


«gofit – Fitness barrierefrei»

Diis Fitness AG
 Grossmattstrasse 9
 8902 Urdorf
 043 534 09 16
 info@diisfitness.ch
 www.diisfitness.ch

Erhebungsdatum: 28.08.2019
 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 „Urdorf, Niederurdorf“ in 270 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	5 Stück in Parkhaus
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung von Hand nach aussen im EG, im 1. OG ist Holztüre für manche Personen schwer zum Öffnen
<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 2 Etagen (EG und 1. OG)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Türe vielleicht etwas schwer und von Hand nach aussen zu öffnen, Eingang mit Rollstuhl evt. selbständig passierbar
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<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>Grösse: mittel, ca. 80 Stationen Zusätzliche Dienstleistungen: Kooperation mit ärztlicher Praxis modernes Studio, grundsätzlich möglich Kurse für Menschen mit Handicap anzubieten, Geschäftsführer hat bereits Stiftung Solvita angefragt für Zusammenarbeit Artikel über Fitnessstudio: „barrierefrei“ in Limmattaler Zeitung</p>			

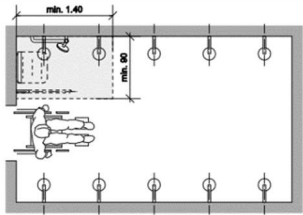
Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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	Liegevelos mit einfachem Zugang
Taktile erfassbare Tasten; Laufband mit „Not-Aus“ und Sicherung, Rudergeräte, Rennfahrrad (restliche Geräte mit Touch-Screen, könnten jedoch auch von blinden Personen benutzt werden)			
<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	*Kraftgeräte sind fast überall relativ einfach zugänglich Unter anderem Geräte von «eGym.ch»: vorgegebener Zeit werden Geräte im Uhrzeigersinn gewechselt (ca. 30 Sekunden Zeit für Wechsel) Gewichtseinstellung ist auf etwa 10-40 cm Höhe, Sitzhöhe ist veränderbar, auf 2 Geräten kann man direkt im Rollstuhl trainieren
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	5 Stück, Training auf 3 Kabelzügen direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe beim Gerät
9 Geräte sind eGym.ch-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende und Personen mit Sehbehinderung eher ungeeignet. → Alle Trainierende müssen 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 Chip-Armband oder Smartphone eingeloggt weiteres Gerät: PowerPlate			
<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, Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, blackroll, Trampolin, Bälle, Stab
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2 Stück, ATX (ähnlich wie TRX), Die ATX hängen relativ tief. 1 Bank ist nahe an einem dieser Bänder, die Bank könnte man verschieben,
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, einfacher Zugang
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
Fle-xx: das Rücken-Konzept (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (im EG und im 1. OG)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Einfacher Zugang, ausser zu Hanteln nicht optimal, da 1 Trainingsbank nahe dran steht. Verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt) im 1. OG, Spiegel, Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
einfacher Zugang, Spiegel			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform oder elektronisch (eGym.ch-App)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkarten-	Trainingseinstellungen	

	system	werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Daten auf Chip-Armband oder Smartphone gespeichert, damit meldet man sich auf - eGym.ch-Geräten an

Sanitäreanlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		Ausserdem herunterklappbarer Spiegel + langer Wasserhahn bei Waschbecken (für Rollstuhlfahrende) Direkt bei Fitness-Eingang, geschlechtergemischt
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<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 Duschoje / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> 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)	taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, 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 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

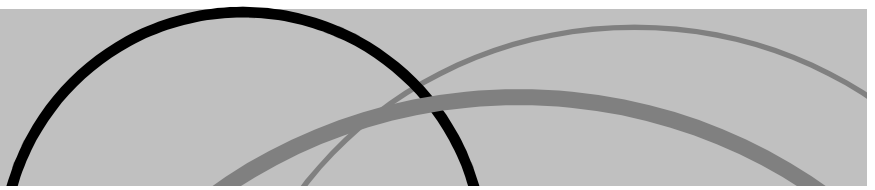
Mitgliedschaft

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 evt. möglich, automatische Verlängerung des Abos (8 Wochen vor Ablauf wird Rechnung gesendet.), Partnerschaft mit Gymhopper (140 Fitnesscenter in der Schweiz)
<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 checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 Person mit künstlichem Kniegelenk (hat höhere Betreuung ohne Aufpreis) Personen mit Hörschädigungen mehrere Personen mit Burnout
Zusatzinformationen			
Zusammenarbeit mit Ärzt_innen			

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	Während Öffnungszeiten 2-5 Fachpersonen vor Ort
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ medizinische Masseurin
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Pro Jahr 4 Coachings inklusive, im Premium-Abo 1 Coaching pro Monat inklusive
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	InBody-Messung, Lauf- und Gehanalyse des ganzen Körpers, Maximalkraftmessungen möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Evt. In Zukunft Medizinische Trainingstherapie



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	mehrere Kurse pro Woche: Aerial Yoga, Rückenfit etc.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Evt. In Zukunft krankenkassenanerkannt
Zusatzinformationen			