

«gofit – Fitness barrierefrei»


Allfit Trainings AG (Fitness Plus)

Effingerstrasse 12
3011 Bern
031 382 26 66
infoplus@fitness-plus.ch
www.fitness-plus.ch

Erhebungsdatum: 01.11.2016
Evaluierende Person: Lizano Susanne, Benjamin Koch

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Hirschengraben in ca. 50m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 Parkplätze im Parkhaus City-West
Zugang			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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 verteilt sich auf 4 Etagen (2.UG, 1.UG, EG, 1.OG), allesamt mit Treppen zu erreichen. Auf Anfrage kann privater Lift benutzt werden
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Fussmatte (Absatz ca. 2cm), Türe nach aussen, keine autom. Türöffnung
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
Fitnesscenter sehr familiär und hilfsbereit			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranksing / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Trainieren an der Handkurbel mit eigenem Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Mobile Sitze	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Weitere geführte Kraftgeräte im 1.OG
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	vers. Geräte mit Kabelzug: teilweise Training direkt im Rollstuhl, ansonsten Umsitzen 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	Diverses Kleinmaterial vorhanden
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
<input checked="" type="checkbox"/> Freihaltbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Befindet sich im 1. OG. Kein öffentlicher Lift vorhanden. Auf Anfrage kann privater Lift benutzt werden (Liftbreite 70cm). Vorgängig beim Empfang melden!			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Befindet sich im 2.UG. Kein öffentlicher Lift vorhanden. Auf Anfrage kann privater Lift benutzt werden (Liftbreite 70cm). Vorgängig beim Empfang melden. Zugang zum Trainingsraum über zwei Absätze (5cm).			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Beim Empfang in einem Schubladenkasten.
<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 type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		WC mit Rollstuhl sehr eng. Türbreite 60cm
<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		Nicht rollstuhlgängig: Befindet sich im 1.UG (privater Lift + 2 Stufen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)		Nicht rollstuhlgängig: Befindet sich im 1.UG (Privater Lift + 2 Stufen)

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk: 1.UG			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	kaum zugänglich mit Rolli. Privater Lift + zwei Stufen
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	kaum zugänglich mit Rolli. Privater Lift + zwei Stufen
<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 checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	kaum zugänglich mit Rolli. Privater Lift + zwei Stufen
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" 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	gleicher Preis für Studenten/Schüler/Lehrlinge/IV
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit Sehbehinderung trainiert regelmässig
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	1-2 Mitarbeiter sind rund um die Uhr vor Ort
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten in der Nähe
Training			
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson <input type="checkbox"/> Begleithund erlaubt	Personal Trainer gegen Gebühr. Gratis Begleitperson nach Absprache möglich.
Kurse			
<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	
Ernährungsberatung			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			
Bei spezifischen Fragen zur Ernährung und Physio werden die Kunden gerne weitergeleitet.			