

**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**

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Abonnemente Fitness/Trainingscenter .....</b>                          | <b>01</b> |
| <b>Gruppenangebote .....</b>                                              | <b>02</b> |
| <b>Spezialgeräte .....</b>                                                | <b>03</b> |
| <b>Raummiete .....</b>                                                    | <b>03</b> |
| <b>Therapeutische Leistungen .....</b>                                    | <b>04</b> |
| <b>Personal Training .....</b>                                            | <b>04</b> |
| <b>Leistungsdiagnostik .....</b>                                          | <b>05</b> |
| <b>Betriebliches Gesundheitsmanagement<br/>für Gruppen / Firmen .....</b> | <b>05</b> |

## Abonnemente Fitness / Trainingscenter

|                                                                                                      | Preis CHF | Bemerkung                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fitnesscenter Einzeleintritt</b>                                                                  | 24.00     |                                                                                                                                                                |
| <b>Fitnesscenter Jahresabo</b><br>(inkl. 5 betreute Termine)                                         | 1290.00   | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr<br>15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse) |
| <b>Fitnesscenter Jahresabo «Spezial»</b><br>(Nutzung der Spezialgeräte,<br>inkl. 5 betreute Termine) | 1690.00   | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr<br>15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse) |
| <b>Fitnesscenter Jahresabo «Care»</b><br>(inkl. 12 betreute Termine)                                 | 1690.00   | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr<br>15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse) |
| <b>Fitnesscenter Jahresabo «IV»</b><br>(inkl. 4 betreute Termine)                                    | 1075.00   | 10% Rabatt bei Aboverlängerung                                                                                                                                 |
| <b>Fitnesscenter Abo 6 Monate</b><br>(inkl. 3 betreute Termine)                                      | 790.00    | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr                                                                 |
| <b>Fitnesscenter Abo 3 Monate</b><br>(inkl. 2 betreute Termine)                                      | 450.00    | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>15% Rabatt für Personen in Ausbildung bis zum 30. Lebensjahr                                                                 |
| <b>Fitnesscenter Abo 1 Monat</b><br>(inkl. 1 betreuter Termin)                                       | 175.00    | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>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><br><b>Lokal / Regional / National</b> | 50% auf unsere Abonnemente (3-/6- oder 12-Monate) mit einmaliger Einführung        |
| <b>Swiss Olympic Elite</b><br><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<br>15% Rabatt für Partnerabos (Partner/in mit gleicher Adresse) |
| <b>Cardiofitplus Jahresabonnement</b><br>(Kombination Fitnesscenter Cardiofit-Gruppe) | 1490.00   | 10% Rabatt bei Aboverlängerung<br>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><br>(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 |

### Alter G

|                                                         |        |                                                |
|---------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| <b>Alter G 10er-Abo</b><br>(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 |

### ddrobotec® ELITE

|                                                                  |        |                                                |
|------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| <b>ddrobotec® ELITE 10er-Abo</b><br>(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     |                               |
| <b>Massage 25 Minuten 10er-Abo</b>                | 540.00    | 10% Rabatt für Abonnent/innen |
| <b>Massage 50 Minuten</b>                         | 120.00    |                               |
| <b>Massage 50 Minuten 10er-Abo</b>                | 1080.00   | 10% Rabatt für Abonnent/innen |
| <b>Manuelle Lymphdrainage 25 Minuten</b>          | 75.00     |                               |
| <b>Manuelle Lymphdrainage 25 Minuten 10er-Abo</b> | 675.00    | 10% Rabatt für Abonnent/innen |
| <b>Manuelle Lymphdrainage 50 Minuten</b>          | 150.00    |                               |
| <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   |  |
| <b>Personal Training mit Physiotherapeut</b>                |           |  |
| <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><br>(Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)                       | 250.00          | inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in                  |
| <b>Spiroergometrie</b><br>(Velo-, Laufband- oder Ruderergometer)                        | 350.00          | inkl. Trainingsempfehlungen durch Sportwissenschaftler/in                  |
| <b>Sportmedizinische Abklärungen</b>                                                    |                 |                                                                            |
| <b>Ruhe-EKG</b><br>(inkl. Rhythmusstreifen)                                             | 50.00           | exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung                                    |
| <b>Belastungs-EKG</b><br>(inkl. Laktatmessung)                                          | 325.00          | exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung                                    |
| <b>Vollständige Spiroergometrie</b><br>(inkl. Lungenfunktion, Ruhe- und Belastungs-EKG) | 450.00          | exkl. benötigter ärztlicher Beurteilung                                    |
| <b>Körperzusammensetzung</b>                                                            |                 |                                                                            |
| <b>Körperkompositionsanalyse (BIA)</b><br>(Analyse und Beratung)                        | 90.00           | 35.00 Franken in Kombination mit weiterer Diagnostik / Therapie / Training |
| <b>Caliper-Methode</b><br>(7-Punkt-Hautfaltenmessung)                                   | 75.00           | 50.00 Franken in Kombination mit Ausdauerdiagnostik                        |
| <b>Kraftdiagnostik</b>                                                                  |                 |                                                                            |
| <b>Sprungkraftmessung</b><br>(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                                                |
| <b>Diverses</b>                                                                         |                 |                                                                            |
| <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 |



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

T +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)

