

Steckbrief

Fitnesspark Puls5

Center:	Fitnesspark Puls 5
Adresse:	Giessereistrasse 18 8005 Zürich
Telefon:	+41 58 568 10 00
Fax:	+41 58 568 10 20
Homepage:	www.fitnesspark.ch/puls5
E Mail:	fitnesspark.puls5@gmz.migros.ch
Besitzer:	Genossenschaft Migros Zürich (GMZ) Direktion Freizeitanlagen
Verbund:	- Jahreskarte: FIT und FIT plus: Centerverbund mit Fitnesspark Glattpark, Milandia, Münstergasse, Regensdorf, Stockerhof und Sihlcity. - Jahreskarte: Intercity-Card: 100 Migros- Aqua-/Wellness- /Fitnessanlagen in der gesamten Schweiz inkl. Activ Fitness Stand Januar 2016)
Liegenschaft:	SGI Promotions AG
Parkplätze:	Im Gebäude Puls 5
Öffentliche Verkehrsmittel:	Tram 4 Zürich-West, Haltestelle Technopark Tram 17, Haltestelle Förlibuckstrasse Bus 33 und 72, Haltestelle Escher-Wyss-Platz oder Schiffsbau
Veloabstellplätze:	vorhanden
Zertifikat:	Das Fitnesscenter ist Qualitop anerkannt.
Eröffnung:	August 2004

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 06.30* bis 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag 09.00 bis 20.00 Uhr
*Sauna ab 08.00 Uhr

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

- Fitnessarena ca.850m²
- Kursraum 1 160m²
- Kursraum 2 75m²
- Herrengarderobe 2.OG 150m²
- Badelandschaft: ca. 300m²
- Gemischte Sauna ca. 320m²
- Frauensauna ca. 115m²
- Damengarderobe 3.OG 200m²
- Herrengarderobe 3.OG 145m²

- **Infrastruktur:** Empfangsbereich mit Lounge
- Take-away-Bistro
- Herren / Damengarderoben
- Fitnessarena:
 - Ausdauergeräte (Precor, Cybex, Arc,Technogym, Tomahawk
 - Kraftgeräte mit Steckgewichten (Cybex),
 - Kraftgeräte mit Kabelzügen (Free-Motion)
 - eGym 6er Kraft-Strasse und eGym 11er Kraft-Zirkel
 - Freihantelzone mit Plate Loaded Geräten
 - Functional- und Stretchingzone
 - X-Force 6er Kraftstrasse
- 2 Gymnastikräume (Aero, Cycling, Yoga, TRX etc)
- Wellnessbad mit Kneippweg, Massagedüsen, Sprudelliegen, Wasserfall, Whirlpool, Liegeflosse
- Gemischte Saunalandschaft (Sauna, Sanarium, Dampfbad, Ruheraum)
- Frauen Saunalandschaft (Sauna, Dampfbad, Ruhezone)
- 2 Massageräume
- 3 Solarien
- Ruhe- und Entspannungsflächen

Lift: Behindertenlift

Solarien: 3 Ergoline

- Sitzgelegenheit, Infowände

Massagen: 2 Massageräume für med. Massagen

**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
- Finnische Sauna mit autom. Aufguss
 - Sanarium
 - Eukalyptus-Glas-Dampfbad
 - Kaltwasserbecken
 - Ruheraum mit Relaxliegen
 - Cocons zum Entspannen
 - Ruhezone mit Liegestühlen
 - Erlebnisduschen
 - Wärmefussbecken

Duschen

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

Frauen Sauna

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

Fitnessarena:

Kardio- und Krafraum auf einer Ebene
ca. 180 Trainingsstationen inkl. eGym 6er Kraft-Strasse,
eGym 11er Kraft-Zirkel und X-Force 6er Kraftstrasse sowie
3 unterschiedlichen Kardioräumen (mit TV indoor / mit
integriertem TV indoor / ohne TV outdoor auf dem
Aussenparkett)

- Kardiogeräte (Bike, Laufband, Arc- und Crosstrainer, Elypsentrainer, AMT, Rudergerät, Cyclingbike)
- Kraftmaschinen (Cybex, Free Motion, Hammer)
- eGym Kraft-Zirkel (Chipgesteuertes Zirkeltraining)
- X-Force Kraftstrasse (Negativtraining elektronisch/mechanisch)
- Kraftstationen klein
- Kurzhanteln 1.25-40 kg
- Functional Zone mit Iron Qube und Stretching Zone
- Boden
 - Ausdauerbereich: Hochkantparkett
 - Kraftbereich: Hochkantparkett
 - Functional Zone: X-Ground von Flexi Sports (Der erste dämpfende Boden für Functional Training)
- Wassertrinkbrunnen
- Beschallung: Radiosender
- Mediawand im Ausdauerbereich

- Gratis public W-LAN

Personaltraining/ Ernährungsberatung:

Tomahawk Testingbike, TANITA-Waage,
Stoffwechselprogramm

Kursräume:

- 2 Gymnastikräume 160 m² / 75 m²
- 2-3 Wände verspiegelt
 - Boden
 - Hochkantparkett flächenelastischer Sportboden

Take-away Bistro:

- Neben Empfangsbereich
- Bartheke mit Stehlplätzen
 - 6 Lounge Sessel

Garderoben:

Herren 2. Obergeschoss

- 98 Garderobenschränke
- 1 Spiegellavabo
- 4 Föhn
- 1 Toilette, 2 Pissiors
- 4 Duschen
- 1 Fussdesinfektion
- Personen-Waage

Herren 3. Obergeschoss

- 244 Garderobenschränke
- Mantelgarderobe
- 3 Spiegellavabos mit Föhn
- 3 Toiletten, 3 Pissiors
- 9 Duschen
- 1 Fussdesinfektion
- Personen- Waage

Damen

- 304 Garderobenschränke
- Mantelgarderobe
- 4 Lavabos
- 7 Frisiertische mit Föhn und Schminkspiegel
- 5 Toiletten
- 11 Duschen
- 1 Fussdesinfektion
- Personen-Waage

Behindertenumkleidekabine

- Toilette, Dusche, Lavabo

Wäscherei:

1 Wasch-Schleuderautomat, 1 Tumbler

Personalgarderobe:

1 Garderobe mit Duschen/WC

Sicherheit:

Sanitätsliege, Bare, Sanitätskoffer, Sauerstoffkoffer, AED
Defibrillationsgerät

Personal: ca. 30 Voll- und Teilzeitbeschäftigte

Frequenzen: Jahresfrequenzen ca. 200'000–250'000 Besucher
Tagesfrequenzen ca. 500–1000 Besucher
Besucherstärkste Tage. Montag, Dienstag, Mittwoch, Sonntag
Besucherstärkste Uhrzeiten: 11.30 – 13.30 Uhr
17.30 – 20.30 Uhr

August 2017 / DL