


«gofit – Fitness barrierefrei»

Aktiv Physio Fitness
 Untere Bahnhofstrasse 25
 8340 Hinwil
 044 937 22 62
 hinwil@aktivphysio.ch
 www.aktivphysio.ch

Erhebungsdatum: 29.08.2017
 Evaluierende Person: Darryl Ackermann

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|---|-------------------------------------|--|---|
| Anreise | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Öffentlicher Verkehr | Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe | Bahnhof Hinwil 400m entfernt |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz | Rollstuhlparkplatz vorhanden  | Direkt neben Eingang, weitere grosse Besucherparkplätze, gratis |
| <input 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 | Fitness im 1. OG, alle Bereiche ebenerdig erreichbar |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang | <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift | Eingang hinter Gebäude, Klingel vorhanden falls Eingangstüre geschlossen Lift in 1. OG |
| Zusatzinformationen | | | |
| <input type="checkbox"/> | Beschriftung | Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet | Textbeschriftung |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Infos für Sehbehinderte | <input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC | Glasmarkierungen nicht nötig, da keine grossen Glasflächen |
| <p><i>Grösse:</i> klein (ca. 25 Stationen) <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie</p> | | | |

Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|---|-------------------------|---|---|
| <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> | Fahrrad | Mit verstellbaren Pedalen | 3 Liegevelos, davon eines mit verstellbaren Pedalen |
| <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, Sitze höhenverstellbar, viel Platz um Geräte |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kabelzug | Erreichbar auf max. 1.1 m | Training direkt im Rollstuhl 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 | Im Kursraum; Gymnastikbälle, Sypoba, Matten, Gewichte...; teilweise über 1.1m hoch |
| <input checked="" type="checkbox"/> | TRX | Schlingentraining | Im Kursraum |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sprossenwand | | Im Kursraum |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Erhöhte Bank/ Liege | Für Stretching und anderes | Aerobic Stepper vorhanden |
| <input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich | | | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| Multipress, diverse Kurz- und Langhanteln, Trainingsbänke, Spiegel | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kursraum | | | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| Kein Spiegel, diverses Kleinmaterial vorhanden | | | |
| Zusatzinformationen | | | |
| <input type="checkbox"/> | Trainingspläne | Auf max. 1.1 m. | Auf Höhe von 1.30m |
| <input type="checkbox"/> | Chipkartensystem | Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen). | |

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. | | Türbreite 70cm Raum 190 x 220cm Einseitiger Haltegriff (hochklappbar) Waschbecken unterfahrbar Alarmknöpfe auf allen WCs |
| <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 | | Absatz à 15cm bei Duscheingang Eingang Duschkabine 50cm breit Brause höhenverstellbar Keine Haltegriffe Kein Klappsitz/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) | | Bänke Herren: 25 x 60 x 35cm Bänke Damen: 25 x 150 x 35cm |

Wellnessbereich

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|----------------------------|--------------|--|---|
| Stockwerk: | | | 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 | |
| Zusatzinformationen | | | |
| <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 | Fitness Guide, 3 Sterne |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Preis | <input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen | IV-Vergünstigung: CHF 800.- statt 950.- für Jahresabo CHF 450.- statt 500.- für Halbjahresabo |
| <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 | Rollstuhl-Leistungssportler |
| 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 | Immer mindestens ein Physiotherapeut anwesend |
| <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 | Die meisten Mitarbeiter besitzen Ausbildung als Sportphysiotherapeut |
| Training | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung | Im Abo enthalten | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheitscheck | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis | Körperanalyse, PWC-, Laktat- und Krafttests, ... |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingsbegleitung | <input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson | |
| Kurse | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kurse sind offen für alle | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap | Gegen Aufpreis, in Kleingruppen à 6-8 Personen Pilates, Yoga, Rückbildungsgymnastik, Rückenschule |
| Ernährungsberatung | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ernährungsberatung | <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | |
| Zusatzinformationen | | | |
| <p>Partner der Swiss Olympic School Fussballmannschaft Insieme als Mandantin</p> | | | |