

Unsere Kurs-, Trainings-, Therapieangebote.

Mit Prävention und Bewegung gesund bleiben und werden

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin vereint sämtliche sportmedizinische Aspekte unter einem Dach. Mit unseren Therapie-, Trainings- und Kursangeboten begleiten wir Sie gerne auf dem Weg zu Ihren Zielen. Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu unserem Angebot.

Inhalt

Abonnemente Fitness/Trainingscenter	01
Gruppenangebote	02
Spezialgeräte	03
Raummiete	03
Therapeutische Leistungen	04
Personal Training	04
Leistungsdiagnostik	05
Betriebliches Gesundheitsmanagement für Gruppen / Firmen	05

Abonnemente Fitness / Trainingscenter

	Preis CHF	Bemerkung
Fitnesscenter Einzeleintritt	24.00	
Fitnesscenter Jahresabo (inkl. 5 betreute Termine)	1290.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
Fitnesscenter Jahresabo «Spezial» (Nutzung der Spezialgeräte, inkl. 5 betreute Termine)	1690.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
Fitnesscenter Jahresabo «Care» (inkl. 12 betreute Termine)	1690.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
Fitnesscenter Jahresabo «IV» (inkl. 4 betreute Termine)	1075.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung
Fitnesscenter Abo 6 Monate (inkl. 3 betreute Termine)	790.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
Fitnesscenter Abo 3 Monate (inkl. 2 betreute Termine)	450.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
Fitnesscenter Abo 1 Monat (inkl. 1 betreuter Termin)	175.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
Fitness Probetraining	50.00	Kostenlos beim Lösen eines Abonnements

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Spezialangebot für Swiss Olympic Card-Inhaber/innen

Swiss Olympic Talent Card Lokal / Regional / National	50% auf unsere Abonnemente (3-/6- oder 12-Monate) mit einmaliger Einführung
Swiss Olympic Elite Bronze / Silber / Gold	die 3-/6- oder 12-Monats Abonnemente mit einmaliger Einführung sind für Sie gratis

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Gruppenangebote

Pilates	Preis CHF	Bemerkung
Pilates 10er-Abo (3 Monate gültig)	290.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
Pilates 10er-Abo (6 Monate gültig)	320.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
Pilates 20er-Abo (6 Monate gültig)	520.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
Pilates Privatlektion 25 Minuten	65.00	
Pilates Privatlektion 50 Minuten	130.00	
Pilates Probetraining in Gruppe	20.00	
Wasserguppe		
Aquafit / Wassertherapie 10er-Abo	250.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
Aquafit / Wassertherapie Einzellektion	30.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
Aquafit / Wassertherapie Probetraining	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
Cardiofit		
Cardiofit-Gruppe Jahresabonnement	750.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
Cardiofitplus Jahresabonnement (Kombination Fitnesscenter Cardiofit-Gruppe)	1490.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
Cardiofit 10er-Abo	230.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Cardiofit Einzellektion	25.00	
Cardiofit Probetraining	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
Stretching		
Stretching 10er-Abo	120.00	für Abonnent/innen kostenlos
Stretching Einzellektion	15.00	für Abonnent/innen kostenlos
Stretching Probetraining	gratis	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
Multifit		
Multifit 10er-Abo	230.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
Multifit Einzellektion	25.00	
Multifit Probetraining	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
Schwangerschaft / Buggyfit		
Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit 5er-Abo	125.00	
Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit 10er-Abo	225.00	
Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit Probelektion	25.00	

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Spezialgeräte

Power Plate	Preis CHF	Bemerkung
Power Plate 10er-Abo (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	für Abonnent/innen kostenlos
Power Plate Einzellektion	65.00	für Abonnent/innen kostenlos
Power Plate Probetraining	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos

Alter G

Alter G 10er-Abo (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
Alter G Einzellektion	65.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
Alter G Probetraining	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos

ddrobotec® ELITE

ddrobotec® ELITE 10er-Abo (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
ddrobotec® ELITE Einzellektion	65.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
ddrobotec® ELITE Probetraining	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Raummiete

Vermietung	Preis CHF	Bemerkung
Gymnastiksaal Extern	150.00	Preis pro Stunde

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Therapeutische Leistungen

Therapeutische Leistungen	Preis CHF	Bemerkung
Remotephysiotherapie 25 Minuten	65.00	Online Physiotherapie
Massage 25 Minuten	60.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Massage 25 Minuten 10er-Abo	540.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Massage 50 Minuten	120.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Massage 50 Minuten 10er-Abo	1080.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Manuelle Lymphdrainage 25 Minuten	75.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Manuelle Lymphdrainage 25 Minuten 10er-Abo	675.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Manuelle Lymphdrainage 50 Minuten	150.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
Manuelle Lymphdrainage 50 Minuten 10er-Abo	1350.00	10% Rabatt für Abonnent/innen

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Personal Training

Personal Training mit Sportwissenschaftler	Preis CHF
Personal Training Sporttherapie 30 Minuten	80.00
Personal Training Sporttherapie 30 Minuten 10er-Abo	750.00
Personal Training Sporttherapie 60 Minuten	150.00
Personal Training Sporttherapie 60 Minuten 10er-Abo	1400.00
Personal Training mit Physiotherapeut	
Personal Training Physiotherapie 25 Minuten	65.00
Personal Training Physiotherapie 25 Minuten 10er-Abo	600.00
Personal Training Physiotherapie 50 Minuten	130.00

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Leistungsdiagnostik

Ausdauerdiagnostik	Preis CHF	Bemerkung
Laktatstufentest (Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)	250.00	inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in
Spiroergometrie (Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)	350.00	inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in
Sportmedizinische Abklärungen		
Ruhe-EKG (inkl. Rhythmusstreifen)	50.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung
Belastungs-EKG (inkl. Laktatmessung)	325.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung
Vollständige Spiroergometrie (inkl. Lungenfunktion, Ruhe- und Belastungs-EKG)	450.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung
Körperzusammensetzung		
Körperkompositionsanalyse (BIA) (Analyse und Beratung)	90.00	35.00 Franken in Kombination mit weiterer Diagnostik / Therapie / Training
Caliper-Methode (7-Punkt-Hautfaltenmessung)	75.00	50.00 Franken in Kombination mit Ausdauerdiagnostik
Kraftdiagnostik		
Sprungkraftmessung (inkl. Besprechung durch Sportwissenschaftler/in)	200.00	
Funktionelle Stabilitätstests/ Rumpfkrafttest (Move Control Testung)	80.00 – 160.00	Preis je nach Testprotokoll
Funktionelle Untersuchung der oberen Extremität	80.00 – 160.00	Preis je nach Testprotokoll
Isokinetik	125.00 – 225.00	Preis je nach Testprotokoll
Diverses		
Blutvolumen-Messung	250.00	
Blutvolumen-Doppelmessung	400.00	
Blutuntersuchung / Labor		Preis individuell gemäss den aktuellen Tarifen

Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF, inkl. MwSt.

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Gruppen / Firmen

Check-Up	Bemerkung
Gerne stellen wir für Ihre Firma / Gruppe ein persönliches Check-Up-Programm zusammen.	individuelles Angebot / Preis nach Offerte



**Haben Sie Fragen und/oder
möchte Sie sich anmelden?**

T +41 44 386 52 52

sportmedizin@balgrist.ch

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

