

**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
<b>Fitnesscenter Einzeleintritt</b>	24.00	
<b>Fitnesscenter Jahresabo</b> (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)
<b>Fitnesscenter Jahresabo «Spezial»</b> (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)
<b>Fitnesscenter Jahresabo «Care»</b> (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)
<b>Fitnesscenter Jahresabo «IV»</b> (inkl. 4 betreute Termine)	1075.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung
<b>Fitnesscenter Abo 6 Monate</b> (inkl. 3 betreute Termine)	790.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
<b>Fitnesscenter Abo 3 Monate</b> (inkl. 2 betreute Termine)	450.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
<b>Fitnesscenter Abo 1 Monat</b> (inkl. 1 betreuter Termin)	175.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr
<b>Fitness Probetraining</b>	50.00	Kostenlos beim Lösen eines Abonnements

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

### Spezialangebot für Swiss Olympic Card-Inhaber/innen

<b>Swiss Olympic Talent Card</b> <b>Lokal / Regional / National</b>	50% auf unsere Abonnemente (3-/6- oder 12-Monate) mit einmaliger Einführung
<b>Swiss Olympic Elite</b> <b>Bronze / Silber / Gold</b>	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
<b>Pilates 10er-Abo</b> (3 Monate gültig)	290.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Pilates 10er-Abo</b> (6 Monate gültig)	320.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Pilates 20er-Abo</b> (6 Monate gültig)	520.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Pilates Privatlektion 25 Minuten</b>	65.00	
<b>Pilates Privatlektion 50 Minuten</b>	130.00	
<b>Pilates Probetraining in Gruppe</b>	20.00	
<b>Wasserguppe</b>		
<b>AquaFit / Wassertherapie 10er-Abo</b>	250.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
<b>AquaFit / Wassertherapie Einzellektion</b>	30.00	20% Rabatt für Abonnent/innen
<b>AquaFit / Wassertherapie Probetraining</b>	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>Cardiofit</b>		
<b>Cardiofit-Gruppe Jahresabonnement</b>	750.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
<b>Cardiofitplus Jahresabonnement</b> (Kombination Fitnesscenter Cardiofit-Gruppe)	1490.00	10% Rabatt bei Aboverlängerung 15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse)
<b>Cardiofit 10er-Abo</b>	230.00	10% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Cardiofit Einzellektion</b>	25.00	
<b>Cardiofit Probetraining</b>	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>Stretching</b>		
<b>Stretching 10er-Abo</b>	120.00	für Abonnent/innen kostenlos
<b>Stretching Einzellektion</b>	15.00	für Abonnent/innen kostenlos
<b>Stretching Probetraining</b>	gratis	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>Multifit</b>		
<b>Multifit 10er-Abo</b>	230.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Multifit Einzellektion</b>	25.00	
<b>Multifit Probetraining</b>	20.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>Schwangerschaft / Buggyfit</b>		
<b>Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit 5er-Abo</b>	125.00	
<b>Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit 10er-Abo</b>	225.00	
<b>Schwangerschaftsgymnastik / Buggyfit Probelektion</b>	25.00	

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

## Spezialgeräte

Power Plate	Preis CHF	Bemerkung
<b>Power Plate 10er-Abo</b> (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	für Abonnent/innen kostenlos
<b>Power Plate Einzellektion</b>	65.00	für Abonnent/innen kostenlos
<b>Power Plate Probetraining</b>	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>Alter G</b>		
<b>Alter G 10er-Abo</b> (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Alter G Einzellektion</b>	65.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
<b>Alter G Probetraining</b>	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos
<b>ddrobotec® ELITE</b>		
<b>ddrobotec® ELITE 10er-Abo</b> (inkl. 1 betreutes Training)	320.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
<b>ddrobotec® ELITE Einzellektion</b>	65.00	50% Rabatt für Abonnent/innen
<b>ddrobotec® ELITE Probetraining</b>	30.00	einmalig buchbar, für Abonnent/innen kostenlos

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

## Raummiete

Vermietung	Preis CHF	Bemerkung
<b>Gymnastiksaal Extern</b>	150.00	Preis pro Stunde

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

## Therapeutische Leistungen

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

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

## Personal Training

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

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

## Leistungsdiagnostik

Ausdauerdiagnostik	Preis CHF	Bemerkung
<b>Laktatstufentest</b> (Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)	250.00	inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in
<b>Spiroergometrie</b> (Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)	350.00	inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in
<hr/>		
Sportmedizinische Abklärungen		
<b>Ruhe-EKG</b> (inkl. Rhythmusstreifen)	50.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung
<b>Belastungs-EKG</b> (inkl. Laktatmessung)	325.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung
<b>Vollständige Spiroergometrie</b> (inkl. Lungenfunktion, Ruhe- und Belastungs-EKG)	450.00	exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung

### Körperzusammensetzung

<b>Körperkompositionsanalyse (BIA)</b> (Analyse und Beratung)	90.00	35.00 Franken in Kombination mit weiterer Diagnostik/ Therapie/ Training
<b>Caliper-Methode</b> (7-Punkt-Hautfaltenmessung)	75.00	50.00 Franken in Kombination mit Ausdauerdiagnostik

### Kraftdiagnostik

<b>Sprungkraftmessung</b> (inkl. Besprechung durch Sportwissenschaftler/in)	200.00	
<b>Funktionelle Stabilitätstests/ Rumpfkrafttest (Move Control Testung)</b>	80.00 – 160.00	Preis je nach Testprotokoll
<b>Funktionelle Untersuchung der oberen Extremität</b>	80.00 – 160.00	Preis je nach Testprotokoll
<b>Isokinetik</b>	125.00 – 225.00	Preis je nach Testprotokoll

### Diverses

<b>Blutvolumen-Messung</b>	250.00	
<b>Blutvolumen-Doppelmessung</b>	400.00	
<b>Blutuntersuchung / Labor</b>		Preis individuell gemäss den aktuellen Tarifen

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

## Betriebliches Gesundheitsmanagement für Gruppen / Firmen

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



Unsere Preisliste finden Sie auch auf unserer Website:  
[www.balgrist.ch/sportmedizin](http://www.balgrist.ch/sportmedizin)



Haben Sie noch Fragen und/oder möchte Sie sich anmelden?  
Telefon: +41 44 386 52 52, [sportmedizin@balgrist.ch](mailto: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](mailto:sportmedizin@balgrist.ch)  
[www.balgrist.ch/sportmedizin](http://www.balgrist.ch/sportmedizin)

