

«gofit – Fitness barrierefrei»


LIFE Premium Training AG

Baslerstrasse 8
4310 Rheinfelden
061 813 38 69
info@life-premium-training.ch
https://life-premium-training.ch/rheinfelden

Erhebungsdatum: 14.08.2019
Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle (PostAuto) „Rheinfelden, Salmen-Park“ in 100 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Stück vor dem Center
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach innen, bediente Rezeption
<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, keine Stufen oder Absätze
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Türe in der Regel offen, Eingang mit Rollstuhl grundsätzlich selbständig passierbar, Rezeption etwas rechts hinter Eingang aus Milchglas
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen* <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	*Kursraum mit kleiner Glasfront ohne Markierungen, alle anderen Glasfronte mit Milchglas
<p>Grösse: mittel, ca. 60 Stationen</p> <p>Zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie geplant</p> <p>modernes Studio, auf normale Menschen ausgerichtet (nicht extreme Bodybuilder), freundliche Betreuungspersonen</p> <p>Einschränkungen: Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon-, FIVE- und SensoPro-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende eher ungeeignet. Auch für Personen mit Sehbehinderung sind milon- und SensoPro-Geräte eher ungeeignet. → für Details siehe folgende Seite</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			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 type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück; die Kurbeln lassen sich um 180° drehen (Man könnte von anderer Seite her trainieren.), steht in Ausdauer-Zirkel → Platz zwischen Geräten relativ klein (Evt. können Geräte verschoben werden.)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Fahrräder ohne verstellbare Pedale
<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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	nur milon-Geräte: Platz rund um Geräte knapp, nach 60 Sekunden werden Geräte im Kreis gewechselt (ca. 30 Sekunden Zeit für Wechsel)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück, Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe beim Gerät
<p>übersichtliche Anordnung der Geräte in Kreisen Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende und Personen mit Sehbehinderung eher ungeeignet. → Bei milon-Geräten müssen alle Trainierende nach vorgegebener Zeit Geräte wechseln; für Wechsel ca. 30 Sekunden Zeit; auf Touch-Screen wird angezeigt, in welchem Rhythmus Bewegungen gemacht werden sollten; Gewichtseinstellung, Sitzposition und Trainingseinstellung werden automatisch richtig eingestellt, wenn mit Chipkarte eingeloggt</p> <p>EMS-Training wird angeboten. → Elektro-Muskel-Stimulation ist ein Training bei dem elektrische Impulse gezielt den Körper durchfließen, dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert und tiefe Muskelgruppen erreicht, die bei gewöhnlichem Krafttraining nicht beansprucht werden. (Quelle: life-premium-training.ch/ems-training) allgemeine Informationen zu EMS-Training bspw. auf www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training oder auf www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefaehrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html</p>			
<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, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Sypoba, blackroll
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normale Sprossenwand auf 10 cm hoher Matte, mehrere spezielle Sprossenwände (FIVE-Geräte) zum Dehnen etc.
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
<p>SensoPro-Gerät (mit Anleitungen auf Bildschirm) und FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)</p>			

<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln (fixierte Gewichte an Stangen, keine Gewichtsscheiben), Spiegel, Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
relativ einfacher Zugang, bewusst ohne Spiegel (Damit man sich besser auf sich konzentrieren kann.)			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	elektronisch (für milon-Zirkel)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Daten auf Chipkarte gespeichert, mit Chipkarte meldet man sich auf <ul style="list-style-type: none"> - milon-Geräten an - EMS-Gerät an (Personal kann helfen)

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 type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<input checked="" 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.		1 Stück bei Haupteingang, für Personen jeglichen Geschlechts

<input 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		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 97 cm • stufenloser Zugang • keine Haltegriffe
<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)		Höhe des Spiegel: ca. 100 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, kein unterfahrbares Waschbecken

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 checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	1 Liege, Kopfhörer und geführte Meditationen verfügbar
Zusatzinformationen			
<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"/>	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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	1. Beratung kostenlos, im Erstgespräch wird Preis festgelegt, Möglichkeiten: 10er-Kurskarte (30.- pro Kurs), Kombi-Abo (Fitnessgeräte und Kurse) etc Ratenzahlung möglich, Abo wird unterbrochen bei Krankheit (mit Arztzeugnis), Time-Stop möglich (20.-) bei EMS-Training möglich, zwei Einheiten aneinanderzuhängen (2 x 20 min), jedoch teurer → optimal für Personen, die lange brauchen, um notwendigen Trainingsanzug anzuziehen (Eine Einheit von 20 min lohnt sich bei diesen Personen fast nicht.)
<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 type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	2-3 Personen mit geistiger Beeinträchtigung mehrere Personen mit Rollstuhl im EMS-Training
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	sehr enge Betreuung etwa 1 Person auf Trainingsfläche, zusätzlich 1 Person in Sichtweite an Rezeption
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten* <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	*in Zukunft auch Physiotherapeut_innen

Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainings- planung	Im Abo enthalten	alle 4-10 Wochen weitere Trainingskontrollen
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheits- check	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	InBody-Messung
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainings- begleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Personal Training mit Aufpreis
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> <u>im Abo enthalten*</u> <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	nur ruhige Kurse, in Kleingruppen (max. 8 Personen), Betreuungsperson wäre auch willkommen 8 Kurse pro Woche: Yoga, Pilates, bodyART, Rückenpower, Bodyforming *nur <u>bei Premium-Abo</u> inbegriffen, auch Abo ausschliesslich für Kurse erhältlich
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungs- beratung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			