

Steckbrief

Fitnesspark Regensdorf

Center:	Fitnesspark Regensdorf	
Adresse:	Zentrum 3 8105 Regensdorf	
Telefon:	+41 58 568 90 60	
Homepage:	www.fitnesspark.ch/regensdorf	
E-Mail:	fitnesspark.regensdorf@gmz.migros.ch	
Besitzer:	Genossenschaft Migros Zürich (GMZ) Direktion Freizeitanlagen	
Verbund:	<ul style="list-style-type: none">- Jahreskarte FIT und FIT plus: Centerverbund mit Fitnessparks Glattpark, Milandia, Münstergasse, Puls5, Stockerhof, Sihcity- Jahreskarte Migros Fitness Card: Über 140 Aqua-, Wellness- & Fitnessanlagen der Migros in der gesamten Schweiz (inkl. ACTIV FITNESS) inkl. Anlagen Elements Deutschland.	
Liegenschaft:	Genossenschaft Migros Zürich (Stockwerkeigentum).	
Parkplätze:	850 Parkplätze des Einkaufszentrums Regensdorf 1. Stunde kostenlos / 2. Stunde CHF 0.50	
Verkehrsmittel	S-Bahn S6 (Bahnhof Regensdorf), Bus 451/452/485/491 (Haltestellen Zentrum oder Zentrum Ost), Auto (Autobahnausfahrt Zürich-Affoltern).	
Veloabstellplätze:	überdeckter Veloständer gleich vor dem Fitnesspark.	
Kinderwagenabstellplatz:	vor Eingang, überdacht.	
Zertifikat:	Das Fitnesscenter ist Qualitop anerkannt.	
Eröffnung	23. November 1984 Um-Neubau März 2003 Erneuerung gemischte Sauna 2020	
Öffnungszeiten:	Montag bis Freitag	08.00 bis 22.00 Uhr
	Samstag und Sonntag	08.00 bis 20.00 Uhr

Flächenzahlen:Gesamte Innenfläche : 3774 m²Gesamte Aussenfläche / Garten: 2263 m²

- Fitnessarena: 553 m²
- Kursraum: 160 m²
- Sportbad innen: 160 m²
- Badelandschaft innen: 518 m²
- Erholungsbad aussen: 80 m²
- Garten / Aussenpool: 2263 m²
- Kinderparadies: 58 m²
- Gemischte Sauna: 357 m²
- Frauensauna: 80 m²
- Gartenanlage: 1375 m²
- Bistro: 29 m²
- Empfangsbereich: 124 m²
- Damengarderobe: 121 m²
- Herrengarderobe: 133 m²

Infrastruktur:

- Fitnessarena mit Kursraum
- Hallenbad mit Aquafit-Lektionen
- Freiluftbad mit Massagedüsen und integriertem Whirlpool
- Liegewiese mit Schattenplätzen
- Aroma-Dampfbad im Hallenbadbereich (Zutritt mit Badekleidern)
- Gemischte Saunalandschaft (4 Saunas/Dampfbäder)
- Frauen Saunalandschaft (Sauna & Dampfbad)
- Kinderparadies
- Bistro
- 1 Massageraum
- 2 Beauty-Licht-Geräte
- Empfangsbereich
- Herren- & Damengarderoben

Lift:

Lift für Garderobe und Fitnessarena (rollstuhlgängig)

Beauty Licht:

100% Collagen (ohne UV-Licht)

100% Collagen & 30% UV-Licht

100% Collagen & 70% UV-Licht

Massagen:

1 Massageraum für medizinische Massagen

Badelandschaft innen:

Hallenbad für Sportschwimmen und Aqua-Fit-Lektionen

- 20 x 8m mit verschiedenen Wassertiefen 115–130 cm / 180 cm
- Wassertemperatur: 28–29°, Lufttemperatur 29–33°
- Aroma-Dampfbad (45°C, Zugang vom Hallenbad mit Badekleider)
- 12 Liegen und diverse Loungeplätze um das Bad
- 3 Duschen
- WC und Pissoir

- Badelandschaft aussen:** Freiluft Erholungsbad
- Warmwasser 34-35°C (je nach Jahreszeit)
 - Fläche: 69 m² Nachtabdeckung
 - Ausschwimmkanal
 - Massagedüsen mit 2 parallelen Rundgängen à 5 Düsen
 - 2 Nackenduschen
 - Sprudelliegen
 - Integrierter Whirlpool
 - 30 Aussenliegen
- Saunalandschaft:** Gemischte Sauna
- Trockensauna (85°C)
 - Aufgussauna (80°C) mit automatischen und geführten Aufgüssen
 - Sanarium (60°C)
 - Dampfbad (45°C)
 - Kaltwasserbecken
 - Teestation mit Sitzmöglichkeiten
 - Ruheraum mit Blick ins Grüne
 - Frischluft-Aussenbereich im Grünen
 - Toiletten Herren und Pissoir sowie Damen
 - Umkleidemöglichkeit
 - Verschiedene Duschen
- Frauen Sauna
- Sanarium (60°C)
 - Eukalyptus Dampfbad (45°C)
 - Ruheraum mit 7 Liegen
 - Duschen: Regendusche, 1 warm/kalt-Dusche, Kneippschlauch, 8 Duschen in der angrenzenden Frauengarderobe
- Gartenanlage:** 1 Dusche, 1 Fussreinigung
Grosse Liegewiese
Pergola
Grillplatz mit Gasgrill (auf Wunsch)
Tische, Stühle, grosser Zentralsonnenschirm
- Fitnessarena:** 2 geteilter Raum Kraft- und Cardio, 2 Niveaus
- Total 120 Trainingsstationen
- 52 Kardiogeräte (Bikes, Liegevelos, Laufbänder, Crosstrainer, AMT's, Rudergeräte, Spinningbikes), meist mit TV.
 - 37 Kraftmaschinen (Cybex, Free Motion, Plate Loaded)
 - 11 Kraftstationen klein

- 2 eGym smart strenght Zirkel
- 1 eGym smart flex Zirkel
- Kurzhanteln und Langhanteln (1.25-40 kg)
- Functional-Zone mit Iron Qube

Boden: Ausdauerbereich: Taraflex (PVC Belag)

Kraftbereich: geräucherter Eichenparkett

2 Toiletten (1 Damen, 1 Herren + 1 Pissoir)

Wassertrinkbrunnen (1 Krafraum, 1 Gymnastikraum)

Beschallung: Radio Fitnesspark

3 TV's im Ausdauerbereich

Gratis Migros W-LAN

**Personal Training/
Ernährungsberatung**

TANITA-Waage, Weight Management
Testingraum

Kursraum:

1 Gymnastikraum 160 m²

2 Wände verspiegelt, 1 Wand halbverglast

Boden: Taraflex mit flächenelastischem Sport-Unterboden

Div. Trainingsgeräte (div. Kurzhanteln, Gymsticks, Gymnastikbälle
Steps, Bebo-Kissen, PY-Blöcke, Therabänder, T-Bow's etc.)

Kinderparadies:

Spielecke, Schlafecke, Tische, Stühle, Hochstühle, Bodenmatten,
Spiel- und Bastelsachen, WC, kleine Küche mit Lavabo

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8.45 Uhr bis 11.45 Uhr,

Samstag und Sonntag 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Ab 3 Monate bis 9 Jahre, Kapazität: ca. 20 Kinder

Bistro:

Neben Empfangsbereich

4Tische mit 12 Sitzplätzen und TV

1 Tiefkühler, 2 Kühlschränke, Kühlschranken, Lagerraum,

Boosterofen, Abwaschmaschine, Kaffeemaschine

1 Selbstbedienungsvitrinen, 2 Selbstbedienungskühlschränke

Selbstbedienung: Salate, Sandwiches, Fruchtsalat, Birchermüesli,

Gebäck, salziges, Riegel, warme Getränke

Garderoben:

Herren:

268 Garderobenschränke

Mietschränke

Mantelgarderobe

2 Lavabos mit Föhn

3 Spiegellavabos mit Föhn

2 Toiletten, 3 Pissoirs

8 Duschen

1 Fussdesinfektion

Damen:
240 Garderobenschränke
Mietschränke
Mantelgarderobe
2 Lavabos mit Föhn
1 Beauty Corner mit Föhn für 6 Plätze
3 Toiletten
8 Duschen
1 Fussdesinfektion

Behindertenumkleidekabine:
1 Toilette, 1 Dusche, 1 Lavabo

Empfangsbereich:	Empfangstheke mit 3 Arbeitsstationen Backoffice Infoterminal
Administration:	Büro Centerleitung Grossraumbüro mit 4 Arbeitsplätzen Sitzungszimmer für 20 Personen mit Seminarbestuhlung) oder 40 Personen mit Konzertbestuhlung 1 PC Anschluss für Arbeitsplatz, Beamer, Hellraumprojektor, Flipchart
Sicherheit:	Sanitätsliege, Bahre, 2 Sanitätskoffer, Sauerstoffkoffer, AED- Defibrillator
Wäscherei:	1 Tumbler, 1 Waschmaschine
Personalgarderobe:	Garderobe mit 68 Garderobenkästli Mantelgarderobe, Dusche/WC, Waschtisch, Spiegel, Lavabo Arbeitszeit-Stempeluhr Postfächli, Infowand
Personal:	ca. 30 Voll- und Teilzeitbeschäftigte ca. 30 Kursleiter/innen
Frequenzen:	Jahresfrequenzen ca. 230'000-250'000 Besucher Tagesfrequenzen ca. 550-900 Besucher