


«gofit – Fitness barrierefrei»

Plan C Fitness AG
 Industriestrasse 10
 6010 Kriens
 041 340 11 11
 julia.vitelli@plan-c-fitness.ch
 www.plan-c-fitness.ch

Erhebungsdatum: 21.08.2019
 Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bus-Haltestelle „Kriens, Oberkuonimatt“ in 230 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Lift-Türe ist von draussen direkt erreichbar, automatische Türe im 3. OG, öffnet sich seitwärts, meistens bediente Rezeption
<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	Trainingsfläche und Kursraum auf 1 Etage; keine Stufen oder Absätze, ausser zu Duschraum 1 Stufe
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar, mit Lift ins 3. OG
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"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p><i>Grösse:</i> ca. 100 Stationen <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Wellness, Kinderhort (morgens, 7 Tage pro Woche), Physiotherapie (Kooperation, im 2. OG des Gebäudes) sehr modernes Studio, gesundheitsorientiert für unterschiedliche Menschen: jung bis alt, Muskelaufbau bis Physiotherapie</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 type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	ohne fixierten Sitz: 5 Stück (1 davon steht normal auf dem Boden, die anderen 4 muss man vielleicht zuerst nach unten klappen.)
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	3 Liegefahrräder, mehrere normale Fahrräder (alle ohne verstellbare Pedale)
Alle Ausdauergeräte haben taktil erfassbare Tasten			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			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 type="checkbox"/> Kinesis	1 Kraftzirkel, Geräte haben Steckgewichte; viele Geräte sind relativ gut erreichbar; Gewichtseinstellung ca. auf 15-60 cm Höhe), bei meisten Geräten sind Sitze höhenverstellbar, Training bei 4 „HUMANSport“-Geräten direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	4 Stück, davon bei 3 Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe in der Nähe des Geräts
Rechtwinklige Anordnung der Geräte			
<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	Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba, blackroll, Medizinbälle, Matten relativ einfach erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, relativ gut zugänglich
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper, verschiedene Bänke für Krafttraining
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Zugang: überall hin einfach, ausser zu Hanteln zu kommen, ist schwierig mit dem Rollstuhl (Trainingsbänke stehen zu nah), verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), Spiegel, Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
2 Stück (Spinning-Raum und normaler Kursraum), Zugang einfach und stufenlos, Spiegel bodentief			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform oder elektronisch (über App möglich)
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt	

(Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).

Zusätzlich: offene grosse Fläche für Crossfit

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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 75 cm breite Tür • 255 cm langer Raum • keine Haltegriffe
<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. <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl 		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 27 cm hohe Schwelle zu Dushraum • ca. 82 cm breiter Durchgang • tief befestigter Duschschlauch • Haltegriff rechts bei Eingang

<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)	unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 125 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem (mit Chipkarte), Sitzbänke (B: 40 cm, L: 149 cm, H: 43 cm)
-------------------------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			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 checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung	*Einen stufenlosen Zugang gibt es durch die Türe neben dem Solarium. Diese Türe ist nicht beschriftet. Normaler Eingang durch die Garderoben 1 Stück (geschlechtergemischt), keine Haltegriffe, Türbreite: 67 cm Ca. 2 m ² Fläche hat es am Boden der Sauna. Theoretisch genügend Platz für Rollstuhl, jedoch ein wenig ungünstig
<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 checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Höhe der Sonnenliege: 62 cm, Türbreite: 80 cm, Marke der Sonnenliege: „Soltron“
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	3 Liegen bei Sauna, Höhe der Liegen: 50 cm, genügend Platz neben einer Liege
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Fussbecken			

Dienstleitungen für ALLE

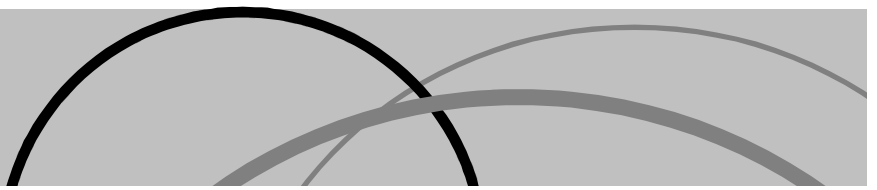
Mitgliedschaft

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 type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach	Ratenzahlung auf Anfrage (maximal vier Raten), Unterbruch des Abos bei Krankheit; Teilzeit-Abo verfügbar; automatische Verlängerung (Auf Wunsch kann man diese auch streichen lassen.)

		Unterstützungsbeiträgen	
<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 type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit Rollstuhl 1 Person mit Multiple Sklerose Personen mit Burnout-Syndrom oder Depression
Zusatzinformationen			
Gruppen (aus Hochschule) trainieren bereits da			

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	1-3 qualifizierte Mitarbeitende auf Trainingsfläche; Ausnahmezeiten: 1h 30 min (6:30-7:15 und 14:45-15:30)
<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	*Externe (vom 2. OG des gleichen Gebäudes)
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Alle 2-3 Monate weitere Trainingskontrolle
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	verschiedene Messungen möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> <u>Medizinische Trainingstherapie*</u> <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	*von Externen Physiotherapeut_innen angeboten
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	ca. 27 Kurse : Faszientraining, Faszien-Yoga, Spinning, Zumba, Pilates, Functional Training etc. + CrossFit-Kurse
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	



Zusatzinformationen