

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Fitness Connection Wolhusen

Bergboden 7  
6110 Wolhusen  
041 490 40 40  
wohlhusen@fuehdichgut.ch  
www.fuehdichgut.ch

Erhebungsdatum: 16.12.2016  
Evaluierende Person: Benjamin Koch

## Infrastruktur

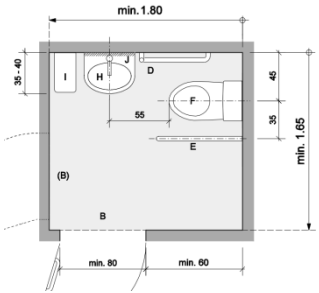
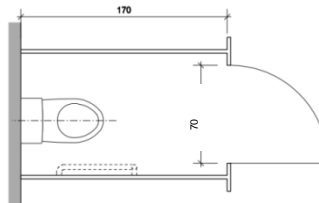
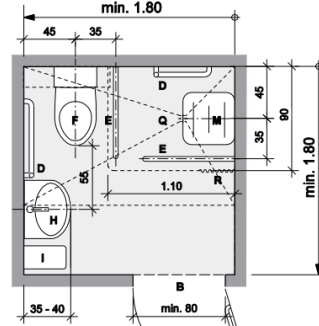
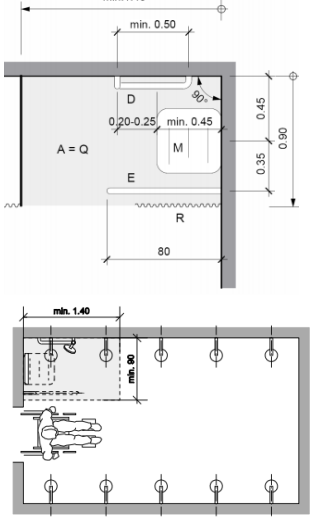
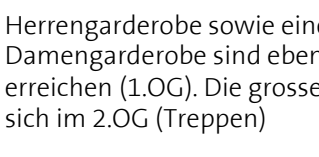
### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Haltestelle Berghofstrasse in 250m Bahnhof Wolhusen Weid in 200m (Treppen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 gratis Prakplätze direkt vor dem Eingang
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Abgabe Mitgliederausweis, persönliche Begrüssung, kein Türöffnungssystem
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Fitnesscenter verteilt sich auf zwei Etagen (1.OG, 2.OG). 2.OG nur durch Treppen zu erreichen (Kursräume).
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang Gebäude: autom. Schiebetüre Fitness befindet sich im 1.OG
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	alle Räume sind beschriftet, jedoch ohne Piktogramme
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Fitnesscenter mit integrierter Physiotherapie</p> <p>Grösse: gross (&gt;150 Stationen, 2'500m<sup>2</sup>) zusätzliche Dienstleistungen: Kinderhort, Massagen, Kletterhalle, Swiss-Jump Arena, Kampfsport</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 checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Training direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ 6 Liegevelos: ohne Mittelkonsole, Griffe auf Höhe der Sitzfläche Ausdauergeräte auf langgezogenen Stufen verteilt, Handkurbel ist ebenerdig zugänglich.			
<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 <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Unterschiedliche Gerätetypen und Hersteller Geräte mit Steckgewichten, Sitze höhenverstellbar Geräte mit hydraulischem Widerstand, Zugang etwas erschwert aufgrund der Unterkonstruktion der Geräte
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Free Motion Geräte: Steckgewichte, Sitz fest, Widerstand einseitig veränderbar, Training direkt im Rollstuhl oder durch Umsitzen möglich
+ PowerPlate (Vibrationstraining) + EMS-Training			} → Beides über eine Stufe (19cm) zu erreichen
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>		<b>Galerie</b>	Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Sypoba, Matten, Gymball, Koordinationskissen, kleine Hanteln, Blackroll, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Befindet sich im Kursraum 2.OG (nur Treppen)
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
Koordinationsbereich nur über Treppen zugänglich (Galerie) + MFT-Stationen digitalisiert (beim Ausdauerbereich, 4 Stufen) + Fle-xx Beweglichkeitstraining (ebenerdig, stufenlos)			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihaltbereich</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
div. Hanteln (bis 60kg), Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), Trainingsbänke, Spiegel + zusätzliche Kraftgeräte mit Scheibengewichten, Sitze höhenverstellbar			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
mehrere spezifische Kursräume: Kampfsport-Arena, Swiss-Jump Arena, Kletterhalle, Indoor-Cycling-Arena, ...			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

## Sanitäreanlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" 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.		
<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 Duschkoje / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		<p>Duschen kleine Garderoben (Herren und Damen, 1.OG), Zugang 55cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Haltegriffe</li> <li>• kein Klappsitz</li> <li>• keine höhenverstellbare Brause</li> </ul> <p>Duschen grosse Garderoben (Herren 1.OG und Damen 2.OG, Treppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Haltegriffe</li> <li>• kein Klappsitz</li> <li>• keine höhenverstellbare Brause</li> </ul>
<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)		Herrengarderobe sowie eine kleine Herren- und Damengarderobe sind ebenerdig und stufenlos zu erreichen (1.OG). Die grosse Damengarderobe befindet sich im 2.OG (Treppen)

## Wellnessbereich

(Befindet sich bei der Herrengarderobe 1.OG)

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 checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 80cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 70cm
<input type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
+ Infrarotkabine: Absatz (12cm), Türbreite 50cm + Erlebnisdusche			

## Dienstleitungen für ALLE

### Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<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	IV-Vergünstigung gleich wie Senioren-Vergünstigung Lösung wird zusammen mit dem Kunden erarbeitet Ratenzahlungen möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Mehrere Menschen mit Handicap trainieren regelmässig hier, darunter ein Rollstuhlsportler Zusammenarbeit mit Schachen Wohnzentrum
<b>Zusatzinformationen</b>			

## Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<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	Jeweils 3-5 Mitarbeiter vor Ort
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Kontrolle nach 2, 6, 11 Monaten, Fragen und Anpassungen jedoch immer möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperanalyse, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
<input type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
<b>Kurse</b>			
<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	
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			