

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Ass Fit & Well

Rainstrasse 2  
5022 Rombach  
062 827 31 81  
mail@ass-fitandwell.ch  
www.ass-fitandwell.ch

Erhebungsdatum: 20.06.2018  
Evaluierende Person: Lizano Susanne

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle Hinterrain direkt vor dem Haus (20m)
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Grosser Parkplatz vor dem Fitnesscenter. Rollstuhlparkplatz wird auf Voranmeldung reserviert.
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Eine ‚Hilfsglocke‘ ist beim Eingang platziert. Gehbehinderte Personen erhalten Zugang zu Direkttür ins EG und Lift. Ganze Anlage Videoüberwacht.
<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 Trainingsfläche ist auf 2 Etagen verteilt. 1. OG: Empfang, Trainingsfläche, Physio, Massage, Rückencenter. EG: Freihandeltbereich, Wellness, Solarium, Kursraum, Garderoben und Duschen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Blendfreie (indirekte) Beleuchtung in allen Räumen. Begleithund kann bei der Theke deponiert werden – Begleithund auf Trainingsfläche nicht erlaubt.
<p><i>Grösse:</i> mittel ca. 50-100 Stationen  <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinderecke (nicht betreut), Wellness, Solarium, Physio, Chiros – Zentrum für med. Rückentraining, med. Massage, Kosmetik, Coiffeur, Nagelstudio.</p> <p>Die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap werden in diesem Fitnesscenter sehr ernst genommen: Auf Anfrage nimmt der Betreiber gerne Anpassungen zur Barrierefreiheit vor und sucht nach individuellen Lösungen mit den Kunden.</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 checked="" 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	1 Kranking der Marke Technogym im 1. OG. Gut zugänglich und Training direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	Mehrere Rudermöglichkeiten im Freihantelbereich. Bei Kabelzug direkt aus Rollstuhl möglich.
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	2 Liegevelos ohne Mittelkonsole und mit Griffen neben dem Sattel
Keine Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten. Das Personal hilft aber gerne. Ausdauerbereich mit DVD Abspielfunktion ab 45min.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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 mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung erreichbar. Sitze höhenverstellbar.
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	3 Kabelzugstation im EG. Training direkt im Rollstuhl möglich. Zusätzliche Griffe auf Körperhöhe
Senso Pro buchbar gegen Aufpreis. Multipress mit Bewegungsbegrenzung.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Functional Training: Matten, Koordinationskissen, Gymbälle, Bänder, usw.
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2 Exemplare auf Trainingsfläche + 10 weitere im Kursraum.
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Kraftzirkel zugänglich mit verstellbaren Geräten und Aerobic Steppern. Streching-Bereich mit zwei Pfosten
2 Vibrationsplatten gegen Aufpreis in anderem Raum.			
<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
Zugang im EG. Enge Zwischenräume zwischen den Geräten, aber verschiebbar. Hanteln, Langhanteln, Spiegel, Trainingsbänke u.s.w.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Zugang im EG. Spiegel bodentief.			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	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.		Im EG. Für beide Geschlechter. Nicht ganz nach SIA Norm, aber gut ausgebaut mit viel Platz und Griffen. Waschbecken unterfahrbar. Spiegel nicht verstellbar.
<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 type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschplatz	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 type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)		Keine Garderobenschränke. Wertsachen können bei Empfang abgegeben werden. Ca. 6cm-Absatz zu Dusche. Stufenloser Zugang via Wellnessbereich. Kein Klappsitz oder Duschstuhl vorhanden. Dieser würde bei Bedarf installiert.

## 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.	Biosauna / Finnische Sauna im Aussenbereich
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Ca. 4cm-Absatz
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input checked="" type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	Wechselbäder (warm/kalt) für die Füsse. Whirlwannen gegen Aufpreis
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Getrennter Bereich neben Fitnesscenter.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	5-6 Liegestühle, ca. 30cm hoch.
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Infrarotkabine Div. Duscherlebnisse (Schwallbrause, Tropenregen, Schwalleimer)			

## 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	Zusatzqualifikation: Medical Fitness
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Verschiedenen Leistungen einzeln buchbar. Für jede Person wird die optimale Lösung gefunden
<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 checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Zusammenarbeit mit Institutionen aus der Umgebung
<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	Immer mindestens 1 Mitarbeiter auf der Trainingsfläche – meistens 2-3
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Zusätzlich Chiropraktoren und Masseur
<b>Training</b>			
<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 type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperfettanalyse, Herz-Kreislauf Beobachtung im Abo enthalten. Weitere Tests (Laktatmessung, Rücken-Kraft-Messung, Beweglichkeit) gegen Aufpreis.
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Mehrere Einzeltermine für Menschen mit Handicap. Gratis Begleitperson auf Anfrage.
<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	Spezifische Kurse für Menschen mit Handicap wären möglich, gab es bisher aber noch nicht
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<p>Notfallmanagement wird regelmässig überprüft. Notfalltaste in jedem Raum, Mitarbeiter tragen Handy für Notrufe bei sich. Schulungen alle 2 Monate. Ganze Anlage videoüberwacht.</p>			