

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Hirslanden Training

Bahnhofstrasse 41

5000 Aarau

062 836 75 00

training.aarau@hirslanden.ch


www.hirslandentraining.ch

Erhebungsdatum: 07.08.2017

Evaluierende Person: Susanne Lizano und Sebastian Büttiker

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Der Bahnhof ist 200m entfernt ( zu Fuss ca. 5 min)
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Im 1. UG hat es 3 Rolli-Parkplätze (+1 zu anderem Geschäft mit Lift barrierefrei direkt ins Center)
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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	Die Türe in das Gebäude lässt sich schwer öffnen
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Das Fitnesscenter ist im 3 OG, da im Lift wenig Platz vorhanden ist, wird es mit dem Swiss-Trac eng (Abstellmöglichkeit im Eingang vom Gebäude)
<b>Zusatzinformationen</b>			

<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Seh-behinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Der Blindenhund darf unter anderem in den Behandlungsraum auf die Trainingsfläche und in die Garderobe
<p><i>Grösse:</i> (klein) Der Fitnessraum hat 26 Kraft- und 15 Ausdauergeräte</p> <p><i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie (11 rollstuhlgängige Behandlungsräume), Sportarzt (2x im Monat halbtags), Medizinisches Training, Akkupunkturmassage, med. Masseur, Kursraum Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik, ambulante Kardioreha und Ausdauergruppen, Lungenreha, Diafit, onkologische Reha</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 <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Kann in der Höhe verstellt werden
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	4 Radergometer und 2 Liegeergometer ohne Mittelkonsole mit verstellbaren Pedalen
<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 type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	4er Turm (1 ist ohne Sitz) 2 Kabelzugeräte mit Unterstützung
Die Kraftgeräte sind mit Steckgewichten ausgestattet			
<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, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba, Gibbon, Flexibar etc.
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Die TRX-Bänder sind an der Sprossenwand auf verschiedenen Höhen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Matten, Therabänder, Instabile Unterlage, Bodyblade, Flexibar
<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
Lang- und Kurzhanteln, Spiegel bodentief 3 Trainingsbänke, inkl. mobilem Spiegel			

<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Grosser Absatz > Mobile Rampe vorhanden. Spiegelwand bodentief.			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	in Papierform
<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.		Schlüssel beim Empfang, 2 Haltegriffe, Spiegel ist nicht höhenverstellbar
<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. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Stufenlos, die Brause ist nicht höhenverstellbar, keine Haltegriffe.
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Lavabo nicht unterfahrbar (Bank dazwischen: H: 33cm; B: 40cm), Sitzbank: H.: 47cm; B.: 80cm, L: 300cm	

## 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	Fussbecken ist zugänglich
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Absatzhöhe 19cm
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt	

		<input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Notfallknopf in beiden Saunen: Ärzte innerhalb von 4min vor Ort (Basic Life Support), Infrathermkabine (ist nicht rollstuhlgängig)			

## Dienstleitungen für ALLE

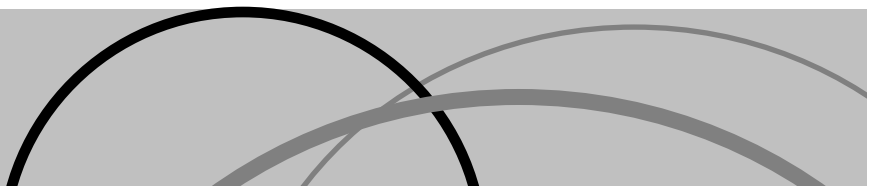
### Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitäts-label	<input 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	Probeabo möglich, Einzel- oder Kombiabos mit Fitnesskursen möglich, Ratenzahlung möglich, Ruhezeit bei Krankheit, Partnerschaften/ Vergünstigungen, Übertragbarkeit, keine automatische Verlängerung
<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	2 Personen mit Rollstuhl, 1 Person mit Sehbehinderung, 4 Personen mit zentralneurologischer Symptomatik wie MS
<b>Zusatzinformationen</b>			

### Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<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	Die Trainingsfläche ist zu vordefinierten Zeiten über den ganzen Tag verteilt betreut.
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Gymnastikpädagog/in, Fitnessinstruktor/in und Praktikant, Sportarzt 3x im Monat (halbtags)
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Einführung obligatorisch, 3-4 Kontrolltrainings pro Jahresabo enthalten
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt (Fragebogen, Arztcheck) <input type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis (nicht zwingend)	Fettmessung, Blutdruck, Ausdauer-Tests (IPN-, Laktattest) Sauerstoffsättigung. 1. Messung im Jahresabo enthalten
<input type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson (sofern diese nicht trainiert)	Personal Training mit Aufpreis, MTT mit ärztlicher Verordnung in betreuter Gruppe
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Über 15 verschiedene Kurse (Rückenfit, Fit Ü60, Goldengym, Pilates Ü60, Ausdauergruppen für cardiopulmonale Patienten, ambulante Kardiotherapie, uvm.
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Zusammenarbeit mit Ernährungsberatung der Hirslanden Klinik Aarau



Zusatzinformationen

--