

Informationsbroschüre



Albatros Training,
Physiotherapie und
Sportmedizin



Golf Medical Center
Albatros Training



SCHULTHESS KLINIK
Muskulo-Skelettal Zentrum



Die Schulthess Klinik baut ihren Standort Zürich aus und eröffnet in Kloten eine Zweigstelle für Sportmedizin, Physiotherapie, GolfFitness und Personal Training.

Die neue Zweigstelle Kloten vereint Albatros Training – ein Ganzkörper-Golftraining –, Physiotherapie mit Personal Training und medizinischer Trainingstherapie sowie eine sportmedizinische Praxis mit einem Sportarzt der Schulthess Klinik unter einem Dach.

Das innovative Albatros Training können Sie zudem auch in der Schulthess Klinik am Standort in Zürich besuchen, wo diese spezialisierte Trainingsmethode neu angeboten wird.

In der vorliegenden Broschüre geben wir Ihnen einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Dienstleistungsangebote und Preise. Zudem stehen wir Ihnen jederzeit für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung, um Ihren individuellen Anforderungen gerecht zu werden.

Albatros Training

Albatros Training/GolfFitness

Das spezielle GolfFitness-Trainingsprogramm – die sogenannte Albatros Methode® – ist auf Golfer jeder Spielstärke und jeden Alters ausgerichtet. Mit wenig Zeitaufwand wird in einem Parcours der Körper ganzheitlich und golfspezifisch trainiert. Gleichzeitig werden die korrekten Bewegungsmuster des Golfschwungs erlernt und verinnerlicht.

Die «Big Twelve» sind nach TPI-Statistiken die häufigsten Fehler der Golfspieler. Dank unserem speziellen Trainingsprogramm können Sie Ihren Körper ganzheitlich trainieren und den «Big Twelve» entgegenwirken. Diese Art von Training ist auch für Nichtgolfer sehr gut geeignet. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität werden nach der Albatros-Methode trainiert. Von bekannten Schweizer Golfprofis mitentwickelte Übungen – genannt Albatros Drills – führen in Kombination mit Kraftgeräten zum Erfolg. Ziel ist es, bei geringem Zeitaufwand die körperlichen Voraussetzungen für einen guten Golfschwung zu schaffen sowie das Leistungspotenzial zu erhöhen und für mehr Schmerzfreiheit zu sorgen.

Öffnungszeiten Albatros Training Kloten¹

Montag und Donnerstag 9.00–13.00 Uhr/16.00–20.00 Uhr

Dienstag/Mittwoch/Freitag 9.00–13.00 Uhr/15.00–18.00 Uhr

Ausserhalb dieser Zeiten ist das Training zudem von Montag bis Donnerstag 7.00–19.00 Uhr und am Freitag 7.00–18.00 Uhr möglich. Der Parcours ist jedoch nicht betreut und es besteht kein Anspruch, die Geräte in der Reihenfolge des Parcours zu benützen.

Öffnungszeiten Albatros Training Schulthess Klinik Zürich¹

Montag und Mittwoch 8.00–13.30 Uhr/16.00–20.00 Uhr

Dienstag/Donnerstag/Freitag 9.00–13.00 Uhr/14.00–18.00 Uhr

Sonntag 10.00–14.00 Uhr²

Während der Sommer- und der Weihnachtsferien bleibt das Albatros Training in Zürich geschlossen. Während dieser Betriebsferien können die Kunden mit einem Jahresabo im Schulthess Training gratis trainieren. Dafür wird eine Einführungslektion ins Schulthess Training vorausgesetzt. Melden Sie sich hierzu am Empfang des Schulthess Training oder unter 044 385 75 50.

¹ Spezielle Öffnungszeiten an Feiertagen sind jeweils auf der Website ausgeschrieben.

² Nur im Winterhalbjahr.

Abonnemente Albatros Training

An beiden Standorten (Verenagasse 4 in Kloten und Lengghalde 6 in Zürich) gilt die gleiche Abo- und Preisstruktur.

Preise

1 Monat	CHF 130.–
3 Monate	CHF 330.–
6 Monate	CHF 570.–
12 Monate	CHF 1020.–
12 Monate Abo Plus	CHF 1350.–

Spezialpreise für Schüler und Studenten bis 28 Jahre, Mitarbeitende der Schulthess Klinik und Kaderathleten auf Anfrage.

12 Monate Abo Plus / mögliche Module Abo Plus

Mit unserem Abo Plus profitieren Sie von diversen Zusatzleistungen, die wir in ein kompaktes Jahresabonnement integriert haben. Im Abo Plus kann jeweils ein Modul nach Wahl gewählt werden. Es ist jedoch auch möglich, mit einem Aufpreis pro Modul mehrere Module zu buchen.

■ Weiterer Standort Albatros Training

Mit diesem Abo Plus haben Sie die Möglichkeit, das Albatros Training sowohl am Standort in Kloten wie auch am Standort in Zürich zu besuchen.

■ Gruppenkurse Plus (exkl. Aqua-Fit)

Mit dem Abo Gruppenkurse Plus bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Krafttraining mit abwechslungsreichen Gruppenlektionen zu kombinieren. Das Angebot der Gruppenkurse reicht von Rückengymnastik über Multifit und Dancemix bis hin zu Pilates und Yoga. Mit dem Abo Gruppenkurse Plus können Sie uneingeschränkt die Lektionen besuchen (exklusive Aqua-Fit). Die Kurse finden ausschliesslich im Schulthess Training in Zürich statt. Den aktuellen Kursplan finden Sie in der separaten Broschüre «Bleiben Sie in Bewegung», auf www.schulthess-klinik.ch oder beim Empfang des Schulthess Training unter 044 385 75 50.



■ Schulthess Training Plus

Im Schulthess Training (dem öffentlichen, medizinischen Trainingscenter der Klinik) bieten wir Ihnen die Unterstützung, die Sie brauchen, um gesundheits- oder leistungsorientiert Sport zu treiben. Mit modernen und ausgewählten Trainingsgeräten trainieren Sie Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, um Ihre Leistungsfähigkeit respektive Gesundheit zu optimieren. Unser qualifiziertes Team besteht aus Turn- und Sportlehrern ETH und Sportwissenschaftlern, die alle über die Zusatzausbildung MTT (medizinische Trainingstherapie) verfügen. Mit dem Abo Plus Schulthess Training haben Sie die Möglichkeit, neben dem golfspezifischen Albatros Training zusätzliche Trainingseinheiten im Schulthess Training zu absolvieren.

■ Ernährungsberatung Plus

Sie haben den Wunsch, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Neben regelmässigem Kraft- und Ausdauertraining spielt die Ernährung z. B. bei erhöhten Blutfettwerten, Gicht, Diabetes oder Gewichtsproblemen eine grosse Rolle. Im Abo Ernährungsberatung Plus haben Sie die Möglichkeit, in drei Beratungssitzungen mit einem diplomierten Ernährungsberater Ihre Essgewohnheiten zu analysieren. Aus diesen Resultaten wird individuell für Sie ein ausführlicher Ernährungsplan erstellt und Sie bekommen Anregungen, wie Sie Ihr Essverhalten optimieren können – der Weg zur dauerhaften Verhaltensänderung.

■ Leistungsdiagnostik Plus

Am Anfang jeder Leistungssteigerung steht die genaue Analyse der Leistungsfähigkeit. Mit dem Abo Leistungsdiagnostik Plus erhalten Sie eine detaillierte Trainingsberatung, die auf Ihre individuellen Testwerte und Ihre Zielsetzungen zugeschnitten ist. Neben einem Laktatstufentest auf dem Laufband-, Fahrrad- oder Ruder-Ergometer haben Sie mit diesem Abonnement die Möglichkeit, einen Rumpfkrafttest zu absolvieren sowie Ihre Körperzusammensetzung messen zu lassen. Die Durchführung ist lediglich in der Leistungsdiagnostik in Zürich möglich.



■ Betreuung Plus

Dank der engen interdisziplinären Zusammenarbeit unserer Teams können wir Ihnen die Möglichkeit anbieten, Physiotherapie und Personal Training mit unserem Abo Betreuung Plus ideal zu kombinieren. Mit diesem Abonnement haben Sie Anrecht auf sechs Therapie-sitzungen respektive Personal Trainings à je 25 Min. pro Jahr. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, zwei Sitzungen zu einer Sitzung à 55 Min. zu kombinieren. Ein Physio-Check kann beispielsweise Defizite aufdecken und somit einen wichtigen Input für die Gestaltung des Trainingsprogrammes liefern. Mit diesem Abonnement werden Sie rundum professionell betreut und in Ihren Zielsetzungen optimal unterstützt.

Preise

12 Monate Abo Plus (Grundabo plus ein Modul nach Wahl)	CHF 1350.–
Zusätzliche Module Abo Plus (Preis pro Modul)	CHF 300.–

Unsere Dienstleistungen

- Individuelle Einführungslektion zur Instruktion der Übungen und der Geräte
- Bei nahtloser Verlängerung eines Jahresabonnements um weitere 12 Monate erhalten Sie zusätzlich 1 Monat Trainingszeit
- Speziell für Jahresabonnenten Vergünstigungen für zusätzliche Angebote
- Time-Stopp bei Ferien und Abwesenheit gemäss Reglement

Indoor-Golfabschlagplatz

Indoor Golf Training

Im Albatros Training in Kloten und in Zürich steht eine Indoor-Trainingsanlage zur Verfügung, mit welcher Sie individuell an Ihrer Technik feilen können. Dank dem Einsatz von speziell konzipierten Abschlagsmatten können die normalen Tees eingesetzt werden.

Auf Wunsch kann der Kontakt zu einem Golf-Pro hergestellt werden. Der Pro kann während einer Golflektion mit Ihnen Ihren Golfschwung analysieren und Sie mit wertvollen Tipps unterstützen. Bitte melden Sie sich für die Kontaktdaten beim Betreuungsteam vor Ort.

Preise³

Benutzung Abschlagplatz Einzeleintritt	CHF 15.–
10er-Abonnement	CHF 140.–
Jahresgebühr	CHF 300.–

³ Benutzung max. 30 Minuten pro Tag resp. Eintritt.

Personal Training – Bewegungsanalysen

Personal Training

Die Beweglichkeit, die Bewegungsqualität, die Koordinationsfähigkeit sowie die Körperhaltung werden durch spezialisierte Therapeuten analysiert. Aufgrund dieser Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm zur Prävention von Sportverletzungen oder als postoperatives Aufbautraining zusammengestellt.

Dieses Übungsprogramm kann zusätzlich auf Wunsch in einem Personal Training durchgeführt werden.

Golf-Bewegungsanalysen/sportartspezifische Bewegungsanalysen

Eine falsche Körperhaltung kann einerseits die Ausführung der Bewegung, wie z. B. des Golfschwungs, beeinträchtigen, wodurch die gewünschte Leistung nicht optimal erreicht werden kann. Andererseits kann eine falsche Körperhaltung zu Überbelastungen und infolgedessen zu Schmerzen während der Ausübung des Sportes führen. Dank der Kombination der therapeutischen Bewegungsanalyse mit modernster Videotechnik⁴ (inkl. Highspeed-Kamera und Druckmessplatte) können Fehlbelastungen eruiert werden. Zudem können wir Ihnen aufgrund der Bewegungsauswertung gezielte Trainingsempfehlungen geben, mit welchen Sie Ihren Sport möglichst schmerzfrei ausführen können.

Auf Wunsch können wir Ihnen im Rahmen eines Personal Training zusätzlich einen individuell angepassten Trainingsplan zusammenstellen.

Laufstilberatung/Ganganalysen

Mit Erfahrung im Laufsport und dem bewegungsanalytischen Ansatz aus der Therapie erarbeiten wir mit Ihnen einen Laufstil, der für Ihre Voraussetzungen, Ihre Ziele und Ihren Trainingsumfang passend ist. Dabei arbeiten wir mit Videoanalyse sowie einer Druckmessplatte, individuellen Bewegungsprogrammen und begleitenden Kräftigungsübungen.

Preise

Einzellektion (à 55 Min.)	CHF 120.–
10er-Abonnement (à 55 Min.)	CHF 1080.–
Einzellektion (à 25 Min.)	CHF 70.–
10er-Abonnement (à 25 Min.)	CHF 630.–
Bewegungsanalyse mit Videoeinsatz (à 85 Min.)	CHF 180.–

⁴ Die Videoanalyse ist lediglich am Standort in Kloten möglich.



Physio-Check

Der Physio-Check ist eine Analyse des Bewegungsapparates bei komplexen Problemen, welcher durch die Spezialisten des Physiotherapie-Teams durchgeführt wird. Neben dem üblichen Befund gilt es vor allem, herauszufinden, ob eine ärztliche Betreuung oder eine weiterführende Physiotherapie nötig ist. Zudem kann festgelegt werden, welches Training im Rahmen der Prävention sinnvoll ist oder welche physiotherapeutischen Massnahmen eine Verbesserung der individuellen körperlichen Konstitution herbeiführen können.

Preise

Physio-Check (à 55 Min.) CHF 120.–

Spezialpreise für Schüler und Studenten bis 28 Jahre, Mitarbeitende der Schulthess Klinik und Kaderathleten auf Anfrage.

Therapieangebot – Sportmedizin

Physiotherapie und Rehabilitation

Die Physiotherapie befasst sich damit, innerhalb der Bereiche Rehabilitation und Prävention das Bewegungspotenzial am Menschen individuell zu identifizieren und zu optimieren. Das Rehabilitationsteam unserer Physiotherapie ist in spezialisierte Gruppen aufgeteilt. Diese Spezialisierung erlaubt es uns, eine individuelle Therapie zusammenzustellen, mit der die angestrebten Ziele wirkungsvoll und effizient erreicht werden können. Dabei sind nicht nur die Methoden auf der Basis wissenschaftlicher Auswertungen entscheidend, sondern auch unsere klinische Erfahrung sowie die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten des Hauses.

Details zu den einzelnen Physiotherapieangeboten entnehmen Sie bitte der separaten Broschüre «Physiotherapie und Rehabilitation».

Öffnungszeiten Physiotherapie Kloten⁵

Montag bis Donnerstag 7.00–19.00 Uhr

Freitag 7.00–18.00 Uhr

Massagen

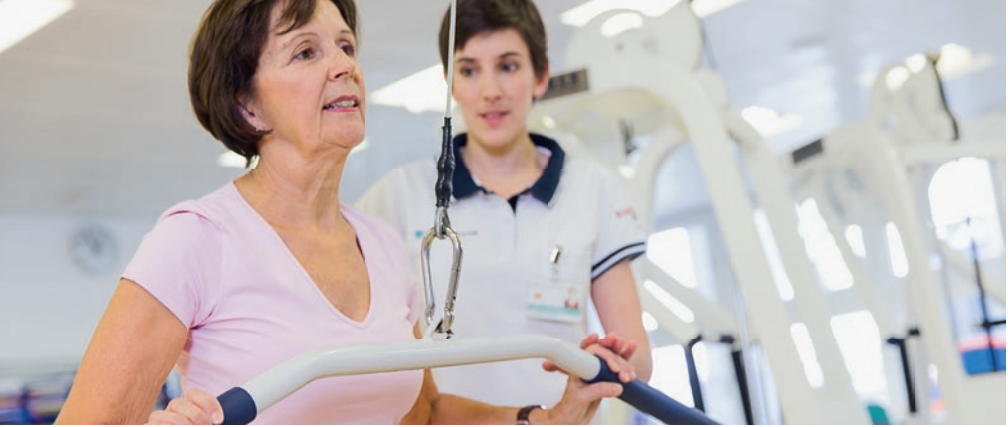
Mit der passiven Therapie kann der Heilungsprozess nachweislich verbessert werden. Eine medizinische Massage ist zudem empfehlenswert bei Verspannungen und Überbelastungen, die beim gesteigerten Training auftreten können. Aber auch bei beruflicher Anspannung, langem Sitzen und allgemeiner Belastung wirkt eine Sportmassage wohltuend für Körper und Geist.

Preise

Einzelmassage (à 55 Min.) ⁶	CHF 120.–
10er-Abonnement Massage (à 55 Min.) ⁶	CHF 1080.–
Einzelmassage (à 25 Min.) ⁶	CHF 70.–
10er-Abonnement Massage (à 25 Min.) ⁶	CHF 630.–

⁵ Spezielle Öffnungszeiten an Feiertagen sind jeweils auf der Website ausgeschrieben.

⁶ Verrechnung via Krankenversicherung auf ärztliche Verordnung. Ohne ärztliche Verordnung ist eine anteilmässige Rückerstattung bei entsprechender Zusatzversicherung möglich. Bitte klären Sie vorgängig die Kostendeckung mit Ihrer Versicherung ab.



Sportmedizin

Eine sportmedizinische Beratung und Untersuchung gibt Aufschluss darüber, ob hinsichtlich der Atmung, des Herz-Kreislauf-Systems und sonstiger körperlicher Voraussetzungen uneingeschränkt Golf gespielt werden kann.

Golf Medical Center

Speziell für Golfspieler vereint die Schulthess Klinik mit dem Golf Medical Center das medizinische und bewegungstechnische Know-how. Das erprobte Netzwerk von Spezialisten ermöglicht den direkten und schnellen Zugang zu ärztlicher und therapeutischer Betreuung. Dies ermöglicht es uns, Golfspieler sportartspezifisch zu beraten und individuell auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Details zum Golf Medical Center entnehmen Sie bitte der separaten Broschüre «Das Golf Medical Center der Schulthess Klinik».

Stand Preise: August 2014, Änderungen bleiben vorbehalten.

In dieser Drucksache wird der Einfachheit halber die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.
Bilder: Schulthess Klinik und Schaffner & Conzelmann, Basel

Schulthess Klinik
Lengghalde 2, 8008 Zürich, Schweiz
www.schulthess-klinik.ch

Schulthess Klinik Kloten
Verenagasse 4
CH-8302 Kloten
Telefon +41 44 403 36 66
info-kloten@kws.ch

Albatros Training Zürich
Lengghalde 6
CH-8008 Zürich
Telefon +41 44 385 75 60
albatrostraining@kws.ch

Schulthess Training Zürich
Lengghalde 2
CH-8008 Zürich
Telefon +41 44 385 75 50
schulthess-training@kws.ch