

«gofit – Fitness barrierefrei»

ACTIVA Gesundheitszentrum

Bernstrasse 36

4852 Rothrist

+41 (0)62 797 14 01

rothrist@activa-gesundheitszentrum.ch


<https://www.activa-gesundheitszentrum.ch/>

Erhebungsdatum: 06.08.2019

Evaluierende Personen: Mettler Adrian & Büttiker Sebastian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle „Flecken“ in ca. 200 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Rollstuhlparkplatz vor Center in ca. 20 m Entfernung verfügbar
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Im Gebäude gibt es mehrere Türen, die von Hand geöffnet werden müssen (bspw. zu Garderoben, zum bedingt rollstuhlgerechten WC, zur Trainingsfläche im EG)
<input checked="" type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Lift steht zur Verfügung; Trainingsfläche auf einer Etage im Erdgeschoss; Saunabereich, Garderoben, Duschen und bedingt rollstuhlgerechtes WC im ersten Obergeschoss
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Haupteingang ist geöffnet, Türe im EG zum Fitnessraum ist geschlossen und von Hand selbständig zu öffnen (Hilfe vom Personal nicht in Sichtweite, da Türe aus Holz ist)
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p><i>Grösse:</i> gross; über 100 Stationen <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Wellness (Sauna, Dampfbad, Pool, Ruheraum), Ernährungsberatung, Physiotherapie, Rückentherapie (RTC by Dr. Wolff), Blackroll-Kurs, Messungen (In Body, MediMouse, Leistungstests), Senior*innenturnen (beim Standort Oftringen)</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<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	Rudergerät ohne fixierbarem Sitz in der Mitte des Raumes
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	ca. 6 Fahrräder ohne verstellbaren Pedalen; Höhe der Griffe: ca. 100 cm
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input checked="" type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Durch das Chipkarten-System werden die Trainingseinstellungen (z.B. Position der Sitze) bei den Milon-Zirkeln automatisch individuell eingestellt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Training nicht direkt im Rollstuhl möglich, die Griffe sind auf ca. 1.6 m Höhe
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Das meiste Kleinmaterial ist nicht höher als 1.1 m platziert. Koordinationskissen, Bänder, Bälle, black roll, etc.
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	ca. 4 TRX-Trainingsplätze, die auf grosser Matte sind (2 cm hoher Absatz)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		eine Sprossenwand zur Verfügung; einfach zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	aufklappbare Trainingsbänke bei Freihantelbereich
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
befindet sich auf Matte (2 cm hoher Absatz); Hanteln, Langhanteln, bodentiefer Spiegel, aufklappbare Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
mehrere kleine Praxisräume (Physiotherapie etc.) im EG			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Milon-Zirkel (Cardio-Zirkel, Kraft-Ausdauer-Zirkel, Kraft-Zirkel, Freier-Bereich); Chipkarten werden nach Hause genommen

Sanitäranlagen

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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		im 1. OG in der Nähe des Liftes; Türbreite: 95 cm; Transfer vom Rollstuhl sehr schwierig, da unterfahrbares Lavabo im Weg
<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		Duschraum hat einen Absatz von 10 cm, der Eingang ist ca. 150 cm breit

<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Sitzbänke (Breite: 46 cm, Länge: 125 cm, Höhe: 50 cm), unterfahrbares Waschbecken, Spiegel (Unterkante auf 130 cm Höhe)
-------------------------------------	-----------	---	---

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	2 Saunas (geschlechtergetrennt); Absatz: 5 cm hoch; Türbreite: 57 cm; wenig Platz in den Saunas
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	2 Dampfbäder (geschlechtergetrennt); Absatz: 2 cm hoch; Türbreite: 60 cm; nicht viel Raum für Rollstühle
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	1 Wasserbecken (für alle Geschlechter gemeinsam); keine Nacktzone; kein Beckenrand; einseitiger Handlauf
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	5 Liegen (Höhe: 55 cm); ca. 50 cm breiter Raum zwischen den Liegen; zum Manövrieren im Rollstuhl wenig Platz (eine Liege einfach erreichbar)

Zusatzinformationen

<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
-------------------------------------	-----------	--	--

Öffnungszeiten siehe Webseite (>Angebot>Wellness);

Vor dem Training melden, wenn Sauna oder Dampfbad nach dem Training benutzt werden möchten.

Wenn nur Wellnesseinrichtungen ohne Training benützt werden möchten, wird um vorgängigen Anruf gebeten.

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Es ist empfehlenswert im Einzelfall anzufragen, ob es eine IV-Vergünstigung oder individuelle Abo-Lösungen gibt. Diverse Angebote mit unterschiedlichen Preisen sind auf der Webseite ersichtlich (>Angebot>Abo & Preise).
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung	Eine blinde Person mit einem Hund, Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung und eine Person mit einem Arm trainier(t)en bereits da.

	Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
Zusatzinformationen			

Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Betreuung/ Beratung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Menschen mit Handicap willkommen	Menschen mit geistigem, physischem, psychischem Handicap oder einer Sinnesbehinderung sind im Fitnesscenter willkommen.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	andere Fachperson: Gesundheitstrainerin/ Ernährungsberaterin
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Standard-Abo: 1x Personal Training, 2x InBody-Messung inbegriffen
<input type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Einzelne Personal Trainings sind möglich, jedoch mit Kosten verbunden. Je nach Abo ist eine unterschiedliche Anzahl an Personal Trainings inbegriffen. Eine Vielzahl an Physiotherapie-Fachgebieten ist abgedeckt. Es ist empfehlenswert im Einzelfall anzufragen, ob Begleitpersonen gratis mitkommen dürfen.
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	BLACKROLL® -Kurs, Senior*innenturnen
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			

