


«gofit – Fitness barrierefrei»

BEAT Premium Training
 Allmendweg 5
 6055 Alpnach Dorf
 041 671 05 05
 info@beat-premiumtraining.ch
 www.beat-premiumtraining.ch

Erhebungsdatum: 26.08.2019
 Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

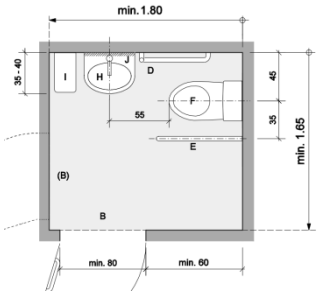
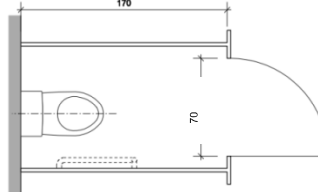
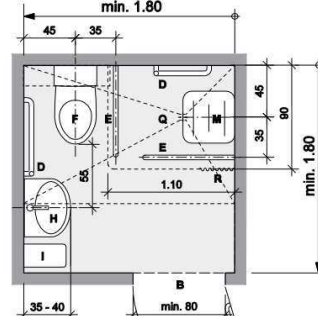
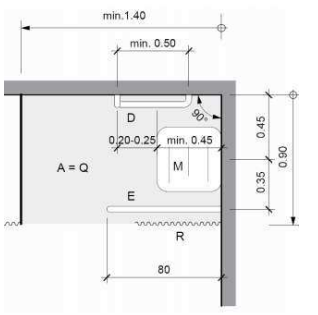
Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bahnhof „Alpnach Dorf“ in 180 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Rollstuhl-Parkplätze am Bahnhof „Alpnach Dorf“ (CHF 1.- pro Stunde) Mehrere normale Parkplätze vor dem Center
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m*	Türöffnung zum Gebäude nach aussen (von Hand zu öffnen, oft ist eine Person während betreuten Zeiten an Rezeption (vielleicht ist diese Person in Sichtweite, wenn man Hilfe braucht)
<input 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 und keine Absätze, ausser etwa 3.8 cm hohe Schwelle beim Eingang
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Es ist vielleicht schwierig, den Eingang mit Rollstuhl selbständig zu passieren: Eingangstüre von Hand nach aussen zu öffnen + 3.8 cm hohe Schwelle
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	WC's und Garderoben sind mit Frau-/Mann-Piktogrammen bezeichnet
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen* <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	*Es hat Markierungen auf Gläsern, jedoch nicht überall (auf einer Spiegelwand nicht).
<p>Grösse: klein ca. 30-50 Stationen, <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie (momentan Kooperation mit externem Geschäft, suchen interne Physio) <i>Einschränkungen:</i> 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 sehr modernes Studio</p>			

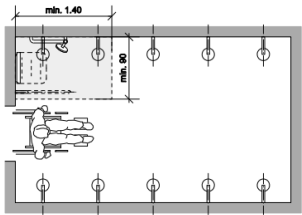
Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <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	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
Einige Fahrräder mit fixierten Pedalen (milon-Geräte) und mit Bildschirm			
<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	Gewichtseinstellung und Sitzhöhe werden automatisch so eingestellt, wie man es zu Beginn festgelegt hat.
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück (einer davon ist höhenverstellbar und darum evt. zu hoch eingestellt), Training direkt im Rollstuhl möglich (beim höhenverstellbaren Gerät), zusätzliche Griffe beim höhenverstellbaren Gerät in Korb
übersichtliche Anordnung der Geräte in Kreisen Alle verfügbaren Kraftgeräte 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			
<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	Matte, Koordinationsplatte, Ball, blackroll, Stab, Bänder *für Personen mit Rollstuhl das meiste nicht erreichbar (hinter 10 cm dicker Matte platziert)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, nur oberer Teil des TRX befestigt, unterer Teil ist hinter Langhanteln positioniert (im Rollstuhl nicht zugänglich), dieser untere Teil muss auf ca. 190 cm Höhe befestigt werden (Das Personal kann vielleicht helfen.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, 9 cm hohe Matte davor, ansonsten gut erreichbar
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
1 SensoPro-Gerät (mit Anleitungen auf Bildschirm), FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Hanteln, kleine Langhanteln, Multipress (geführt), Spiegel, Trainingsbänke; im Rollstuhl wären nur grosse Hanteln erreichbar, für Personen ohne Rollstuhl sind alle Geräte relativ einfach erreichbar			
<input type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen

Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	elektronisch
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Milon-Zirkel

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.		Detailinfo, WC in Garderobe: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 81 cm • Raumtiefe: 170 cm • keine Haltegriffe
<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.		Rechts des Haupteingangs, neben Damengarderobe, geschlechtergemischt
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechte Duschkoje / Duschplatz	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"> • Türbreite zu 1 Dusche: 100 cm, Türbreite zu anderen Duschen: 71 cm • Raumtiefe: 171 cm • Keine 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)	Kein unterfahrbares Waschbecken (im anliegenden WC ist Lavabo unterfahrbar), Höhe des Spiegels: 20 cm ab Boden, taktil benutzbares Schliessfachsystem in Garderobe: mit Chipkarte aktivieren + auf Knopf drücken, Sitzbänke (B: 29 cm, L: 320 cm, H: 46 cm)	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input 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	

Dienstleitungen für ALLE

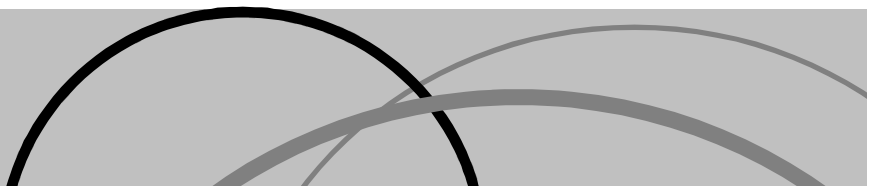
Mitgliedschaft

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 Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Ratenzahlung möglich, automatische Verlängerung (4-6 Wochen vor Abo-Ablauf wird Erinnerung zugesendet.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Personen mit ADHS Betagte Personen 1 blinde Person, 2 Personen, die fast blind sind Personen mit Depression, Personen mit Burnout-Symptomatik
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	Anzahl Mitarbeitende im Studio: 2 Personen, die mehr Hilfe brauchen, können vom Personal mehr unterstützt werden.
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Vielleicht bald Physiotherapeut_in
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	nach 2-4 Tagen 1. Trainingskontrolle neues Trainingsprogramm nach 2-3 Monaten
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	inBody-Messung
<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 type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Keine Kurse angeboten
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern
Zusatzinformationen			