

Steckbrief

Fitnesspark Milandia Greifensee

Center:	Fitnesspark Milandia Greifensee
Adresse:	Im Grossriet 1 CH - 8606 Greifensee
Telefon:	+41 58 568 06 33
E-Mail:	fitnesspark.milandia@gmz.migros.ch
Besitzer:	Genossenschaft Migros Zürich (GMZ) Direktion Freizeitanlagen
Verbund:	- Jahreskarte: FIT und FIT plus: Centerverbund mit Fitnesspark Glattpark, Müstergasse, Puls5, Regensdorf, Stockerhof und Sihlcity - Jahreskarte: Intercity-Card: Über 100 Migros- Aqua- /Wellness-/Fitnessanlagen in der gesamten Schweiz inkl. Activ Fitness
Parkplätze:	ca. 300 vor dem Milandia
Öffentliche Verkehrsmittel:	Der Fitnesspark Milandia Greifensee ist mit der Buslinie 727 ab Bahnhof Schwerzenbach gut erreichbar (Haltestelle Volketswil, Milandia). Der Bus ist werktags von ca. 6.15 - 20 Uhr und am Wochenende von ca. 9 - 18 Uhr im 30-Minuten-Takt im Einsatz. Ausserhalb dieser Betriebszeiten ist der Fitnesspark Milandia Greifensee ab den Bahnhöfen Schwerzenbach oder Nänikon-Greifensee (S 9 und S 14) in 15 Minuten Fussweg zu erreichen.
Veloabstellplätze:	vorhanden
Zertifikat:	Das Fitnesscenter ist Qualitop anerkannt.
Eröffnung:	1. November 2004

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag 09.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Flächenzahlen: 2 Geschosse 1. UG und EG
Gesamte Innenfläche : ca. 2500 m2

▪ Fitnessarena:	734 m2
▪ Kursraum	159 m2
▪ Aussenbad	97 m2
▪ Liegeflächen Bad aussen	193 m2
▪ Gemischte Saunen:	348 m2
▪ Sauna Innenhof	136 m2
▪ Frauensaunen:	125 m2
▪ Damengarderobe:	139 m2
▪ Herrengarderobe	132 m2
▪ Mitarbeitergarderobe	23 m2
▪ Solarien	37 m2
▪ Wäscherei	35 m2

Infrastruktur:

- Empfangsbereich mit Lounge
- Herren / Damengarderoben Gäste
- MA Garderobe mit 24 Garderobenkästchen
- Functional Zone
- Fitnessarena:
 - Ausdauergeräte, 2 Zonen
 - Kraftgeräte mit Steckgewichten (Cybex & X-Force),
 - Kraftgeräte mit Kabelzügen(Free-Motion)
 - eGym 11er Kraft- Zirkel
 - Freihantelzone
 - TRX Training
 - Functional Training
 - Stretchingzone
 - Personal-Training
 - 1 Gymnastikraum (Aero, Cycling, Yoga, FunTone etc.)
- Wellnnessaussenbad mit Massagedüsen, Nackenduschen und Sprudelliegen)
- Gemischte Saunalandschaft (Sauna, Sanarium, Dampfbad, diverse Duschattraktionen, 2 Ruheräume, Ruheraum im einzigartigen Innenhof (Atrium) mit Dusche
- Frauen Saunalandschaft (Sanarium, Dampfbad, Ruheraum)
- 3 Solarien
- Ruhe- und Entspannungsflächen

Solarien: 3 Ergoline
▪ Sitzgelegenheit, Infowände

Erholungs-Badelandschaft:

- Bad mit diversen Attraktionen wie Massagedüsen & Sprudelliegen im EG, normales Süßwasser, Temperatur ca. 36 Grad, Duschen, Liegeflächen

Saunen:

Gemischte Sauna (UG)

- Finnische Sauna mit automatischem Aufguss (alle 15 min)
- Sanarium
- Dampfbad mit individuell auslösbarem Dampfstoß
- Liegeflächen im Innenhof
- Ruheraum und Ruhe-Nischen
- Ruhezonen mit Liegestühlen
- Ab Oktober 2017 kostenloser Tee
- Duschen mit Ablagen für Badetuch/Badekleider
- Wärmefussbecken
- Sitzunterlagen für Dampfbad
- Attraktions- und Erlebnisduschen:
 - 6 warm/kalt Duschen
 - 2 Aktiva-Seitenbrause
 - 1 Schwallkopfbrause
 - 1 Kneippschlauch
 - 2 Kippkessel
 - 3 Regendusche
 - Ab Oktober 2017 Saunameister

Frauen-Sauna (UG)

- Sanarium (kann auch als Sauna verwendet werden)
- Dampfbad
- Ruheraum
- Attraktionsduschen:
 - 1 Regendusche
 - 1 Aktiva Seitenbrause
 - 2 kalt/warm Duschen
- 2 Wärmefussbecken

Fitnessarena:

Kardio- und Krafraum auf einer Ebene (EG)

Fläche 734 m²,

total ca. 130 Trainingsstationen (inkl. eGym-Zirkel)

- Kardiogeräte (Sitzvelos, Liegevelos, Laufbänder, Crosstrainer, Rudergeräte, Cyclingbikes)
- Kraftmaschinen (Steckgewichte, Kabelzüge, X-Force)
- eGym Kraft-Zirkel
- TRX[®] Suspension Training
- Kraftstationen klein
- Kurzhanteln 1 - 40 kg
- Stretching-Zone
- Functional Zone

Boden

- Ausdauerbereich: fugenloser Gussbelag
- Kraftbereich: fugenloser Gussbelag
- 1 Wassertrinkbrunnen
- Beschallung: Radiosender über Deckenlautsprecher
- Mediawand mit 3 Flachbildschirmen im Ausdauerbereich
- Gratis public WLAN für 1 oder 6 Monate

Personaltraining/ Ernährungsberatung:

Tanita-Waage, Weight Management

Kursräume:	1 Gymnastikraum 159 m2 <ul style="list-style-type: none">▪ 2 Wände verspiegelt▪ Boden: flächenelastischer Schwingsportboden/Boflex mit fugenlosem Gussbelag
Getränkeautomat:	1. UG (Vorraum Garderoben)
Garderoben:	<u>Herren:</u> 226 Garderobenschränke (1/2) Mantelgarderobe Frisierecke 3 Toiletten, 4 Urimat, 2 Spiegellavabos 6 Duschen <u>Damen:</u> 224 Garderobenschränke (1/2) Mantelgarderobe Frisierecke 6 Toiletten & 2 Spiegellavabos 6 Duschen
Sicherheit:	Sanitätszimmer mit Liege, Bare, Sanitätskoffer, Sauerstoffkoffer, AED-Defibrillationsgerät
Personal:	ca. 70 Voll-, Teilzeitbeschäftigte und Stundenlöhner
Frequenzen:	Jahresfrequenzen ca. 150000 - 170000 Besucher Tagesfrequenzen ca. 450 - 500 Besucher
Empfangsbereich:	Empfangstheke mit Arbeitsstationen Getränk Kühlschränke
Administration:	Büro Leiter Fitness, Leiter Kurse & Administration (die Centerleitung und Administration ist im Hauptgebäude bei Hauptempfang Milandia)
Wäscherei:	1 Tumbler, 1 Waschmaschine
Personalgarderobe:	1 Gemischte Garderobe mit 24 Garderobenkasten Mantelgarderobe, 1 Dusche, 1 Waschtisch, Spiegel, 1 Toilette

Arbeitszeit-Stempeluhr, Kühlschrank, Kaffeemaschine
Postfächer, Infowand

Massage:

medbase (www.medbase.ch) bietet am Standort Greifensee im
Migros Fitnesspark Milandia folgende Leistungen an:

- Medizinische Massagen
- Physiotherapie
- sportmedizinisches Angebot
- Osteopathie

medizinische Partnerschaft mit der Klinik Hirslanden

August 2017/DL