

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Fitlife Training

Dottikerstr. 7  
5611 Anglikon  
056 611 13 10  
info@fitlife-training.ch  
www.fitlife-training.ch

Erhebungsdatum: 13.09.2018  
Evaluierende Person: Pascal Su

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle Anglikon, Zentrum, 500m entfernt. Eine Trottoir Stufe muss überquert werden.
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Sehr viele Parkplätze vorhanden, jedoch kein Rollstuhlparkplatz.
<b>Zugang</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Automatische Schiebetüren
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Fitness ist über 3 Stockwerke verteilt und nur durch Treppen verbunden. <b>Nur das Erdgeschoss ist rollstuhlgängig!</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen	Erdgeschoss des Fitness ebenerdig. Oberes und unteres Geschoss (inkl. Sanitäranlagen) nur durch Treppen erreichbar.
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	WC gekennzeichnet.
<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	
<p>Information: Kleines Fitness mit unterschiedlichen Geräten. Regelmässige Fitnesskurse.</p> <p>zusätzliche Dienstleistungen: Kinderhort und Solarium.</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 checked="" 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	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
Ausdauergeräte im EG. Mehrere Fahrräder im Ober- und Untergeschoss, ohne verstellbare Pedale			
<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 type="checkbox"/> Kinesis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Training direkt im Rollstuhl möglich.
Im EG.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Matten, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Balancierscheiben
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
Koordinationsbereich im 1.OG. Aerobic Stepper vorhanden.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Freihantelbereich im UG. Geräumig mit Hanteln, Langhanteln, Spiegel und Trainingsbänken.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Im UG durch Treppen zugänglich. Regelmässige Fitnesskurse 10-12 pro Woche.			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform an der Rezeption.
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	



## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
			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 checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Im UG. Nicht im Abo inbegriffen.
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	
<input type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
<b>Zusatzinformationen</b>			
Viele Senioren/innen trainieren regelmässig			

## 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	Betreuung 9:00-21:30 Mo.-Fr. 9:00-14:00 Sa.-So.
<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	
<b>Training</b>			
<input checked="" 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	In Ausnahmefällen wird ein Arztzeugnis verlangt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input type="checkbox"/> MTT <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Beratung und Trainer auf Wunsch.
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Abos im Kombi mit Kursen lösbar. Guppenfitnesskurse, ungefähr 10-12 pro Woche. Yoga, Spinning, Fitness.
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Gespräch und simple Beratung möglich.
<b>Zusatzinformationen</b>			