

«gofit – Fitness barrierefrei»

Confidence GmbH

Hauptstrasse 96
5726 Unterkulm
062 776 57 55
info@confidence-gmbh.ch
www.confidence-gmbh.ch

Erhebungsdatum: 23.08.2019
Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

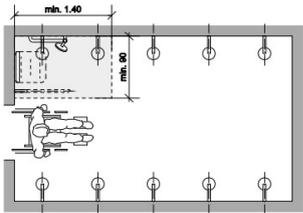
Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bahnhof „Unterkulm Nord“ in 280 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Stück vor dem Center
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach aussen, mit taktilem Chipkartensystem, Rezeption ist manchmal bedient
<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	Trainingsfläche auf 1 Etage;keine Stufen oder Absätze, ausser zu Damen-WC und zu Duschen
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl eventuell selbständig passierbar (Schwierigkeit: nach aussen zu öffnen), evt. sieht man Personal von Eingang aus
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>Grösse: mittel, ca. 50-100 Stationen Zusätzliche Dienstleistungen: Gruppenkurse im Aufbau, in Zukunft evt. Kinderhort modernes Studio, auf normale Menschen ausgerichtet (nicht extreme Bodybuilder), freundliche Betreuungspersonen</p>			

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 checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück; mit entfernbarem Sitz, Training dadurch eventuell direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: Fahrräder, Laufband etc. Eine nahezu blinde Person trainiert jeweils 1 Stunde auf Laufband.			
<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	Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung für Menschen mit Rollstuhl mancherorts sehr schwierig, höhenverstellbare Sitze, Training bei mind. 1 Gerät direkt im Rollstuhl möglich *Mehrheit der Geräte auch im Rollstuhl erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	3 Stück, Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe hängen 10 cm neben Gerät
Rechtwinklige und 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, Gymbälle, Bänder, Sypoba, blackroll (Teil davon im Kursraum)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, einfacher Zugang
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück im Kursraum
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper im Kursraum
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt), Spiegel, Trainingsbänke, evt. sind Trainingsbänke zu einzelnen Elementen etwas im Weg			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
relativ einfacher Zugang, bodentiefer Spiegel, ausserhalb der Kurszeiten benutzbar			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform (evt. in Zukunft elektronisch)
<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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		<p>Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 74 cm • Raumtiefe: 210 cm bzw. 400 cm • Mit Haltegriffen • Geschlechtergemischt <p>Wenn erwünscht: kleiner Umbau der Frauentoiletten evt. möglich (momentan 2x 4 cm Stufen und Türbreite: 66 cm)</p>
<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		<p>Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 56 cm • 6 cm hohe Stufe • keine Haltegriffe <p>Wenn jemand mit Rollstuhl trainiert und im Studio duschen möchte; evt. möglich, einen kleinen Umbau zu machen → auf Anfrage</p>

				
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke* (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Höhe des Spiegels: 107 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, unterfahrbares Waschbecken *Sitzbänke bei Frauen (B: 36 cm, L: 200 cm, H: 42 cm), bei Männer (B: 72 cm, L: 200 cm, H: 42 cm)	

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"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

Dienstleitungen für ALLE

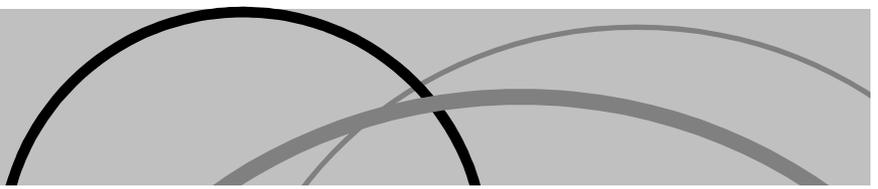
Mitgliedschaft

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	Normales Jahres-Abo: CHF 690.-, Partnerschaft mit „SPORTPASS“, auf Anfrage evt. übertragbares Abo für Gruppe möglich, Firmen-Abo möglich, Time-Stop (2.50 pro Woche) möglich, bei Krankheit wird Abo unterbrochen, automatische Verlängerung bei Ablauf des Abos (Abo ist jedoch jederzeit kündbar.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit starker Sehbeeinträchtigung, mehrere Personen mit psychischen Beeinträchtigungen
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 type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	6:00-22:00 geöffnet, nur teilbetreut Betreute Zeiten: 8:30-11:30 und 17:00-22:00 (Mo.+Mi.), 8:30-11:30 und 15:00-22:00 (Di.+Do.), 7:00-15:00 (Fr.), 11:00-17:00 (Sa.), zwei Stunden am Sonntag
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ medizinischer Fitnessinstructor + Group-Fitness-Instructor
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	nach 2-3 Wochen weitere Trainingskontrolle, der Kunde kann danach jederzeit um eine Trainingskontrolle bitten
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> <u>Medizinische Trainingstherapie*</u> <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Personal Training auf Anfrage * <u>grundsätzlich möglich</u> , da Ausbildung vorhanden (Person sollte jedoch bereits definierte Übungen von Physiotherapie mitnehmen)



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	
Ernährungsberatung			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			