

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## S-Fit

Industriestrasse 13  
3210 Kerzers  
031 755 57 07  
info@s-fit.ch  
www.s-fit.ch

Erhebungsdatum: 07.09.2017  
Evaluierende Person: Darryl Ackermann

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bahnhof Kerzers 1,3 km entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Direkt vor dem Fitnesscenter, gratis
<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	Gesamtes Fitness im 2. OG Cardio- und milon-Geräte auf erhöhter Fläche (Absatz 18cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingangstür öffnet sich gegen aussen, Lift fährt ohne Schlüssel nur ins 1. OG, Hilfe des Personals nötig (Klingel bei Eingang)
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	WCs, ansonsten Textbeschriftung
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Glasmarkierungen nicht nötig, da keine grossen Glasflächen Blindenhunde auf der Trainingsfläche nicht erlaubt
<p>Grösse: gross (ca. 100 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: -</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 type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Auf erhöhter Fläche (Absatz 18cm) Training direkt im Rollstuhl möglich Griffe auf 115cm, rotierbar um 180°
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Sitz- und Liegevelos (Pedale fix)
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			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	Sitze höhenverstellbar, Steckgewichte Viel Platz um die Geräte
<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 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, Bälle, Sypoba
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
Vibrationsplatte, 2x sensoPro, five Rücken- und Gelenkzentrum			
<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
Kurz- & Langhanteln, Multipress, Spiegel, 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
Kleiner Spiegel, Spinning-Velos			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform und elektronisch
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Milon-Zirkel (isokinetische Kraftgeräte) Sitze und Gewichte werden automatisch eingestellt, Wiederholungen vorgegeben und angezeigt
milon-Geräte auf erhöhter Fläche (Absatz 18cm)			

## 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 150 x 140 cm Türbreite 75 cm  Keine Haltegriffe 70cm Platz neben WC
<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 / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Absatz à 10cm bei Duscheingang  Keine Haltegriffe Brause nicht höhenverstellbar Kein Klappsitz/Duschstuhl
<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)		Bänke: 40 x 180 x 46cm

## 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 type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Schwelle à 20cm, Türbreite 56cm geschlechtergetrennt
<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	Türbreite 70cm, Liegenhöhe 65cm
<input type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<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"/>	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 type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Offen für individuelle Vergünstigungen
<input checked="" type="checkbox"/>	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 type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Besucher mit künstlicher Hüfte, Wirbelsäuleproblemen
<b>Zusatzinformationen</b>			

## 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 type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	Unbetreute Trainingszeiten: Mo bis Fr 6.00 – 8.00 Uhr Sa/So 7.00 – 8.00 Uhr und 12.00 – 19.00 Uhr
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Externer Physiotherapeut und Osteopath
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Probetraining, 5 Personal Trainings als Einführung, Trainingskontrolle nach Bedarf
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Eine Körperanalyse pro Jahr gratis In-Body-Messungen Kraft- und Ausdauer-Tests von milon
<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 type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Stoffwechselkur + Personal Coaching
<b>Zusatzinformationen</b>			