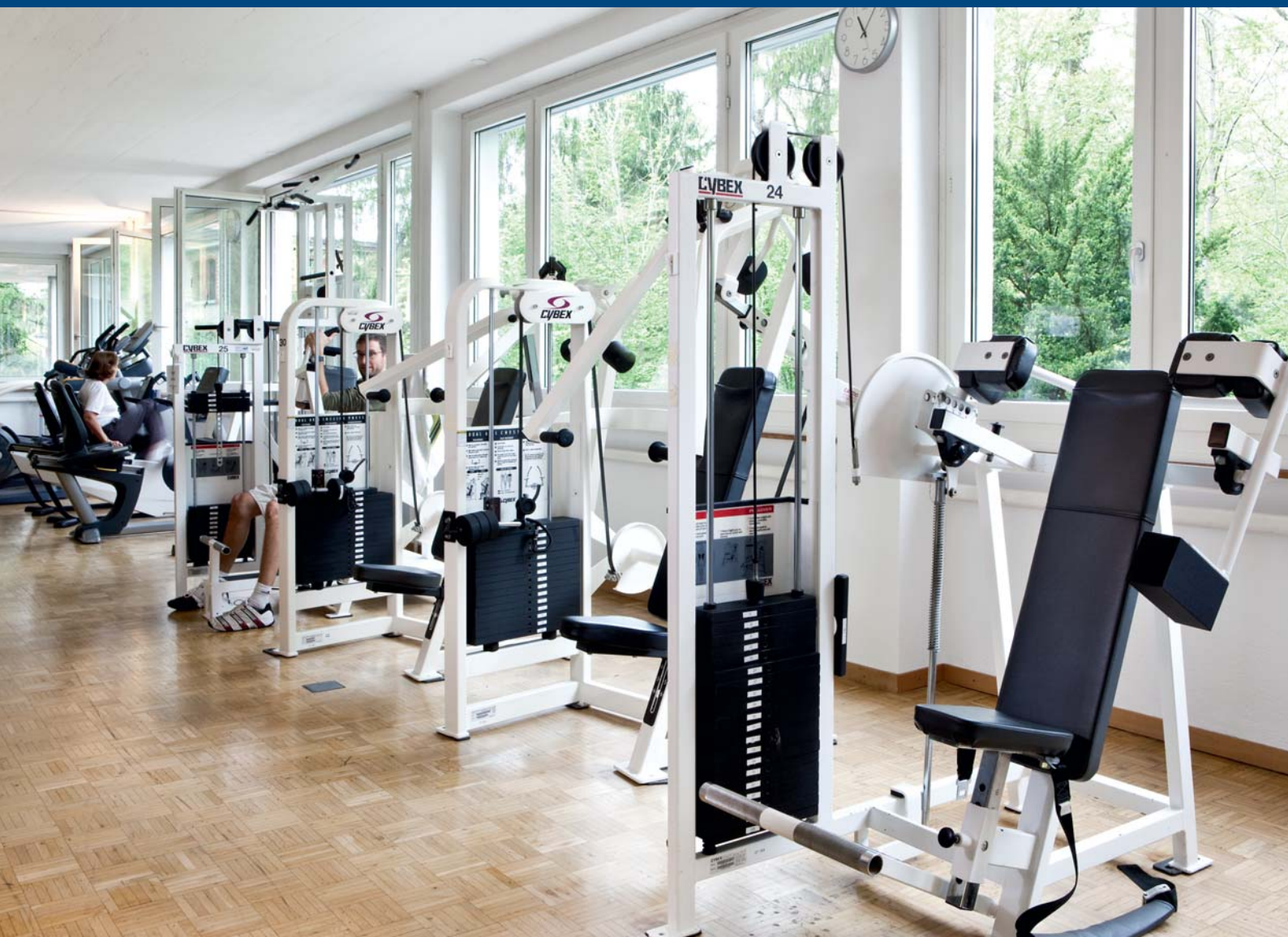


Wir fördern Ihre Fitness, wir begleiten Ihr Training



Nur das beste ist gut genug für Sie

Damit Sie in Bewegung bleiben



Eine überzeugende Idee: balgrist move:med, das Fitness-Training im «Swiss Olympic Medical Center», mit Arztpraxen und Physiotherapie unter einem Dach. Dank der Anerkennung von Swiss Olympic können wir Ihnen in der Sportmedizin, der Physiotherapie, der Leistungsdiagnostik sowie im Trainingscenter optimale Bedingungen anbieten.

Wir garantieren Ihnen eine äusserst professionelle Betreuung, welche von Spitzensportlern sehr geschätzt wird, wie hier von Swiss Ski Rennfahrerin Fränzi Aufdenblatten.

Auch Sie als Sporteinsteiger oder Sportbegeisterter, ob jung oder alt, verletzt oder gesund, profitieren von der Qualität, welche sonst nur Spitzenathleten bekommen. Im Trainingsbereich heisst das auch auf dem Eccentric Bike!

Trainieren Sie im hellen, grosszügigen Trainingszentrum mit wunderbarem Blick ins Grüne. Seit vielen Jahren heben unsere Kundinnen und Kunden in den Umfragen diese angenehme Atmosphäre in unseren Räumlichkeiten positiv hervor.

Zu bestimmten Zeiten steht Ihnen einer unserer Sportärzte im Training vor Ort zur Verfügung. Besprechen Sie mit ihm direkt die Fragen zu Ihrem Training.

Ihren individuellen Trainingsplan erstellen wir für Sie, nach den gleichen Richtlinien wie für die Spitzensportler, nach einem Laktattest in unserem internen Leistungsdiagnostik-Zentrum.

Sollten Sie körperliche Beschwerden haben, hilft Ihnen unsere Sportphysiotherapie weiter, welche sich ebenfalls im gleichen Gebäude befindet. Idealerweise zeigt sie Ihnen Übungen an den gleichen Geräten im Trainingscenter, an welchen Sie später weitertrainieren können. Physiotherapie und Fitnesstraining gehen so Hand in Hand.

Während Ihres Trainings werden Ihre Kinder im kostenlosen geleiteten Kinderhütedienst professionell und liebevoll betreut.

balgrist move:med Abonentinnen und Abonnenten profitieren von vielen Preisvergünstigungen bei Kursen und weiteren Abo-Angeboten. Eine aktuelle Kursübersicht finden Sie bei uns vor Ort oder im Internet unter www.balgrist-movemed.ch

Das Trainingscenter ist täglich geöffnet, 365 Tage im Jahr!

Angebot und Preise

Das Swiss Olympic Medical Center ist Qualitop anerkannt.

balgrist movemed beschäftigt im Trainingscenter ausschliesslich SportlehrerInnen mit Hochschulabschluss. Egal, welches Ihre Ziele sind, wir unterstützen und motivieren Sie dabei!

Muskelaufbau
Krafttraining
Rücken- und Bauchmuskeltraining
Bewegung und Koordination im Alltag

Gewichtsabnahme
Konditionstraining
Herz-Kreislauf-Training
etc.



Jahresabonnement Kraft und Ausdauertraining

Individuelles Training an unseren Geräten.

Jahresabonnement Power Plate

Individuelles Training an unseren Geräten, betreut durch unsere Sporttherapeuten.

Abonnement Eccentric Bike

10er-Abonnemente möglich.

Dieses Gerät finden Sie exklusiv bei uns !

Auf unserem neuen, einzigartigen Eccentric Bike bremsen Sie die Bewegung permanent ab, im Gegensatz zu normalem Fahrrad fahren. Dies bietet Ihnen ein zusätzliches Training zur Verbesserung von Kraft und Koordination der Beinmuskulatur. Das Training wird 1:1 durch unsere Sporttherapeuten betreut.

Jahres- und Halbjahres Abonnemente möglich. Preise entnehmen Sie unserer homepage www.balgrist-movemed.ch oder rufen Sie uns direkt an.



Kursangebot

(Preise und Kursbeginn auf Anfrage)

Aquafit für Anfänger und Fortgeschrittene

Stretching

Multi-Fit

Nordic Walking

Rückengymnastik/Rückenschule

Pilates

Ambulante Herz-Rehabilitation

Ambulante Lungen-Rehabilitation



Einzellektionen/Personal Training

Preise entnehmen Sie unserer homepage www.balgrist-movemed.ch oder rufen Sie uns direkt an.

Vergünstigungen

Lehrlinge und Studenten bis 28 Jahre erhalten gegen Ausweis 25 % Ermässigung.

Optimierung der Trainingseffekte

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit und lassen Sie sich auf den gleichen Geräten und mit denselben Methoden wie viele der Topathleten in unserem spezialisierten Leistungsdiagnostik-Center testen. Passen Sie Ihr Training optimal Ihrer körperlichen Verfassung an und lassen Sie sich professionell bei Ihrem Trainingsaufbau beraten.

Auszug aus dem Angebot der Leistungsdiagnostik:

medizinische Check-ups,

Laktat-Leistungstests

BelastungsEKG

Lungenfunktionstests (auch Asthma-Abklärung),

Körperfett-Messungen,

Muskelkraft-Messungen,

Blutwert-Untersuchungen etc.

Aktuelle Informationen zu Kursen, speziellen Festtagsöffnungszeiten und Aktionen finden Sie auf unserer homepage: www.balgrist-movemed.ch

Was Sie mitbringen sollten

Für Ihren Besuch im Trainingszentrum sollten Sie Folgendes mitbringen:

Trainingsbekleidung, saubere Turnschuhe, ein Handtuch zum Abdecken der Sitzflächen und CHF 40.– für das Chipdepot (nur beim ersten Besuch).



Öffnungszeiten

Mo/Do 07:00–21:00 Uhr

Di/Mi/Fr 07:30–21:00 Uhr

Sa 09:00–16:00 Uhr

So 09:00–15:00 Uhr

Kinderbetreuung

Mo/Mi/Fr 09.00–11.00 Uhr





Kontaktadresse

balgrist move>med
Swiss Olympic Medical Center
Forchstrasse 319
8008 Zurich

T +41 43 499 15 00
F +41 43 499 15 49
info.movemed@balgrist.ch
www.balgrist-movemed.ch

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.

