

ZURZACHCare

Fit und Gesund



Legende zu den ambulanten Standorten

BZ Bad Zurzach

BA Baden

BD Baden-Dättwil

CH Cham

KB Kilchberg

LU Sonnmatt Luzern

ZO Zollikerberg

ZF Zürich Flughafen

Unser Körper braucht Bewegung, Kräftigung und Entspannung im gesunden Zustand genauso wie bei Krankheit oder nach einem Unfall.

Möchten Sie Ihren Körper leistungsfähig, ausdauernd und beweglich halten, diese Ziele wieder erreichen oder mit einem individuellen Trainingsprogramm zu alter Leistungsstärke und darüber hinaus kommen? Oder möchten Sie körperliche oder geistige Fähigkeiten wieder festigen? ZURZACH Care verfügt über ein breites Spektrum an Therapien für Ihr Wohlbefinden und Ihre individuelle gesundheitliche Vorsorge.

Wir bieten Ihnen diverse Behandlungsformen und professionelle Betreuung durch ein fachlich kompetentes Ärzte- und Therapeutenteam, das Sie mit langjähriger Erfahrung und ganzheitlicher Sichtweise unterstützt.

Sie können dabei aus den unterschiedlichsten Anwendungen wählen, die wir Ihnen entweder als Einzel- oder Gruppentherapie anbieten. Alle nachfolgenden Angebote buchen Sie als Selbstzahler – die entsprechenden Tarife und die Behandlungsdauer finden Sie aufgelistet (alle Preise in CHF, Preisänderungen vorbehalten). Die angegebenen Zeiten verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitungszeit (Aus-, Ankleiden etc.).

Fit und gesund – unsere Therapien für Sie

Einzeltherapien/Bewegungstherapien

Physiotherapie BA, BD, BZ, KB, LU, ZF, ZO

30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Physiotherapie im Wasser BA, BZ, KB, LU, ZO

30 min 66.–

45 min 99.–

60 min 132.–

Logopädie KB, LU, BZ, BA

30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Ergotherapie BA, BD, BZ, KB, LU, ZF

30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Spezialtherapien, Entspannungstherapien im Einzelsetting

Feldenkrais (Bewegungsschulung)

BZ

Sie lernen, Bewegungen bewusst wahrzunehmen und sie auf einfachste Art auszuführen. Die Feldenkrais-Methode eignet sich für Menschen, die ihre Körperhaltungs- und Bewegungsmuster verbessern möchten.

45 min 90.–
60 min 120.–

Pilates

BD

Pilates-Training auf der Matte oder mit Kleingeräten bietet vielfältige, faszinierende Möglichkeiten, Bewegungsabläufe neu zu organisieren.

45 min 90.–

Schwindeltherapie

BZ

Unter anderem durch spezifische Bewegungsübungen kann die Schwindeltherapie Ihnen helfen, den Schwindel zu lindern oder gar zu beseitigen.

30 min 60.–

Tai-Chi

BD

Die gleichmässigen, fließenden und meditativen Bewegungen werden in einer festgelegten Choreographie ausgeführt und dienen der Prävention und der Unterstützung des Heilprozesses verschiedener Krankheiten.

45 min 90.–

Qigong

BD

Die teilweise jahrhundertealten Übungen von Qigong erschliessen den Atem, die Vorstellungskraft und einfache Bewegungen. Ziel ist dabei der ungehinderte Fluss der Lebensenergie, des «Qi», durch den Körper.

45 min 90.–

Autogenes Training ZF

Das Training, auch als Selbstentspannung bezeichnet, ist eine Entspannungstechnik, die Körper und Geist beruhigt. 60 min 120.–

Atemtherapie BZ, KB, ZF

Häufig führen Anspannungen und Verkrampfungen zu einer flachen Atmung, die das Atemvolumen deutlich reduziert. Die Absicht der Atmungsschulung besteht darin, zu bewusstem Spüren der Atmung anzuregen. 30 min 60.–

Cranio-Sacral-Therapie BZ

Die Cranio-Sacral-Therapie geht von der Erkenntnis aus, dass die Cerebrospinalflüssigkeit in Gehirn und Rückenmark rhythmisch pulsiert und dass sich diese rhythmische Bewegung im gesamten Organismus fortsetzt und ihm lebenswichtige Impulse vermittelt. Cranio-Sacral-Therapeutinnen und -Therapeuten erspüren diesen Rhythmus mit ihren Händen und können sanfte Impulse in den Organismus geben, die es ihm erlauben, ein neues Gleichgewicht zu finden und Selbstheilkräfte in Gang zu setzen. 60 min 120.–

Trager-Therapie BZ

Die Trager-Therapie unterstützt Menschen darin, Leichtigkeit und freie, koordinierte Beweglichkeit im Körper bewusst wahrzunehmen. Weitere Qualitäten, die durch die sanfte Herangehensweise erfahren werden können, sind beispielsweise tiefe Entspannung und Entschleunigung. 60 min 120.–

Hippotherapie BZ

Hippotherapie ist Physiotherapie auf dem Rücken des Pferdes. Das Pferd bewegt sich in der Gangart Schritt. Der Patient sitzt auf dem Pferderücken, und das Therapiepferd wird als Medium verwendet, um dreidimensionale Schwingungen auf das Becken des Menschen zu übertragen. Die so entstehenden Impulse ermöglichen das Training der Haltungs-, Gleichgewichts- und Stützreaktionen sowie eine Normalisierung der Muskelspannung. Dies erleichtert auch die Bewältigung des Alltags. 45 min 207.–

Roboter- und gerätegestützte Einzeltherapie

Das Therapiespektrum wird stetig durch neue Technologien und moderne trainingstherapeutische Ansätze optimiert. Roboter- und gerätegestützte Therapien ermöglichen ein intensives, gezieltes und aufgabenspezifisches Training und bilden ein wichtiges Element in der Therapiekette. Elektromechanisch assistierende Geräte und Roboter-technologien werden im Rahmen einer funktionellen Trainingstherapie u.a. zur Verbesserung der Gehfähigkeit sowie der Arm- und Handfunktion eingesetzt. Des Weiteren werden innovative Trainings-/Therapiegeräte für z.B. kognitiv-motorisches Training und Kraft-/Koordinationstraining eingesetzt.

Therapie der unteren Extremität

Gangtherapie

Von einem apparativen Gangtraining profitieren zum Beispiel neurologische, gehbeeinträchtigte Patienten und Personen mit kraftbedingter und/oder altersbezogener Gangunsicherheit. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform ist die Verbesserung der Gehfähigkeit.

Lyra (THERA-Trainer)	BZ		
End-Effektor-Gangtrainer		30 min	66.–
		45 min	99.–
		60 min	132.–
Lokomat (Hocoma)	KB		
Exoskelett-Gangtrainer		60 min	132.–
The FLOAT (Lutz Medical Engineering)	BZ		
Dreidimensionales Overground-Gangtrainingssystem		30 min	66.–
		45 min	99.–
		60 min	132.–
Laufband	BZ, LU		
Gangtraining, optional mit Körpergewichts-Teilentlastung		30 min	66.–
		45 min	99.–
		60 min	132.–

Kognitiv-motorisches Training und Kraft-/Koordinationstraining (in Prävention und Rehabilitation)

Zur Erhöhung der Gangstabilität und zur Verbesserung der körperlichen und kognitiven Funktionsfähigkeit wird u.a. ein schritt- und spielebasiertes Trainingssystem (Dividat Senso) eingesetzt. Mit der dynamischen Beinpresse «Allegro» wird eine weitere Trainingsmöglichkeit zur Steigerung der kognitiven und muskulären Leistungsfähigkeit angeboten. Beide Trainingsformen werden von Gesunden und Patienten (z.B. neurologischen und kardiologischen Patienten) gleichermassen geschätzt.

Senso (Dividat)

BZ

Schrittbasierte Trainingsplattform – kognitiv-motorisches Training	30 min	66.–
	45 min	99.–
	60 min	132.–

Allegro (Dynamic Devices)

KB

Dynamische Beinpresse – kognitiv-motorisches Training	60 min	132.–
---	--------	-------

Zur Steigerung von z.B. Muskelkraft/Ausdauerkapazität sowie zur Verbesserung von z.B. Muskelfunktion, Koordination, Gleichgewicht und Durchblutung wird ein Vibrationstraining mit der Vibrationsplatte Galileo angeboten. Diese Trainingsform ist bei Gesunden und Patienten (z.B. Patienten mit muskuloskelettalen und neurologischen Erkrankungen) gleichermassen beliebt.

Vibrationstraining (Galileo)

BZ

Training auf einer Vibrationsplatte	30 min	66.–
-------------------------------------	--------	------

Therapie der oberen Extremität

Hand-, Arm- und Schultertherapie

Zur Verbesserung der Funktion von Hand, Arm und Schultergürtel werden die nachfolgend genannten roboter- und gerätegestützten Therapien modular in die Therapie integriert. Die Geräte können bei einer neurologischen Erkrankung, z.B. nach einem Schlaganfall, eingesetzt werden.

Pablo (Tyromotion) BZ

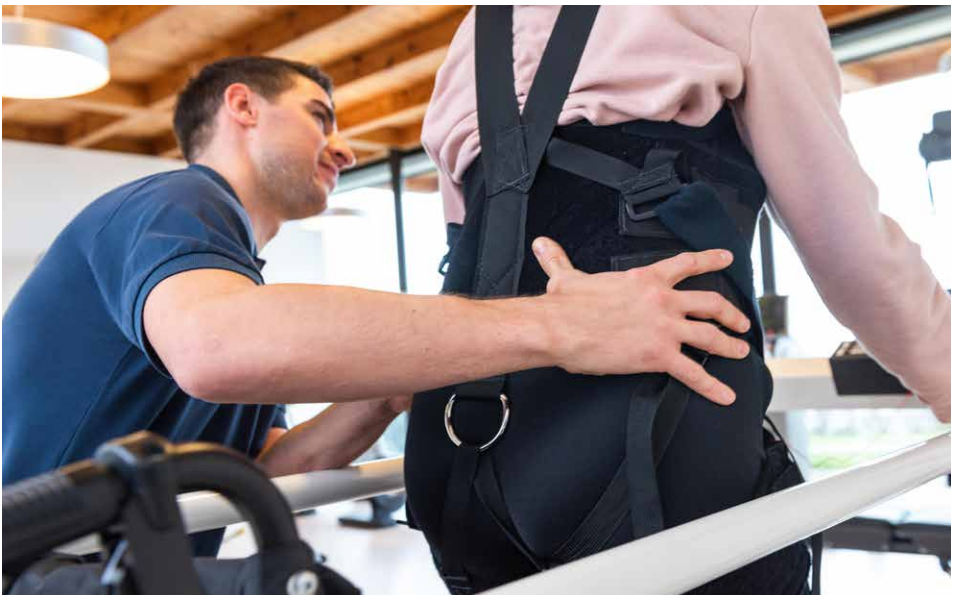
Sensorbasiertes Rehabilitationsgerät für interaktive Therapien (Hand, Arm, Schulter, Rumpf)	30 min	66.–
	45 min	99.–
	60 min	132.–

Amadeo (Tyromotion) BZ, KB

Roboter- und sensorgestütztes Finger-Hand-Rehabilitationsgerät	30 min	66.–
	45 min	99.–
	60 min	132.–

Armeo Spring (Hocoma) BZ, KB

Geräteunterstützte Arm- und Handtherapie	45 min	99.–
--	--------	------



Medizinische Trainingstherapie (MTT)

BA, BZ, ZO

Mit modernsten Trainingsgeräten und unterstützt von erfahrenen Physiotherapeuten werden Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer spezifisch problem- bzw. zielbezogen verbessert. Eine erste Trainingsberatung ist obligatorisch. Ein Probetraining (30 min) nach telefonischer Anmeldung ist gratis.

Monatsabonnement (inkl. 1 Trainingsberatung)	130.–
Monatsabonnement (ohne Einführung, nach Abschluss einer physiotherapeutischen Therapie in ZURZACH Care)	100.–
3-Monate-Abonnement (inkl. 2 Trainingsberatungen)	300.–
6-Monate-Abonnement (inkl. 2 Trainingsberatungen)	500.–
12-Monate-Abonnement (inkl. 3 Trainingsberatungen)	700.–

In BAD ZURZACH ist der Besuch von Aquatherma, in BADEN-FREIHOF der Besuch des Innenbads im MTT-Abo inkludiert.

Trainingsberatung durch Sportwissenschaftler BZ, ZF

30 min	80.–
45 min	120.–
60 min	160.–

Personal Training/Coaching durch Sportwissenschaftler BZ, ZF

30 min	90.–
45 min	135.–
60 min	180.–

Leistungsdiagnostik

Belastungstest Ausdauer

BZ

Stufentest, Laktat-Leistungsdiagnostik (Fahrrad) inkl. Ruhe-EKG und Belastungs-EKG	90 min 240.–
---	--------------

Back Check Test

BA

Apparatives Testverfahren zur Abschätzung von Muskeldysbalancen und Kraftdefiziten im Bereich des Halte-/Bewegungsapparates. 60 min 132.–

Passive und physikalische Einzelbehandlung

Klassische Massage/Sportmassage

BA, BD, BZ, CH, KB, LU, ZA, ZO

30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Mobilisierende Massage

BA, BZ, KB

(Terrierkonzept) Behandelt die unmittelbare Umgebung eines Gelenkes und hilft mit, Bewegungseinschränkungen zu beseitigen. 30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Aromaölmassage

KB

30 min 60.–

45 min 90.–

60 min 120.–

Fussreflexzonenmassage

BZ, KB, ZO

Sie beruht auf der Annahme, dass diverse Organe und Körperteile mit bestimmten Punkten an den Füßen verbunden sind. Die Behandlung der Füße beeinflusst somit auch andere Regionen des Körpers. 30 min 60.–

Bindegewebsmassage

BZ, KB

Wirkt harmonisierend und ausgleichend, auch bei Störungen der Funktionen innerer Organe (z.B. Gallenkolik, Magen- und Darmkrämpfe) 30 min 60.–

Manuelle Lymphdrainage BD, BA, BZ, KB, LU, ZO

Spezielle Behandlungsmethode zur Beseitigung von Stauungen und Schwellungen, die durch «Gewebswasser» entstehen	30 min	60.–
	45 min	90.–
	60 min	120.–

Wärmepackung BA, BD, KB, ZO, ZF

Moor als Wärmeträger mit Langzeitwirkung, welche besonders bei akuten und chronischen Gelenkerkrankungen Linderung bringt	20 min	20.–
---	--------	------

Heublumenwickel BA, BZ

Wirkt mit seinen ätherischen Ölen entkrampfend und entspannend. Durch die feuchte Wärme entsteht eine Lockerung tiefer Muskelschichten.	20 min	20.–
---	--------	------

Solewickel BZ

Eine salzhaltige Lösung verbessert die Narbenheilung nach frischen Operationen.	20 min	20.–
---	--------	------

Elektrotherapie

Tens/Interferenz	BA, BD, BZ, KB, ZO, ZF		
<hr/>			
Hilft, Schmerzen zu lindern, und steigert die örtliche Durchblutung mit Unterstützung verschiedener therapeutischer Ströme.		30 min	30.–
Iontophorese	BA, BZ, KB, ZO		
<hr/>			
Ein therapeutischer Strom verstärkt die Wirkung von Salben zur Behandlung von Gelenkbeschwerden.		20 min	20.–
Ultraschall/Sonophorese			
<hr/>			
Unterstützt die Behandlung von hartnäckigen Sehnen- und Muskelansatzerkrankungen	BA, BD, BZ, KB, ZO, ZF	30 min 15 min	30.– 15.–
Stosswellentherapie	BZ		
<hr/>			
Stosswellentherapie wird zur Behandlung von Sehnenkrankungen eingesetzt, aber auch bei schlecht heilenden Knochenbrüchen. Dabei werden mit einem Gerät Stosswellen auf die zu behandelnden Flächen übertragen.		20 min	40.–



Gruppentherapien – 10er-Abonnemente

ZURZACH Care behält sich vor, bei geringer Teilnehmerzahl (unter 3 Personen) auf die Durchführung des Kurses zu verzichten. Schnupperlektion à CHF 20.–.

Folgt nach der Schnupperlektion der Kauf eines 10er-Abonnements, so werden der Betrag sowie die besuchte Lektion dem Abonnement in Abzug gebracht.

Rückentraining-Gruppe	ZF	30 min	210.–
Beckenbodentraining-Gruppe	CH, KB	60 min	280.–
Feldenkrais-Gruppe	BZ	60 min	280.–
Qigong/Tai-Chi-Gruppe	KB	60 min	280.–
Pro Aktiv	BZ	30 min	310.–
Atemtherapie-Gruppe	BZ, ZF	30 min	210.–
Flossenschwimmen-Gruppe	BZ	60 min	380.–
Fit und gesund im Alter	BZ, ZG	60 min	380.–
Aquafit	ZO	60 min	380.–
Aquajoggen	BZ	60 min	380.–
Aquagym	BZ	60 min	380.–
Funktionelles Training	BZ	60 min	280.–
Rauchfrei-Gruppe (6er-Abonnement)	BZ	60 min	200.–

Weitere Angebote

Ernährungsberatung	BZ	
Ersttermin		60 min 120.–
Folgetermin		60 min 110.–
Folgetermin		45 min 90.–
Rauchfrei-Beratung	BZ	
Einzelberatung		60 min 120.–
Stressmanagement	BZ	
Einzelberatung zum Management der Work-Life-Balance (Psychologie)		60 min 120.–
Podologie (medizinische Fusspflege)	BZ	
Für Diabetiker, Menschen mit Durchblutungsstörungen und/oder «Problemfüssen»		bis 30 min 66.– bis 45 min 99.–
Eintritt Thermalbad «Aquatherma»	BZ	
10er-Abonnement		110.–
Einzeleintritt		12.–
Eintritt Thermalbad/Bewegungsbad	BA	
10er-Abonnement		110.–
Einzeleintritt		12.–
Eintritt AquaZolli-Bad	ZO	
10er-Abonnement		100.–
Einzeleintritt		11.–

Für diverse Leistungen ist es möglich, eine Rückerstattung über Ihre Zusatzversicherung zu erhalten. Bitte klären Sie vorgängig mit dem jeweiligen Standort ab, ob der gewählte Therapeut über eine Anerkennung bei Ihrer Versicherung verfügt.

Weitere Gruppenangebote und individuelle Angebote werden jeweils am entsprechenden Standort ausgehängt und können individuell gebucht werden.

ZURZACHCare

Ambulantes Zentrum Bad Zurzach

Quellenstrasse 34
5330 Bad Zurzach
+41 56 269 51 52
badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Baden

Medizinisches Zentrum
Bäderstrasse 16
5401 Baden
+41 56 203 03 60
baden.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Baden-Dättwil

Partnerhaus (L)
c/o Kantonsspital Baden
Im Ergel 1
5404 Baden
+41 56 269 76 00
daettwil.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Cham

Im Gebäude der Andreasklinik
Rigistrasse 1
6330 Cham
+41 41 784 05 60
cham.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Kilchberg

Grütstrasse 60
8802 Kilchberg
+41 44 716 70 00
kilchberg.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Sonnmatt Luzern

Sonnmatt 1/Postfach 6550
6000 Luzern 6
+41 41 375 67 00
luzern.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Zollikerberg

Trichtenhauserstrasse 20
8125 Zollikerberg
+41 44 397 38 11
zollikerberg.ambulant@zurzachcare.ch

Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen

The Circle 48
8058 Zürich-Flughafen
+41 43 816 10 90
flughafen.ambulant@zurzachcare.ch