

«gofit – Fitness barrierefrei»

Panthera Lady's Gym GmbH

Mühlebachstrasse 5

6370 Stans

041 610 70 00

info@panthera-ladysgym.ch


www.panthera-ladysgym.ch

Erhebungsdatum: 12.08.2019

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	Bushaltestelle „Stans, Oberstmühle“ in 120 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Vor dem Center
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Untere Türe öffnet automatisch nach aussen, obere Türe ins Fitnessstudio ist von Hand nach aussen zu öffnen, Rezeption 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
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Entweder bei Ausseneingang einige Treppenstufen nehmen oder für Personen mit Rollstuhl: Rollstuhlfahrstuhl
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Mit Buchstaben sind Türen angeschrieben
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Grösse: klein-mittel, ca. 50 Geräte zusätzliche Dienstleistungen: medizinische Massage, Vacufit: Body Performer, Shiatsu & Fussreflexzonen Dieses Fitnesscenter ist nur für Frauen.</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	2 Fahrräder mit verstellbarem Sitz (Höhe, Distanz zu Griffen)
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Kraftraining			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	„KEISER-Geräte“: manche Geräte eng beieinander, Gewichtseinstellung mit Fingern erreichbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich, 1 Zirkel (eGYM) auf erhöhter Fläche mit 20 cm Stufe).
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Theoretisch ist Training direkt im Rollstuhl möglich, Seite sind jedoch nahe an Wand und sie müssen schräg in den Raum gezogen werden (Höhe: 1.4 m, 1 Stück, erschwerter Zugang)
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	Koordinationskissen, Matten, Stäbe, Gewichte, Bänder, Sypoba, blackroll
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2 Stück auf Matte (1 cm hoher Absatz)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, 10 cm hohe Stufe
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	2 Stück
SensoPro-Gerät (Trainingsanleitungen auf Bildschirm), FIVE:Geräte (zum Dehnen etc.)			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (klein)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Zugang: grundsätzlich gut, auf 1 cm hoher Matte, vielleicht stehen verschiebbare Kleingeräte im Weg, Hanteln und Spiegel (70 cm ab Boden) auf Trainingsfläche, Langhanteln, 2 Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Stufen
2 cm hoher Absatz, Spiegel beginnt 5 cm ab Boden			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht,	

Geschwindigkeit und Wiederholungen).

Treppensteigen/ Stairmaster, slimbelly by AIRPRESSURE BODYFORMING (Hüftgurt zum Abnehmen)

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		<ul style="list-style-type: none"> • 2 WC's, Detailinfo: • Türbreite: 80 cm • Raumtiefe: ca. 170 cm • Keine Haltegriffe
<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		<p>Detailinfo:</p> <p>15 cm hohe Stufe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: etwa 70 cm

<input 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)	Automatische Türöffnung (Schieber), Höhe des Spiegels: 90 cm, unterfahrbares Waschbecken, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe Sitzbänke (B: 40 cm, L: 400 cm, H: 50 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 checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung*	*Sitzbank ist in Kreisform (Rundherum und auch neben Tür kann man sitzen.)
<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	Höhe der Sonnenliege: ca. 60 cm, Türbreite: 80 cm, keine Haltegriffe, schmale Türe
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Höhe der Liegen: ca. 45 cm, Türbreite: ca. 80 cm
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
medizinische Massagen im Angebot			

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	Verschiedene Abos erhältlich: einzeln Fitness (Einzeleintritt, 10er-Abo, 6 Monate, 1 Jahr oder 2 Jahre); einzeln Gruppenkurse, einzeln Wellness, Kombi-Abo (Fitness und Gruppenkurse oder Fitness, Gruppenkurse und Wellness), Jugend-Abo etc. unverbindliches Schnuppertraining und Beratungsgespräch möglich; Rabatte für Firmen oder Vereine

<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	mit Multiple Sklerose, etwa 2 Personen mit Rollatoren, 1 Person mit Rollstuhl (auf Trainingsfläche benutzt sie Krücken), mit Sehbehinderung
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	
<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	+ medizinische*r Masseur*in
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Messungen auf Anfrage und mit Aufpreis
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	*Kurse sind nicht in jedem Abo enthalten. Circa 30 Kurse pro Woche
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	

