



Procap bewegt

«gofit – Fitness barrierefrei»  
Zugang zu Fitnesscentren  
für Menschen mit Behinderung

procap

## «gofit» Qualitätskriterien

Die Qualitätskriterien dienen der Einstufung eines Fitnesscenters in Bezug auf den Zugang für Menschen mit Behinderung. Dabei geht es in erster Linie um die Infrastruktur und in zweiter Linie um das Dienstleistungsangebot für Menschen mit Behinderung.

Die Einstufung erfolgt aufgrund persönlicher Besuche im Fitnesscenter und allenfalls in Kombination mit Erfahrungsberichten von dortigen Kunden. Über das Qualitätslabel Fitness Guide werden die gesammelten Informationen laufend aktualisiert.

Als barrierefrei wird ein Fitnesscenter bezeichnet, wenn es drei Mindestkriterien erfüllt; (1) Menschen mit Behinderung sind willkommen, (2) die Infrastruktur ist zugänglich und (3) verfügt über eine Toilette, die von Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung benutzt werden kann (vgl. Selbstdeklaration).

### Barrierefreie Infrastruktur

Mit der Infrastruktur ist der Innen- und Aussenbereich eines Fitnesscenters gemeint: Parkplatz, Eingang, Rezeption, Trainingsfläche, Kursraum, Garderobe, Duschen, WC und allenfalls der Wellnessbereich.

Die einzelnen Qualitätskriterien richten sich nach der Norm SIA 500:2009 Hindernisfreie Bauten und die Richtlinien für hindernisfreie Sportanlagen (Procap Bauen in Zusammenarbeit mit IG Sport und Handicap 2014). In der Folge sind die einzelnen Kriterien aufgelistet.

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	
<b>Zugang</b>			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	
<input type="checkbox"/>	Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
<input type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input type="checkbox"/>	Mobile Sitze		
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	
<input type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
<input type="checkbox"/> <b>Freihaltelbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

# Sanitäreanlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<input type="checkbox"/>	Kombiniertes rollstuhl-gerechtes WC und Dusche	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken, Klappsitz und höhenverstellbare Brause.		
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		
<input type="checkbox"/>	Garderobe	<input type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)		

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	
<input type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	
<input type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

## Dienstleitungen für ALLE

Es kommen grundsätzlich nur betreute Fitnesscenter fürs Projekt «gofit» in Frage. Die Kriterien orientieren sich an den Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Qualitätslabels Fitness Guide (SFGV) und Qualitop (IG Fitness).

## Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<input type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	
<input type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
Zusatzinformationen			

## Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<input type="checkbox"/>	Menschen mit Handicap willkommen	Menschen mit geistigem, physischem, psychischem Handicap oder einer Sinnesbehinderung sind im Fitnesscenter willkommen.	
<input type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	
<input type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input type="checkbox"/> Fachausweis <input type="checkbox"/> EFZ <input type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Training</b>			
<input type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	
<input type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> personal Trainer <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson <input type="checkbox"/> Begleithund erlaubt	
<b>Kurse</b>			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	Im Abo enthalten	
<input type="checkbox"/>	Spezifische Kurse für Menschen mit Handicap		
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			

**Procap bewegt**  
 Frohburgstrasse 4  
 4600 Olten  
 Tel. 062 206 88 30  
[procapbewegt@procap.ch](mailto:procapbewegt@procap.ch)  
[www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch)