

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Athena Fitnesspark

Steinacker 13a  
4565 Recherswil  
032 675 42 41  
recherswil@athena-fitnesspark.ch  
www.athena-fitnesspark.ch

Erhebungsdatum: 24.11.2016  
Evaluierende Person: Benjamin Koch

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle Dorf in 500m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	über 50 Parkplätze, davon einige grössere vor dem Eingang
<b>Zugang</b>			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Persönliche Anmeldung, Abgabe der Mitgliederkarte beim Empfang
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe ( <input type="checkbox"/> Lift)	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" 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	
Grösse: mittel (ca. 100 Stationen)			

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Training direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ 3 Liegevelos: mit Mittelkonsole, Griffe oberhalb der Sitzfläche Ausdauergeräte stehen nahe beieinander, nur die Äusseren sind gut zugänglich			
<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 <input type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis	Geräte für Oberkörper gut zugänglich, Steckgewichte oder Gewichtsscheiben, Sitze höhenverstellbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Kabelzüge, zusätzliche Griffe direkt beim Gerät
Platzangebot knapp, daher nicht alle Kraftgeräte mit dem Rollstuhl zu erreichen			
<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	Gymstick, Slashpipe, Gewichte, Koordinationsbretter, Bänder, Sypoba, Matten, Gymbälle
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand	Queenax	
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
kleiner Koordinationsbereich			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihaltelbereich</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
div. Hanteln, Langhanteln, Multipress, Trainingsbänke			
<input type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Hängeregisterturm (0.2 – 1.4m)
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

Sanitäreanlagen

(Befinden sich im Hochparterre, nur über Treppen 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 checked="" 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 checked="" 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		

<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)	
-------------------------------------	-----------	---	--

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk: Hochparterre</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" 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	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	gleich wie AHV/Schüler/Studenten Mit einem Abo in beiden Fitnesscenter Zugang: Abo ist sowohl in Solothurn als auch Recherswil gültig
<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	Mehrere Personen mit Handicap trainieren oder haben hier trainiert



		<input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
<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 checked="" type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Fitnessinstructoren mit MFT Ausbildung  Kooperation mit einem ansässigen Physiotherapeuten
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Ca. alle 8 Wochen Anpassung/Kontrolle, oder nach Bedürfnis
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
<b>Kurse</b>			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Mitarbeiter bei Athena-Fitnesspark angestellt
<b>Zusatzinformationen</b>			

