

«gofit – Fitness barrierefrei»

LIFE Premium Training AG

Binningerstrasse 86
4123 Allschwil
061 483 04 05
info@life-premium-training.ch
https://life-premium-training.ch/allschwil

Erhebungsdatum: 28.08.2019
Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle (Niederflur) „Allschwil, Letten“ in 130 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Rollstuhlparkplatz bei Coop (direkt nebenan, im gleichen Gebäude)
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungs-system	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Aussentüre ist geöffnet (Türöffnung nach innen), bediente Rezeption im 1. OG (direkt neben Lift), Türe zum Trainingsbereich im 1. OG ist geöffnet (Türöffnung nach aussen)
<input checked="" type="checkbox"/>	<u>Durchgänge</u> <u>Stufen- und</u> <u>Schwellenlos</u> *	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, <u>*ausser 2 Stufen zu normalen Duschen</u>
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Momentan stehen 2 Blumentöpfe auf Rampe beim Eingang (Durchgang: 67 cm). → möglicherweise bald entfernt Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar, wenn Blumentöpfe entfernt sind.
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Seh-behinderte	<input checked="" type="checkbox"/> <u>Glasmarkierungen*</u> <input checked="" type="checkbox"/> Blindehund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	<u>*ausser bei Fitnesscenter-Eingang im 1. OG (Glastüre jedoch normalerweise geöffnet)</u>

Grösse: klein, ca. 20 Stationen

Zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie auf Anfrage

modernes Studio, auf normale Menschen ausgerichtet (nicht extreme Bodybuilder), freundliche Betreuungspersonen, ruhige Musik

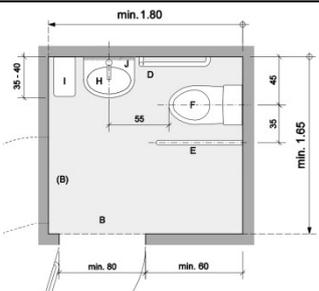
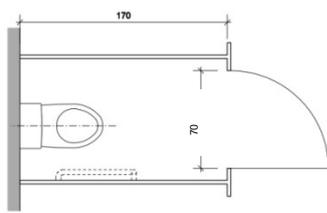
Einschränkungen: Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon- und FIVE-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende eher ungeeignet. Für Personen mit Sehbehinderung sind milon-Geräte eher ungeeignet. → für Details siehe folgende Seite

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 checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Fahrräder ohne verstellbare Pedale
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: Fahrräder und Crosstrainer			
<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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	milon-Geräte (siehe Beschreibung unten)
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	
übersichtliche Anordnung der Geräte in Kreis			
<p>Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende und Personen mit Sehbehinderung eher ungeeignet. → Bei milon-Geräten müssen alle Trainierende nach vorgegebener Zeit Geräte wechseln; für Wechsel ca. 30 Sekunden Zeit; auf Touch-Screen wird angezeigt, in welchem Rhythmus Bewegungen gemacht werden sollten; Gewichtseinstellung, Sitzposition und Trainingseinstellung werden automatisch richtig eingestellt, wenn mit Chipkarte eingeloggt</p> <p>2 EMS-Geräte, Raum im Rollstuhl gut zugänglich (73 cm Durchgang; wird evt. bald verbreitert) → Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) ist ein Training bei dem elektrische Impulse gezielt den Körper durchfliessen, dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert und tiefe Muskelgruppen erreicht, die bei gewöhnlichem Krafttraining nicht beansprucht werden. (Quelle: life-premium-training.ch/ems-training) allgemeine Informationen zu EMS-Training bspw. auf www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training oder auf www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefaehrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html</p>			
<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, Pilates-Ring, blackroll (das meiste davon im EMS-Raum → evt. nur für EMS-Training)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	

<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		Zwei kleine Sprossenwände (FIVE-Geräte; eine Sprossenwand davon gebogen) zum Dehnen etc., mit Rollstuhl unzugänglich
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper verfügbar
FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)			
<input type="checkbox"/> Freihandelnbereich		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
<input type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	elektronisch (für milon-Zirkel), auf Papierform (für FIVE-Geräte)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Daten auf Chipkarte gespeichert, mit Chipkarte meldet man sich auf <ul style="list-style-type: none"> - milon-Geräten an - EMS-Gerät an (Personal kann helfen)

Sanitäreanlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		10 Meter von Fitnesscenter-Eingang entfernt, Beschriftung „WC“, geschlechtergemischt
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		

<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 type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechte Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 97 cm • stufenloser Zugang • keine Haltegriffe, kein Klappsitz, kein Duschstuhl, mit höhenverstellbarer Brause → für Personen mit Rollstuhl sehr eng: Stuhl im Weg, ohne Stuhl wäre Durchgang nur 62 cm breit wegen unterfahrbarem Lavabo, das im Weg ist
<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)	Höhe des Spiegel: 123 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe (mit Chipkarte aktivieren, zum Schliessen auf Taste drücken), kein unterfahrbares Waschbecken, Sitzbänke (B: 48 cm, L: 132 cm, H: 46 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 checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	1 Liege, Kopfhörer und geführte Meditationen verfügbar

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

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 <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	<p>1. Beratung kostenlos, im Erstgespräch wird Preis festgelegt, Möglichkeiten: 10er-Kurskarte (30.- pro Kurs), Kombi-Abo (Fitnessgeräte und Kurse) etc Ratenzahlung möglich, Abo wird unterbrochen bei Krankheit (mit Arztzeugnis), Time-Stop möglich (20.-)</p> <p>bei EMS-Training möglich, zwei Einheiten aneinanderzuhängen (2 x 20 min), jedoch teurer → optimal für Personen, die lange brauchen, um notwendigen Trainingsanzug anzuziehen (Eine Einheit von 20 min lohnt sich bei diesen Personen fast nicht.)</p>
<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 type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	mehrere Personen mit Rollstuhl im EMS-Training in anderem Fitnesscenter von LIFE Premium Training
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	sehr enge Betreuung

		Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	mind. 1 Person vor Ort
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainings- planung	Im Abo enthalten	alle 4-10 Wochen weitere Trainingskontrollen
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheits- check	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	InBody-Messung
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainings- begleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Personal Training mit Aufpreis (EMS-Training ist Personal Training)
Kurse			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Kurse nur bei anderen LIFE Premium Training Standorten (Rheinfelden und Arlesheim)
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungs- beratung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			