

**Reservationen** Reservieren können Sie jederzeit am Empfang. Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte 6 Stunden im voraus ab, damit wir die reservierte Zeit nicht verrechnen müssen.

Am Empfang erhalten Sie einen Badge, der Sie zur Massage berechtigt.

Je nach Massageart dauert die Behandlung unterschiedlich lang.

Lassen Sie sich direkt von unseren Masseurinnen und Masseuren beraten.

**Geschenkgutscheine** Gutscheinkauf ist auch für Nichtmitglieder möglich.

**Preise** Bruttozeit; siehe separate Preisliste.

# Massage

**Bringen Sie Körper und Geist  
ins Gleichgewicht.**

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.00–22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00–20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Klassische Massage** Die klassische Massage löst im Körper diverse Reaktionen aus. Durch die richtige Dosierung kann die gewünschte Wirkung erzielt werden.

- Wirkung**
- Regt den Stoffwechsel an
  - Lindert und löst Verspannungen
  - Fördert die Durchblutung
  - Lockert und festigt die Muskulatur
  - Baut Schlackenstoffe ab
  - Vertieft die Atmung
  - Wirkt entspannend für Körper und Seele
  - Steigert das Wohlbefinden

Haut, Muskulatur, Blutkreislauf, Lymphgefäße und Nervensystem werden positiv beeinflusst.

**Druck** Druckstärkere oder druckärmere Massage möglich

**Lymphdrainage** Durch gezieltes, sanftes Streichen und Verschieben der Haut kann die Gewebeflüssigkeit, die sich in den Extremitäten angesammelt hat, abfließen, die Gefäße werden entlastet. Dies wird ohne Massageöl oder Massagecreme ausgeführt.

- Wirkung**
- Entlastet die Gefäße
  - Verstärkt den Venenrückfluss
  - Beschleunigt die Stoffwechselfvorgänge

Ideal bei Stress, körperlicher Erschöpfung, Kopfschmerzen, Migräne, Venenproblemen und Durchblutungsstörungen der Beine

**Druck** Sanfter Druck

**Sportmassage** Je nach Massageziel kann die Sportmassage als Regenerationsmassage nach sportlicher Betätigung, als Pausenmassage oder vor dem Training eingesetzt werden, meistens auf bestimmte Muskelgruppen konzentriert.

- Wirkung**
- Verstärkt die Ausscheidung von Milchsäure
  - Steigert Blut- und Sauerstoffversorgung
  - Hilft beim Dehnen der Muskeln
  - Aktiviert den Körper und verkürzt die Regenerationsphase der Muskulatur

**Druck** Druckstärkere oder druckärmere Massage möglich

**Fussreflexzonenmassage** Die Fussreflexzonenmassage ist eine reflektorische Organbehandlung am Fuss. Im Fuss spiegeln sich sämtliche Organe des Menschen wieder.

- Wirkung**
- Führt zu besserer Durchblutung innerer Organe
  - Aktiviert gestaute und blockierte Lebensenergie
  - Normalisiert Energieverhältnisse
  - Aktiviert die Selbstheilungskräfte
  - Lindert Schmerzzustände
  - Aktiviert alle Vorgänge im Körper

Ideal bei körperlichen Überlastungserscheinungen, Übermüdung, Stress, Kopfschmerzen, chronischem Schnupfen, Verdauungs- und rheumatischen Beschwerden sowie momentanen Störungen.

**Druck** Punktuell druckstärkere oder druckärmere Massage möglich

**Anti-Migränemassage** Die Anti-Migränemassage ist eine besonders sanfte Kopfmassage, die in fließend ineinander übergehende Behandlungsformen unterteilt ist: Shiatsu, Meridiane, Lymphdrainage, und Triggerpoints.

**Wirkung** Beruhigt und harmonisiert

**Druck** Punktuell druckstärkere oder druckärmere Massage möglich

**Aroma-Gesundheits-Massage** Diese Massage bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, baut Stress ab und löst auf entspannende Art vorhandene Blockaden.

**Wirkung** Ätherische Öle durchdringen die Haut, unser grösstes Aufnahme- und Abgaborgan. Die aromatischen Hautanwendungen beeinflussen innere Vorgänge.

**Druck** Sanfter, rhythmischer Druck mit auserlesenen ätherischen Ölen

**Details zur Aroma-Gesundheits-Massage entnehmen Sie bitte dem separatem Flyer. Fragen Sie am Empfang danach!**

## Alles, was Sie über die Aroma-Gesundheits-Massage wissen müssen:

**Dauer, Ort** Die Massage dauert 60 Minuten und wird von unseren medizinischen Massageteams in den Fitnessparks Münstergasse, Puls 5, Regensdorf und Stockerhof durchgeführt.

**Preis** Die Massage kostet Fr. 97.–. Für Fr. 3.– Aufpreis können sich auch Nichtmitglieder verwöhnen lassen. Inhaber/innen eines 10er-Abos bezahlen den entsprechenden Aufpreis.

**Geschenkgutscheine** Gutscheinkauf ist auch für Nichtmitglieder möglich.

**Reservationen** Reservieren können Sie jederzeit am Empfang. Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte 6 Stunden im voraus ab, damit wir die reservierte Zeit nicht verrechnen müssen.

Am Empfang erhalten Sie einen Badge, der Sie zur Massage berechtigt.

**Bitte beachten** Unmittelbar nach der Massage bitte nicht duschen.

# Aroma- Gesundheits- Massage

## Duftende Pflanzenessenzen Ätherische Öle

Die Aroma-Gesundheits-Massage bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, baut Stress ab und löst auf entspannende Art vorhandene Blockaden.

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

### Münstergasse

Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

### Puls 5

Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

### Regensdorf

Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

### Stockerhof

Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

## Was sind ätherische Öle, und wie wirken sie?

Die ganzheitliche Duftauswahl und Duftberatung berücksichtigt alle Faktoren der menschlichen Gesundheit.

**Positive Wirkungsweise** Ätherische Öle sind Duftstoffe und kommen als winzige Öltröpfchen in verschiedenen Pflanzenteilen vor. Sie wirken wie Antibiotika gegen Bakterien, Viren und Pilze. Sie stimulieren die Abwehrkräfte, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken den ganzen Organismus.

**Sinnesorgan Haut** Ätherische Öle durchdringen die Haut – unser grösstes Aufnahme- und Abgabe-Organ – und sind nach 20 Minuten im Blutkreislauf nachweisbar. Deshalb können aromatische Hautanwendungen innere Vorgänge beeinflussen.

**Beeinflussung der Psyche** Von grösster Bedeutung ist die Wirkung von Düften auf den psychischen und geistigen Zustand des Menschen. Da der Geruchssinn unmittelbar mit unserem Unterbewusstsein verbunden ist, bringt uns der Duft direkt mit unseren Gefühlen in Kontakt.

## Was ist eine Aroma-Gesundheits-Massage?

**Die Kraft duftender Pflanzenessenzen** Die 60-minütige Aroma-Gesundheits-Massage verbindet die entspannende Massage mit den speziellen Kräften duftender Pflanzenessenzen.

**Individuell auf Sie abgestimmt** Unsere auf Aroma-Massage geschulten medizinischen Masseur/innen werden mit Ihnen zusammen das passende Öl auswählen. Dies je nach Ihrem Duftsinn, Ihrer Tagesverfassung und der von Ihnen gewünschten Wirkung.

**Hochwertige, naturbelassene Öle und Essenzen** Wir arbeiten mit den Produkten der Firma Farfalla, die den Kriterien des BDIH für kontrollierte Naturkosmetik entsprechen und somit von bester Qualität sind. Die Aroma-Massage-Öle sind zu 100% reine Pflanzenöle. Sie bauen die Haut auf, transportieren die wirkungsvollen ätherischen Öle und werden vom Körper vollständig abgebaut (im Gegensatz zu Paraffinölen wie Erd- oder Mineralöl, welche die Hautporen schliessen). Um die wohltuende Wirkung der Öle auf die Haut zu verlängern, sollten Sie wenn möglich nicht gleich nach der Massage duschen.

**Wohlbefinden und Gesundheit** Die Aroma-Gesundheits-Massage bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, baut Stress ab und löst auf entspannende Art vorhandene Blockaden.

# Kursbeschreibungen '04

## Fitnessparks

### POWER-YOGA/ CHI-YOGA\*

Yoga ist eine Methode und ein Übungsweg, der auf der altindischen Philosophie basiert. Die Power-Yoga-Stunden beinhalten ein zentrierendes, dynamisches Aufwärmen mit kräftigenden Yogastellungen, aktive Dehnungen und Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur im Sitzen, Stehen und Liegen – dynamisch, fließend und mit viel Power. Im Chi-Yoga sanfter und feiner. Optimale Körperbewusstseinschulung mit Balance und Gleichgewichtsübungen. Das Ziel der Yoga-Stunden ist die Harmonisierung von Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Disziplin, Entspannung und Konzentration.

### CHI-BALL\* (Verlangen Sie die Spezialbroschüre Chi-Ball)

Das Training mit dem Chi-Ball ist eine Synthese von westlichem Fitnesstraining und fernöstlichen Disziplinen. Der ca. 20 cm grosse Gummiball, mit dem in den Stunden gearbeitet wird, basiert auf der Farb- und Aromatherapie. Die geschmeidigen Bewegungen mit dem duftenden Ball bewirken eine Harmonisierung des gesamten Körpers und bauen Verspannungen ab. Durch das Training werden Energieblockaden gelöst, Balance und Körperbewusstsein verbessert.

### NIA\*

Das ganzheitliche Fitnesskonzept NIA, «Neuromuskuläre, Integrative Aktion», ist ein unkonventioneller Mix aus Tanz, Gymnastik und Kampfsportübungen. NIA vereint Bewegungen östlicher und westlicher Kulturen und trainiert Körper, Geist und Seele. Aufgrund der verschiedenen Bewegungsformen ist dieses Workout ein sicherer Weg zu mehr Kraft, Beweglichkeit, äusserer und innerer Balance und Entspannung.

### AQUA-WELL\* (Verlangen Sie die Spezialbroschüre Aqua-Well)

Aqua-Well ist ein speziell entwickeltes Fitness- und Entspannungstraining im warmen Wasser. Die positiven Wirkungen des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck) werden voll ausgeschöpft. Dank diesen Eigenschaften des Wassers ist Aqua-Well eine besonders wirkungsvolle Art von Fitnesstraining.

### AQUA-FIT\* (Verlangen Sie die Spezialbroschüre Aqua-Fitness)

Aqua-Fit ist ein speziell entwickeltes Fitnesstraining im Wasser. Dabei werden die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch motivierende Trainingsformen gefördert. Die positiven Wirkungen des Wassers werden voll ausgeschöpft. Wir unterscheiden: Aqua-Fit «Classic», Aqua-Fit «Power» und Aqua-Fit «50+».

### AEROBIC-INFO

*Wir bitten Dich, in den Aerobic-Lektionen jeweils ein Handtuch mitzunehmen und dämpfende Turnschuhe zu tragen.*

\* *Diese Lektionen sind auch sehr geeignet für SeniorInnen*

• Aktuelle Kurspläne auf  
[www.fitnesspark.ch/zh/kurse](http://www.fitnesspark.ch/zh/kurse)

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00–22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00–20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8005 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

<b>AEROBIC</b>	Alle unsere Aerobic-Lektionen beinhalten nach dem Herz-Kreislauftraining einen Workout, in dem die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt werden.	<b>STRETCHING/ RELAX*</b>	Nach dem Aufwärmen werden langsame und haltende Dehnübungen für die gesamte Muskulatur des Körpers durchgeführt. Ein optimales Beweglichkeits- und Entspannungstraining zur Verbesserung des Wohlbefindens.
<b>LOW-IMPACT- AEROBIC</b>	Diese Aerobic-Lektion ist für «jedermann und jedefrau» gedacht, da sie ein Ausdauertraining ohne Jogging nur im gelenk- und rüchenschonenden Low-Impact-Stil anbietet (ein Fuss bleibt immer am Boden). Zudem trainieren wir die Koordinationsfähigkeit durch Verbinden einzelner Schritte zu einfachen Kombinationen.	<b>RÜCKEN-/ HALTUNGS- GYMNASTIK*</b>	Vermittlung anatomischer und physiologischer Kenntnisse über den Haltungsapparat des Menschen. Bewusstes Erarbeiten einer verbesserten Haltung durch gezielte Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule.
<b>POWER-LOW- AEROBIC</b>	Diese spezielle Aerobic-Lektion findet grundsätzlich im Low-Impact-Stil statt. Der Power-Teil umfasst im Gegensatz zu Low-Impact leichte Sprungelemente. Der anschliessend längere Kräftigungsteil beschränkt sich auf Bauch, Beine und Po.	<b>BECKENBODEN- TRAINING *</b>	Der Weg zum straffen Beckenboden. Beckenboden-Training ist eine Haltungsschulung. Durch intensive Übungen wird die Stütz-muskulatur gekräftigt. Die benachbarten Muskelgruppen werden geformt. Bauch, Gesäss und Oberschenkel werden straffer und erhalten eine sportliche Figur.
<b>HIGH-IMPACT- AEROBIC</b>	In dieser Aerobic-Form besteht der Ausdaueranteil aus Hüpf- und Joggingelementen. Mit zusätzlichen Armbewegungen werden spielerisch längere Schrittkombinationen erarbeitet.	<b>KICK-POWER</b>	Kick-Power (wie Tae-Bo) ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen aus dem Kampfsport (Teakwondo, Karate und Kickboxen). Diese neue Trainingsform in der Gruppe bietet allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit, bis an die persönliche Leistungsgrenze vorzustossen. Gemeinsam Spass haben, «durchhalten» und die Willenskraft stärken.
<b>MIXED-IMPACT- AEROBIC/ MIXED &amp; TONE</b>	Mixed-Impact Aerobic beinhaltet die beiden Stilarten Low- und High-Impact. Mixed & Tone beinhaltet die beiden Stilarten Mixed-Impact und Bodytoning.	<b>OWNZONE- STUNDEN*</b> <small>(Verlangen Sie die Spezialbroschüre OwnZone)</small>	In den Herzfrequenzmess-Uhren der Polar-M-Serie ist die OwnZone-Funktion enthalten. Während des Aufwärmens bestimmt sie den persönlichen Trainingsbereich auf Basis Ihrer Tagesform. Die Bestimmung der individuellen Trainingszone dauert ca. 4-10 Minuten und beim darauffolgenden Training wird die Einhaltung der Limiten durch einen optischen oder akustischen Alarm gesichert.
<b>STEP/STEP &amp; TONE</b>	Intensives Low Impact Workout mit höhenverstellbaren Step-Plattformen. Step & Tone beinhaltet Elemente des Bodytonings.	<b>PILATES BASED EXERCISES*</b>	Das gezielte Training für den Rumpfbereich kräftigt die tief liegenden stabilisierenden Muskeln. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Für einen knackigen Po, straffe Beine und eine anmutige Haltung.
<b>BODYTONING/ BODYFORMING/ BAUCH, BEINE, PO*</b>	Nach dem Aufwärmen werden im Hauptteil die verschiedenen Muskelgruppen, in «Bauch, Beine, Po» die Problemzonen, zum Teil mit Hilfe von kleinen Zusatzgewichten (Hanteln/Tubes/ Body Bars etc.) gekräftigt. Die zielgerichteten Übungen werden dadurch noch intensiver..	<b>TAIJI *</b> <small>(Verlangen Sie die Spezialbroschüre Taiji)</small>	«Taiji» – in deutscher Sprache als «Schattenboxen» bekannt, trägt dazu bei, die Durchblutung anzuregen, die Sehnen geschmeidig zu machen, die Gelenke zu stärken und die Atmung zu vertiefen. Nach längerem regelmässigem Üben lässt sich spüren, wie die Muskeln sich lockern und die Beweglichkeit zunimmt. Die mobilisierte Energie kann wieder fliessen – es entsteht innere Ruhe.
<b>MUSCLE-PUMP</b>	Das anspruchsvolle Ganzkörpertraining mit einer speziellen Langhantel (SZ-Hantel) mit variablen Gewichtsscheiben. Dieses Power-Workout kräftigt, konditioniert, formt und definiert unseren Körper. Benutzt werden die speziellen SZ-Langhanteln bestückt mit leicht bis mittelschweren Gewichtsscheiben.		
<b>SCHWINN CYCLING</b>	Schwinn Cycling (ehemals Spinning) ist das umfassende Indoor Cycling Programm auf einem speziell entwickelten Rennbike (Velo). Es wird in der Gruppe zu mitreissender Musik trainiert. Das effiziente Ausdauertraining wird von einem ausgebildeten Schwinn Cycling Instruktor geleitet. Dieser führt dich in deine optimale Trainingszone; mit Leichtigkeit erreichst du dein Trainingsziel. Das Programm für Leute jeden Alters und Fitnesslevels!		

\* Diese Lektionen sind auch sehr geeignet für SeniorInnen

In den Fitnessparks sind die modernsten und bestens gewartete Geräte im Einsatz.

## Was Sie sonst noch über Solarien wissen sollten.

### Niederdruckgeräte (Röhrengeräte, Sandwichgeräte)

Die Wirkung hängt von den verwendeten Röhren ab. Die weit verbreiteten Universallampen (UVA und kleiner Anteil UVB) decken den Bereich der Hautbräunung optimal ab und erreichen den Gefahrenbereich (Sonnenbrand) nur bei massloser Übertreibung. Wenn die angegebenen Zeiten eingehalten werden, kann man sich gefahrlos bräunen.

Es gibt moderne Sandwich-/Röhrengeräte, die für den Kopfteil spezielle Hochdruckbräuner eingebaut haben, die neben UVA auch einen kleinen UVB-Anteil enthalten.

### Hochdruckgeräte (Schnellbräuner, Intensivgeräte)

Diese Geräte bräunen mit reinem hochdosiertem UVA, welches nicht mehr in Röhren, sondern in sogenannten Brennern erzeugt wird. Diese Geräte sind mit Filterplatten ausgerüstet, welche nur noch UVA durchlassen.

Bei Hochdruckgeräten beachten:

- ca. 3-4 mal schnellere Bräunung als bei Röhrengeräten
- Bräunung rein kosmetisch (kein Sonnenschutz)
- Nachteile bei Überdosierung: Faltenbildung.

Modernste Hochdruckgeräte haben die Filtertechnik verfeinert und strahlen neben UVA auch einen kleinen Anteil UVB aus.

### Sonnenschutzmittel

Unter dem Solarium niemals Sonnenschutzmittel verwenden.

### Schutzbrille

Augen-Schutzbrille ist obligatorisch! Schutzbrillen werden am Empfang zum Selbstkostenpreis abgegeben.

# Solarien

## Die Besonnung, richtig angewendet, hat viele positive Wirkungen:

- regt den Stoffwechsel der Hautzellen an
- steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- stärkt die Immunabwehr
- aktiviert den Sonnenschutz der Haut
- steigert das allgemeine Wohlbefinden
- wirkt sich positiv auf die Psyche aus

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Milandia Greifensee**  
Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

Eröffnung: 1.11.2004

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Gesundheitliche Empfehlungen und Benutzungshinweise für Solarien.

- 1 Alle Personen mit einem Hautleiden sollten sich vom Hautarzt vor Exposition in künstlichem UV-Licht beraten lassen.
- 2 Alle Personen, die bereits früher (besonders in der Kindheit) schwere Sonnenbrände erlitten haben oder die eine Krebsvorstufe (Praekanzeroze) oder ein Krebsleiden der Haut durchgemacht haben, sollten kein Solarium besuchen. Ebenso sollten alle Personen mit einer grossen Anzahl von Muttermalen (Naevi), mit Tendenz zu braunen Flecken oder mit Melanomen in der Familie auf Solarien verzichten.
- 3 Personen des Hauttyps 1 (sehr heller Teint, blaue Augen, rotblondes Haar und Sommersprossen) sollten keine künstlichen UV-Quellen/Solarien benützen, denn sie werden vom Resultat enttäuscht sein: Ihr Risiko für Sonnenbrand und Hautschädigung ist erhöht.
- 4 Personen, die lichtsensibilisierende Medikamente einnehmen, sollten kein Solarium besuchen, ohne den Arzt zu fragen.
- 5 Entfernen Sie vor der Besonnung alle Kosmetika und Schmuck von der Haut und benutzen Sie keine Sonnenschutzmittel. Pflegen Sie nach dem Bräunen Ihre Haut mit einer geeigneten Körperlotion.
- 6 Richten Sie die Besonnungszeit nach Ihrem Hauttyp und vermeiden Sie unter allen Umständen einen Sonnenbrand. Beachten Sie die Hauttypentabelle oder fragen Sie unser Personal.
- 7 Führen Sie pro Tag nur eine Anwendung durch und vermeiden Sie danach weitere Sonnenbäder.

(Hinweise entsprechend Empfehlungen des Bundesgesundheitsamtes und der Strahlenschutzkommission)

## Was Sie über die Haut wissen müssen

### Der Sonnenschutz

Ihrer Haut wird erreicht:

- a) durch Verdickung der Hornschicht der Haut: Bildung der Lichtschwiele.
- b) durch Bräunung der Haut.

Um einen Lichtschutz aufzubauen, ist es wichtig, Geräte zu verwenden, die ein naturähnliches Strahlenspektrum aufweisen, d.h. neben UVA- auch eine kleine Dosis UVB-Strahlen abgeben. UVA-Strahlen allein genügen nicht, da dort die Verdickung der Haut nicht stattfindet. Gebräunte Haut kann nur zusammen mit der Lichtschwiele Sonnenschutz leisten.

### Was ist eine Lichtschwiele?

UVB-Bestrahlung führt zu einer Verdickung der Hornhaut, der sogenannten Lichtschwiele. Diese kann, zusammen mit der entstandenen Bräune, einen Lichtschutz bis zu einem Faktor von 40 ergeben.

Achtung: Bei Bräunung mit reinem UVA wird die Lichtschwiele nicht ausgebildet, d.h. der Sonnenbrandschutz wird nicht erreicht.

### Sonnenbrand

Sollte aus irgendwelchen Gründen trotzdem einmal ein Sonnenbrand auftreten: Immer ausheilen lassen, d.h. 3-4 Tage nicht an die Sonne.

### Sonnenallergie

Allergische Reaktionen können sowohl durch Medikamente als auch durch Süsstoffe, Entwässerungstabletten, Parfums, Tranquilizer sowie Antibabypille ausgelöst werden. Auch bestimmte Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Sellerie etc. können als Auslöser der Allergie schuld sein.



## Öffnungszeiten Kinderparadies

**Münstergasse** Montag bis Freitag 8.30-11.45 Uhr  
 Dienstag und Donnerstag auch 13.30-17.30 Uhr  
 Samstag und Sonntag 10.00-14.00 Uhr

**Regensdorf** Montag bis Freitag 8.45-11.45 Uhr  
 Dienstag und Donnerstag auch 13.30-17.00 Uhr  
 Samstag und Sonntag 10.00-14.00 Uhr

**Preise** Einzelner Besuch pro Kind Fr. 5.–  
 Jahreskarte für ein Kind Fr. 220.–  
 Jahreskarte ab dem 2. Kind Fr. 150.–

# Kinderparadies



### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
 Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

### Münstergasse

Blaufahnenstrasse 3  
 8024 Zürich  
 Tel. 01 259 81 81  
 Fax 01 259 81 91

### Regensdorf

Im Zentrum  
 8105 Regensdorf  
 Tel. 01 871 90 60  
 Fax 01 871 90 70

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Hausordnung

<b>Liebe Eltern</b>	Wir freuen uns, Ihr Kind im Kinderparadies des Fitnessparks aufzunehmen. Wir bitten Sie, folgende Punkte zu beachten:
<b>Aufnahmekriterien</b>	Das Kind muss bei seinem Eintritt <i>mindestens 3 Monate</i> und <i>höchstens 9 Jahre</i> alt sein.  Es können ausschliesslich Anmeldungen berücksichtigt werden, bei denen feststeht, dass es den Eltern möglich ist, ihr Kind <i>innerhalb der Öffnungszeiten</i> zu bringen und rechtzeitig abzuholen.
<b>Berechtigung</b>	Vom Angebot des Kinderparadieses können grundsätzlich alle Eltern Gebrauch machen, sofern sie den Fitnesspark besuchen und <i>während der gesamten Hütezeit</i> im Fitnesspark anwesend sind.  Es dürfen <i>nur die eigenen Kinder</i> abgegeben werden. Das Mitbringen von Freunden, Verwandten und Bekannten ist untersagt. Die wenigen Plätze sind für Kinder der Clubmitglieder reserviert.  Die Kinder werden <i>im Kinderparadies</i> betreut; sie dürfen sich nicht auf der Trainingsfläche oder im Aerobicraum aufhalten oder dort spielen.
<b>Eintritt</b>	Die <i>Kinderparadies-Karte</i> muss bei jedem Eintritt der Leiterin abgegeben werden.  Die Eltern erklären sich durch diese Abgabe mit der <i>Hausordnung des Kinderparadieses</i> einverstanden.
<b>Bringen und Abholen der Kinder</b>	Die Kinder werden <i>persönlich</i> in das Kinderparadies gebracht und auch <i>persönlich</i> wieder von Ihnen <i>während den Öffnungszeiten</i> abgeholt.  Spätestens <i>15 Minuten vor Schliessung</i> des Kinderparadieses müssen alle Kinder abgeholt werden.  Die Eltern müssen den Fitnesspark anschliessend mit ihren Kindern umgehend verlassen.  Es ist den Kindern untersagt, in der Garderobe zu spielen.
<b>Mahlzeiten</b>	Im Tarif ist <i>keine Verpflegung</i> <i>inbegriffen</i> . Die Kinder erhalten jedoch gratis Tee, Wasser und Früchte.  Die Eltern <i>verzichten</i> darauf, ihren Kindern Lebensmittel mitzugeben.

<b>Utensilien</b>	Ziehen Sie Ihrem Kind <i>nicht zu schöne Kleider</i> an. Da wir viel malen und basteln, können diese schmutzig werden.  Kleinkinder müssen immer <i>Ersatzwindeln</i> sowie <i>Nuggi</i> und <i>Trinkschoppen</i> dabei haben.  Für Verluste oder Schäden an persönlichen Utensilien der Eltern/Kinder übernimmt der Fitnesspark <i>keine Haftung</i> .
<b>Krankheit/Unfall</b>	<i>Kranke Kinder</i> können nicht betreut werden.  Kinder, die infolge eines Unfalles <i>spezielle Pflege benötigen</i> oder auf <i>spezielle Behandlung</i> angewiesen sind, können nicht im Kinderparadies betreut werden.  Erkrankt ein Kind, werden die Eltern informiert. Diese sind verpflichtet, Ihr Kind <i>sofort abzuholen</i> , um es zu Hause zu pflegen.  Bei einem <i>Unfall</i> werden die Eltern ebenfalls umgehend durch die Leiterin benachrichtigt. Die <i>Begleitung zum Arzt</i> ist Aufgabe der Eltern.  Verlangt ein <i>Unfall schnelles Handeln</i> , ist es Aufgabe der Leiterin, sofort die nötige Hilfe zu organisieren oder zu leisten und erst anschliessend die Eltern zu informieren.
<b>Versicherung</b>	Der Abschluss von Versicherungen (Haftpflicht-, Unfall-, Krankenversicherung) ist ausschliesslich Sache der Eltern.
<b>Notfälle</b>	Wir behalten uns das Recht vor, schwierige Kinder, die <i>nicht zu beruhigen sind</i> oder solche, die <i>die Anweisungen der Leiterin missachten</i> , vorübergehend aus dem Kinderparadies auszuschliessen.
<b>Übrigens</b>	Wir sind gerne Abnehmer für Bastelmaterial (Papier, Kartonschächteli, altes, nicht mehr gebrauchtes Spielzeug, usw.).

Das Kinderparadies-Team

**Buchen Sie  
noch heute – unsere  
Personal-Trainer  
erwarten Sie!**

- Optimale Betreuung bei jedem Training
- Messbarer Trainingserfolg in kurzer Zeit
- Fehl- oder Überbelastungen sind auf ein Minimum reduziert
- Ausgezeichnete Motivation bei jedem Training
- Abwechslungsreiches, individuelles Training
- Ihr persönlicher Trainer und Trainingspartner

# Personal-Training

- **Ihr persönlicher Trainer**
- **Garantierter Trainingserfolg**
- **Dauernde Trainingsüberwachung**
- **Höchste Trainingsqualität**

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

**Milandia Greifensee**  
Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

**Das Personal-Training** Das Personal-Training wird im Fitnesspark als zusätzliche Dienstleistung angeboten.

Eine Lektion dauert 60 Minuten. Während dieser Zeit werden Sie ununterbrochen von Ihrem persönlichen Berater (Personal-Trainer) begleitet.

Realistische Trainingsziele werden klar definiert und durch individuelle Trainings mit dauernder Überwachung sicher erreicht. Durch gezielte Korrekturen und Motivation Ihres Personal-Trainers, der auch als Trainingspartner auftreten kann, ist ein maximaler Trainingserfolg in kürzester Zeit garantiert.

Im Personal-Training wird die Trainingsqualität so hoch gehalten, dass Fehl- oder Überbelastungen praktisch ausgeschlossen sind.

**Vorteile des Personal-Trainings**

- Optimale Betreuung bei jedem Training
- Messbarer Trainingserfolg in kurzer Zeit
- Fehl- oder Überbelastungen sind auf ein Minimum reduziert
- Ausgezeichnete Motivation bei jedem Training
- Abwechslungsreiches, individuelles Training
- Ihr persönlicher Trainer und Trainingspartner

**Der Personal-Trainer**

Der Personal-Trainer verfügt über mehrjährige praktische Erfahrung im Fitness- und Sportbereich. Sein umfassendes Fachwissen in Fitness und Sport (Übungsanwendungen) inkl. Sportmedizin macht es ihm möglich, ein optimales Training für Sie zusammenzustellen. Durch seine angenehme Art zu kommunizieren und zu motivieren wird jedes Personal-Training zu einem Höhepunkt im Ihrem Alltag.

**Ausbildung unserer Personal-Trainer**

Unsere Personal-Trainer verfügen über eine Grundausbildung in den Bereichen Fitness/Kraft oder Aerobic und besuchten die Zusatzausbildung zum Dipl. Personal Trainer, oder sie sind Turn- und Sportlehrer ETH/Uni/Magglingen.

**Personal-Training, etwas für mich?**

Das Personal-Training empfehlen wir all denjenigen, die einen sehr hohen Qualitätsanspruch an ihr Fitnesstraining stellen und in kurzer Zeit messbare Trainingserfolge anstreben.

Gründe, sich für Personal-Training zu entscheiden, können auch gesundheitlicher Natur sein. Sie wollen sicher sein, dass Sie nichts falsch machen.

Auch wenn Sie öfters Schwierigkeiten haben, sich für das Training zu motivieren, ist das Personal-Training sicher genau das Richtige für Sie.

Sie entscheiden sich für mindestens 3-5 Personal-Trainings. Der Personal-Trainer kann sich in dieser Zeit optimal auf Sie einstellen, dass Sie grösstmöglichen Nutzen haben. Natürlich kann Personal-Training auch wöchentlich, über Monate oder sogar Jahre stattfinden. Sie entscheiden im persönlichen Gespräch mit Ihrem Personal-Trainer über Umfang und Häufigkeit.

**Anmeldung**

Bitte verlangen Sie an der Beratertheke in der Fitness Arena das Anmeldeformular für Personal-Training. Füllen Sie dieses Formular aus und geben Sie es dem Beratungspersonal ab.

Falls Sie schon wissen, welchen Personal-Trainer Sie buchen möchten, können Sie dies natürlich auf dem Anmeldeformular vermerken. Der Personal-Trainer wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und die Termine vereinbaren. Und schon kann's los gehen ...

## Körperhygiene und Körpergerüche

Sich selbst und anderen etwas Gutes tun!  
Wo sich viele Personen aufhalten, wo viel trainiert wird, wo man sich auf engem Raum bewegt, da wird das Phänomen «Körpergeruch» aktuell. Immer frisch gewaschene Trainingskleider und eine Dusche vor jedem Training sind die beste Prävention.

Lesen Sie mehr zum Thema in unserem Spezialflyer *Körperhygiene und Körpergerüche*.

# Bitte nicht lesen.

## • 7 Fair-Play-Regeln

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

**Milandia Greifensee**  
Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

## Hinterlassen Sie Spuren?

Natürlich trifft immer die Falschen. Zum Beispiel Sie. Aber Sie meinen wir gerade nicht. Sie legen nach dem Krafttraining die Gewichte immer an den richtigen Ort zurück. Sie decken Ihre Ausdauergeräte während des Trainings mit Ihrem Handtuch ab. Und Sie lassen keine Pet-Flaschen rumliegen. Um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wir vom Fitnesspark möchten Ihnen dafür ganz herzlich danken. Mit Ihrem Verhalten sorgen Sie dafür, dass sich im Fitnesspark alle wohl fühlen.

Da können wir nur zu gut verstehen, dass Sie sich aufregen, wenn ein paar wenige ganz viele mit rücksichtslosem Verhalten nerven. Dabei wäre es doch so einfach, dass sich im Fitnesspark alle wohl fühlen. Es gibt die *7 Fair-Play-Regeln*, die wenig mit Verregulierung, aber viel mit gesundem Menschenverstand zu tun haben.

Wer richtig trainiert, kommt auch richtig ins Schwitzen. Und das ist gut so. Schwitzen ist gesund und reinigt die Haut. Schweiß kann aber für andere ganz schön unangenehm sein. Zum Beispiel wenn Sie an einem Gerät trainieren möchten, das von Ihrem Vorgänger schweisstriefend zurückgelassen wurde. Wäre doch schön, wenn alle die Geräte nach Trainingsende jeweils mit dem Handtuch abwischen würde ...

Aber das wissen Sie ja. Wie schon gesagt, es trifft immer die Falschen, aber betreffen tuts uns alle.

## So fühlen sich alle wohl.

- 7 Fair-Play-Regeln:**
- 1 In der Fitnessarena trage ich immer (saubere) *Turnschuhe* und habe mein *Handtuch* dabei.
  - 2 Ich decke mein Gerät mit meinem Handtuch ab.
  - 3 Um Staus zu verhindern, stehe ich *während der Satzpausen* von meinem Gerät auf.
  - 4 Ich *reinige mein Ausdauergerät* jeweils nach dem Gebrauch.
  - 5 Meine *Körperhygiene* ist mir wichtig.
  - 6 Ich lege *meine Gewichte* nach Gebrauch zurück.
  - 7 Ich halte Ordnung, entsorge meine Pet-Flaschen in den Pet-Behälter und lege die Zeitungen und Zeitschriften zurück.

# Fitnessberatung

- Betreuungskonzept Fitnesspark Migros ZH
- Fitnessberatung
- Betreuungsperson
- Personal-Training / Testing / Workshops

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Milandia Greifensee**  
Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

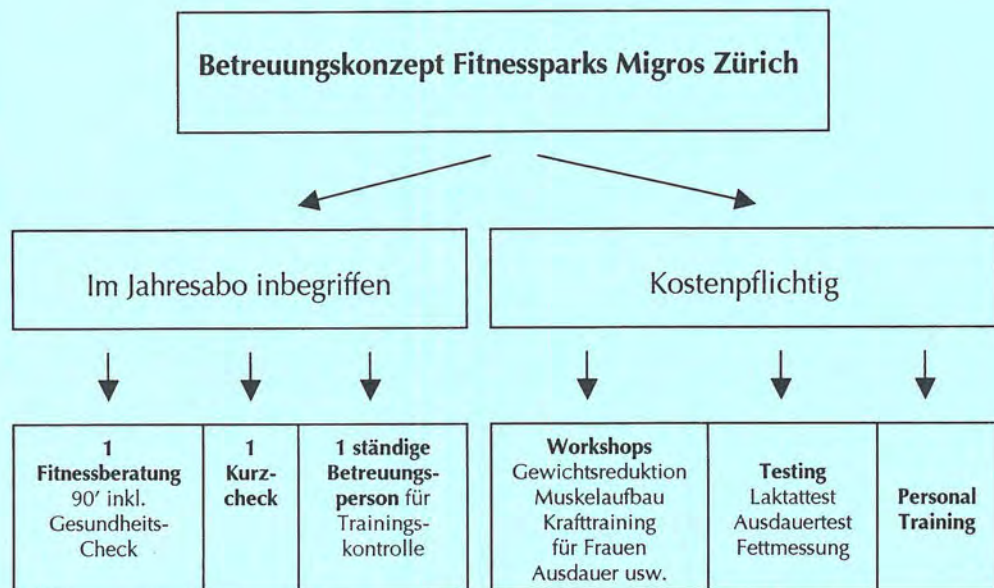
**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

Eröffnung: 1.11.2004

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)



### Inbegriffene Leistungen:

**Fitnessberatung** Um die Bedarfsanalyse mit Ihren persönlichen Zielsetzungen zu protokollieren, füllen wir zu Beginn jedes betreuten Fitnesstrainings ein Check-In-Blatt aus. Der Ablauf der Programmzusammenstellung sieht dann folgendermassen aus:

1. **Aufwärmen:** auf einem Kardiogerät
2. **Gerätetraining:** Wir erklären Ihnen individuell auf Sie abgestimmt 6-8 Kraftgeräte.
3. **Ausdauertraining:** auf einem weiteren Kardiogerät
4. **Stretching:** Wir zeigen Ihnen 5 Dehnübungen, um ihr Training optimal abzuschliessen.

Nach der ersten Fitnessberatung sind sie in der Lage, ein selbständiges Training an ca. 8 Trainingsgeräten durchzuführen.

### Anmeldung

Eine Anmeldung ist für die Fitnessberatung unerlässlich. Bitte melden Sie sich direkt beim Beratungspersonal in der Fitnessarena.

Kurzcheck  
Gesundheitscheck

Messung der Körperzusammensetzung mit der Tanita-Waage  
 ➤ Blutdruckmessung  
 ➤ Sit & Reach (Beweglichkeitscheck) \*  
 ➤ Fittest (Own Index mit einer Polaruhr der M-Serie) \*  
 \* optional

Betreuungsperson

Um Ihnen eine optimale Betreuung zu bieten, steht Ihnen zu jeder Zeit eine Betreuungsperson in der Fitnessarena zur Verfügung. Diese speziell gekennzeichnete Person beantwortet Ihre Fragen rund ums Training. Sie erklärt Ihnen neue Geräte, die Sie gerne in Ihrem Trainingsplan hätten oder gibt fachmännische Auskünfte zur Trainingsgestaltung. Unsere Betreuer (alles ausgebildete Fitnessinstruktoren) gelten als Ansprechpersonen für alle Trainierenden in der Fitnessarena. Mit den Tipps der ständigen Betreuungsperson sind Sie als Mitglied in der Lage, selbständig ein qualitativ hochstehendes Fitnessstraining durchzuführen.

### Kostenpflichtige Leistungen:

Personal-Training

Möchten Sie unter ständiger Betreuung eines Spezialisten Ihr persönliches Trainingsziel erreichen? Ihnen stehen topausgebildete Personal-Trainer zur Verfügung. Detailinformationen finden Sie in unserem Personal-Training-Flyer.

Testing

Wollen Sie gezielt und sicher trainieren? Dann ist es eine Voraussetzung, dass Sie Ihre individuelle Trainings-Herzfrequenz kennen:  
 Kurzcheck (Gesundheitscheck)  
 Submax. Ergometertest (Ausdauerleistungsfähigkeit)  
 Stufentest mit Laktatmessung (Ausdauerleistungsfähigkeit)  
 Detailinformationen finden Sie in unserm Testing-Flyer.

Workshops

Möchten Sie Ihr Wissen in einem bestimmten Trainingsbereich vertiefen und dieses in der Praxis umsetzen können? Wir bieten Ihnen Workshops zu verschiedenen Themen wie Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Ausdauer usw. an. Der Unterricht erfolgt in Kleingruppen während dreimal 2 Stunden.



# Fitness-Testing

- **Kurz-Check**
- **Submaximaler Ergometertest**
- **Stufentest mit Laktatmessung**

## **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Unser Testing-Angebot

Kurz-Check (Gesundheitscheck)  
Submaximaler Ergometertest (Ausdauerleistungsfähigkeit)  
Stufentest mit Laktatmessung (Ausdauerleistungsfähigkeit)

### Kurz-Check

Der Kurz-Check richtet sich an alle Neumitglieder. Wir empfehlen, den Kurz-Check auf jeden Fall durchzuführen. Folgende Daten werden im Kurz-Check erhoben:  
(\*optional)

- Check-In Gesundheitsfragebogen
- Blutdruck/Ruhepuls
- Körperzusammensetzung, Fett-/Magermasse (TANITA)
- Fittest Own Index\*  
Test zur Ermittlung der aeroben Fitness. Der Own-Index-Wert ist vergleichbar mit dem VO<sub>2</sub>max-Wert und basiert auf der Herzfrequenz, der Herzfrequenzvariation in Ruhe, dem Körperbau sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität. Der Test wird mit einer Polaruhr in entspanntem Ruhezustand durchgeführt.
- Sit & Reach (Messung der Beweglichkeit)\*

Die im Eintritts-Check ermittelten Daten dienen als Grundlage für die erste Programmzusammenstellung. Der Check ist sehr wichtig für ein risikoarmes Gesundheitstraining.

Zeitaufwand 30 min.

### IPN-Test Submaximaler Ergometertest

Der IPN-Test gibt Ihnen die Grundlagen, um ein zielgerichtetes, sicheres Training aufzubauen. Er eignet sich zudem zum Aufzeigen ihres aktuellen Leistungsstandes. Um optimale Voraussetzungen zu schaffen, sollte der Test mehrmals pro Jahr durchgeführt werden und ist deshalb auch im 3er-Package erhältlich.

Der IPN-Test wird anhand individueller Angaben (Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Trainingshäufigkeit, Ruheherzfrequenz) und auf der Grundlage des individuellen Testziels respektive des individuellen Abbruchkriteriums durchgeführt. Gemessen wird die aerob erreichte Leistung in Watt pro Kilogramm

Körpergewicht, ohne dass dabei eine maximale Belastung erforderlich wird. Die dabei gemessene Leistungsfähigkeit wird mit einer alters- und geschlechtsspezifischen Norm-Soll-Leistungstabelle verglichen. Diese Bewertung stellt die Grundlage zur Festlegung der Trainings-Herzfrequenzen für das jeweilige aerobe Ausdauer- bzw. Fettstoffwechseltraining dar.

Zeitaufwand 60 min.

### Stufentest mit Laktatmessung

Der Stufentest kann entweder auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband (nur im Stockerhof) durchgeführt werden. Die Stufendauer beträgt 4 min., pro Stufe erfolgt eine Blutentnahme am Finger. Je nach Bedürfnis bieten wir folgende Auswertungsmöglichkeiten an:

1. submaximale Belastung zur Ermittlung der Leistung an der 2-mmol- bzw. 4-mmol-Schwelle. Sie erhalten individuelle Trainingsherzfrequenzen für ein optimales Ausdauertraining.
2. maximale Belastung zur Ermittlung der individuellen anaeroben Schwelle (mittels verschiedener Auswertungsmodelle). Als ambitionierter Hobbysportler haben Sie mit dieser Auswertung die Möglichkeit, neben der Leistung an der 4-mmol-Schwelle Ihre individuelle anaerobe Schwelle zu erfahren, um so Ihr Training noch differenzierter gestalten zu können.

Zeitaufwand 90 min.

### Anmeldung

Eine Anmeldung ist für das gesamte Testing- und Trainingsangebot unerlässlich. Bitte melden Sie sich direkt beim Beratungspersonal in der Fitnessarena.

Lassen Sie sich von unseren Fitnessberatern oder ihrem Personal-Trainer beraten, damit wir mit Ihnen den optimalen, auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmten Test durchführen können.

Unser Beratungs- und Testingpersonal lässt sich regelmässig von Spezialisten weiterbilden. Wir gewährleisten so, immer auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft zu sein und bei Bedarf unsere Tests entsprechend anpassen zu können.

# Körperhygiene und Körpergerüche

**Deodorants** können aber die regelmässige individuelle Körperpflege nie ersetzen. Das Zustandekommen des Deoeffekts ist sowohl von den speziellen Eigenschaften des Produktes als auch im ähnlichen Mass von den durch die Person des Anwenders vorgegebenen Bedingungen abhängig.

**Zusammensetzung von Deos** Deodorants enthalten Wirkstoffe, die ganz unterschiedlich wirken. Diese Wirkung kann von einfacher Geruchsüberdeckung über die Hemmung von geruchsbildenden Bakterien bis zur Blockierung von Enzymen reichen.

**Applikationsformen** Deodorants werden in unterschiedlichen Applikationsformen angeboten. Diese unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Zusammensetzung ganz beträchtlich:

- Aerosole oder Sprays (20-60% Ethylalkohol oder auf öliger Wirkstoffbasis)
- Trockendeosprays
- Roller (Gel bis 40% Alkohol, Emulsion bis 10% Alkohol)
- Stifte (31% Ethylalkohol)
- Cremes
- Puder

**Antitranspirants** Antitranspirants sind kosmetische Mittel, welche die Schweißbildung reduzieren, indem sie die Aktivität der Schweißdrüsen beeinflussen. Somit wird den schweisszeretzenden Bakterien ein Teil des Nährstoffes entzogen. Das Bakterienwachstum ist geringer, was zu einer Verminderung des Körpergeruchs führt.

Die regulierende Wirkung von Antitranspirants ist für Personen mit übermässiger Transpiration von besonderer Bedeutung.

**Anwendung** Deos und Antitranspirants werden zweckmässig nach dem Duschen bzw. Waschen angewandt, im Bedarfsfall auch zwischenzeitlich. Bei Sprays erstreckt sich die Anwendung meist über die Achselhöhlen hinaus, vor allem, wenn sie parfümiert sind.

Man sollte nicht unmittelbar nach der Anwendung Kleidung anziehen. Eine kurze Wartezeit ist angebracht, damit das Lösungsmittel verdunsten bzw. die Wirkstoffträger in die Haut einziehen können. Fussdeosprays sind meist mit sogenannten «Up-and-down»-Ventilen ausgerüstet, die auch ein Sprühen mit abwärts gehaltener Dose ermöglichen.

## • Sich selbst und anderen etwas Gutes tun!

Wo sich viele Personen aufhalten, wo viel trainiert wird, wo man sich auf engem Raum bewegt, da wird das Phänomen «Körpergeruch» aktuell. Immer frisch gewaschene Trainingskleider und eine Dusche vor jedem Training sind die beste Prävention.

**Milandia Greifensee**  
Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
Blaufahnenstr. 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

Eröffnung: 1.11.2004

# Körpergerüche

**Bedeutung** Körpergerüche in ihrem ursprünglichen Sinn dienen der sozialen Kommunikation. Beispielsweise haben spezielle, von den Duftdrüsen abgesonderte Stoffe, in der Tierwelt einen wesentlichen Einfluss auf Sexual-, Territorial- und Aggressionsverhalten oder sie sind ein Ausdruck von Individualität bzw. Rangordnung.

Für den Menschen hat diese Art der Verständigung jedoch sehr stark an Bedeutung verloren, wie die vergleichsweise nur kümmerliche Leistungsfähigkeit des menschlichen Geruchsinns andeutet.

Als klare Ausnahme muss dabei das Phänomen «Körpergeruch» gesehen werden: Dieser gewöhnlich sehr eindringlich wahrgenommene Geruch wird – obgleich aus biologischer Sicht wertneutral – in modernen, westlich geprägten Industriegesellschaften als aufdringlich, abstossend und ungepflegt angesehen.

**Entstehung** Körpergeruch entsteht bei der Einwirkung von Hautbakterien auf Schweiß, der diesen Mikroorganismen ideale Lebensbedingungen bietet. Insbesondere in den feuchten, warmen Achselhöhlen, bei starker Behaarung oder unter ähnlichen Bedingungen beispielsweise an den Füßen, beim Tragen enger Schuhe oder Schuhe aus atmungsaktivem Material, kann Körpergeruch sehr einfach entstehen.

Durch die gerade in diesen Bereichen der Haut besonders hohe Anzahl von Schweißdrüsen wird den Bakterien ein gesteigertes Nahrungsangebot zur Verfügung gestellt, wodurch eine übermässige Vermehrung dieser Keime ermöglicht wird.

Frisch gebildeter Schweiß ist völlig geruchsfrei und steril. Untersuchungen zeigen, dass die für den Schweißabbau verantwortlichen Bakterien zur Gruppe der sogenannten grampositiven Bakterien gehören, die den grössten Teil der natürlichen Bakterienflora auf der Haut ausmachen.

**Grundtypen** Es sind zwei unterschiedliche Grundtypen des Körpergeruchs möglich:

- a) der «saure» Typ
- b) Der «stechende», «beissende» Typ

- a) Der «saure» oder schwächere Typ wird mit Bakterien in Verbindung gebracht, die man in grossen Anteilen in der Hautflora aller gesunden Menschen findet. Er findet sich vor allem bei weiblichen Personen.
- b) Der «stechende», «beissende» Typ wird zur Hauptsache von Bakterien erzeugt, die nicht unbedingt zur Hautflora gehören müssen. Sie werden in deutlich stärkerem Mass bei männlichen Personen gefunden. Entsprechend tritt der «stechende» Geruch auch überwiegend bei Männern auf, wobei die Intensität von der Belegungsdichte der Bakterien abhängt. Somit sind diese Bakterien (Corynebakterien) als eigentliche Verursacher des unangenehmen Körpergeruchs anzusehen.

Insgesamt ist die Entstehung von Körpergeruch sehr komplex und von einer genauen Aufklärung noch weit entfernt. Das deuten zum Teil sehr widersprüchliche Untersuchungsergebnisse an. Körpergeruch tritt nur bei Erwachsenen auf, da die Schweißproduktion durch Sexualhormone gesteuert wird.

**Beeinflussende Faktoren** Die Zusammensetzung und Menge des Schweißes sowie der Hautflora ist unter anderem abhängig von:

- klimatischen Verhältnissen
- Ernährung
- körperlichen und psychischen Umständen (Körpergewicht, Fitness u.a.)
- Art der Kleidung
- Häufigkeit des Kleiderwechsels
- individuelle Körperpflegegewohnheiten

## Körperhygiene

**Massnahmen** *Regelmässiges Waschen, Duschen oder Baden zur Körperpflege ist eine Grundvoraussetzung, um schlechtem Körpergeruch zu begegnen. Bei Personen, die eine starke Schweißproduktion haben, ist häufiges und regelmässiges Waschen und Wechseln der Kleider unumgänglich.*

**Unterstützende Massnahmen** Mit der Verwendung von Deodorants nach dem Waschen, Duschen oder Baden kann die hierbei gewonnene Frische verlängert werden.

## Alles, was Sie über die Hot-Stone-Massage wissen müssen:

**Dauer, Ort** Die Massage dauert 90 Minuten (Bruttozeit) und wird von unserem medizinischen Massageteam exklusiv im Fitnesspark Regensdorf durchgeführt.

**Preis** Die Massage kostet Fr. 140.–. Für Fr. 3.– Aufpreis können sich auch Nichtmitglieder verwöhnen lassen. Inhaber/innen eines 10er-Abos bezahlen den entsprechenden Aufpreis.

**Geschenkgutscheine** Gutscheinkauf ist auch für Nichtmitglieder möglich.

**Reservationen** Reservieren können Sie jederzeit am Empfang, mindestens jedoch 2 Stunden im voraus.

Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte 6 Stunden im voraus ab, damit wir die reservierte Zeit nicht verrechnen müssen.

Am Empfang erhalten Sie einen Badge, der Sie zur Massage berechtigt.

**Bitte beachten** Unmittelbar nach der Massage bitte nicht duschen.

### Öffnungszeiten

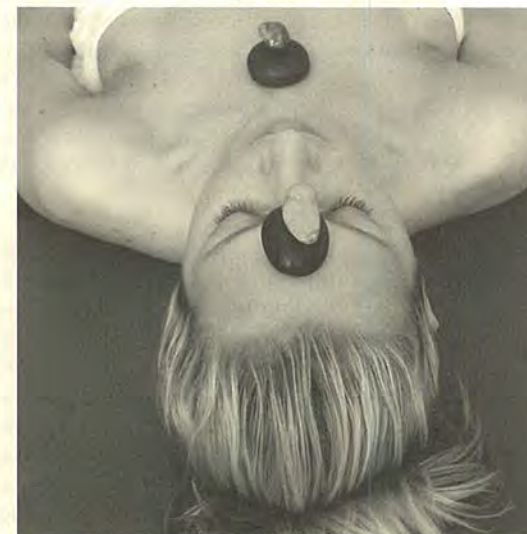
Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch/regensdorf](http://www.fitnesspark.ch/regensdorf)

FITNESS  PARK™

# Hot-Stone-Massage

Wie das Wissen der Indianer  
Ihr Wohlbefinden fördern kann.



### Regensdorf

Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Hot-Stone-Massage – die totale Entspannung.

### Hot-Stone-Massage – was ist das?

Die Hot-Stone-Massage ist eine indianische Heilmethode aus Nordamerika, bei der die Kunden mit heißen Lavasteinen, kaltem Schneequarz sowie Edelsteinen behandelt werden. Diese Massage eignet sich nicht nur besonders bei tief liegenden Verspannungen, sie fördert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

### Warum Hot-Stone-Massage?

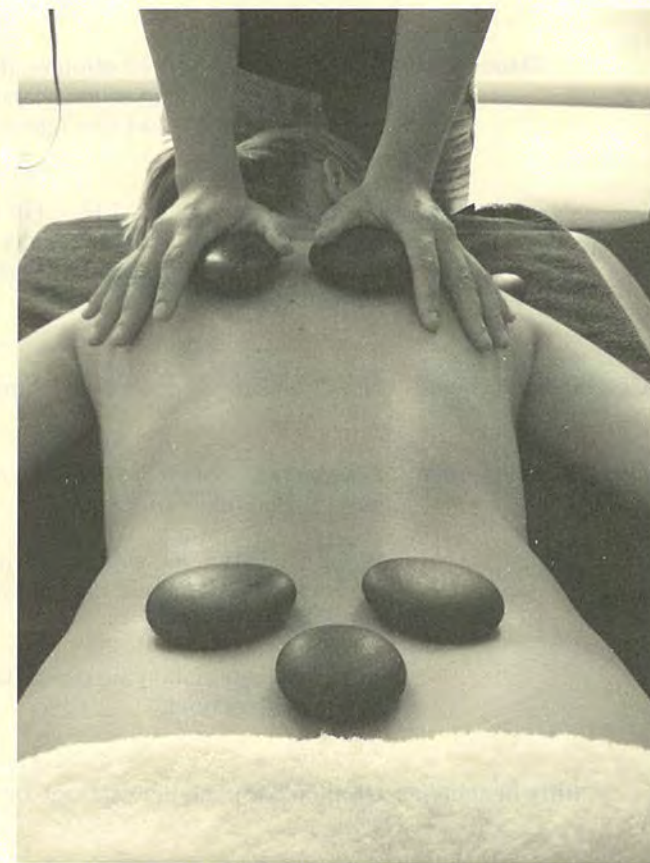
Der Energie-Kreislauf im Körper ist oft gestört – durch Stress, körperliche Beschwerden und psychische Konflikte. Die Kombination von warmen und kalten Steinen mit harmonisierenden Massagetechniken eignet sich besonders gut zur Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Durch die starke Wärme, welche die dazu verwendeten Lavasteine entwickeln, wird der Energiekreislauf harmonisiert. Blockaden lösen sich, Energie wird wieder freigesetzt.

### Wie funktioniert die Hot-Stone-Massage?

Der Körper wird auf heisse Lavasteine gebettet. In einem ersten Schritt legt der Masseur oder die Masseurin Edelsteine auf die Energiezentren des Körpers, also z. B. auf den Bauch oder die Stirn. Durch die Kraft der Steine öffnen sich die sogenannten Chakren (Energiezentren). Anschliessend wird der Körper mit heißen Lavasteinen und kaltem Schneequarz in verschiedenen Grössen massiert (nicht mit den Händen) und so tief entspannt. Ein ätherisches Körperöl bietet dabei zusätzliches Wohlbefinden und verstärkt die Wirkung.

### Und wie wirkt diese Massage?

Die Hot-Stone-Massage regt die Blutzirkulation an, was zu gesteigerter Zellaktivität und somit vermehrtem Sauerstoff- und Nährstoffaustausch führt. Der Körper wird darüber hinaus von Schlacken und Giftstoffen befreit. Der venöse Abfluss wird verstärkt, das Lymphsystem wird aktiviert – eine Wohltat etwa für schwere Beine. Die Hot-Stone-Massage wirkt zudem positiv auf die Psyche und sorgt so für körperliche, geistige und seelische Harmonie. Fühlen Sie sich nach der Hot-Stone-Massage wie frisch aufgetankt!



Diesen Sommer im Fitnesspark Regensdorf:  
Hot-Stone-Massage – die totale Entspannung.



Weitere Infos zu den Parks des Intercity-Verbundes finden Sie unter [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

# Intercity-Card

- Die Intercity-Card gewährt **freien Eintritt** in diverse **Migros-Fitness- und Wellnesscenter** in der Schweiz.

**Öffnungszeiten**  
 Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
 Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

**Milandia Greifensee**  
 Grossried  
 8606 Greifensee  
 Tel. 01 905 66 33  
 Fax 01 905 66 67

**Münstergasse**  
 Blaufahnenstr. 3  
 8024 Zürich  
 Tel. 01 259 81 81  
 Fax 01 259 81 91

**Puls 5**  
 Giessereistr. 18  
 8037 Zürich  
 Tel. 01 279 10 00  
 Fax 01 279 10 20

**Regensdorf**  
 Im Zentrum  
 8105 Regensdorf  
 Tel. 01 871 90 60  
 Fax 01 871 90 70

**Stockerhof**  
 Dreikönigstr. 31a  
 8027 Zürich  
 Tel. 01 206 50 50  
 Fax 01 206 50 60

## Kurz das Wichtigste zur Intercity-Card:

- Sie stellt eine zusätzliche Karte im ganzen Abonnements-Angebot dar.
- Sie kostet Fr. 1020.– (Preisänderung vorbehalten).  
In der Jahreskarte «W-U, Wellness unlimitiert» ist die Intercity-Card inbegriffen.
- Die Intercity-Card ist zeitlich unlimitiert und während der Laufzeit Ihrer Jahreskarte gültig.
- Sie beinhaltet die Angebote Fitness, Bad und Sauna. Ausgeschlossen vom Angebot sind grundsätzlich die Kurse.
- Jeder Inhaber einer Intercity-Card erhält einen fälschungssicheren Ausweis. Gegen Vorweisung der Intercity-Card zusammen mit einem Personalausweis erhält er in den entsprechenden Migros-Fitness- und Wellnesscentern freien Eintritt.
- Besuchen Sie regelmässig ein Migros-Fitness- oder Wellnesscenter des Intercity-Card-Verbundes, können Sie am Empfang gegen ein Depot von Sfr. 30.– einen persönlichen Chip bestellen (gültig während der Laufzeit Ihrer Intercity-Card).
- Der Inhaber einer Intercity-Card hat kein Anrecht auf eine Rückerstattung, falls sich ein Migros-Fitness- oder Wellnesscenter vom Intercity-Card-Verbund zurückzieht.
- Die Intercity-Card kann in Ihrem Migros-Fitness- oder Wellnesscenter gelöst werden.
- Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Migros-Fitness- oder Wellnesscenter.

## Die Intercity-Card ist in folgenden Migros-Fitness- und Wellnesscentern gültig:

<b>M Wellness Parc Heuwaage</b>	Steinentorberg 8 4051 Basel	Tel. 061 286 90 00 Fax: 061 281 89 44	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-19.00
<b>Time-Out Ostermundigen</b>	Bernstrasse 114 3072 Ostermundigen	Tel. 031 930 41 11 Fax: 031 932 41 10	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 08.00-20.00
<b>Fitnesspark Zug</b>	Baarerstrasse 53 6300 Zug	Tel. 041 711 13 13 Fax: 041 711 19 19	Mo-Fr 07.00-23.00 Sa 07.00-22.00 So 08.00-22.00
<b>Fitnesspark Luzern</b>	Tribtschenstrasse 15 6005 Luzern	Tel. 041 360 66 91 Fax: 041 361 08 80	Mo-Fr 07.00-23.00 Sa 07.00-22.00 So 08.00-22.00
<b>Fitnesspark National</b>	Haldenstrasse 23 6006 Luzern	Tel. 041 417 02 02 Fax: 041 417 03 03	Mo-Fr 08.00-23.00 Sa+So 08.00-22.00
<b>Fitnesspark Schwyz</b>	Strehlgasse 15 6430 Schwyz	Tel. 041 818 70 27 Fax: 041 818 70 25	Mo-Fr 08.30-22.00 Sa+So 09.30-14.30
<b>M Fit &amp; Well</b>	Brunngasse 4 8400 Winterthur	Tel. 052 269 15 30 Fax: 052 269 15 40	Mo-Fr 06.30-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnesspark Milandia Greifensee</b> Eröffnung: 1.11.2004	Grossried 8606 Greifensee	Tel. 01 905 66 33 Fax: 01 905 66 67	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnesspark Münstergasse</b>	Blaufahnenstrasse 3 8024 Zürich beim Grossmünster	Tel. 01 259 81 81 Fax: 01 259 81 91	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnesspark Puls 5</b>	Giessereistrasse 18 8037 Zürich	Tel. 01 279 10 00 Fax: 01 279 10 20	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnesspark Regensdorf</b>	Im Zentrum 8105 Regensdorf	Tel. 01 871 90 60 Fax: 01 871 90 70	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnesspark Stockerhof</b>	Dreikönigstrasse 31a 8027 Zürich	Tel. 01 206 50 50 Fax: 01 206 50 60	Mo-Fr 08.00-22.00 Sa+So 09.00-20.00
<b>Fitnessparc Malley</b>	Ch. du Viaduc 1 1008 Prilly (Lausanne)	Tel. 021 620 66 66 Fax: 021 620 66 69	Mo-Do 08.00-22.00 Fr 08.00-21.00 Sa 08.00-20.00 So 10.00-20.00



**Aqua-Fit-Lektionen** Folgende Aqua-Fit-Lektionen werden im Fitnesspark Regensdorf angeboten:

#### **AQUA-FIT Classic**

In diesem Kurs wird die Grundtechnik von Aqua-Fit gezielt trainiert. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen auf den Fitness-Level für ein Aqua-Fit «Power» zu bringen. Aqua-Fit, dieses Programm ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

#### **AQUA-FIT Power**

In diesem Kurs wird die Trainingsintensität durch den Einsatz spezieller Wasserhanteln gezielt erhöht. Diese Trainingsform ist vor allem auch für Fortgeschrittene geeignet.

#### **AQUA-FIT 50+**

Dieses Training ist speziell für Personen ab 50 gedacht, welche auch in der «goldenen Lebenshälfte» fit bleiben wollen. Angepasste Übungen verhindern Überlastungen und sorgen für einen gesunden Körper mit Schwung.

**Unser aktuelles Kursangebot finden Sie immer unter [www.fitnesspark.ch/zh/kurse](http://www.fitnesspark.ch/zh/kurse)**

# Aqua-Fit

- **Kraft**
- **Ausdauer**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**

**Aqua-Fit, der Megahit!**

#### **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

#### **Regensdorf**

Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Aqua-Fit im Fitnesspark Regensdorf.

**Aqua-Fit** ist ein speziell entwickeltes Fitnesstraining im Wasser. Dabei werden die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch motivierende Trainingsformen gefördert. Die positiven Wirkungen des Wassers werden voll ausgeschöpft.

Im Vergleich zu einem Training an Land profitiert der «Aqua-Fitter» zusätzlich von folgenden Punkten:

**Auftrieb** Der Körper wiegt im Wasser einen Bruchteil seines Gewichts an Land. Aqua-Fit ist somit besonders gelenkschonend!

**Energieverbrauch** Der Energieverbrauch im Wasser ist bei gleichen Bewegungen 5x höher als an Land. Aus diesem Grund ist beim Aqua-Fit der Kalorienverbrauch besonders gross und die Figur schneller «in Form».

**Wasserwiderstand** Der Widerstand im Wasser ist 800x grösser als an der Luft. Im Aqua-Fit werden deshalb auch ohne schwere Hanteln die Muskelpartien effizient gekräftigt.

**Wasserdruck** Der Wasserdruck führt zu einer besseren Durchblutung und «massiert» die Haut. Die Atemmuskulatur wird gekräftigt.

Dank diesen Eigenschaften des Wassers ist Aqua-Fit eine besonders wirkungsvolle Art von Fitnesstraining. Nach einer Trainingseinheit mit viel Spass fühlen Sie sich fit für den Alltag und trotz Anstrengung entspannt und wohl.

**Hinweis** Diverse Krankenkassen unterstützen den Besuch der Aqua-Fit-Kurse und gewähren Rückerstattungen (bitte bei der eigenen Krankenkasse anfragen).

## Die Aqua-Fit-Lektion.

**Die Aqua-Fit-Lektion** dauert 45 Minuten und ist wie folgt aufgebaut:

**Aufwärmen** Nach dem Betreten des Pools werden zuerst Aufwärm-Übungen mit langsamen Bewegungen durchgeführt. Pulsschlag und Atmung werden erhöht, und wir bereiten uns mental auf das Training vor.

**Kräftigung** Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Ein Schwergewicht beim Aqua-Fit wird auf die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur gesetzt.

**Ausdauertraining** 15-25 Min. ununterbrochenes Ausdauertraining zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität. Es werden sowohl Ausdauertrainings mit gleichbleibender Belastung als auch Intervalltrainings eingebaut.

**Abkühlen/Stretch** Am Schluss der Aqua-Fit-Lektion wird der Körper durch langsame oder haltende Übungen gedehnt und entspannt. Die optimale Vorbereitung zum Verlassen des Pools.

**Hilfsmittel** Wir sind mit den neuesten Hilfsmitteln, die im Aqua-Bereich eingesetzt werden, ausgerüstet. Der AquaJogger (Auftriebsgürtel) oder die WetWest (Auftriebsweste) ermöglichen ein intensives Deep-Water-Running (Aqua-Jogging) im tiefen Wasser. Die DeltaBells (Wasserhanteln) können unterstützend zum AquaJogger oder als Hilfsmittel zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur eingesetzt werden. In einzelnen Lektionen wird auch mit den herkömmlichen «Schwimmbrätli» gearbeitet.

**Instruktion/Leitung** Die Aqua-Fit-Lektionen werden von speziell ausgebildeten Aqua-Fit-InstruktorInnen geleitet.

### Was bringt mir ein regelmässiger Saunabesuch?

- Verbesserte Abwehrfunktionen des Körpers und Schutz vor Infektionen
- Gute Hautreinigung
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck
- Entspannung und Erholung

Viele dieser Effekte stellen sich erst nach einer Zeitperiode von einigen Monaten ein.

### Wann meide ich die Sauna?

- Bei akuten Infekten, besonders Fieber
- Bei Entzündung innerer Organe oder Venenentzündungen
- Bei akutem Rheumatismus
- Bei Epilepsie
- Bei hochgradigen Gefässveränderungen, vorallem am Herzen und im Gehirn
- Bei Krebs
- Zum Abnehmen

Bei Unsicherheiten fragen Sie ihren Arzt.

### Unser Angebot

**Grosse Aufguss-Sauna**  
mit Sternenhimmel und automatisch gesteuertem Aufguss alle 15 Min.  
Feuchtigkeit: 8-23%, Temperatur: ca. 80 °C \*

**Klassische Aufguss-Sauna**  
Handaufguss alle 15 Min.  
Feuchtigkeit: 15-30%, Temperatur: ca. 80 °C \*

**Alpenländische Schwitzstube**  
Feuchtigkeit: 15-20%, Temperatur: ca. 85 °C \*

**Finnische Trockensauna**  
Feuchtigkeit: 8-12 %, Temperatur: ca. 80 °C \*

**Sanarien**  
mit Licht- und Klangtherapie  
Feuchtigkeit: 50-55 %, Temperatur: 50-60 °C \*

**Dampfbäder**  
in Regensdorf ein zusätzliches exklusiv für Frauen)  
Feuchtigkeit: 90-99 %, Temperatur: 45-47 °C \*

\*Die Temperaturen können je nach Sitzhöhe erheblich differieren.

# Sauna

## • Unsere goldenen Regeln

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00-22.00 Uhr  
Samstag/Sonntag 9.00-20.00 Uhr

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

### Milandia Greifensee

Grossried  
8606 Greifensee  
Tel. 01 905 66 33  
Fax 01 905 66 67

Eröffnung: 1.11.2004

### Puls 5

Giessereistr. 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20

### Regensdorf














Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70

### Stockerhof

Dreikönigstr. 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Verhaltensregeln in der Saunalandschaft

-  Die ganze Saunalandschaft ist eine *Nacktzone*. Das heisst für Sie:
  -  Keine Badehosen, *keine* Badekleider.
  -  Natürlich sind Frottiertuch und Bademantel erlaubt.
-  Bringen Sie *keine Sporttaschen* in die Saunalandschaft mit, dafür sind unsere Garderoben da.
-  Unterlassen Sie auch das Mitnehmen von *Esswaren und Getränken*. Zum Trinken steht Ihnen ein Trinkbrunnen zur Verfügung. Falls Sie vorher exzessiv trainiert oder wenig Flüssigkeit zu sich genommen haben, sollten Sie ihrem Körper zuerst genügend Flüssigkeit zuführen.
-  Duschen Sie immer *vor der Benützung* der Sauna. Reinigen Sie sich mit Seife unter der Dusche.
-  Duschen Sie immer *nach dem Saunagang* und vor der Benützung des Tauchbeckens. Der nächste Gast ist Ihnen sehr dankbar für das frische, saubere Wasser!
-  *Sitzen oder liegen* Sie immer auf einem *Frottiertuch* während Ihrem Aufenthalt in der Sauna. Der nächste Gast möchte auch gerne auf trockenem, hygienisch sauberem Holz sitzen.
-  Respektieren Sie die *Intimsphäre* der übrigen Gäste.
-  Wenn Sie sich in der Sauna *unterhalten*, dann denken Sie bitte an all diejenigen, die *Ruhe und Entspannung* suchen.
-  Zur Vorbeugung von Infektionen (z.B. Fusspilz) empfehlen wir Ihnen das Tragen von *Badeschuhen* im ganzen Nassbereich.
-  *Beachten Sie, dass in den Ruheräumen absolute Ruhe* eingehalten werden soll. Bedecken Sie sich dabei mit einem Tuch oder Bademantel!
-  **Nur das Einhalten all dieser Regeln macht den Saunagang für alle zu einem erholsamen und entspannenden Ereignis und verschafft allen die gewünschte Erholung.**

## Richtig Saunieren

Für einen erholsamen Saunabesuch brauchen Sie ca. 2 Stunden.

Nehmen Sie folgendes mit:

- 1 Badetuch
  - 2 Handtücher
  - Badeschuhe
  - Seife
  - Shampoo
  - Bademantel.
- Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen in die Sauna.
  - Reinigen Sie sich unter der möglichst heissen Dusche.
  - Trocknen Sie sich gut ab und legen Sie den Bademantel um.
  - Bereiten Sie sich (3-5 Min.) mit einem warmen Fussbad auf die Wärme vor.
  - Begeben Sie sich in die Sauna, legen Sie das Badetuch aus und setzen Sie sich darauf (auch mit den Füssen). Als Sauna-Anfänger/in nehmen Sie auf der mittleren Höhe Platz; je höher Sie sitzen, desto heisser ist die Luft. Bei genügend Platz können Sie auch liegen.
  - Verbringen Sie auf jeden Fall die letzten zwei Minuten sitzend. Spielen Sie dabei etwas mit den Beinen, um die Durchblutung anzuregen.
  - Bei den ersten Anzeichen von Unwohlsein oder nach 8-12 Minuten verlassen Sie die Sauna.
  - Vertreten Sie sich etwas die Beine ausserhalb der Sauna.
  - Kühlen Sie sich nach einigen Minuten unter den diversen Kaltwasserduschen ab, oder tauchen Sie ein ins Kaltwasserbecken. *Vergessen Sie nicht vorher zu duschen!*
  - Nehmen Sie ein warmes Fussbad.
  - Ruhen Sie sich jetzt für ca. 10 Minuten im Ruheraum aus und zwar vollständig abgetrocknet und in den Bademantel eingehüllt.
  - Wiederholen Sie den Saunagang 1-2 Mal.
  - Vermeiden Sie nach dem Saunagang körperliche Anstrengung.
  - Trinken Sie reichlich nach dem Saunieren (aber keinen Alkohol).

**Das Angebot in unseren Fitnessparks!  
Übersicht:**

	Fitnesspark Münstergasse	Fitnesspark Puls 5	Fitnesspark Regensdorf	Fitnesspark Stockerhof
Kraftgeräte	x	x	x	x
Kardiogeräte (Ausdauer)	x	x	x	x
Stretchingzonen	x	x	x	x
Umfassendes Kursangebot	x	x	x	x
Aqua-Kurse			x	x
Fitness-Testing/-Beratung	x	x	x	x
Personal Training	x	x	x	x
Solebad				x
Sprudelbad/Whirlpool	x	x	x	x
Bewegungsbad/Entspannungsbad		x	x	
Beheiztes Aussenbad			x	
Liegewiese			x	
Hamam / Hamam-Massage	x			
Aufguss-Sauna		x	x	x
Trocken-Sauna				x
Alpenländische Schwitzstube			x	
Sanarium		x	x	x
Saunalandschaft Frauen		x	x	
Eukalyptus Dampfbad		x	x	x
Dampfbad in der Badelandschaft			x	x
Erlebnisduschen		x	x	x
Kaltwasser-Tauchbecken		x		x
Ruhezonen	x	x	x	x
Massage	x	x	x	x
Ayurveda		x		
Solarien	x	x	x	x
Bistro	x	x	x	x
Kinderparadies	x		x	
Diverse Mietartikel	x	x	x	x

**Im Jahreskartenpreis inbegriffen sind**

die Bedürfnisabklärung, die Ist-Zustandermittlung, die Wiederholung der Ist-Zustandermittlung, die Trainings-Programmgestaltung, die Einführung und die Trainingsinstruktion und -betreuung.

**Zahlungsmittel**

EC-Maestro, PC, M-Card, VISA, Amexco, Mastercard/Eurocard/JCB

**Öffnungszeiten** Feiertage siehe spezielles Info-Blatt

- Montag bis Freitag 08.00-22.00 Uhr
- Samstag/Sonntag 09.00-20.00 Uhr

**ACHTUNG**

Die jeweils aktuelle Preisliste ist integrierter Bestandteil der Betriebsordnung. Mindestalter 16 Jahre. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Zürich, Juni 2004.

# Preisliste

gültig ab August 2004



**Fitnesspark Münstergasse**

Blaufahnenstrasse 3  
8024 Zürich  
Tel. 01 259 81 81  
Fax 01 259 81 91  
muenstergasse@fitnesspark.ch



**Fitnesspark Puls 5**

Giessereistrasse 18  
8037 Zürich  
Tel. 01 279 10 00  
Fax 01 279 10 20  
puls5@fitnesspark.ch



**Fitnesspark Regensdorf**

Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 01 871 90 60  
Fax 01 871 90 70  
regensdorf@fitnesspark.ch



**Fitnesspark Stockerhof**

Dreikönigstrasse 31a  
8027 Zürich  
Tel. 01 206 50 50  
Fax 01 206 50 60  
stockerhof@fitnesspark.ch

Bitte beachten Sie folgende Abkürzungen:  
 FPM = Fitnesspark Münstergasse; FPP5 = Fitnesspark Puls5;  
 FPR = Fitnesspark Regensdorf; FPS = Fitnesspark Stockerhof

## Jahreskarten

Inbegriffen im Preis: Eine individuelle Fitnessberatung von 90 Minuten, ein Gesundheitscheck mit Nachkontrolle und eine konstante Trainingskontrolle.

<b>Wellness</b> Bad, Kraft- und Cardioarena, Kurse, Sauna (FPP5, FPR, FPS), Hamam (FPM*) * exkl. Hamam-Set		
• W-U, Wellnesskarte unlimitiert, Mo-So, auch gültig als Intercity-Card, (Angebot gemäss Intercity-Card-Reglement)	Fr.	1110.-
• W-Z, Wellnesskarte zeitlimitiert, Mo-Fr bis 17.00 Uhr	Fr.	830.-
<b>Fitness</b> Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPP5, FPR, FPS), Hamam (FPM*) * exkl. Hamam-Set		
• F-U IC, Intercity-Card unlimitiert, Mo-So	Fr.	1020.-
• F-U, Fitnesskarte unlimitiert, Mo-So	Fr.	980.-
• F-Z, Fitnesskarte zeitlimitiert, Mo-Fr bis 17.00 Uhr	Fr.	730.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt (für W-Z, F-Z)	Fr.	12.-
<b>Wellness-Time-Card</b> nur Fitnesspark Münstergasse: Bad, Kraft- und Cardioarena, Kurse, Kinderparadies, exkl. Hamam		
• T-C, Wellness-Time-Card 8.00-12.00 Uhr oder 13.30-17.30 Uhr, Mo-So	Fr.	540.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt	Fr.	12.-

## 10er-Abonnement (Gültigkeitsdauer: 1 Jahr)

<b>Fitness</b> Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPP5, FPR, FPS)		
• Montag-Sonntag unlimitiert	Fr.	305.-
• Montag-Freitag bis 17.00 Uhr	Fr.	225.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt	Fr.	12.-
<b>Kurse</b> Zutritt 15 Min. vor Kursbeginn und Austritt 40 Min. nach Kursende		
• Aerobic, Aqua, Schwinn Cycling etc.	Fr.	210.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt	Fr.	13.-

## Einzeleintritte

<b>Wellness</b> Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPP5, FPR, FPS), inkl. 1 Kurslektion		
• Montag-Sonntag inkl. Feiertage unlimitiert	Fr.	34.-
• Montag-Freitag bis 17.00 Uhr	Fr.	25.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt	Fr.	9.-

Der Einzeleintritt im FP Stockerhof ist zu folgenden Zeiten nicht möglich:  
 Mo-Fr 11.30-13.30 Uhr und 16.30-20.00 Uhr; So 13.00-17.00 Uhr

## Hamam (nur Fitnesspark Münstergasse)

<b>Einzeleintritt Hamam</b> nur Hamam, inkl. Hamam-Set		
• Montag-Sonntag unlimitiert ohne Massage	Fr.	38.-
<b>Einzeleintritt Wellness und Hamam</b> inkl. Hamam-Set		
• Montag-Sonntag unlimitiert	Fr.	55.-
• Montag-Freitag bis 17.00 Uhr	Fr.	49.-
Nachzahlgebühr bei verspätetem Austritt	Fr.	6.-
<b>Hamam-Set</b> für den Hamambesuch obligatorisch		
• Hamam-Set (Pestemal, Rubbel-Handschuh, Tee, Bademantel)	Fr.	5.-

## Zusatzangebote

- Hamam-Massage, Orientalischer Traum usw. siehe sep. Hamam-Preisliste

## Kinderhort (Münstergasse & Regensdorf) Alter: 3 Monate bis 9 Jahre

Spezielle Öffnungszeiten: Informieren Sie sich am Empfang

• Einzeleintritt	Fr.	5.-
• Jahreskarte 1. Kind	Fr.	220.-
• Jahreskarte ab 2. Kind	Fr.	150.-

## Vermietung

• Badetuch, Badeanzug, Trainingshose, Turnschuhe, T-Shirt	pro Artikel	Fr.	3.-
• Saunatuch		Fr.	4.-
• Bademantel		Fr.	5.-

**Massage** Bitte informieren Sie sich am Empfang über unser spezielles Massageangebot. Voranmeldung erwünscht. Abmeldungen sind, während unseren Öffnungszeiten, mindestens 6 Stunden vor dem Massagetermin zu tätigen, da diese Zeit sonst verrechnet wird.

• Teilmassage, 30 Min. (Bruttozeit)	Fr.	50.-
• Teilmassage, 10er-Abonnement	Fr.	450.-
• Vollmassage, 60 Min. (Bruttozeit)	Fr.	85.-
• Vollmassage, 10er-Abonnement	Fr.	760.-
• Aroma-Gesundheitsmassage, 60 Min. (Bruttozeit)	Fr.	97.-

Aufpreis ohne Eintritt Fr. 3.-

## Solarien

• Intensitäts-Stufe II	pro Minute	Fr.	1.-
• Intensitäts-Stufe III	pro Minute	Fr.	1.20

## Beratung

nur mit Terminvereinbarung, exklusiv Eintritt

<b>Fitnessberatung</b>		
• 1 Fitnessberatung, 90 Min. (Einführung, Gesundheitscheck und Trainingsprogramm)	Fr.	120.-

<b>Personaltraining</b> (one to one)		
• 1 Lektion (60 Min.) im Kraft- und/oder Kardioraum	Fr.	120.-
• 10er-Abonnement	Fr.	1080.-

<b>Workshops</b> (Kleingruppen)		
• Spezielle Trainingsthemen in Theorie und Praxis (3x 120 Min., 8-12 Personen)	Fr.	150.-

<b>Fitness Testing</b>		
• Kurzcheck, 30 Min. (Blutdruck, Fettmessung, Beweglichkeit, Ausdauer)	Fr.	45.-
• Leistungsdiagnostik, 60 Min. (Stufentest IPN ohne Laktatmessung)	Fr.	90.-
• Leistungsdiagnostik, 90 Min. (Stufentest mit Laktatmessung)	Fr.	140.-
• Fettmessung	Fr.	5.-

## Hinweis

- **Mitglieder werben Mitglieder:**  
**Jedes Jahreskarten-Mitglied, welches ein neues Jahreskarten-Mitglied bringt, wird mit einer Werbeprämie von Fr. 50.- belohnt!** (Gemäss Betriebsordnung, gilt nicht für Wellness-Time-Card)
- Fällt ein Feiertag auf einen Werktag, gelten die Wochenend-Eintrittspreise. Für Jahreskartenbesitzer gelten die Werktags-Zutrittsbestimmungen.
- Mitglieder mit zeitlimitierten Jahreskarten erhalten beim Eintritt nach der Zeitlimite oder am Wochenende keine Preisreduktion.
- Wenn Sie innerhalb einer Woche nach dem Kauf eines Einzeleintrittes erstmals eine Jahreskarte kaufen, erstatten wir Ihnen den Einzeleintrittspreis zurück. Beim Kauf des ersten 10er-Abonnements schenken wir Ihnen einen zusätzlichen Eintritt. Dies ist nur gültig bei gleichzeitiger Abgabe der Kaufquittung des Einzeleintrittes des entsprechenden Fitnessparks.