

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Charly's Fitnesscenter AG

Pflanzschulstrasse 36

8400 Wintertuhr

052 242 32 32

fitness@charlys.ch


www.charlys.ch

Erhebungsdatum: 23.11.2016

Evaluierende Person: Benjamin Koch

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle Pflanzschulstrasse in 100m
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	kein gekennzeichnete Parkplatz, aber mehrere Parkplätze vor dem Eingang
<b>Zugang</b>			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Persönliche Begrüssung, Chipkarte wird beim Empfang deponiert. kein Self-check in
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Viele Stufen (Eingang, Kursraum, Trainingsfläche), Fitness erstreckt sich über 2 Etagen (1.UG und 2.UG)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Haupteingang: mehrere Stufen, 2 Türen (90cm) nach innen und danach eine Wendeltreppe zum Trainingsbereich. <b>Variante:</b> mit Vorankündigung sep. Zugang mit Rampe möglich
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Blindenhund nach Absprache, beim Empfang kein Problem
<p><i>Grösse:</i> mittel (ca. 60 Stationen, 500m<sup>2</sup>, mit Tennis 2000m<sup>2</sup>)  <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinder- bzw. Teenfitness, Tennis, Restaurant, Aquafit (extern), Physiotherapie, Massage, Kinderparadies</p>			

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			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	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ 3 Liegevelos vorhanden: ohne Mittelkonsole, Griffe auf Höhe der Sitzfläche			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" 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	Erster Gang etwas schmal aufgrund der Milon-Geräte. Geräte mit Steckgewichten, Sitz höhenverstellbar Milon-Zirkel auf einem Podest (10cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	drei Stufen zum Kabelzug, zusätzliche Griffe in einer Kiste
<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	Sypoba, MFT, Bälle, Gewichte, Bänder, GymBälle, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
Drei Stufen zum Koordinationsbereich. Personal ist aber sehr aufmerksam und trägt/hilft den Personen.			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihaltbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Drei Stufen zum Freihaltbereich, div. Hanteln, Trainingsbänke, Spiegel Weitere Räumlichkeit : mehrere Stufen und schmaler Eingang: Langhanteln, div. Hanteln, Multipress → nicht rollstuhlgängig			
<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
1 Kursraum wiederum durch mehrere Treppen zu erreichen			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Nur beim Milon-Zirkel
<i>Im Jahr 2017 ist die Eröffnung eines Outdoor-Workouts geplant (rollstuhlgerecht)</i>			

## Sanitäreanlagen

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.		WC (1.5m x 0.9m), Tür (70cm) öffnet nach innen <ul style="list-style-type: none"> <li>keine Haltegriffe</li> </ul>
<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 / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klappsitz</li> <li><input type="checkbox"/> Duschstuhl</li> </ul>		Zum Duschbereich eine Stufe <ul style="list-style-type: none"> <li>keine Haltegriffe</li> <li>kein Klappsitz</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)</li> </ul>		

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk:</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Bio-Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Geschlechtergetrennt und jeweils durch den Nassbereich der Garderoben zu erreichen, zusätzliche Stufe. Sitzplatz neben der Tür auf 0.8m
<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	
<input type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<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 checked="" 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	
<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 checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Herzgruppe trainiert hier  Leute im Rollstuhl oder Handicap werden gerne betreut und ggf. auch die Treppen hinuntergetragen
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	2 Einführungsstunden, Kontrolle nach 10 selbstständigen Trainings, Anpassungen jederzeit möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperzusammensetzung (Inbody), Kardiotests nach Wunsch
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <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	Je nach Abo mit oder ohne möglich
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Kooperation mit externen, kommen auch ins Fitness
<b>Zusatzinformationen</b>			