

«gofit – Fitness barrierefrei»


CENTRAL-Training & Therapie

Baslerstrasse 200
4123 Allschwil
061 713 00 30
info@trainingcentral.ch
www.trainingcentral.ch

Erhebungsdatum: 15.08.2019
Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle (Niederflur) „Allschwil, Ziegelei“ in 210 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Rollstuhlparkplatz bei Migros (gegenüber, auf anderer Strassenseite, Baslerstrasse 191)
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Äussere Türe zum Gebäude ist in der Regel geöffnet (Türöffnung nach aussen), Türe zum Trainingsbereich im EG ist nach innen zu öffnen
<input checked="" type="checkbox"/>	<u>Durchgänge</u> <u>Stufen- und Schwellenlos*</u>	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 2 Etagen, keine Stufen oder Absätze, <u>*ausser Absätze zu Duschen</u>
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl grundsätzlich selbständig passierbar
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> <u>Blindenhund erlaubt*</u> <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	<u>*Blindenhund evt. auf Anfrage erlaubt</u>
<p><i>Grösse:</i> klein, ca. 30-50 Stationen <i>Zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie (4 Therapie-Räume), externe Firma bietet EMS-Training im gleichen Gebäude an (Kombi-Abo möglich)</p>			

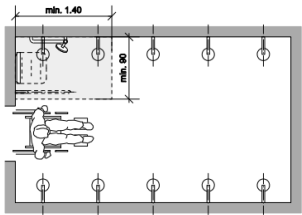
Trainingsfläche & Kursraum

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 type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input 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	3 Liege-Fahrräder ohne verstellbare Pedale (Marke: „Precor“): Lehne zum Zurücklehnen, Sitz nach vorne/hinten verschiebbar
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: Fahrräder und Crosstrainer			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	EG: milon-Geräte (siehe Beschreibung unten), Transfer von Rollstuhl auf die meisten milon-Geräte sehr schwierig oder unmöglich, da sie nahe beieinander stehen. Mehr Infos zu milon-Geräten siehe unten Geräte mit Steckgewichten im 1. UG -> Transfer von Rollstuhl auf 10/16 schwierig oder unmöglich, bei Hälfte Sitze höhenverstellbar, bei manchen Gewichtseinstellung schwierig zu erreichen, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Im 1. UG befindet sich ein im Rollstuhl erreichbarer Kabelzug.
übersichtliche Anordnung der Geräte an Rändern der zwei Räume entlang			
<p>Mehrere der verfügbaren Kraftgeräte sind milon-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende und Personen mit Sehbehinderung eher ungeeignet. → Bei milon-Geräten müssen alle Trainierende nach vorgegebener Zeit Geräte wechseln; für Wechsel ca. 30 Sekunden Zeit; auf Touch-Screen wird angezeigt, in welchem Rhythmus Bewegungen gemacht werden sollten; Gewichtseinstellung, Sitzposition und Trainingseinstellung werden automatisch richtig eingestellt, wenn mit Chipkarte eingeloggt</p> <p>EMS-Geräte, in Raum nebenan von anderer Firma (Kombi-Abo verfügbar) → Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) ist ein Training bei dem elektrische Impulse gezielt den Körper durchfließen, dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert und tiefe Muskelgruppen erreicht, die bei gewöhnlichem Krafttraining nicht beansprucht werden. (Quelle: life-premium-training.ch/ems-training) allgemeine Informationen zu EMS-Training bspw. auf www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training oder auf www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefaehrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html</p>			
<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	Matten, Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Sypoba, Bänder (an Sprossenwand, 10 cm dicke Matte davor, evt. auch von anderer Seite der Sprossenwand erreichbar)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normale Sprossenwand auf 10 cm hoher Matte, zwei kleine Sprossenwände (FIVE-Geräte; eine Sprossenwand davon gebogen) zum Dehnen etc., mit Rollstuhl

			unzugänglich
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper verfügbar
FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (1. UG)		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
1 Trainingsbank steht momentan vor Hanteln, Spiegel, 2 Trainingsbänke			
<input type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform (momentan hinter Geräten platziert, man kann Trainingsplan auch nach Hause nehmen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Daten auf Chipkarte gespeichert, mit Chipkarte meldet man sich auf - milon-Geräten an
1 Sitzbank neben FIVE-Geräten (H: 42 / B: 38)			

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.		<p>1. WC im EG, Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 80 cm • Raumtiefe: 137 cm, Raumbreite: 155 cm • keine Haltegriffe <p>Vielleicht kann man Türe nicht schliessen, wenn man mit Rollstuhl im WC ist, da Türe nach innen öffnet.</p> <p>2. WC im EG, Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 80 cm • Raumtiefe: 185 cm, Raumbreite: 97 cm

				Von aussen zuerst 6 cm hohe Stufe nach oben, 13 cm hohe Stufe nach oben und dann 3.5 cm hohe Stufe nach unten
<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 Spiegel: 124 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, Garderobenschränke sind hinter 30 cm breiter Bank, unterfahrbares Waschbecken (tiefster Punkt: 70 cm hoch), Sitzbänke (B: 30 cm, L: 300 cm, H: 42 cm)	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input 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	
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

Dienstleitungen für ALLE

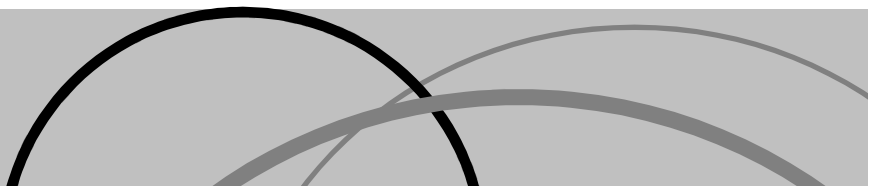
Mitgliedschaft

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 checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Gratis Probetraining, manchmal Sommeraktionen Monatliche Ratenzahlung möglich, Abo wird unterbrochen bei Krankheit, Schwangerschaft oder Urlaub (mit Arztzeugnis), normalerweise automatische Verlängerung des Abos nach Ablauf (3 Monate vor Abo-Ablauf Benachrichtigung)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit Demenz betagte Personen
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.	Bereits sind viele ältere Menschen im Training, die in Alterszentrum oberhalb des Fitnesscenters wohnen.
<input type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	Während etwa 90 % der Zeit ist Betreuungsperson anwesend -> im Sommer manchmal niemand mittags
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	weitere Trainingskontrollen: pro Jahr 4 Termine
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis*	InBody-Messung im Angebot, *wenn aufgrund von Gesundheitsfragebogen nötig; Arztzeugnis
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson*	auf Anfrage Personal Training auf Anfrage evt. gratis Begleitperson
Kurse			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input 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			