

«gofit – Fitness barrierefrei»

Physical Center Mavric AG

Eichstrasse 1
6055 Alpnach Dorf
041 670 04 04
mavric@physicalcenter.ch
www.physicalcenter.ch

Erhebungsdatum: 17.11.2016
Evaluierende Person: Benjamin Koch

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|--|-------------------------------------|---|--|
| Anreise | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Öffentlicher Verkehr | Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe | Bahnhof Alpnach Dorf in 100m |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz | Rollstuhlparkplatz vorhanden  | 1 Parkplatz direkt vor dem Haus |
| Zugang | | | |
| <input type="checkbox"/> | Türöffnungssystem | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m | Persönliche An- und Abmeldung, kein self-check in, kein Türöffnungssystem |
| <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 | Fitness verteilt sich auf zwei Etagen (2.OG+3.OG). Alles mit dem Lift zugänglich |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang | <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift | Eingang Gebäude: autom. Türe + Lift direkt ins Fitness |
| Zusatzinformationen | | | |
| <input type="checkbox"/> | Beschriftung | Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet | |
| <input type="checkbox"/> | Infos für Sehbehinderte | <input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC | Blindenhund nach Absprache (im Warteraum) |
| <p>REHA und Trainingscenter vereint (integrierte Physiotherapie)</p> <p>Grösse: mittel (ca. 70 Stationen)</p> <p>zusätzliche Dienstleistungen: medizinische Trainingstherapie, medizinische Massagen</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"/> | Kranksing / Handkurbel | <input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar | 2 Stück. Sitze können entfernt werden, wodurch Training direkt im Rollstuhl möglich ist. |
| <input type="checkbox"/> | Adaptive Rowing | Rudergerät mit fixiertem Sitz | |
| <input type="checkbox"/> | Fahrrad | Mit verstellbaren Pedalen | |
| + 4 Liegevelos vorhanden: ohne Mittelkonsole, Griffe unter Sitzfläche, verstellbare Pedalen (gut zugänglich) + Giger Velo: Therapievelo wird unter anderem eingesetzt bei Parkinson, Paraplegie, Zerebralparese uvm. | | | |
| <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 type="checkbox"/> | Kraftgeräte | <input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis | Diverse Gerätetypen mit unterschiedlichem Grad der Bewegungsfreiheit, Steckgewichte, Sitze höhenverstellbar Alle Geräte mit dem Rollstuhl erreichbar |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kabelzug | Erreichbar auf max. 1.1 m | 2 Kabelzugeräte vorhanden, zusätzliche Griffe direkt daneben |
| + SensoPro Trainer: Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Rehabilitationstraining, jedoch nicht geeignet für Rollstuhlfahrer. + Wellengang Schwingungsgerät mit medizinischen Programmen | | | |
| <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 | Sypoba, Slashpipe, Bälle, Trampolin, Blackroll, Gewichte, ... |
| <input checked="" type="checkbox"/> | TRX | Schlingentraining | Sling-Trainer: ähnliches Prinzip |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sprossenwand | | Im 3.OG |
| <input type="checkbox"/> | Erhöhte Bank/ Liege | Für Stretching und anderes | Stepper/Therapieliegen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Freihaltbereich | | | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| div. Hanteln, Multipress, Langhanteln, Trainingsbänke, Spiegel bodentief | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kursraum | | | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| Im Fitness integriert, kein geschlossener Raum | | | |
| 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). | |

Sanitäranlagen

(Befinden sich im 3.OG, mit dem Lift erreichbar)

| Bereich | Kriterium | Details | Bild | Bemerkungen |
|-------------------------------------|--|---|------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhl-gerechtes WC | SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken. | | |
| <input type="checkbox"/> | Bedingt rollstuhl-gerechtes WC | Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm. | | |
| <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 Duschkabine / Duschkabine | SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl | | Türe zur Duschkabine öffnet sich gegen innen (60cm) <ul style="list-style-type: none"> keine Halterungen kein Duschstuhl höhenverstellbare Brause |
| <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) | | Infrarotkabine in der Garderobe |

Wellnessbereich

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|----------------------------|--------------|--|--|
| Stockwerk: | | | Zugang: <input 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 checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen | Wenn die Kunden über die Physiotherapie kommen erhalten sie Rabatte |
| <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 checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung | Menschen mit unterschiedlichen Handicap trainieren in diesem Fitness. |
| 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 Öffnungszeiten immer von qualifizierten 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 | Dipl. Physio mit 4 Zusatzausbildungen (unter anderem Neuro-REHA, Sportphysio, Chirotherapie, Kindertherapie), langjährige Erfahrung mit Menschen mit Handicap |
| Training | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung | Im Abo enthalten | Einführung/Trainingsplanung obligatorisch, 3x jährlich oder nach Bedürfnis Kontrolle und Anpassung der Trainingspläne |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheitscheck | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis | Messungen werden je nach Wunsch gemacht (Laktat, Fett, Kardio) Arztzeugnis wird in kritischen Fällen verlangt |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingsbegleitung | <input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson | Allfällige Begleitpersonen werden durch das Personal kurz geschult. |
| Kurse | | | |
| <input 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 | wird nicht offiziell angeboten, jedoch einige Mitarbeiter mit Ausbildung vor Ort |
| Zusatzinformationen | | | |
| | | | |