

«gofit – Fitness barrierefrei»

FITIN Fitnesscenter

Werdenstrasse 72

9472 Grabs

081 756 21 52

www.fitin.ch

Erhebungsdatum: 16.11.2016

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 | Haltestelle Rathaus und Haus Wieden in 100m |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz | Rollstuhlparkplatz  vorhanden | 1 Parkplatz vor dem Haus |
| Zugang | | | |
| <input type="checkbox"/> | Türöffnungssystem | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m | An- und Abmeldung durch Chipleser auf der Theke, 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 | Fitnesscenter verteilt sich auf zwei Etagen die mittels Lift erreichbar sind. Lediglich das Milon-Zirkeltraining befindet sich auf einem kleinen Podest. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang | <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift | Eingang Gebäude: kleine Rampe (<6%), Tür nach innen (80cm) + Absatz innen (2cm) Fitnesscenter im 1.OG über zwei Lifte zu erreichen |
| Zusatzinformationen | | | |
| <input type="checkbox"/> | Beschriftung | Alle Räume sind mit Piktogrammen | |

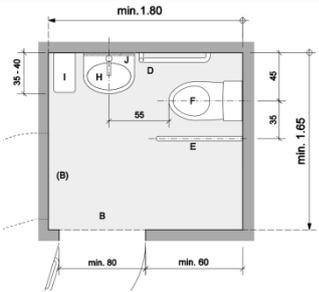
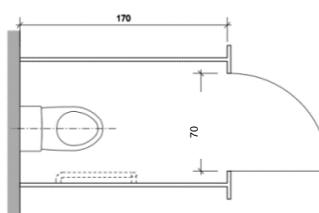
| | | | |
|--|--------------------------|---|---------------------------|
| | | beschriftet | |
| <input type="checkbox"/> | Infos für Seh-behinderte | <input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC | Bildenhund nach Absprache |
| Fitnesscenter mit integrierter Physiotherapie und Chiropraxis <i>Grösse:</i> mittel (ca. 70 Stationen) <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinderhort | | | |

Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|--|-------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende | | | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input 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 | |
| + 5 Liegevelos: Zugang etwas erschwert, da alle Geräte in zweiter Reihe stehen, ohne Mittelkonsole | | | |
| <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 | Steckgewichte, Sitz höhenverstellbar, Technogym-Geräte zählen die gemachten Wiederholungen Milon-Zirkel auf kleinem Podest (11cm), nicht rollstuhlgängig |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kabelzug | Erreichbar auf max. 1.1 m | Sowohl im EG als auch 1.OG ein Kabelzug vorhanden. Zusätzliche Griffe sind direkt daneben (Wand oder Boden) |
| + Hypoxi -Training möglich | | | |
| <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 | Koordinationsbretter, Matten, Gewichte, Blackroll, Bänder, MFT, ... |
| <input type="checkbox"/> | TRX | Schlingentraining | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sprossenwand | | |
| <input type="checkbox"/> | Erhöhte Bank/ Liege | Für Stretching und anderes | |
| zusätzlicher Bereich für Flve-Rückentraining vorhanden | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich | | | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen |
| Befindet sich im EG: div. Hanteln, Langhanteln, Multipress, Spiegel, Trainingsbänke, gedämpfte Unterlage | | | |
| <input type="checkbox"/> Kursraum | | | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |

| Zusatzinformationen | | | |
|-------------------------------------|------------------|---|----------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingspläne | Auf max. 1.1 m. | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Chipkartensystem | Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen). | Nur bei Milon-Zirkel |

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. |  | WC befindet sich im EG beim Gebäudeeingang. <ul style="list-style-type: none"> • Raumgrösse 1.3x2.5m • 1 Haltegriff vorhanden Im 1.OG weitere WC vorhanden, jedoch deutlich kleiner und Türe öffnet sich nach innen |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|
| <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 Duschkoje / Duschplatz | SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl | | Zwei Stufen (10cm & 25cm) zum Nassbereich. <ul style="list-style-type: none"> • keine Haltegriffe • keine Klappsitze/ Duschstuhl • keine höhenverstellbaren Brausen |
| <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) | geräumige Garderobe, breite Bank vorhanden (B: 70cm; L: 130cm; H:43cm) | |

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 checked="" type="checkbox"/> | Solarium | <input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos | Im EG sind drei Stück vorhanden |
| <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 | |
| Weitere Wellnessangebote: Salzgrotte (gegen Aufpreis), Massage, Fusspflege | | | |

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Qualitäts-label | <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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" 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 type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung | Leute mit einem Handicap trainieren bereits hier (z.B. MS) |
| 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 | 1-2 Mitarbeiter immer vor Ort |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mitarbeiter | <input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | Erfahrungen hauptsächlich über Physiotherapie gesammelt |
| Training | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung | Im Abo enthalten | Besteht ein Übungs- und Trainingsplanbesprechung. Genauer Intervall für Besprechung und Testwiederholungen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheitscheck | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis | Körperfettmessung Arztzeugnis wird in kritischen Faktoren 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 type="checkbox"/> | Kurse sind offen für alle | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap | |



| Ernährungsberatung | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ernährungs- beratung | <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | |
| Zusatzinformationen | | | |
| | | | |