



Rehabilitation und Prävention

Multifit

Abwechslungsreiches Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit variierenden Hilfsmitteln (Gymnastikball, Step, Theraband etc.) und motivierender Musik.

Kurs

Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr

Kursort

Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin
Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz

Kosten

Einzellektion CHF 25.–
10 Lektionen CHF 230.–*
Probetraining CHF 20.– (für Abonnent/innen kostenlos)
*50% Rabatt für alle mit einem gültigen Trainingsabonnement.

Einstieg in die Gruppenlektion

Ein Einstieg in den Kurs ist nach Absprache
jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen

Universitäres Zentrum für Prävention
und Sportmedizin
Forchstr. 319
8008 Zürich, Schweiz
T +41 44 386 52 52
www.balgrist.ch/sportmedizin

Universitätsklinik Balgrist

Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

