

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Hirslanden Training

Bahnhofstrasse 41

5000 Aarau

062 836 75 00

training.aarau@hirslanden.ch


www.hirslandentraining.ch

Erhebungsdatum: 07.08.2017

Evaluierende Person: Susanne Lizano und Sebastian Büttiker

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Der Bahnhof ist 200m entfernt ( zu Fuss ca. 5 min)
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Im 1. UG hat es 2 Rolli-Parkplätze (+2 zu anderen Geschäften)
<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	Die Türe in das Gebäude lässt sich schwer öffnen
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Das Fitnesscenter ist im 3 OG, da im Lift wenig Platz vorhanden ist, wird es mit dem Swiss-Trac eng (Abstellmöglichkeit im Eingang vom Gebäude)
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Der Blindenhund darf unter anderem in den Behandlungsraum auf die Trainingsfläche und in die Garderobe
<p><i>Grösse:</i> (klein) Der Fitnessraum hat 26 Kraft- und 15 Ausdauergeräte  <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physio (10 rollstuhlgängige Behandlungsräume), Sportarzt (3x im Monat halbtags), Medizinisches Training, Osteo-Akkupunkturmassage, med. Masseur, Kursraum (Mama &amp; Baby Kurse: Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Herzgruppe, Lungengruppe, Parkinsongruppe)</p>			

## 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 type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Kann in der Höhe verstellt werden
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
<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 type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	4er Turm (1 ist ohne Sitz) 2 Kabelzuggeräte mit Unterstützung
Die Kraftgeräte sind mit Steckgewichten ausgestattet			
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Die TRX-Bänder sind an der Sprossenwand auf verschiedenen Höhen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Matten, Therabänder, Instabile Unterlage, Bodyblade, Flexibar
<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
Mobiler Spiegel für eine korrekte Übungsausführung			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Grosser Absatz > Mobile Rampe vorhanden. Spiegelwand bodentief.			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	in Papierform
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

## Sanitäranlagen

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.		Schlüssel beim Empfang, 2 Haltegriffe, Spiegel ist nicht höhenverstellbar
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<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 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		Stufenlos, die Brause ist nicht höhenverstellbar, keine Haltegriffe.
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)		Lavabo nicht unterfahrbar (Bank dazwischen: H: 33cm; B: 40cm), Sitzbank: H.: 47cm; B.: 80cm, L: 300cm

## 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 checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Bio-Sauna (Türbreite: 65cm), finnische Sauna (Türbreite 67cm),
<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	Fussbecken ist zugänglich
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Absatzhöhe 19cm
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Notfallknopf in beiden Saunen: Ärzte innerhalb von 4min vor Ort (Basic Life Support), Infrathermkabine (ist nicht rollstuhlgängig)			

## Dienstleitungen für ALLE

### Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" 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	Mit/ohne Wellness und mit zeitlicher Begrenzung günstiger, Monatsweise ab 4 Monate
<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 <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit Trisomie, 4 Personen mit MS, 2-3 Personen mit Sehbehinderung
<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"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Gymnastikpädagoge/in, Fitnessinstruktore/in und Praktikant, Sportarzt 3x im Monat (halbtags)
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	obligatorisch
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt (Fragebogen, Arztcheck) <input type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis (nicht zwingend)	Fitnesscheck, Rumpfkraft, Körperfett- und Gewebemessung
<input type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson (sofern diese nicht trainiert)	
<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	
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Zusammenarbeit mit der Klinik Hirslanden
<b>Zusatzinformationen</b>			