

# Medizinisches Trainingsabo

Das Trainingsabo berechtigt Sie dazu, nach der Einführung mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten und der Erstellung eines Trainingsprogramms selbständig im Trainingsraum gemäss unseren Richtlinien zu trainieren. Durch regelmässiges, gezieltes Training steigern Sie die Belastbarkeit Ihres Körpers und verbessern die muskuläre Stabilisation, die Koordination sowie Ausdauer und Kraft. Medizinische Trainingstherapie eignet sich für alle: vom Anfänger über Hobbysportler bis zum Leistungssportler.

## Das Training

Zur medizinischen Trainingstherapie gehören Übungen an Ausdauer- und Kraftgeräten sowie am Galileo-Gerät, Lang- und Kurzhanteltraining, Mattenübungen und die Integration verschiedener Hilfsmittel. Die Übungsauswahl und -ausführung erfolgt aufgrund definierter Ziele oder festgestellter Defizite.

## Kosten

3 Monate: CHF 200

12 Monate: CHF 650 (inklusive eines halbstündigen Kontrolltermins)

Für Kunden, die kein Trainingsprogramm aus einer Einzelphysiotherapie mitbringen, ist eine mindestens einstündige Trainingseinweisung obligatorisch. Auf Wunsch des Kunden kann die Einweisung länger dauern. Spätere Kontrolltermine können jederzeit gebucht werden, im Jahresabonnement ist ein halbstündiger Kontrolltermin inklusive. Die Kosten für Einweisung/ Kontrolltermine betragen CHF 50 pro halbe Stunde. Zu Fragen bezüglich Kostenbeteiligung an Ihrem Trainingsabo erkundigen Sie sich bitte direkt bei Ihrem Krankenversicherer.

## Allgemeines

Die Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Physiotherapie.

## Öffnungszeiten

Montag–Donnerstag: 8.00–18.00 Uhr

Freitag: 8.00–17.00 Uhr

Medbase Zürich Wiedikon | Seebahnstrasse 89 | 8003 Zürich

T 044 404 81 81 | F 044 404 81 82 | [zuerich-wiedikon@medbase.ch](mailto:zuerich-wiedikon@medbase.ch) | [www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)