

# STECKBRIEF FITNESSPARK Puls 5

<b>Center:</b>	Fitnesspark Puls 5	
<b>Lage:</b>	Giessereistr. 18 8005 Zürich	
<b>Postfach:</b>	keines	
<b>Tel:</b>	+41 1 279 10 00 - 29	
<b>Fax:</b>	+41 1 279 10 20	
<b>E Mail:</b>	fitnesspark.puls5@gmz.migros.ch	
<b>Besitzer:</b>	Genossenschaft Migros Zürich (GMZ) Direktion Klubschule / Freizeitanlagen	
<b>Verbund:</b>	Centerverbund mit Fitnesspark Münsterergasse, Stockerhof, Regensdorf, Milandia und Activ Fitness	
<b>Liegenschaft:</b>	SGI Promotions AG	
<b>Parkplätze:</b>	Im Gebäude Puls 5	
<b>Veloabstellplätze:</b>	Vorhanden	
<b>Zertifikat:</b>	Das Fitnesscenter ist Qualitop anerkannt.	
<b>Eröffnung:</b>	August 2004	
<b>Öffnungszeiten:</b>	Montag bis Freitag Samstag und Sonntag	08.00 bis 22.00 Uhr 09.00 bis 20.00 Uhr

**Flächenzahlen:**

2. und 3. Obergeschoss  
Gesamte Innenfläche : ca. 3800 m2

§ Fitnessarena	650m2
§ Kursraum 1	160m2
§ Kursraum	75m2
§ Herrengarderobe 2.OG	150m2
§ Badelandschaft:	ca. 300m2
§ Ayurveda	55 m2
§ Gemischte Sauna	ca. 320m2
§ Frauensauna	ca. 115m2
§ Damengarderobe 3.OG	200m2
§ Herrengarderobe 3.OG	147m2

**Infrastruktur:**

- Empfangsbereich mit Lounge
- § Bistro
- § Herren / Damengarderoben
- § Fitnessarena:
  - Ausdauergeräte
  - Kraftgeräte mit Steckgewichten (Cybex),
  - Kraftgeräte mit Kabelzügen (Free-Motion)
  - MILON Circle
  - Freihantelzone mit Plate Loaded Geräten
  - Stretchingzone
  - Testingraum  
(Eintritts-Check, MedicalFit-Test, Stufentest, Fettest, Ernährungsberatung)
- § 2 Gymnastikräume (Aero, Cycling, Yoga etc)
- § Wellnessbad mit Kneippweg, Wassagedüsen, Sprudelliegen, Wasserfall, Whirlpool, Liegeflosse
- § Gemischte Saunalandschaft (Sauna, Sanarium, Dampfbad, Ruheraum, Meditationsraum)
- § Frauen Saunalandschaft (Sauna, Dampfbad, Ruhezone)
- § 1 Massageraum
- § 2 Ayurveda-Behandlungsräume
- § 5 Solarien
- § Ruhe- und Entspannungsflächen

**Lift:**

Behindertenlift

**Solarien:**

- 5 Ergoline
- § Sitzgelegenheit, Infowände

**Massagen:**

- 1 Massageraum
- 2 Ayurveda-Behandlungsräume
- § Umkleide, Dusche, Massageliege, Swedana (Dampfsauna)
- § Wartelounge

**Erholungs-  
Badelandschaft:**

- Bad mit diversen Attraktionen
- § Massagedüsen, Sprudelliegen, Wasserfall, Whirlpool, Kneippweg, normales Wasser Temperatur ca. 32 Grad
- § Holzflosse über dem Wasser als Liegeflächen, Duschen

**Saunen:**

- Gemischte Sauna
- § Aufguss-Sauna
- § Finnische Sauna
- § Sanarium
- § Eukalyptus-Dampfbad
- § Kaltwasserbecken
- § Meditationsraum
- § Cocons zum Entspannen
- § Ruhezonen mit Liegestühlen
- § Duschen mit Ablagen Badetuch/Badekleider
- § Wärmefussbecken

Duschen

- § 1 normale warm/kalt Duschen
- § 1 Seitendusche
- § Schwalldusche
- § Kneippschlauch
- § Kippkessel
- § Regendusche

Frauen Sauna

- § Sauna (kann auch als Sanarium verwendet werden)
- § Eukalyptus Dampfbad
- § Ruhezone
- § Attraktionsduschen
- § 2 Wärmefussbecken

**Ayurveda:**

2 Behandlungsräume im 2. Obergeschoss

**Fitnessarena:**

- Kardio und Kraftraum auf einer Ebene
- Total ca. 170 Trainingsstationen + MIHA Circle
- § Kardiogeräte (Bike, Laufband, Arc- und Crosstrainer, Rudergerät, Cyclingbikes)
- § Kraftmaschinen ( Cybex, Free Motion, Hammer)
- § MIHA Circlel  
(Computergesteuerte Kraft und Ausdauerstationen)
- § Kraftstationen klein
- § Kurzhanteln 1.25-30 kg
- § Stretching Zone
- § Boden
  - Ausdauerbereich: Hochkantparkett
  - Kraftbereich: Hochkantparkett
- § Wassertrinkbrunnen
- § Beschallung: Radiosender
- § Mediawand im Ausdauerbereich
- § Kabelloses Kopfhörersystem für Radio und TV Programme
- § Getränkeautomaten im Kraftbereich

<b>Testing-/ Ernährungsberatung:</b>	<p>Testingbike, TANITA-Waage, Besprechungstisch, PC, klimatisiert.  Wird auch als Sanitätszimmer verwendet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanitätsliege, Bare, Sanitätskoffer, Sauerstoffkoffer</li> </ul>
<b>Kursräume:</b>	<p>2 Gymnastikräume 160 m<sup>2</sup> / 75 m<sup>2</sup>  § 2-3 Wände verspiegelt  § Boden  -Hochkantparkett Schwungboden</p>
<b>Bistro:</b>	<p>Neben Empfangsbereich  § Bar mit Stehplätzen  § 5 Tische mit ca. 15 Sitzplätzen.</p>
<b>Garderoben:</b>	<p>Herren 2. Obergeschoss</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 98 Garderobenschränke</li> <li>• 1 Spiegellavabo</li> <li>• 4 Föhn</li> <li>• 1 Toilette, 2 Pissiors</li> <li>• 4 Duschen</li> <li>• 1 Fussdesinfektion</li> <li>• 1 TANITA Waage</li> </ul> <p>Herren 3. Obergeschoss</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 244 Garderobenschränke</li> <li>• Mantelgarderobe</li> <li>• 3 Spiegellavabos mit Föhn</li> <li>• 3 Toiletten, 3 Pissiors</li> <li>• 9 Duschen</li> <li>• 1 Fussdesinfektion</li> <li>• 1 TANITA Waage</li> </ul> <p>Damen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 304 Garderobenschränke</li> <li>• Mantelgarderobe</li> <li>• 4 Lavabos</li> <li>• 7 Frisiertische mit Föhn und Schminkspiegel</li> <li>• 5 Toiletten</li> <li>• 11 Duschen</li> <li>• 1 Fussdesinfektion</li> </ul> <p>Behindertenumkleidekabine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toilette, Dusche, Lavabo</li> </ul>
<b>Empfangsbereich:</b>	Empfangstheke mit 4 Arbeitsstationen, Infoterminal

- Administration:**                   Arbeitsstationen
- § CL Büro
  - § Grossraumbüro mit 5 Arbeitsplätzen
  - § Sitzungszimmer mit Seminarbestuhlung.
    - 1 PC Anschluss für Arbeitsplatz, Hellraumprojektor, Flipchart
  - § Technikerbüro
- Wäscherei:**                         1 Tumbler, 1 Waschmaschine,
- Personalgarderobe:**             Gemischte Garderobe
- 50 Garderobenkästli
  - Mantelgarderobe
  - Umkleide, Toilette, Dusche, Waschtisch, Spiegel, Lavabo,
- Küche**                               Hauptnutzung für Ayurvedabehandlungen
- Voll ausgestattete Küche
  - Postfächli für alle MitarbeiterInnen
  - Stempelsystem für MitarbeiterInnen
  - Pinboard für MitarbeiterInnen