

«gofit – Fitness barrierefrei»

Body Move & More Muttenz

Hofackerstrasse 37

4132 Muttenz

061 322 15 15

muttenz@bodymove-more.ch


www.bodymove-more.ch

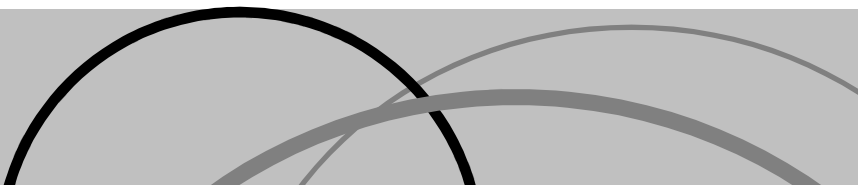
Erhebungsdatum: 02.09.2019

Evaluierende Personen: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle „Muttenz, Fachhochschule“ in ca. 50 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Rollstuhlparkplatz im 1. UG und 1 Rollstuhlparkplatz im 2. UG des Parkhauses -> Vorschlag: nicht Lift direkt neben Parkplatz nehmen, sondern auf anderer Seite der Garage (50 m), denn dort hat es im 2. UG keine Absätze am Boden und im 1. UG nur ein 2 cm hoher Absatz (Man muss eine Türe von Hand öffnen.)
<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	Trainingsfläche auf einer Etage im 2. OG; keine Absätze und Stufen, ausser Stufe zu meisten Ausdauergeräten
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Lift öffnet im 2. OG direkt im Inneren des Fitnesszentrums, vor Rezeption
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt* <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	* auf Anfrage



Grösse: klein-mittel; ca. 45 Stationen

zusätzliche Dienstleistungen: kleiner Wellnessbereich, Physiotherapie, Kinderhort (Anmeldung bis Vorabend 20:00)

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Stufe <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	Rudergeräte ohne fixiertem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	3 Liege- und 3 normale Fahrräder mit Touch-Screen
<p>Ausser Rudergeräten und Spinning-Velos sind alle Ausdauergeräte mit Touch-Screen (Man könnte sie auch ohne Touch-Screen benutzen.) Alle Ausdauergeräte ausser Fahrräder sind momentan auf erhöhter Fläche (14 cm hohe Stufe) Ausserdem verfügbar: mehrere Laufbänder und Crosstrainer (mit Touch-Screen)</p>			
<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 checked="" type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte)* <input type="checkbox"/> Kinesis	*neben meisten Geräten mind. 70 cm Abstand Sitzhöhe vielerorts verstellbar, Gewichtseinstellung meistens ca. 60 cm rechts von Sitz auf 15-70 cm Höhe, meiste Geräte mit Steckgewichten, andere mit Gewichtsplatten
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück (1 davon höhenverstellbar und vielleicht zu hoch eingestellt), zusätzliche Griffe in der Nähe 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	Das meiste Kleinmaterial ist nicht höher als 1.1 m platziert. Matten, Medizin-Ball, pilates-Ringe, Rollen, Springseile, kleine Hanteln (über dünne Matten zu erreichen), Bälle, Gymbälle, (black roll etwas hoch platziert)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" 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

Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), Trainingsbank, momentan circa 70 cm breiter Durchgang zwischen Trainingsbank und Hanteln

Kursraum Zugang: ebenerdig Rampe Lift Treppen

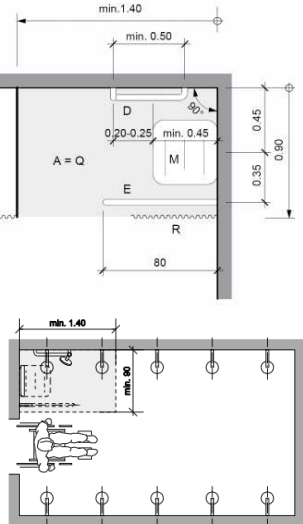
mehrere kleine Praxisräume (Physiotherapie etc.) im EG

Zusatzinformationen

<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Kraftzirkel (mit Chiparmband oder Smartphone (NFC) werden Trainingsdaten gespeichert)

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Türbreite: 68 cm bei Männern Türbreite: 45 cm bei Frauen
<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 type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschkabine		Der Eingang zum Duschaum ist ca. 86 cm breit. <ul style="list-style-type: none"> Keine Haltegriffe, keine höhenverstellbare Brause, kein Klappsitz, kein Duschkabine Zusätzlich eine Dusche im Ruheraum
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Taktiles Schliessfachsystem bei Garderobenschränken, Spiegel (Unterkante auf 74 cm Höhe)	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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.	2 Stück, eine bei Frauen und eine bei Männern Türbreite: 81 cm
<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 checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	2 Liegen (neben Saunas)
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschkabine steht zur Verfügung	
Öffnungszeiten siehe Webseite (>Angebot>Wellness); Vor dem Training melden, wenn Sauna oder Dampfbad nach dem Training benutzt werden möchten. Wenn nur Wellnesseinrichtungen ohne Training benützt werden möchten, wird um vorgängigen Anruf gebeten.			

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitäts-label	<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 Unterstützungsbeiträgen	*evt. auf Anfrage IV-Vergünstigung oder individuelle Abo-Lösungen Auf Anfrage evt. möglich in 2 Raten zu bezahlen, automatische Verlängerung am Ende des Jahres Mögliche Abos: Premium, Basic, Aerobic (siehe Webseite)
<input type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input 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	Mind. 1 Fachperson anwesend, abends jeweils 2
<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	*externe Physios im gleichen Raum
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	nach etwa 3 Monaten weitere Trainingskontrolle
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	

<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson*	*auf Anfrage ist gratis Begleitperson evt. möglich
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten* <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	*unterscheidet sich von Abo zu Abo
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			