

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Reha Rheinfelden Medical Fitness

Salinenstrasse 98

4310 Rheinfelden

061 836 57 80

mtt@reha-rhf.ch


www.reha-rheinfelden.ch

Erhebungsdatum: 05.12.2016

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 Reha in 50m   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz                              | Rollstuhlparkplatz vorhanden  | Parkplätze direkt vor dem Eingang                                       |
| <b>Zugang</b>                       |  |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Türöffnungssystem                      | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m  | Self-check in beim Eingang mit Chiparmband                              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Durchgänge<br>Stufen- und Schwellenlos | Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift                                | komplettes Gebäude rollstuhlgängig                                      |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang                        | <input type="checkbox"/> ebenerdig<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input checked="" type="checkbox"/> Lift | Eingang Gebäude: autom. Schiebetür<br><br>Fitness befindet sich im 1.UG |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |  |  |   |

|  |                          |  |                                   |
|--|--------------------------|--|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Beschriftung             | Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet   | WC und Garderoben gut beschriftet |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Infos für Seh-behinderte | <input type="checkbox"/> Glasmarkierungen<br><input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt<br><input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung<br>Dusche/Garderobe/WC |                                   |
| <p>Fitness mit integrierter Physiotherapie</p> <p><i>Grösse:</i> klein (ca. 40 Stationen)</p> <p><i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Therapiebad 33°C mit Badelift, Sportmassagen</p> |                          |  |                                   |

## Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich  | Kriterium               | Details   | Bemerkungen   |
|--|-------------------------|---|---|
| <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>  | Kranking / Handkurbel   | <input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz<br><input type="checkbox"/> parallel fahrbar<br><input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar              | Geräte mit Board Computer, Training direkt im Rollstuhl möglich   |
| <input type="checkbox"/>   | Adaptive Rowing         | Rudergerät mit fixiertem Sitz   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Fahrrad                 | Mit verstellbaren Pedalen   | 3 Stück vorhanden   |
| + 2 Liegevelos: ohne Mittelkonsole, Griffe auf Höhe der Sitzfläche, verstellbare Pedalen, Schalen um Hüfte/Beine zu fixieren |                         |   |   |
| <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<br><input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte)<br><input type="checkbox"/> Kinesis | Steckgewichte, Sitze höhenverstellbar   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Kabelzug                | Erreichbar auf max. 1.1 m   | mehrere Stationen, genügend Platz mit dem Rollstuhl zusätzliche Griffe an der Wand befestigt  |
| + SRT-Zeptoring (Vibrationstraining) gegen Aufpreis  |                         |   |   |
| <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   | Gymbälle, Blackroll, Matten, Bälle, Gewichte, Bänder, Schwingstäbe → teilweise über 1.1m  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | TRX                     | Schlingentraining   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Sprossenwand            |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Erhöhte Bank/ Liege     | Für Stretching und anderes  | Stepper   |
| Es ist genügend Personal vor Ort, damit benötigtes Kleinmaterial bereitgestellt werden kann.                                 |                         |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>   |                         |   | Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| kleiner Freihantelbereich: div. Hanteln (bis 27.5 kg), Langhanteln   |                         |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>  |                         |   | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| Turnhalle im Gebäude (Reha-Zentrum)  |                         |   |   |

| Zusatzinformationen                 |                  |   |                     |
|-------------------------------------|------------------|---|---------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingspläne   | Auf max. 1.1 m.   | Direkt beim Eingang |
| <input type="checkbox"/>            | Chipkartensystem | Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen). |                     |

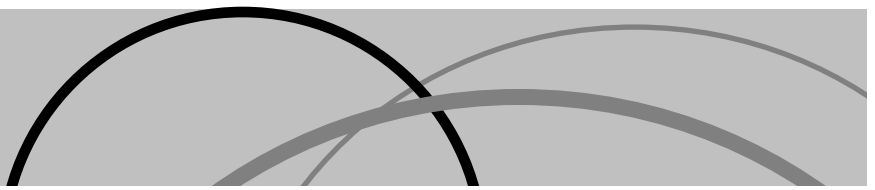
## Sanitäranlagen

| Bereich                             | Kriterium                                     | Details  | Bild | Bemerkungen  |
|-------------------------------------|---|--|------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhlgerechtes WC                         | SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.   |      | Auf jeder Etage vorhanden:<br><br>Bei den Garderoben ein Herren und ein Damen WC<br><br>Beim Fitness ein gemischtes WC |
| <input type="checkbox"/>            | Bedingt rollstuhlgerechtes WC                 | Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.  |      |  |
| <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 checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschplatz | SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause.<br><input checked="" type="checkbox"/> Klappsitz<br><input type="checkbox"/> Duschstuhl                               |   | Derzeit noch beim Therapiebad |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Garderobe                                 | <input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang<br><input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke<br><input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm) | Derzeit noch beim Therapiebad: einzelne Umkleidekabinen |                               |

**Wellnessbereich (beim Therapiebad, EG)**

| Bereich                             | Kriterium    | Details   | Bemerkungen   |
|-------------------------------------|--------------|---|---|
| <b>Stockwerk:</b>                   |              |   | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen |
| <input type="checkbox"/>            | Sauna        | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.   |   |
| <input type="checkbox"/>            | Dampfbad     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Wasserbecken | <input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input checked="" type="checkbox"/> Badelift<br><input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhl    | <input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt  |   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <input checked="" 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<br><input type="checkbox"/> Qualitop<br><input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag  |   |
| <input type="checkbox"/>            | Preis   | <input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung<br><input type="checkbox"/> individuelle Abolösungen<br><input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen  | Ratenzahlung möglich  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter | <input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung | Sehr viele Menschen mit Handicap, da Fitness direkt mit dem Reha-Center verbunden ist |
| Zusatzinformationen                 |   |  |   |
|                                     |   |  |   |

### Coaching

| Bereich                             | Kriterium    | Details   | Bemerkungen |
|-------------------------------------|--------------|---|-------------|
| Betreuung/ Beratung                 |              |   |             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Menschen mit | Menschen mit geistigem, physischem, psychischem |             |

|                                     |                              |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------|--|--|
|                                     | Handicap willkommen          | 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 type="checkbox"/> Fitnessinstructoren<br><input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge)<br><input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten<br><input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | + Sportwissenschaftler   |
| <b>Training</b>                     |                              |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung | Im Abo enthalten   | 1h Einführung, Trainingsanpassungen jederzeit möglich                                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheitscheck             | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/<br>Gesundheitsblatt<br><input checked="" type="checkbox"/> Messungen<br><input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis   | Messungen gegen Aufpreis (Ausdauerstest, Back-check, Muskelkoordinationstest)            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingsbegleitung          | <input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer<br><input checked="" type="checkbox"/> MTT<br><input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson  | Begleitperson nicht notwendig, da genügend Personal vor Ort, nach Absprache aber möglich |
| <b>Kurse</b>                        |                              |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kurse sind offen für alle    | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten<br><input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap  |  |
| <b>Ernährungsberatung</b>           |                              |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ernährungsberatung           | <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap  | zusätzlich buchbar   |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |                              |  |  |

