

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## 4-training fitness GmbH

Sportstrasse 44  
2540 Grenchen  
032 652 05 40  
fitness@4-training.ch  
4-trainingfitness.ch

Erhebungsdatum: 05.09.2019  
Evaluierende Person: Adrian Mettler

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

| Bereich                             | Kriterium                           | Details  | Bemerkungen   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| <b>Anreise</b>                      |                                     |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Öffentlicher Verkehr                | Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe  | Haltestelle „Grenchen, Sportstrasse“ in 140 m Entfernung  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz                           | Rollstuhlparkplatz vorhanden    | 3 Rollstuhl-Parkplätze vor dem Center (bei Haupteingang des Velodrome; zum Fitnessstudio muss man das Restaurant und danach einen langen Gang mit ca. 3 Türen durchqueren bis zur anderen Seite des Gebäudes), es gibt auch normale Parkplätze bei Eingang des Fitnessstudios (andere Seite des Gebäudes) |
| <input type="checkbox"/>            | Türöffnungssystem                   | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m*   | Türöffnung zum Gebäude (auf Seite des Fitnesscenters) nach innen, Türe im Gebäude zum Fitnessstudio ist normalerweise geöffnet, Chipkartenleser fürs An- und Abmelden befindet sich auf Theke (*ca. 1.3 m hoch), Rezeption ist zu betreuten Zeiten manchmal betreut                                       |
| <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, keine Stufen und keine Absätze   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang                     | <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input type="checkbox"/> Lift   | Eingang mit Rollstuhl grundsätzlich selbständig passierbar (Türe/n von Hand zu öffnen), Personal normalerweise nicht in Sichtweite, doch oft sind viele Sportler*innen in Sichtweite  |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |                                     |  |   |
| <input type="checkbox"/>            | Beschriftung                        | Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet   | WC's sind mit Piktogrammen (männlich/weiblich) beschriftet  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Infos für Sehbehinderte             | <input type="checkbox"/> Glasmarkierungen<br><input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt<br><input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung<br>Dusche/Garderobe/WC | Nicht viele Fenster oder Türen im Fitness-Studio; Eingangstüre zum Studio und mehrere Türen ausserhalb sind jedoch aus Glas und nicht markiert  |

Studio befindet sich im Gebäude des Velodrome,  
 sehr familiärer und kulanter Umgang mit den Kund\*innen im Fitnesscenter,  
 Grösse: klein ca. 30 Stationen,  
 zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie, externes Restaurant und externe Velo-Rennbahn im gleichen Gebäude (auch im Rollstuhl erreichbar)

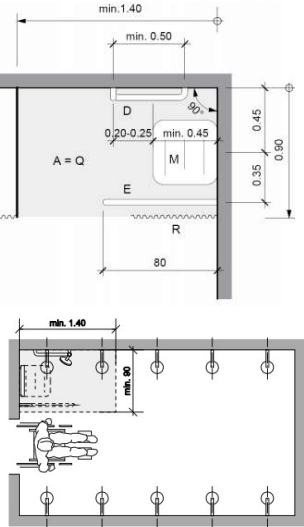
## Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich   | Kriterium               | Details   | Bemerkungen   |
|---|-------------------------|---|---|
| <input 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 type="checkbox"/>  | Kranksing / Handkurbel  | <input type="checkbox"/> mobiler Sitz<br><input type="checkbox"/> parallel fahrbar<br><input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar                          |   |
| <input type="checkbox"/>  | Adaptive Rowing         | Rudergerät mit fixiertem Sitz   | Ein Kraftgerät gibt es, mit dem man Ruderbewegungen machen kann.  |
| <input type="checkbox"/>  | Fahrrad                 | Mit verstellbaren Pedalen   | Verschiedene Fahrräder (siehe unten aufgelistet): alle ohne verstellbare Pedale und mit Mittelkonsole   |
| Ausdauergeräte, einige mit taktile erfassbaren Tasten, andere ohne Tasten: Spinning-Fahrräder, normale Fahrräder, Watt-Bike, Laufbänder, Crosstrainer |                         |   |   |
| <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<br><input type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte)<br><input type="checkbox"/> Kinesis | Alle Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung für Rollstuhlfahrende eher schwierig erreichbar, bei fast allen Geräten sind Sitze höhenverstellbar<br>*Zugänglichkeit: vor Geräten ca. 1-2 m Platz, bei etwa 1/2 der Geräte auch nebenan mind. 70 cm Platz |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Kabelzug                | Erreichbar auf max. 1.1 m   | 2 Stück (einer davon ist höhenverstellbar und darum evt. zu hoch eingestellt), Training direkt im Rollstuhl möglich (beim höhenverstellbaren Gerät), zusätzliche Griffe beim höhenverstellbaren Gerät in Korb   |
| Übersichtliche Anordnung der Geräte   |                         |   |   |
| <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, Bälle, Sypoba, blackroll (Matten liegen quer auf einer grossen Matte: an höchster Stelle 3 cm hoch; dies erschwert evt. den Zugang zu Kleinmaterial)   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | TRX*                    | Schlingentraining   | 1 Stück, einfacher Zugang<br>*kein TRX, jedoch ähnliches Band   |
| <input type="checkbox"/>  | Sprossenwand            |   |   |
| <input type="checkbox"/>  | Erhöhte Bank/ Liege     | Für Stretching und anderes  | Aerobic Stepper verfügbar   |
| <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   |
| Einfacher Zugang; Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), kleiner Spiegel, Trainingsbänke   |                         |   |   |

|   |                  |   |   |
|---|------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>   |                  | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen |   |
| Mehrere Kursräume im Velodrome-Gebäude verfügbar; einer über Treppen erreichbar, evt. auch einer mit Lift erreichbar (genaue Informationen auf Anfrage) |                  |   |   |
| <b>Zusatzinformationen</b>  |                  |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Trainingspläne   | Auf max. 1.1 m.   | Papierform und elektronisch (auch Zugriff über App) |
| <input type="checkbox"/>  | Chipkartensystem | Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).                                     |   |

## 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.  |      | Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 76 cm</li> <li>• Raumtiefe: 240cm</li> <li>• Beidseitige Haltegriffe</li> </ul> Position: Im langen Gang zwischen Garderoben und Restaurant (im normalen WC integriert); je eines in Männer- und Frauen-WC's |
| <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 checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkabine / Duschkabine | SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause.<br><input checked="" type="checkbox"/> Klappsitz<br><input type="checkbox"/> Duschkabine                    |    | Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 118 cm (Duschkabine in Duschkabine befindet sich ca. 3 m neben Eingang)</li> <li>• Höhenverstellbare Brause</li> <li>• Haltegriffe</li> </ul> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Garderobe  | <input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang<br><input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke<br><input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke* (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm) | Unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 127 cm, keine Garderobenschränke in Garderobe (sie sind im Gang)<br>*Länge des breiten Sitzbänke nur 100 cm |   |

## Wellnessbereich

| Bereich                    | Kriterium    | Details  | Bemerkungen  |
|----------------------------|--------------|--|--|
| <b>Stockwerk:</b>          |              |  | 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<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.            |  |
| <input type="checkbox"/>   | Dampfbad     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.            |  |
| <input type="checkbox"/>   | Wasserbecken | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Badelift<br><input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand |  |
| <input type="checkbox"/>   | Solarium     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos  |  |
| <input type="checkbox"/>   | Ruheraum     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos  |  |
| <b>Zusatzinformationen</b> |              |  |  |
| <input type="checkbox"/>   | Rollstuhl    | <input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt<br><input type="checkbox"/> Duschkabine steht zur Verfügung                 |  |

## Dienstleitungen für ALLE

### Mitgliedschaft

| Bereich                             | Kriterium   | Details   | Bemerkungen  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Qualitäts-label   | <input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide<br><input type="checkbox"/> Qualitop<br><input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag   |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Preis   | <input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung*<br><input checked="" type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen<br><input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen  | *Nach Absprache evt. mit IV-Ausweis vergünstigt; verschiedene Abos verfügbar: Einzeleintritt; 10er; 1, 3, 6 oder 12 Monate; Partnerabo; zeitlimitiertes Abo; Partnerschaft („Gymhopper“): für 200.- Zuschlag in ca. 150 Studios in der Schweiz trainieren; Ratenzahlung nach Absprache; Unterbruch des Abos bei Krankheit und Unfall; nach Absprache übertragbares Gruppenabo; keine automatische Verlängerung |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter | <input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung | Personen mit Gehbehinderung, Personen, die durch Folgen von Krankheiten beeinträchtigt sind, viele Personen aus Physiotherapie, schwerhörige Personen (Einige davon trainieren nicht mehr im Studio.)  |
| <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   | Anzahl Mitarbeitende auf Trainingsfläche: 1<br>betreute Zeiten: 10:30-13:30 / 17:00-20:00<br>unbetreute Zeiten: 07:00-10:30 / 13:30-17:00 / 20:00-21:30 (Am Wochenende gelten andere Zeiten.) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mitarbeiter                      | <input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren<br><input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge)<br><input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten<br><input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap* | Andere Fachperson: Ernährungstrainerin<br><br>*mit Personen, die oben genannte Handicaps haben  |
| <b>Training</b>                     |                                  |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung     | Im Abo enthalten   | Weitere Trainingskontrollen nach ca. 1-4 Monaten (je nach Bedürfnissen der Kund*innen)  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheits-                     | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/   | Tests auf Anfrage: Fett-, Muskel- und Wassermessung,  |

|                                     |                            |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------|--|--|
|                                     | check                      | Gesundheitsblatt<br><input checked="" type="checkbox"/> Messungen<br><input type="checkbox"/> Arztzeugnis  | Laktat-Test, Impendanzanalyse, DNA-Test, Spiroergometric-Test                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingsbegleitung        | <input type="checkbox"/> Personal Trainer*<br><input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie<br><input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson | *nach Absprache Personal Training (mit Aufpreis)   |
| <b>Kurse</b>                        |                            |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kurse* sind offen für alle | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten<br><input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap  | *zur Zeit keine Kurse offiziell angeboten; nach Absprache evt. möglich, Kurse anzubieten |
| <b>Ernährungsberatung</b>           |                            |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ernährungsberatung         | <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap   | intern   |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |                            |  |  |
|                                     |                            |  |  |