

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Move It! Fit fun well

Ergolzstrasse 52  
4415 Lausen  
061 923 25 23  
info@move-it-laussen.ch  
www.move-it-laussen.ch

Erhebungsdatum: 23.08.2017  
Evaluierende Person: Darryl Ackermann

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Lausen Gemeindeverwaltung“ 20m, Bahnhof Lausen ca. 8 min entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Kein gekennzeichnete Rollstuhlparkplatz, aber kostenlose, breite Parkfelder vor Fitnesscenter
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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	Arztpraxis im EG, Fitness im 1. und teilweise 2. OG, Physiotherapie im 2. OG Lift vorhanden
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Haupteingang mit Treppe, Eingang auch durch Arztpraxis via Lift möglich, allerdings nur mit Unterstützung des Personals (evtl. Anruf im Vorfeld nötig)
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Toiletten mit Piktogrammen, ansonsten Textanschrift
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Grösse: mittel (60-70 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: Arztpraxis im EG, Physiotherapie im 2. OG</p>			

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			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 checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Ein Gerät, steht auf erhöhter Fläche, Absatz ca. 30cm
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	Rudergerät vorhanden, nur mobiler Sitz, ebenfalls auf erhöhter Fläche, Absatz ca. 30cm
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	6 Velos, 1 Liegevelo, Pedale nicht verstellbar
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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	Steckgewichte, Gewichtseinstellung vorwiegend gut erreichbar, Sitze höhenverstellbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Training direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Verteilt auf 1. und 2. OG sowie im Kursraum Matten, Gewichte, Bälle, Gymbälle, Bänder, Sypoba
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2. OG, zwei, gut zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		2. OG, zwei, gut zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	1. und 2. OG
+ 1 Vibrationsplatte			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Langhanteln und Kurzhanteln mit diversen Gewichten, Multipress, mehrere Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Spiegel bodentief			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Raum 2m x 1.3 m, Türbreite 70 cm Neben WC 70 cm Platz Spiegel auf 1.20m + Keine Haltegriffe
<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		Schwelle von 6cm bei Duscheingang (80 cm breit) Keine höhenverstellbaren Brausen 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)		Mehrere Bänke (B: 35cm, L: 180cm, H: 45cm)

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk:</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	2 Saunas, geschlechtergetrennt, schmale Tür
<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 checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Liegenhöhe: 65cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<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	Fitness Guide, 4 Sterne
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	100.- bzw. 10.- IV-Vergünstigung auf Jahres- bzw. Monatsabo Bronze: Fitness, Groupfitness-Kurse & Wellness inklusive Silver: Bronze + Ernährungsberatung Gold: Bronze + Personal Training
<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	
<b>Zusatzinformationen</b>			
Abo ist gültig in allen ffm!-Centern: Balance Gelterkinden, Move It! Lausen, Fit It! Kaiseraugst, Atrium Lyssach BE			

## Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<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	Immer von 2 Mitarbeitern betreut
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Ärzte
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Unverbindliches Probetraining und Einführung
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperfettanalyse, PWC-Test, DNA-Test, Laktattest, X-Contact
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			