

«gofit – Fitness barrierefrei»

Fit Life Fitnesscenter
 Industriestrasse 26
 5600 Lenzburg
 062 891 15 82
 info@fitlife-lenzburg.ch
www.fitlife-lenzburg.ch

Erhebungsdatum: 06.08.2019
 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	Bus-Haltestelle „Lenzburg, Schule Lenzhard“ in 390 m Entfernung, Bahnhof „Lenzburg“ in 520 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Vor dem Center ca. 25 normale Parkplätze reserviert für Fit Life Fitnesscenter (bei Stosszeiten voll)
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m*	Automatische Türe im 1. OG: öffnet seitlich, Rezeption im 1. OG meistens bedient Im EG relativ schwere Türe von Hand zu öffnen
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Durchgänge stufen- und schwellenlos, ausser im EG beim Haupteingang (6 cm hoher Absatz) + im 2. OG im Kursraum (8 cm hohe Stufe), Duschaum (40 cm hohe Stufe)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	EG: relativ schwere Türe, 6 cm hoher Absatz 1. OG: 2 cm hoher Absatz
Zusatzinformationen			
<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	*Eingangstüre im 1. OG aus Milchglas
<p>Grösse: mittel ca. 80 Stationen, <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> manuelle Pressur-Therapie (www.schmerztherapieschweiz.ch)</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	2 Rudergeräte ohne fixierten Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	2 Rennvelos, mit Mittelkonsole, ohne verstellbare Pedale , 6 normale Fahrräder, ohne Mittelkonsole, ohne verstellbare Pedale
<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 type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung für Rollstuhlfahrende bei einigen Geräten erreichbar, bei anderen nicht, bei fast allen Geräten sind Sitze höhenverstellbar *Zugänglichkeit: um viele Geräte hat es genügend Platz für Transfer vom Rollstuhl
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Ca. 5 Stück, zusätzliche Griffe beim Gerät
rechtwinklige 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	Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bälle, Bänder
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, einfacher Zugang
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
SensoPro-Gerät verfügbar (www.sensopro.swiss), (Übungsanleitungen werden auf Bildschirm angezeigt. - > schwierig für Personen mit Sehbeeinträchtigung) Training nicht im Rollstuhl möglich			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (1. OG)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Einfacher Zugang; Hanteln, Multipress (geführt), Spiegel ab 50 cm vom Boden, 3 Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum (2. OG)			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
In Mitte des Raumes hat es 15 cm hohe Stufe mit kleiner Rampe, Raum ist mit Lift erreichbar			
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform: auf ca. 1.3 m hohem Gestell
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit)	

und Wiederholungen).

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 type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite, Toilettenraum: 71 cm • Türbreite, WC-Kabinen: 53 cm Position: in Treppenhaus in 1. OG und 2. OG
<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. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl 		Detailinfo, Duschkabine in beiden Garderoben: <ul style="list-style-type: none"> • 40 cm hohe Stufe • Höhenverstellbare Brause: 130-200 cm • Keine Haltegriffe

<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)	Kein unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 110 cm, *Sitzbänke (B: 36 cm, L: 200 cm, H: 43 cm)
-------------------------------------	-----------	--	--

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input 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"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<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 type="checkbox"/> IV-Vergünstigung* <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*vielleicht auf Anfrage Lehrlinge, Schüler_innen und AHV-Bezüger_innen haben Vergünstigung; verschiedene Abos: Krafttraining / Gruppenkurse / Krafttraining & Gruppenkurse / 10er Karte Gruppenkurse / Tagesabo (Mo-Fr, 09:00-16:30), Jahresabo oder Halbjahresabo Ratenzahlung möglich bei allen Abos, ausser 10er Karte,

			reduziertes Lebenspartner-Abo auf Anfrage
☒	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> - Person mit lediglich einem Arm - betagte Personen - Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen nach Operationen - Personen mit Seh-Beeinträchtigungen
Zusatzinformationen			

Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Betreuung/ Beratung			
☒	Menschen mit Handicap willkommen	Menschen mit geistigem, physischem, psychischem Handicap oder einer Sinnesbehinderung sind im Fitnesscenter willkommen.	Personen mit sehr grossen Beeinträchtigungen, die viel Hilfe benötigen, können nicht mit einem normalen Abo da trainieren. -> auf Anfrage vielleicht Personal Training
☒	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	Anzahl Mitarbeitende auf Trainingsfläche: mind. 1
☒	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Training			
☒	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Probetraining und danach 2. Training mit Begleitung
☒	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
☒	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson*	*Wenn Begleitperson nicht trainiert, ist es gratis.
Kurse			
☒	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten* <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	*in Kombi-Abo enthalten
Ernährungsberatung			

