

«gofit – Fitness barrierefrei»

well come fit AG St. Gallen West

Rittmeyerstrasse 15

9014 St. Gallen

071 920 10 10

info@wellcomefit.ch


www.wellcomefit.ch/standorte/st-gallen-west

Erhebungsdatum: 29.08.2019

Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

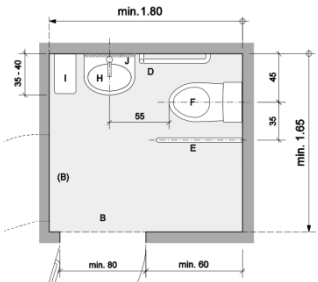
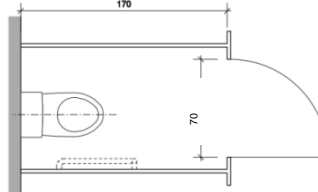
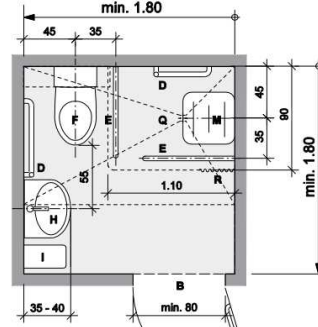
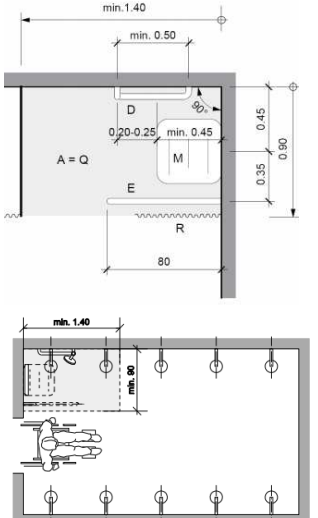
Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „St. Gallen, Moosweiher“ in 120 m Entfernung oder „St. Gallen, Friedhof Bruggen“ in 180 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden* 	*Einkaufszentrum in der Nähe (ca. 200 m zu Migros/Denner)
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, <u>Chipkartenleser auf max. 1.1 m*</u>	Türe bei Haupteingang + Fitnessseingang öffnet nach aussen (nicht automatisch), bei Fitnesscenter-Eingang hat es <u>*Chipkarten-Leser auf ca. 160 cm-> Türe nur während nicht betreuten Zeiten mit Chipkarte zu öffnen</u>
<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	*keine Stufen, ausser eine Stufe zu ¼ der Ausdauergeräte (Sie sind auf erhöhter Trainingsfläche.) und Stufen im Eingangsbereich, Türbreite zu WC nur 56 cm, Trainingsfläche auf 1 Etage
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Stufen <input type="checkbox"/> Lift	2.5 cm hoher Absatz bei Gebäudeeingang -> 5 Stufen im Treppenhaus -> eine 10.5 cm hohe Stufe beim Fitnessseingang -> Drehkreuz mit Kartenleser auf ca. 1.1 m Höhe (Mitarbeitende können Kund_innen auch durch Eingang neben Drehkreuz reinlassen.) Theoretisch gibt es auch einen Warenlift, doch dieser wird wahrscheinlich nicht benutzt werden, um Personen ins Studio zu transportieren.
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p><i>Grösse:</i> mittel ca. 50-100 Stationen</p> <p>Kraft und Ausdauer sind Hauptthemen des Fitness Centers. Studio wird von vielen Personen besucht, die Muskelaufbau zum Ziel haben.</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	1 Rudergerät ohne fixierten Sitz (auf erhöhter Trainingsfläche)
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	2 Rennvelos, Liegevelos und normale Fahrräder auf stufenlos erreichbarer Ebene -> ohne verstellbare Pedale
Meiste Ausdauergeräte sind auf erhöhter Trainingsfläche (eine 16 cm hohe Stufe), taktil erfassbare Tasten bei Ausdauergeräten			
<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	15 Geräte mit Steckgewichten (Gewichte auf 25-70 cm Höhe, bei manchen Geräten ist Gewichtseinstellung sehr schwierig zu erreichen), ca. 20 Geräte mit Gewichtsscheiben, bei manchen Geräten sind Sitze höhenverstellbar *Zugänglichkeit: um viele Geräte hat es genügend Platz für Transfer vom Rollstuhl
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	8 Stück auf weniger als 1.1 m Höhe oder höhenverstellbar (höhenverstellbare Kabelzüge könnten zu hoch eingestellt sein)
Übersichtliche Anordnung 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	Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bälle, Bänder, Springseile, Bänder, Sypoba, Matten, Stäbe, kleine Langhanteln
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, einfacher Zugang, an Sprossenwand befestigt
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, eine Matte liegt nebenan + TRX daran befestigt, doch guter Zugang
<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
Relativ gross, das meiste auch im Rollstuhl erreichbar (einfacher Zugang), Hanteln, Langhanteln, bodentiefer Spiegel, Multipress (1 nicht geführter + 3 geführte), Trainingsbänke			
<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.	Papierform: oberste Schublade auf mehr als 1.1 m, aber man kann Trainingsplan nach Belieben in tieferer Schublade platzieren

<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	
--------------------------	------------------	---	--

Sanitäreanlagen

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.		Eingang zu WC-Kabine nur 56 cm breit
<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"/>	Rollstuhlgerechte Duschkabine / Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Detailinfo, Duschkabinen in beiden Garderoben: <ul style="list-style-type: none"> • 18.5 cm hohe Stufe • Durchgang zu Duschkabinen 68 cm breit

<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)	unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 122 cm, *Sitzbänke (B: 45 cm, L: 120 cm, H: 71 cm), taktil benutzbares Schließfach-System bei Garderobenschränken
-------------------------------------	-----------	--	---

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 Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Automatische Verlängerung des Abos nach Ablauf, Ratenzahlung möglich, Partnerschaft mit anderen Fitnesscentern (qualifit-Verbund) -> zu günstigen Konditionen könnte man in diesen trainieren

<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	- Da das Fitnesscenter vor Kurzem übernommen wurde (Stand: August 2019), sind noch keine Kund_innen mit Handicap bekannt.
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 type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	Betreute Zeiten: Mo-Fr: 8:30 – 21:30 / Sa: 09:00 – 14:00 Restliche Zeiten nicht betreut
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	evt. bald Lehrling
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Kontrolltraining nach 6 Wochen, danach in der Regel 2-3 Monate bis man Trainingsplan wechselt (Besprechung)
<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 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 finden statt
Ernährungsberatung			

