

«gofit – Fitness barrierefrei»

Fitnesscenter trev-x
 Heiligkreuzstrasse 2
 9008 St.Gallen
 071 245 43 25
 info@trevx.ch
 www.trevx.ch

Erhebungsdatum: 22.11.2016
 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 St.Gallen/St.Fiden in 400m Bushaltestelle Spinnereibrücke in 200m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 Prakplätze hinter dem Haus, Liftzugang in der Nähe
Zugang			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	An- und Abmeldung persönlich beim Empfang, kein self-check in, kein Türöffnungssystem
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Fitnesscenter auf zwei Etagen: Kraftbereich ebenerdig, Ausdauergeräte nur über Treppe zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Haupteingang: Rampe (8%) zum Haupteingang, Türe nach innen (80cm) Zugang von der Tiefgarage: Türbreite 80cm Danach Lift und Türe nach innen (80cm) zum 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	
<p><i>Grösse:</i> mittel (ca. 50-60 Stationen) <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinderhort, Massage, Physiotherapie/Osteopathie</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ Liegevelos: mit Mittelkonsole, Griffe unterhalb der Sitzfläche Zugang Ausdauerbereich mit dem Warenlift möglich (Beim Empfang nachfragen)			
<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 checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Umsitzen auf die Geräte möglich, steckgewichte, Sitze höhenverstellbar Milon-Zirkeltraining auf Podest (10cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Genügend Platz, gut zugänglich, zusätzliche Griffe in einer Kiste
<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	Bälle, Bänder, Gewichte, Blackroll, MFT, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	TRX an der Sprossenwand angebracht, nicht an der Decke
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		Bereich vor der Sprossenwand mit weichen Matten ausgelegt (Absatz 2cm)
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
+ FitVibe Training möglich			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
div. Hanteln, Langhanteln, Multipress, Spiegel bodentief, Trainingsbänke → Kleinste Gewichte über 1.5m platziert.			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
2 Kursräume			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Mit Bilder und Zahlen veranschaulicht
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Nur beim Milon-Zirkeltraining (auf Podest 10cm)

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.		Trainer/Staff WC: Raum mit WC-Kabine, Raum verschliessbar
<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		2 Stufen zum Nassbereich <ul style="list-style-type: none"> • keine Haltegriffe • kein Klappsitz • feste 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)		Herren-Garderobe: 1. Etage tiefer, Möglichkeit über Warenlift besteht Damen-Garderobe: gleiche Etage wie Trainingsfläche

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Finnische Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Geschlechtergetrennt, Zugang über Garderobe, Türbreite 60cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 60cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	Kühlbecken über 1.1m, 5 Stufen
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
+ Magnettherapie (Liege im Koordinationsbereich) kostenlos			

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<input type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	
<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 type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Personen mit unterschiedlichen Handicaps die regelmässig trainieren. Zudem wird 10x1.5h ein Kurs für Leute aus dem Imbodehuus durchgeführt
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	1 Person immer am Empfang und 1-2 Personen auf der Trainingsfläche
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Mehrere Kontrolltermine, die auf der Trainingskarte ersichtlich sind (ca. nach 10 Einheiten)
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Gegen Aufpreis kann eine Inbody-Körperanalyse durchgeführt werden Punktesystem beim Gesundheitsblatt, nach gewisser Pkt-Zahl wird nachgefragt und Zeugnis verlangt
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input checked="" type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Kurs für Imbodehuus (derzeit nur im Herbst 10x1.5h)
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			