

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Lysspark Fitness GmbH

Werkstrasse 65  
3250 Lyss  
032 38512 51  
info@lyssparkfitness.ch  
[www.lyssparkfitness.ch](http://www.lyssparkfitness.ch)

Erhebungsdatum: 29.08.2019  
Evaluierende Person: Adrian Mettler

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Lyss, Industrie Süd“ in 340 m Entfernung, Zughaltestelle „Lyss Grien“ in 650 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Vor dem Center mehrere normale Parkplätze, wahrscheinlich immer Parkplatz auffindbar, kein Problem, wenn Rollstuhl-Fahrende neben Haus (wo keine Parkplätze markiert sind) parkieren
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Mitarbeiter kann bei Fitness-Eingang behilflich sein. (Anstatt Drehkreuz wird anderer Durchgang geöffnet.)
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 2 Etagen (EG + 1. OG); <b>ins 1. UG Treppen</b> (kein Lift), Personal bietet an, Rollstuhlfahrende die Treppe hoch zu tragen (bereits Erfahrung mit einer Rollstuhlfahrerin)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Ca. 1,5 cm hoher Absatz, Eingangstüren sind geöffnet, Drehkreuz bei Eingang (zum Öffnen Chip-Armband hinhalten) → für Rollstuhlfahrende Durchgang nebenan (von Personal zu öffnen)
<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	*auf Anfrage

Grösse: mittel, ca. 50-100 Stationen

familiäre Stimmung

Fitness-Center bereits Versuche gemacht, Gruppen von Menschen mit Handicap zu günstigen Konditionen zum Training einzuladen

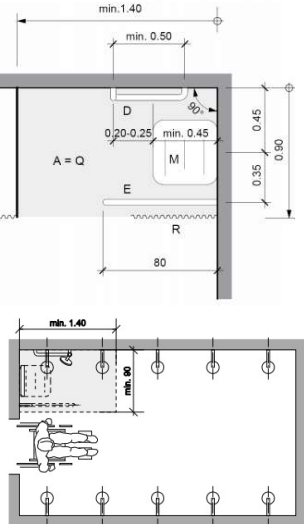
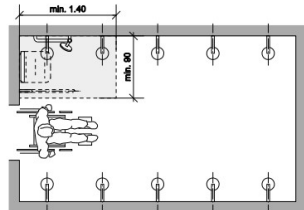
## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranksing / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück <b>im 1. OG</b> , Zugang im Rollstuhl nur durch Hilfe von Personal, Training direkt im Rollstuhl möglich (Sitz entfernbar)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Liegevelo ohne verstellbarem Sitz
<p>Viele Ausdauergeräte mit Touchscreen («TECHNOGYM»): auch für Personen, die blind sind, benutzbar. Denn wenn man beginnt zu treten, beginnt das Gerät nach ca. 10 Sekunden die Bewegung zu messen. Rechts und links des Geräts kann man die Hände abstützen und da befindet sich je eine Taste, um den Widerstand zu verstellen.</p>			
<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 checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis	*auch für Personen mit Rollstuhl bei meisten Geräten genügend, Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung ca. 50 cm neben Gerät auf 15-60 cm Höhe, Sitze sind höhenverstellbar, teilweise ist Distanz zu Griffen verstellbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich, bei jedem Gerät Log-In mit Badge oder mit Smartphone (NFC)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück; Training direkt im Rollstuhl möglich, <b>im 1. OG</b>
übersichtliche Anordnung der Geräte			
<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	Matten, Koordinationskissen, TRX, Gymball, Hanteln, blackroll, Boxsäcke, sypoba, Bänder (das meiste im 1. OG; TRX, sypoba, Gewichte im EG)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Viele im Kursraum (EG)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normale Sprossenwand im 1. OG, mehrere spezielle (zum Teil gebogene) Sprossenwände im EG → im EG alle auf ca. 5 cm hoher Holzplatte
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper im Kursraum (EG)
2 (evt. bald 4) SensoPro-Geräte (mit Stützgurt und Anleitungen auf Bildschirm, im EG), Längemuskel-Training „extrafit“			

<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich (klein)</b>		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Hanteln, Langhanteln (nicht im Rollstuhl erreichbar), Multipress (geführt), Spiegel, Trainingsbank			
<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	
Auch mit Rollstuhl einfach zugänglich; bodentiefer Spiegel, Raum kann ausserhalb Kurszeiten von allen benutzt werden			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Elektronisch (Badge oder TechnoGym-App) und in Papierform möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	TechnoGym: mit Chip-Armband oder Smartphone bei Geräten anmelden, funktionier in Zirkel: 2 Durchgänge à 10 Minuten im Kreis bei 9 Geräten (an Gerät vorgegebene Zeit lang trainieren, danach in vorgegebener Zeit Gerät wechseln)
Medizinische Massagen, Homöopathie angeboten			

## Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		WC in Garderobe (EG), Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 69 cm</li> <li>• 76 cm tief, 152 cm breit</li> <li>• keine Haltegriffe</li> </ul> WC neben Garderoben (EG), Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 56.5 cm</li> <li>• Keine Haltegriffe</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Kombiniertes rollstuhlgerechtes 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 / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• im EG</li> <li>• 10.5 cm hoher Absatz zu Duschkabine</li> <li>• keine Haltegriffe, kein Klappsitz</li> </ul>
<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)		Höhe des Spiegels: 142 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem, unterfahrbares Waschbecken Sitzbänke (B: 38.5 cm, L: 180 cm, H: 44.5 cm)

## 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 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	
<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"/>	Qualitäts-label	<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 Ab-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Probetraining möglich, danach nur Jahresabo möglich, Ratenzahlung möglich (79.- pro Monat – ergibt 948.- im Jahr), automatische Verlängerung → 2 Monate Kündigungsfrist, Partnerschaft mit qualifit (mehr als 25 Fitnesscenter in Schweiz; für Aufpreis kann man diese besuchen)
<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 checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Rollstuhlfahrerin</li> <li>- mehrere Personen nach Operationen</li> <li>- eine Person mit Tourette-Syndrom (früher)</li> <li>- mehrere Personen mit kleineren Handicaps</li> </ul>
<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	Mind. 1 Betreuungsperson anwesend, während Winter mehr Personal
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap*	1 Person auf Training mit Menschen mit Handicap ausgebildet *1 Person hat einige Erfahrungen 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	*Messungen: je nach Bedürfnissen (wird auf Computer-

		<input checked="" type="checkbox"/> Messungen* <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	System gespeichert, damit alle Betreuungspersonen informiert)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
<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	Kursangebot: Spinning, Boxen, Tai Bo, TRX, ähnlicher Kurs wie Pilates etc.
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern
<b>Zusatzinformationen</b>			
<p>bedarfsorientiert werden Trainingspläne erstellt: für Einsteiger normalerweise SensoPro / Kraftzirkel / Dehnen, für Erfahrene anderer Trainingsplan, für Personen mit Handicap auf Handicap angepasster Trainingsplan</p> <p>Getränke inbegriffen</p>			