

To B. Wellbeing & Spa
Menu



GRAND RESORT
Bad Ragaz

★★★★★

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Thailand

Thai Kopf-Massage	25	95.–	73.–	25	<i>Thai Head Massage</i>
Thai Fuss-Massage	50	160.–	123.–	50	<i>Thai Foot Massage</i>
Thai Oberkörper-Massage	50	160.–	123.–	50	<i>Thai Torso Massage</i>
Traditionelle Thai-Massage	80	290.–	223.–	80	<i>Traditional Thai Massage</i>

Japan

Shiatsu	50	160.–	123.–	50	<i>Shiatsu</i>
Shiatsu Deluxe	80	290.–	223.–	80	<i>Shiatsu Deluxe</i>
Kopf-Shiatsu	25	95.–	73.–	25	<i>Head Shiatsu</i>

Nepal / Tibet

Klangschalen-Massage	50	180.–	138.–	50	<i>Singing Bowl Massage</i>
Klangschalen-Massage mit grosser Klangschale	75	250.–	192.–	75	<i>Singing Bowl Massage with large singing bowls</i>
Klang-Massage Tam Tam Gong	75	250.–	192.–	75	<i>Tam Tam Gong Massage</i>

Indien

Indische Traditionsbehandlung	60	170.–	131.–	60	<i>Traditional Indian Treatments</i>
Shirodhara (Indischer Stirnguss)	60	150.–	115.–	60	<i>Shirodhara</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Orient

Orientalische Eisseifen-Massage	75	220.–	169.–	75	<i>Oriental Ice Soap Massage</i>
Couples Dream Deluxe für 2 Personen	90	550.–	423.–	90	<i>Couple's Dream Deluxe for 2 people</i>

Grand Resort Bad Ragaz / Schweiz

Sequoia Grand Treatment	90	300.–	231.–	90	<i>Sequoia Grand Treatment</i>
Schweizer Bergkräfte	90	290.–	223.–	90	<i>Swiss Mountain Massage</i>
Soglio-Kräuteröl-Massage	50	165.–	127.–	50	<i>Soglio Herbal Massage</i>
Vino-Therapie	90	215.–	165.–	90	<i>Vinotherapy</i>
Choco-Therapie Deluxe	120	300.–	231.–	120	<i>Chocotherapy Deluxe</i>

Europa

Schwedische Ganzkörper-Massage	50	145.–	112.–	50	<i>Classic Swedish Full-Body Massage</i>
Aroma-Massage	75	200.–	154.–	75	<i>Aroma Massage</i>
Spezielle Rückenbehandlungen	50	165.–	127.–	50	<i>Special Back Treatment</i>
Fussreflexzonen-Massage	50	145.–	112.–	50	<i>Foot Reflex Zone Massage</i>
Fussreflex- und Rücken-Massage	50	165.–	127.–	50	<i>Foot Reflex and Back-Massage</i>
Lymphdrainage	50	145.–	112.–	50	<i>Lymph Drainage</i>
Bindegewebe-Massage	50	145.–	112.–	50	<i>Connective Tissue Massage</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Hawaii / Südpazifik

Lomi Lomi Nui-Massage	90	280.-	215.-	90	<i>Lomi Lomi Nui Massage</i>
Thermostone-Massage	90	200.-	154.-	90	<i>Thermostone Massage</i>

Individuelle Massagen

Individuell abgestimmt auf Ihre Wünsche und Ihr Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.		<i>Individually tailored to your wishes and your wellbeing for body, mind and spirit.</i>			
Massage nach Absprache	75	200.-	154.-	75	<i>Massage by agreement</i>
Massage nach Absprache	90	280.-	215.-	90	<i>Massage by agreement</i>

Andeer Private Spa

Private Spa Break ohne Behandlungen	2 Std.	500.-	385.-	2 hours	Private Spa Break <i>without treatments</i>
Private Exotic Moments inkl. Fuss-Massage, Aromaöl-Duftbad, Massage nach Wunsch (60 Min.)	4 Std.	1'000.-	769.-	4 hours	Private Exotic Moments <i>incl. Foot Massage, Fragrant Bath Massage on request (60 Min.)</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Wellbeing Packages

To B. Mum Gesichtsbehandlung Spa-Lymphdrainage-Massage Rückenentspannungs-Fitnesslektion Ernährungsberatung	80 50 50 60	520.-	400.-	80 50 50 60	To B. Mum <i>Facial Spa-Lymph Drainage Massage Back relaxing Fitness lesson Dietary advice</i>
Lady's Escape Entspannung im Andeer Private Spa inkl. Make-up Beratung, 1 Glas Champagner Wellness-Snack und frische Früchte Lomi Lomi Nui-Massage Gesichtsbehandlung	120 90 80	630.-	485.-	120 90 80	Lady's Escape <i>Relaxation in the Andeer Private Spa incl. make-up advice, 1 glass of champagne, wellness snack and fresh fruit Lomi Lomi Nui Massage Facial</i>
Ruhe & Balance Klangschalen-Massage mit Tam Tam Gong Wasser-Shiatsu im Thermalwasser Yoga-Lektion Ernährungsberatung	80 60 60 60	560.-	431.-	80 60 60 60	Peace & harmony <i>Singing Bowl Massage Water Shiatsu in thermal spa water Yoga lesson Dietary advice</i>

Die Wellbeing Packages sind buchbar während Ihres Aufenthaltes in den Grand Hotels oder als Day-Spa. Weitere Packages und detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.resortragaz.ch.

The wellbeing packages may be booked during your stay in the Grand Hotels or as a day spa. Further packages and more detailed information you find on our website www.resortragaz.ch.



Öffnungszeiten Réception
Täglich 7.00 bis 20.00 Uhr

Bitte reservieren Sie sich Ihre Behandlungstermine frühzeitig unter Telefon +41 81 303 30 50 oder tob.wellbeing@resortragaz.ch

Opening hours reception
Daily from 7 a.m. to 8 p.m.

We recommend that treatment appointments be booked early call +41 (0)81 303 30 50 or email tob.wellbeing@resortragaz.ch

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Gesicht Damen / Ladies Facials

	Min.	CHF	€	Min.	
Gesichtsbehandlung	110	210.–	162.–	110	<i>Facial</i>
Gesichtsbehandlung Pure	80	160.–	123.–	80	<i>Facial Pure</i>
Gesichtsbehandlung Light	50	130.–	100.–	50	<i>Facial Light</i>
Lymphdrainage	45	100.–	77.–	45	<i>Lymph Drainage</i>
Beauty-Punktur	80	230.–	177.–	80	<i>Beauty-bodkin</i>

La Prairie

	Min.	CHF	€	Min.	
Caviar Firming Facial	80	250.–	192.–	80	<i>Caviar Firming Facial</i>
Pure Gold Radiance Facial	90	290.–	223.–	90	<i>Pure Gold Radiance Facial</i>
Swiss Cellular Anti-Aging Facial	80	230.–	177.–	80	<i>Swiss Cellular Anti-Aging Facial</i>
Cellular Hydrating Facial	80	230.–	177.–	80	<i>Cellular Hydrating Facial</i>
Cellular Resurfacing Facial	80	230.–	177.–	80	<i>Cellular Resurfacing Facial</i>
Marine Youth Protection Facial	50	180.–	138.–	50	<i>Marine Youth Protection Facial</i>
Caviar Body Treatment	80	270.–	208.–	80	<i>Caviar Body Treatment</i>

SENSAI

	Min.	CHF	€	Min.	
SENSAI Beauty Premier Facial Deluxe	90	270.–	208.–	90	<i>SENSAI Beauty Premier Facial Deluxe</i>
Ritsudo Advanced Anti-Aging Lifting	90	240.–	185.–	90	<i>Ritsudo Advanced Anti-Aging Lifting</i>
Shirabe Advanced Anti-Aging Firming	90	220.–	169.–	90	<i>Shirabe Advanced Anti-Aging Firming</i>
Onkan Advanced Luminising	90	220.–	169.–	90	<i>Onkan Advanced Luminising</i>
Youragi Early Aging Silk Touch	90	190.–	146.–	90	<i>Youragi Early Aging Silk Touch</i>
Sou Purifying	90	190.–	146.–	90	<i>Sou Purifying</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Carita

	Min.	CHF	€	Min.	
Soin suprême Lift Fermeté mit Ideal-Pro-Lift	110	270.–	208.–	110	<i>Soin suprême Lift Fermeté with Ideal-Pro-Lift</i>
Lift Fermeté mit Ideal-Pro-Lift	75	220.–	169.–	75	<i>Lift Fermeté with Ideal-Pro-Lift</i>
Intensiv Lift Fermeté mit Ideal-Pro-Lift 5er-Abonnement		1'030.–	792.–		<i>Intensiv Lift Fermeté with Ideal-Pro-Lift 5 Treatments</i>
Verfeinernde und drainierende Behandlung «Eveil affinant intense» Corps	90	270.–	208.–	90	<i>Refining, draining treatment “Eveil affinant intense” Corps</i>
«Eveil affinant intense» Corps	60	220.–	169.–	60	<i>“Eveil affinant intense” Corps</i>
«Eveil affinant intense» Corps 5er-Abonnement		1'080.–	831.–		<i>“Eveil affinant intense” Corps 5 Treatments</i>
Ganzkörperpeeling «Peau de satin»	50	210.–	162.–	50	<i>Full-body exfoliation “Peau de satin”</i>

Sisley

	Min.	CHF	€	Min.	
Les Soins Phyto-Aromatiques visage	60			60	<i>Les Soins Phyto-Aromatiques visage</i>
Hydratant		200.–	154.–		<i>Hydratant</i>
Eclat		200.–	154.–		<i>Eclat</i>
Confort Extrême		200.–	154.–		<i>Confort Extrême</i>
Réparateur		200.–	154.–		<i>Réparateur</i>
Pureté		200.–	154.–		<i>Pureté</i>
Homme		200.–	154.–		<i>Homme</i>
Les Soins Phyto-Aromatiques Anti-âge visage	90			90	<i>Les Soins Phyto-Aromatiques Anti-âge visage</i>
Sisley Eclat		250.–	192.–		<i>Sisley Eclat</i>
Sisley Pureté		250.–	192.–		<i>Sisley Pureté</i>
Sisley Extra Riche		250.–	192.–		<i>Sisley Extra Riche</i>
Hydratation Intense Anti-âge		250.–	192.–		<i>Hydratation Intense Anti-âge</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Ericson Beauty-Specials

Detox Entgiftung, Entschlackung Hauterneuerung	3 Tage	480.–	369.–	3 days	Detox <i>for detoxification, purification and revitalisation of the skin</i>
Relax – slow down Entgiftung, Entspannung und Revitalisierung von Körper und Geist	3 Tage	490.–	377.–	3 days	Relax – slow down <i>for detoxification, relaxation and revitalitation of body and soul</i>
Firming & lifting zur Hautglättung, Hautstraffung, neue Tonusgewinnung	3 Tage	480.–	369.–	3 days	Firming & Lifting <i>for smoothing and tightening of the skin and to improve skin tone</i>
Rejuvenation Jungbrunnen pur für die reife und anspruchsvolle Haut	3 Tage	590.–	454.–	3 days	Rejuvenation <i>the purest fountain of youth for mature customers</i>
Cellulite – no chance um den Celluliteabbau anzukurbeln und unschöne Dellen zu mildern	3 Tage	510.–	392.–	3 days	Cellulite – no chance <i>to boost cellulite reduction and to banish unsightly imperfections</i>
Pain relief bei Gelenkschmerzen und Verspannungen	3 Tage	490.–	377.–	3 days	Pain relief <i>to relieve painful joints and alleviate tension in the body</i>

Die Ericson Beauty-Specials sind ebenfalls buchbar für eine Behandlungsdauer von 5, 7 und 14 Tagen. Preis auf Anfrage.

The Ericson beauty specials can also be booked for a duration of treatment of 5, 7 and 14 days. Price on request.

Gold Beauty-Specials

Gold Temptation Massage	70	390.–	300.–	70	<i>Gold Temptation Massage</i>
Gold Temptation Massage & Bad	100	480.–	369.–	100	<i>Gold Temptation Massage & Bath</i>
Gold Temptation for Two Behandlung für 2 Personen	180	880.–	677.–	180	<i>Gold Temptation for Two Treatment for 2 People</i>

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Men Beauty-Specials

Gesichtsbehandlung Men Pure	80	160.–	123.–	80	<i>Facial Niance Men Pure</i>
Gesichtsbehandlung Men Light	50	130.–	100.–	50	<i>Facial Men Light</i>
Rückenbehandlung	50	150.–	115.–	50	<i>Back treatment</i>
Rückenhaarentfernung		80.–	62.–		<i>Removal of back hair</i>
Beauty Day Mars Men-Gesichtsbehandlung, Manicure Pédicure, Verwöhnbad, Peeling Ganzkörperpflegepackung inkl. Snack nach Wahl	1 Tag	460.–	354.–	1 day	Beauty Day Mars <i>Men facial, manicure, pedicure, pampering bath, peeling and full body wrap incl. a snack of your choice</i>

Women Beauty-Specials

Beauty Day Venus Gesichtsbehandlung, Manicure, Pedicure, Verwöhnbad, Peeling Ganzkörperpflege-Packung inkl. Snack nach Wahl	1 Tag	460.–	354.–	1 day	Beauty Day Venus <i>Facial, manicure, pedicure, pampering bath, peeling, full-body care wrap, incl. a snack of your choice</i>
Ladies De Luxe Gesichtsbehandlung, exklusive Hand- und Fusspflege, Ericson Aqua Thermy Ganzkörperbehandlung, Spezialgesichts- behandlung De Luxe	2 Tage	730.–	562.–	2 days	Ladies De Luxe <i>Facial, exclusive hand- and foot treatment, Ericson Aqua Thermy Fullbody-Treatment, special De Luxe facial</i>



	Min.	CHF	€	Min.	
Extras					
Brauen färben (inklusive formen)		40.–	31.–		<i>Eye brow tint (including shaping)</i>
Wimpern färben		50.–	38.–		<i>Eye lash tint</i>
Wimpern und Brauen färben (inklusive formen)		80.–	62.–		<i>Eye brow and Eye lash tint (including shaping)</i>
Haarentfernung mit Warmwachs oder Sugaring					<i>Warm waxing or Sugaring</i>
Oberlippe		25.–	19.–		<i>Upper lip</i>
Gesicht komplett		40.–	31.–		<i>Full face, including chin</i>
Beine ganz		90.–	69.–		<i>Full leg</i>
Beine bis Knie /Arme		60.–	46.–		<i>Half leg /arm</i>
Bikini / Achseln		40.–	31.–		<i>Bikini /underarms</i>
Wachsen komplett	110	210.–	162.–	110	<i>Waxing complete</i>
Brazil feminin		120.–	92.–		<i>Brazil feminin</i>
Manicure		80.–	62.–		<i>Manicure</i>
Exklusive Handpflege		120.–	92.–		<i>Exklusive hand care</i>
Acryl-Nägel		nach Aufwand	according expenditure		<i>Acryl nails Price</i>
Pédicure medizinisch		100.–	77.–		<i>Pedicure medically</i>
Exklusive Fusspflege		140.–	108.–		<i>Exklusive foot care</i>
Paraffin-Hand- oder -Fussbad		50.–	38.–		<i>Paraffin hand or foot bath</i>

	CHF ab	€ from	
Med Skin Care / Med Skin Care			
Microdermabrasion mit Diamantschleifgerät Behandlung mit Verjüngungsfaktoren	350.– 650.–	259.– 500.–	<i>Microdermabrasion with Diamond fraise Treatment with rejuvenating factors</i>
*Fruchtsäure Peeling Alpha Hydroxy Acid (AHA) Gesicht und Hals, Dekolleté, Arme und Hände	250.–	192.–	<i>*Fruit acid peeling alpha hydroxy acid (AHA)</i> <i>Face and neck, décolletage, arms and hands</i>
Botox	500.–	385.–	<i>Botox</i>
VolumenFiller	950.–	731.–	<i>Volume filler</i>
HyaluronFiller	750.–	577.–	<i>Hyaluron filler</i>
Lippenvolumen	850.–	654.–	<i>Lip volume</i>
Entfernung von Pigmentverschiebungen und Couperose	80.–	62.–	<i>Removal of pigmentary changes and couperose</i>
Behandlung zur Faltenvorbeugung	450.–	346.–	<i>Wrinkle prevention</i>
Faltenbehandlung	1'500.–	1'154.–	<i>Wrinkle treatment</i>
Resurfacing – Verfeinerung des Hautbildes neuste Methoden für T-Zone, Gesicht und Hals, Dekolleté, Arme und Hände	300.–	231.–	<i>Resurfacing – skin enhancement</i> <i>Latest technique for t-zone, face and neck, décolle- tage, arms and hands</i>
Narbenbehandlung je nach Bedarf mit Laser oder Diamantschleifge- rät	250.–	192.–	<i>Scar treatment</i> <i>With laser or diamond dermabrasion, as appropri- ate</i>
Laserbehandlung mit neuester Technologie (eCO2 Fractional Laser) Förderung der Hauterneuerung und Behandlung von Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen	1'500.–	1'154.–	<i>Laser treatment with state-of-the-art technology (eCO2 Fractional Laser)</i> <i>Enhancement of skin renewal and treatment of stretch marks and pregnancy stretch marks</i>

Öffnungszeiten Réception

Täglich 8.00 bis 19.00 Uhr

Bitte reservieren Sie sich Ihre
Behandlungstermine frühzeitig
unter Telefon +41 81 303 30 52
oder tob.beauty@resortragaz.ch



Opening hours reception

Daily from 8 a.m. to 7 p.m.

We recommend that treatment
appointments be booked early
call +41 (0)81 303 30 52 or
email tob.beauty@resortragaz.ch

Dermatologie & Med Skin Care Praxis Dr. med. Claudia Steiner

Bitte reservieren Sie sich Ihre
Behandlungstermine frühzeitig
unter Telefon +41 81 303 38 38
oder medizin@resortragaz.ch



Dermatology & Med Skin Care Medical practice Dr. med. Claudia Steiner

We recommend that treatment
appointments be booked early
call +41 (0)81 303 38 38 or
email medizin@resortragaz.ch

	CHF	€	
Damen / Ladies			
Haarschnitt und Styling	ab 120.–	from 92.–	<i>Cut and Styling</i>
Styling und Föhnen/ Einlegen	ab 72.–	from 55.–	<i>Styling Brushing setting</i>
Styling/Hochstecken	ab 80.–	from 62.–	<i>Styling "updo"</i>
Treatment Shampoo und Conditioner	15.–	12.–	<i>Treatment Shampoo and Conditioner</i>
Shampoo und Intensivtreatment	35.–	27.–	<i>Shampoo and Intensivtreatment</i>
SHU UEMURA luxuriöse Haar Zeremonie	ab 55.–	from 42.–	<i>SHU UEMURA Luxury Hair Ceremony</i>
Färben			
Färben	ab 80.–	from 62.–	<i>Colouring</i>
Färben langer Haare	ab 125.–	from 96.–	<i>Colouring for long hair</i>
Färben plus Strähnen	ab 120.–	from 92.–	<i>Colouring plus Lights</i>
Intensiv-Tönung	ab 55.–	from 42.–	<i>Soft Colouring</i>
Intensiv-Tönung für lange Haare	100.–	77.–	<i>Soft Colouring for long hair</i>
Strähnen			
Strähnen	ab 100.–	from 77.–	<i>Lights</i>
Strähnen Multicolor	ab 135.–	from 104.–	<i>Lights Multicolor</i>
Blondieren			
Blondieren	ab 120.–	from 92.–	<i>Bleaching</i>
Blondieren langer Haare	ab 155.–	from 119.–	<i>Bleaching for long hair</i>
Glätten mit KERAT·IN	ab 380.–	from 292.–	<i>Straightening with KERAT·IN</i>
Herren / Men			
Haarschnitt und Styling	80.–	62.–	<i>Cut and Styling</i>
Styling	45.–	35.–	<i>Styling Men</i>
Bartpflege	45.–	35.–	<i>Beardtrimming</i>
Färben	ab 80.–	from 62.–	<i>Colouring</i>

	CHF	€	
Specials für Damen / Specials Services for Ladies			
Hochzeit Styling und Make-up inklusive Probe	ab 350.–	from 269.–	<i>Wedding Styling and make-up including test</i>
Festlicher Anlass Haarpflege, Styling und Make-up	ab 160.–	from 123.–	<i>Celebrity Treatment, styling and make-up</i>
JAMES GOOD FOR YOU Haarpflege, Schnitt und Make-up	ab 230.–	from 177.–	<i>JAMES GOOD FOR YOU Treatment, cut and make-up</i>
JAMES GOOD FOR YOU ONLY Buchung des gesamten Salons inklusive Team pro Stunde und Person inklusive Haarpflege, Schnitt, Färben und Styling	950.–	731.–	<i>JAMES GOOD FOR YOU ONLY Booking the salon and our team per hour and person including treatment, cut, colouring and styling</i>
Haarteile und Haarschmuck geliehen	ab 35.–	27.–	<i>Hairpiece and Hair Jewel Rent</i>
Make-up			
Tages-Make-up	70.–	54.–	<i>Light</i>
Abend-Make-up	90.–	69.–	<i>Evening</i>
«Shooting»	ab 150.–	from 115.–	<i>"Shooting"</i>
Augenbrauen färben			
Augenbrauen färben	20.–	15.–	<i>Eye-brow tint</i>
Augenbrauen formen	20.–	15.–	<i>Eye-brow shaping</i>
Wimpern färben			
Wimpern färben	50.–	38.–	<i>Eye-lash tint</i>
Wimpern und Augenbrauen färben (inklusive formen)	80.–	62.–	<i>Eye-lash and eye-brow tint (including shaping)</i>

Öffnungszeiten
Montag bis Samstag
9.00 bis 19.00 Uhr
Telefon +41 (0)81 303 30 90
jamesgoodforyou@resortragaz.ch



Opening hours
Monday to Saturday
9 a.m. to 7 p.m.
call +41(0)81 303 30 90 or email
jamesgoodforyou@resortragaz.ch

Min.	CHF	€	Min.
------	-----	---	------

Personal-Training* In- & Outdoor

	Min.	CHF	€	Min.	
Personal-Training	25	90.–	69.–	25	Personal training
Personal-Training	50	145.–	112.–	50	Personal training
Personal-Training	180	320.–	246.–	180	Personal training
Personal-Training	>180	450.–	346.–	>180	Personal training

Personal Gruppen-Training In & Outdoor / Personal group training** In- & Outdoor**

	Min.	CHF	€	Min.	
Personal Gruppen-Training	25	26.–	20.–	25	Personal group training
Personal Gruppen-Training	50	42.–	32.–	50	Personal group training
Personal Gruppen-Training	180	92.–	71.–	180	Personal group training
Personal Gruppen-Training	>180	130.–	100.–	>180	Personal group training

Swiss Olympic Medical Center

Detaillierte Informationen für Ihren persönlichen Fitness-Check und Trainingsberatung finden Sie in der separaten Broschüre oder unter www.healthragaz.ch

For detailed information, please refer to our separate brochure or visit www.healthragaz.ch



* Personal-Training bis max. 3 Erwachsene, Familie mit Kindern (bis zum 12. Lebensjahr) max. 5 Personen / Preis pro Training

** Gruppen-Training 4 bis max. 12 Personen – Preis pro Person

* Personal training up to max. 3 adults, family with children (up to 12 years of age) max. 5 persons / Price per training session

** Personal group training 4 until max. 12 persons – Price per person

Öffnungszeiten Body & Sports
Täglich 7.00 bis 20.00 Uhr

Der Aktivbereich kann ab 16 Jahren benützt werden. Bitte reservieren Sie Ihre Trainingseinheiten frühzeitig unter **Telefon +41 81 303 30 50** oder **tob.sport@resortragaz.ch**

**Opening hours Body & Sports**
Daily from 7 a.m. to 8 p.m.

The training area is available to guests aged 16 and over. Please reserve your fitness appointments in good time under by calling **+41 (0)81 303 30 50** or email **tob.sport@resortragaz.ch**

Indoor Sport Indoor sports

Wassertraining / *Water training*
Pilates / *Pilates*
Stretch & Relax / *Stretching & relaxation*
Step Aerobic / *Step Aerobic*
Balancetraining / *Balance training*
Fuss Fit / *Foot fitness*
Rückengymnastik / *Back exercise*
Chi Ball / *Qi Ball*
Zumba / *Zumba*
Fit Ball / *Fit Ball*
Body Forming / *Body forming*
Yoga / *Yoga*
Tai Qi / *Taiji*
Gi Gong / *Qigong*
Therafit / *Therafit*
Flow Tonic / *Flow Tonic*
Power Work / *Power Work*
Power Yoga / *Power Yoga*
Selbstverteidigung / *Self-defence*
Beckenboden-Gymnastik / *Pelvic floor gymnastics*
Staby-Training (Stab & Step) / *Staby training*
Bauch-Training / *Abdominal training*
Galileo / *Galileo*
Kinesis / *Kinesis*
Kraftgeräte-Training / *Fitness apparatus training*
Cardiogeräte-Training / *Cardiovascular equipment workout*

Outdoor Sport Outdoor sports

Wandern / *Hiking*
Jogging / *Jogging*
Nordic Walking / *Nordic walking*
Walking / *Walking*
E-Bike-Touren / *E-bike tours*
Fahrrad-Touren / *Bicycle tours*
Mountainbiken / *Mountain biking*
Schneeschuh-Touren / *Snowshoe hiking*
Langlauf / *Cross-country skiing*
Ski / *Skiing*

Der Zugang zur Wasser- und Saunawelt sowie die Teilnahme an den Fitnesslektionen sind im Zimmerpreis inbegriffen.

Für Besucher von Hotelgästen offerieren wir spezielle Konditionen.

Access to the water and sauna world, as well as participation in fitness classes, are included in your room rate.

For visitors of hotel guests we offer special rates.

Die Preise verstehen sich in Schweizer Franken (CHF) und Euro (€) inklusive Mehrwertsteuer. Preisänderungen vorbehalten. Leistungen, die weniger als 24 Stunden vorher annulliert werden, müssen zu 50% in Rechnung gestellt werden; bei Nichterscheinen wird der ganze Betrag verrechnet. **Euro-Berechnungsbasis: € 1.00 = CHF 1.30.** Für Zahlungen in Euro gilt der jeweilige Tageskurs.

Prices are in Swiss francs (CHF) and euros (€), and are inclusive of VAT. We reserve the right to alter our prices. Bookings cancelled with less than 24 hours' notice will be subject to a cancellation fee of 50% of the cost of the treatment. Should you fail to turn up for a booking without notice, the cost of the treatment will be charged in full. Euro conversion basis: € 1.00 = CHF 1.30. The daily rate of exchange will apply for payments in euros.



Grand Resort Bad Ragaz

7310 Bad Ragaz, Switzerland

Tel. +41 (0)81 303 30 30

Toll-free 00800 80 12 11 10

Fax +41 (0)81 303 30 33

reservation@resortragaz.ch

www.resortragaz.ch

Grand Hotel Quellenhof
& Spa Suites *****

Grand Hotel Hof Ragaz *****

To B. Wellbeing & Spa
Medical Health
Business & Events

Golf: 18-hole PGA
Championship Course
9-hole Executive Course

Tennis Courts
Tamina Therme
Casino Bad Ragaz



Swiss Deluxe Hotels



LEADING
HOTELS



PRIVATE SELECTION
HOTELS



VIRTUOSO
PREFERRED