

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Fitness for women

Solothurnerstrasse 72

4600 Olten

+41 (0)78 881 91 91

info@fitnessforwomenolten.ch


www.fitnessforwomenolten.ch

Erhebungsdatum: 05.08.2019

Evaluierende Personen: Susanne Lizano & Adrian Mettler

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

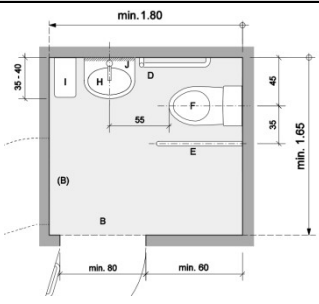
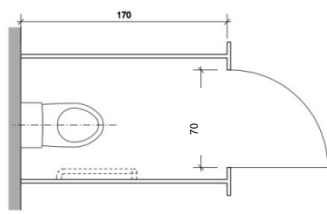
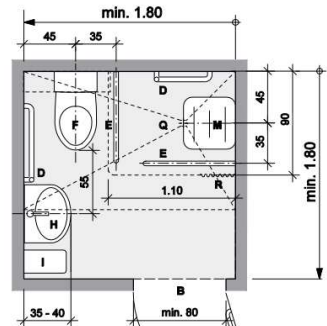
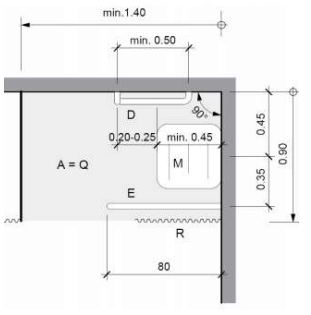
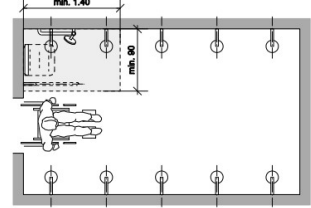
Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Olten, Bornblick“ in 20 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	5 Stück in Einstellhalle (von Senevita Residenz Bornblick)
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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 in 1 Raum auf 1 Etage
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Glas ist markiert (Milchglas)
<p>Grösse: klein, ca. 30 Geräte familiäres Studio Gesundheitsmassagen zusätzlich möglich</p>			

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			Zugang: <input 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	
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: Laufband, 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 <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Geräte funktionieren hydraulisch (keine manuelle oder elektronische Gewichtseinstellung) → je schneller man Bewegungen macht, desto anstrengender; Sitze sind nicht höhenverstellbar; Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Latzug zum Hinhängen
Kraftgeräte sind Teil eines Zirkels → im Kreis trainiert man normalerweise eine vorgegebene Zeit lang auf Gerät und wechselt in vorgegebener Zeit zu nächstem Gerät (Für Personen, die für Wechsel mehr Zeit benötigen als vorgegeben, gibt es vielleicht individuelle Lösungen.) → Dauer insgesamt: ca. 30 min			
<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, Gymball, Bänder, Bälle, balance board, blackroll (einiges davon höher als 1.1 m platziert)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2 Stück
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
3 Trampoline			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich (klein)</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
schwieriger Zugang, da hoch platziert			
<input type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
gleicher Raum wie Trainingsraum			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Karten mit Level, Übungskarten
<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 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: 62 cm</li> <li>• keine Haltegriffe</li> </ul>
<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 Duschkabine / Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klappsitz</li> <li><input type="checkbox"/> Duschstuhl</li> </ul>	 	Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 62 cm</li> <li>• keine Haltegriffe, kein Klappsitz</li> <li>• <b>33 cm hoher Absatz</b></li> </ul>

<input type="checkbox"/>	Garderobe	<input type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Sitzbänke (B: ca. 60 cm, L: ca. 180 cm, H: 50 cm)
--------------------------	-----------	--	---

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk:</b>			Zugang: <input checked="" 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	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<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	Krankenkasse zahlt in der Regel mind. CHF 200.-
<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	Personen mit IV-Ausweis gleiche Vergünstigung wie Personen in Rente, 10er- oder 20er-Abo könnte man lösen, Probetraining kostenlos Keine automatische Abo-Verlängerung
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung	Personen mit Depressionen trainieren bereits da.

	trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" 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 type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	siehe Flyer oder Internet in welchen Zeiträumen Betreuungsperson da ist und in welchen Zeiträumen nicht
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ Group-Fitness-Ausbildung
<b>Training</b>			
<input type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Messungen können bei Ernährungsberatung gemacht werden.
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson*	ohne Aufpreis, Termine dafür vorher vereinbaren
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle*	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	*je nach Handicap Trampolin (intensiv oder langsam), Bodyforming, Zumba, Yoga angeboten
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern
<b>Zusatzinformationen</b>			

Gruppentrainings in kleiner Gruppe (4-5 Personen)