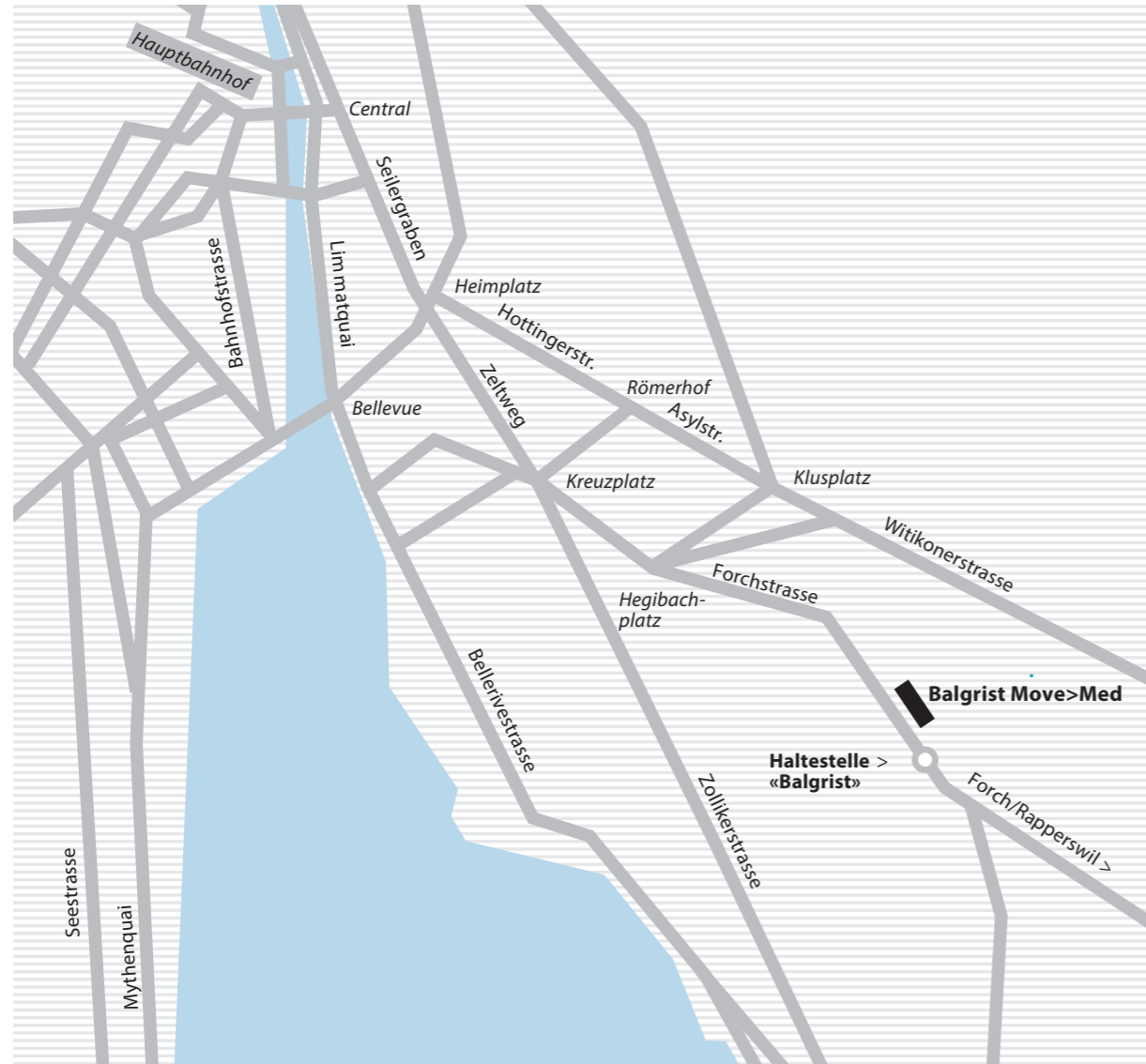


# So finden Sie uns.

Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 319, direkt bei der Haltestelle Balgrist. Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 (Richtung Rehalp) oder mit der Forchbahn, Haltestelle: Balgrist. Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucher mit Auto stehen 20 Parkplätze zur Verfügung.



## Kontaktadresse

Balgrist Move>Med  
Swiss Olympic Medical Center  
Forchstrasse 319  
8008 Zurich

T +41 44 386 52 52  
F +41 44 386 52 48  
info.movemed@balgrist.ch  
www.balgrist-movemed.ch

Der **Balgrist**

## Kursangebote



# Machen Sie mit. Bleiben Sie fit.

Kurse	Zeit/Dauer	Inhalt	Kosten in CHF
<b>Multi Fit</b>	Mittwochs 12.30–13.30	Abwechslungsreiches Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit variierenden Hilfsmitteln (Gymnastikball, Step, Theraband) und motivierender Musik.	160.–/*120.– pro 10 Lektionen 20.– / Einzellektion
<b>Aquafit/ Wassertherapie</b>	Dienstags 19.30–20.15 und 20.15–21.00  Donnerstags 17.15–18.00	Gelenk entlastendes Training im Tiefwasser mit speziellen Westen zu Musik: Ausdauer, Koordination, Kraft, Spass und Entspannung. Im Schulschwimmbad Riesbach. (Seefeldstr. 93, 8008 Zürich, Tram 2/4 bis Höschgasse)	28.–/ *24.– pro Lektion
<b>Wassertherapie ohne Weste</b>	Mittwochs 12.15–12.45	Gehbad, Schwimmbad Balgrist, Forchstr 340, 8008 Zürich	28.–/*24.– pro Lektion
<b>Stretching</b>	Montags 12.15–12.45  Freitags 12.00–12.30	Stretching Lektion mit Musik, zur Regeneration, Entspannung und Erholung. Eintritt jederzeit möglich.	15.– pro Lektion/*gratis
<b>Rückenfit</b>	Dienstags 17.30–18.30 und nach Vereinbarung	Körperbewusstsein schulen, Rücken- muskulatur funktionell trainieren und Schmerzen lindern.	190.–/*120.– pro 10 Lektionen
<b>Pilates</b>	Privatlektionen: 25/50 Min. Gruppen: 50 Min.  Mo 19.30–20.20 Mi 19.35–20.25 Fr 07.55–08.45	Die moderne Form, den Körper in ein optimales Gleichgewicht zu bringen. Kräftigung der gesamten Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Stabilität und Körperwahrnehmung. Privatlektionen oder Gruppenunterricht.	25 Min.: 75.– 50 Min.: 130.– 10 Lektionen: 330.–/*230.–  Bei Aboverlängerung 1 Lektion gratis
<b>Medizinische Massage</b>	Individuell vereinbar  Med. Massage  Med. Teilmassage Med. Teilmassage  Med. Ganzkörper- massage  Med. Ganzkörper- massage	Entspannung, Schmerzlinderung, Prävention und Stabilisation  25 Min., in Kombination mit Physiotherapie  25 Min. 25 Min., 10er-Abo  50 Min. 50 Min., 10er-Abo	50.–/50.–*  60.–/50.–* 540.–/400.–*  95.–/80.–*  855.–/640.–*
<b>Personaltraining</b>	60 Min.	persönliche Betreuung, individuelle Termine	150.–
<b>Trainingscenter</b>	Individuell täglich geöffnet	Trainieren Sie mit Blick ins Grüne, auf den modernsten Geräten.	Jahresabo 1290.– Halbjahresabo 790.–

\*= reduzierte Preise für m+m AbonnentInnen

Kurse	Zeit/Dauer	Inhalt	Kosten in CHF
<b>Power Plate</b>	20 Min., Privatlektion	Individuelles Vibrationstraining, betreut durch spezialisierte Sporttherapeuten.	Jahresabo 990.–/690.–* Halbjahresabo 690.–/490.–* 10x 300.–/200.–*
<b>Alter-G</b>	individuelles Training, unter Anleitung	«Schwereloses» Training auf dem Laufband. Ideal bei Schmerzen in Knie und Fuss, bei Rheumatherapien, Arthrose, Übergewicht, zum Muskelaufbau nach Operationen	100.–/80.–* im 4er Abo 200.–/160.–* im 10er Abo 380.–/300.–* im 20er Abo Training à 15 Minuten

\*= reduzierte Preise für m+m AbonnentInnen

**Während Ihrer Kurse betreuen wir Ihre Kinder professionell und kostenlos im Gymnastiksaal, montags,  
mittwochs, freitags, jeweils von 9.00–11.00 Uhr.**

