegen in Vorarlberg (AT). Was als kleine «Garagenfirma» in Dornbirn begann, steht heute für hochwertige Sporttextilien, die weltweit in der Ausdauersportszene gefragt sind. Die gesamte Kollektion wird auch heute noch im Westen Österreichs entworfen und entwickelt. In der Skinfit-Musternäherei werden die Prototypen gefertigt und auf Herz und Nieren geprüft. Bei der Herstellung der Sporttextilien setzt Skinfit auf Qualität und Nachhaltigkeit.

Die Funktionskleidung wird den Anforderungen verschiedenster Sportarten wie Laufen, Rennvelo, Biken, Wandern, Triathlon, Fitness, Langlaufen, Skitouren sowie Skifahren gerecht und ist gleichzeitig universell einsetzbar. Daher ist es nicht nötig, sich für jede ausgeübte Sportart einzeln auszurüsten.

Weitere Informationen zur Marke skinfit® unter www.skinfit.ch