


«gofit – Fitness barrierefrei»

4 Balance Zentrum für Physiotherapie und medizinisches Training
 Neue Bahnhofstrasse 160
 4132 Muttenz
 061 461 28 27
 training@4balance.ch
www.4balance.ch

Erhebungsdatum: 22.08.2019
 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	Bahnhof „Muttenz“ in 75 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden* 	Unten am Gebäude (wo mehrere normale Parkplätze sind) oder im Notfall/ wenn nicht anders möglich vor Gebäude (wo keine beschilderten Parkplätze sind)
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung beim Haupteingang und im 3. OG nach innen, keine automatische Tür, Türe beim Haupteingang etwas schwer (Man kann auch bei Haupteingang klingeln, wenn man Schwierigkeiten hat.), bediente Rezeption im 3. OG
<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 auf 1 Etage (3. OG)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Ebenerdiger Eingang ins Treppenhaus im EG, danach Lift ins 3. OG, beim Eingang im 3. OG ist Hilfe vom Personal in Sichtweite
Zusatzinformationen			
<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	*Glastüre bei Eingang im 3. OG leicht beschriftet
<p><i>Grösse:</i> klein, ca. 25 Stationen Ruhiges Gesundheitszentrum <i>Zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie, Osteopathie</p>			

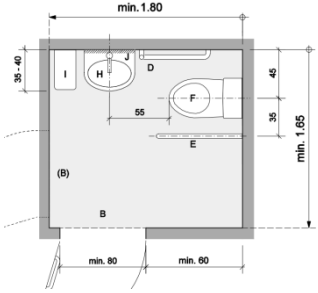
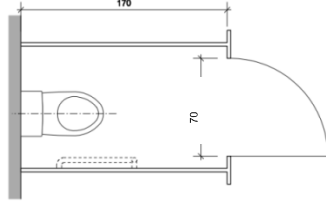
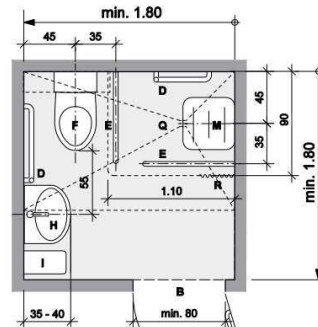
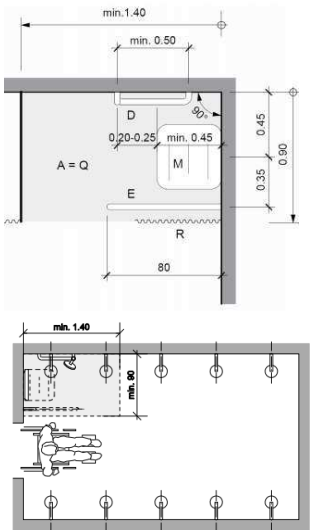
Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück, in Ecke des Raumes, Training direkt im Rollstuhl möglich, andere Geräte vielleicht etwas zu nah für Personen mit Rollstuhl (Vom Personal könnten diese verschoben werden.)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
<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	*um die meisten Geräte herum genügend Platz, Geräte mit Steckgewichten, für Personen mit Rollstuhl ist Gewichtseinstellung schwierig erreichbar (30-80 cm Höhe), Sitze sind höhenverstellbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	3 Stück; Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe in der Nähe des Geräts (etwas versteckt)
übersichtliche Anordnung der Geräte, Es sind „FREI“-Geräte, diese haben eine deutsche medizinische Zertifizierung.			
<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 (eine davon am Boden), Koordinationskissen, Bälle, Gymbälle, Sypoba, Bänder, pilates-Ring → Matten, Bänder und pilates-Ring sind ohne Hilfe schwierig zugänglich für Menschen mit Gehbeeinträchtigung
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, einfacher Zugang
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Einfacher Zugang; Hanteln, Langhanteln, Spiegel			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Kurse finden im gleichen Raum statt, in welchem die Trainingsgeräte stehen.			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform und elektronisch
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit)	Mit Chip-Armband kann man Geräte bedienen + nach Übungsende mit Smiley bewerten, wie anstrengend man Übung fand → Schwierigkeit verändert sich beim nächsten Mal, falls es zu schwer oder zu leicht war

und Wiederholungen).

Etwa 10 Therapieräume befinden sich im Gesundheitszentrum.

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 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"> • Türbreite: 68 cm • Raumtiefe: 265 cm • Stufenloser Zugang
<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 Duschkabine / Duschkloje / Duschkloje	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl 		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 34 cm hoher Absatz in Duschkabine • Türbreite: 75 cm • Höhenverstellbare Brause • keine Haltegriffe, kein Klappsitz, kein Duschstuhl

<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)	2 Garderoben mit Duschen + 2 ohne Duschen: Türbreite: 78 cm, unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: ab 40 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, Sitzbänke (B: 46 cm, L: 121 cm, H: 46 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 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	
Massage wird angeboten			

Dienstleitungen für ALLE

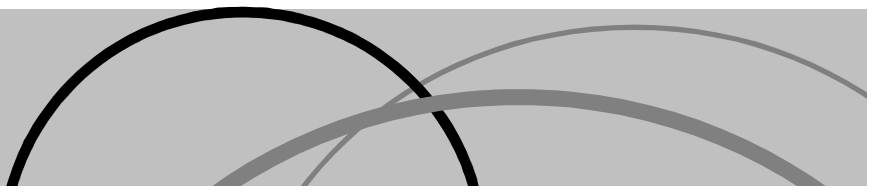
Mitgliedschaft

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 Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Ratenzahlung möglich; Keine automatische Verlängerung, wenn Abo abgelaufen; keine übertragbaren Abos im Angebot; Bei Krankheit (mit ärztlichem Zeugnis) wird Abo unterbrochen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung	grosse Anzahl an Personen mit verschiedenen Handicaps

	trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
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.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	immer 1 qualifizierte Person auf Fläche
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ Personen mit abgeschlossenem Studium in Sportwissenschaften
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	danach Folgetermine alle 3 Monate zur Kontrolle und Anpassung des Trainingsplans
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Verschiedene Messungen möglich, unter anderem im Cardioscan Testcenter (Herz- und Stresscheck, Stoffwechselanalyse, Körperzusammensetzung)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	Rückenduathlon, Gelenksduathlon
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern



Zusatzinformationen

--