


«gofit – Fitness barrierefrei»

Physiotherapie Wiebke Schubien
 Rohrerstrasse 78
 5000 Aarau
 062 823 81 67
 andrea.g@physiotherapie-schubien.ch
www.physiotherapie-schubien.ch

Erhebungsdatum: 20.08.2019
 Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Aarau, Delfterstrasse“ in 620 m Entfernung (Niederflur), Zughaltestelle „Aarau“ in 970 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Vor dem Center
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach aussen, Türe steht in der Regel offen, morgens ist Rezeption im 1. OG bedient
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 1 Etage; keine Stufen oder Absätze, ausser zu Kursraum
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Treppen <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Zu Fuss Eingang zu Physiotherapie Wiebke Schubien nehmen und dann Treppen hoch zum 1. OG, Eingang auch mit Rollstuhl selbständig passierbar, folgenden Weg sollte man mit Rollstuhl nehmen: Lift links vom Eingang zur Firma „Hassler“ (im gleichen Gebäude) nehmen → 2. Etage wählen → Eingang zum Fitness-Studio „FlowerPower“ nehmen → durch Fitness-Studio durch zur anderen Seite des Gebäudes, da ist Physiotherapie Wiebke Schubien (An Rezeption des „FlowerPower“ fragen, wenn man Hilfe braucht.)
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Im Studio haben die 2 Garderoben Piktogramme, im Treppenhaus haben die WC's kleine Piktogramme (Frau/Mann)
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	

Grösse: sehr klein, ca. 15-20 Stationen
 Zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie, 1x pro Woche Sportarzt im Studio

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück, eher im hinteren Bereich des Raumes (neben Fahrrad), von hinten und Seite ist das moderne Gerät sehr gut erreichbar
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	1 Stück, ohne Mittelkonsole, Höhe der Griffe: 105 cm, + 1 Liegefahrrad ohne verstellbare Pedale, mit verstellbarem Sitz
Ausdauergeräte mit taktile erfassbaren Tasten (Tasten stehen ein wenig ab.)			
<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 type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Insgesamt 9 Geräte: Sie haben Steckgewichte; Gewichtseinstellung im Rollstuhl schwierig erreichbar (15-90 cm ab Boden); Sitze sind höhenverstellbar; Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	1 Stück; Training direkt im Rollstuhl möglich + 6 Geräte mit Kabelzügen (Training bei diesen nicht direkt im Rollstuhl möglich)
Übersichtliche Anordnung der Geräte			
<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	Matten, Koordinationskissen, Gewichte, Bänder (an Sprossenwand), blackroll, Bälle, Sypoba, Stäbe etc. einfach erreichbar, Gymbälle auf etwa 200 cm Höhe
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück; relativ einfacher Zugang
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
1 SensoPro-Gerät (mit Trainings-Anleitung auf Bildschirm) -> Aufpreis			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (sehr klein)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
einfacher Zugang, verfügbare Geräte: Hanteln, Langhanteln, Multipress (nicht geführt), 1 Spiegel, Trainingsbank			

<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen	
Aussen ein 15 cm hoher Absatz, innen 4 Stufen Der Kursraum ist an anderem Ort als die Trainingsfläche: auf anderer Seite des Gebäudes im EG von aussen erreichbar			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform (mit Bildern)
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Dieses WC ist im „FlowerPower“ nebenan (an Rezeption der Physiotherapie W. Schubien fragen). Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 80 cm • Raumtiefe: 230 cm • keine Haltegriffe Toiletten im Treppenhaus; Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 60 cm breite Türe zu Kabinen • Unterfahrbares Waschbecken
<input type="checkbox"/>	Kombiniertes rollstuhlgerechtes 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 checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkplatz*	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input checked="" type="checkbox"/> Duschstuhl		*Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 90 cm x 260 cm • höhenverstellbare Brause • keine Haltegriffe • Eingang in schmalen Raum evt. schwierig im Rollstuhl
<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)	unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 138 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<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"/> Duschröllstuhl steht zur Verfügung	
Massage im Angebot			

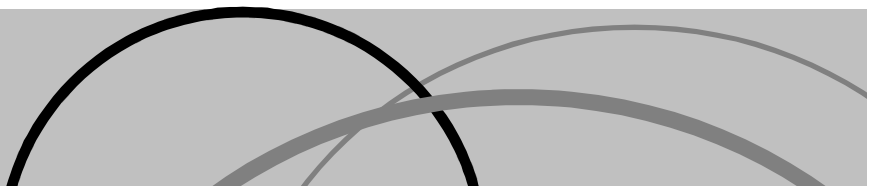
Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitäts-label	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung (10%) <input type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Mögliche Abos: 10er-Karte (150.-), 3 Monate (330.-), 6 Monate (550.-), 12 Monate (890.-); Vergünstigung für Lebenspartner, bei Krankheit und Urlaub wird Abo unterbrochen und Zeit an bestehendes Abo angehängt; keine automatische Verlängerung, wenn Abo abgelaufen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Personen, die taub-stumm sind, körperlich beeinträchtigte Personen aufgrund von neurologischen Schäden, etc.
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.	Wenn Training nach Einführung selbständig möglich; ja. Trainer*innen können jedoch keine Einzelbetreuung anbieten.
<input type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	normalerweise 6-8 Physiotherapeut_innen präsent, anwesende Physiotherapeut_innen manchmal nur in Behandlungsräumen, nicht auf Trainingsfläche; Personal hört jedoch Geräusche, da Behandlungsräume hinter Vorhängen sind
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten* <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	*mit abgeschlossenem Studium
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	danach weitere Trainingskontrollen
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt	



		<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	Pilates, Yoga etc. (auf Webseite notiert)
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern
Zusatzinformationen			