

«gofit – Fitness barrierefrei»

Team Training

Maienbrunnenstrasse 12

8908 Hedingen

044 760 06 06

www.tt-hedingen.ch


tt1-hedingen@bluewin.ch

Erhebungsdatum: 16.08.2019

Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Zughaltestelle „Hedingen“ in 680 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	mehrere normale Parkplätze um Gebäude herum
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Keine automatische Türe, bediente Rezeption im 4. OG, Chipkartenleser auf Rezeption für Anmeldung (118 cm hoch + 20 cm weit hinten), Türe zum 1. OG (Physiotherapie) nach aussen zu öffnen
<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 4 Etagen (EG, 1. OG, 3. OG, 4. OG); alle Etagen über Treppen erreichbar (EG muss von Betreuungsperson geöffnet werden) + alle Etagen auch mit Warenlift erreichbar (Betreuungsperson muss ihn mit Schlüssel bedienen); Türbreite fast überall mind. 80 cm (ausser zu Lift und Wellnessbereich Türbreite 70 cm); Es hat eine Schwelle beim Haupteingang im EG (5.5 cm hoch) und dort eine nach aussen zu öffnende Türe.
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Tür etwas schwer im EG; Es ist schwierig, mit Rollstuhl den Eingang selbständig zu passieren.
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	WC's im 4. OG und Garderoben sind mit Piktogrammen beschriftet (Frau/Mann)
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> <u>Blindenhund erlaubt*</u> <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	<u>*Blindenhund evt. auf Anfrage erlaubt</u>

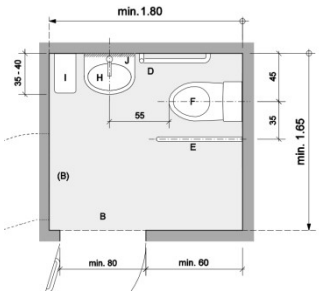
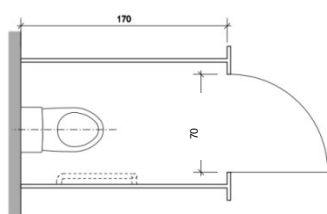
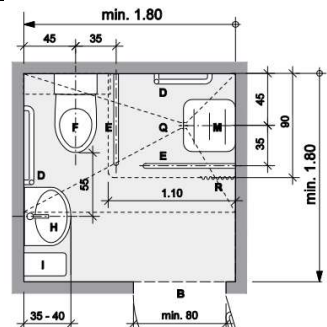
Grösse: mittel, ca. 50-100 Stationen
 eher laute Musik im Studio, familiäre Stimmung, im Studio trainieren Menschen jeden Alters
 zusätzliche Dienstleistungen: Kinderhort (9:00-11:00, kostenlos, Anmeldung bis Vorabend), Wellness, Physiotherapie

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück, momentan Sitz entfernt, im 3. OG, auch im Rollstuhl relativ einfach zugänglich, Griffhöhe verstellbar, Training direkt im Rollstuhl möglich, doch Distanz zwischen den beiden Rollstuhl-Rädern sollte dafür mind. 70 cm sein
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	1 Stück mit flexiblem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
Ausdauergeräte mit taktile erfassbaren Tasten: 7 Fahrräder ohne verstellbare Pedale (Sitze höhenverstellbar), 16 Rennvelos in Spinning-Raum; Ausdauergeräte ohne Tasten: Handkurbel			
<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 checked="" type="checkbox"/> Kinesis	Geräte mit Steckgewichten, für Personen mit Rollstuhl ist Gewichtseinstellung mancherorts sehr schwierig erreichbar (bei meisten Geräten Gewichtseinstellung nur von Sitz des Geräts aus erreichbar, bei manchen direkt vom Rollstuhl aus; Höhe der Gewichtsplatten ca. 15-70cm), viele Sitze sind höhenverstellbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	3 Stück; bei 2 Kabelzügen ist Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe beim Gerät
rechtwinklige 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, Pilates-Ringe, Bauchmuskel-Trainer, pilates-Rolle (Bälle, Stäbe, Gymball, Hanteln, blackrolls → hinter Geräten)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normal grosse Sprossenwand mit Bändern; auf 5 cm hohen Holzplatten befinden sich eine 110cm hohe Sprossenwand und eine nach hinten gebogene Sprossenwand (für Rückendehnung)
<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 (klein)		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Hanteln (eine Trainingsbank steht 70 cm nahe bei Hanteln), Langhanteln (im EG), Multipress (geführt), 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	
4 cm hohe Stufe zu Kursraum; Spiegel ab 30 cm von Boden (Wenn Absatz Schwierigkeiten bereitet, helfen Betreuungsperson gerne. Der Kursraum befindet sich im 4. OG direkt neben der Rezeption.)			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform, in mehreren Boxen abgelegt (Die obersten Boxen sind höher als 1.1m platziert.)
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	
<p>Weitere Geräte: „DAVID“-Kraftgeräte und Stosswellenliege (82 cm hoch) im 1. OG Die Physiotherapie-Geräte im 1. OG dürfen benutzt werden, wenn keine Physiotherapie stattfindet. Im EG befindet sich grosser Raum für Functional Training → Abo, das nur diesen Bereich umfasst, ist auch verfügbar.</p>			

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.		Detailinfo WC im 3. OG und WC im 4. OG: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite zu Kabinen: 54 cm • Türbreite zu Raum: 65 cm • keine Haltegriffe
<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 Duschkoje / Duschkabine / Duschkabine	<p>SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause.</p> <p><input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl</p>		<p>Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stufe und breiter Durchgang zum Duschaum • keine Haltegriffe, kein Klappsitz, keine höhenverstellbare Brause
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<p><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)</p>	<p>im 3. OG, Höhe des Spiegels: 86 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem, unterfahrbares Waschbecken (77 cm Platz unter Waschbecken) Sitzbänke (B: 38 cm, L: 120 cm, H: 46 cm)</p>	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk: 3. OG			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	2 Saunas (eine Finnische Sauna + eine Bio-Sauna), 8 cm hohe Stufe , keine Haltegriffe, Türbreite: 58 cm, geschlechtergemischt, ausser dienstags nur für Frauen, Duschaum nebenan (mit tiefer Brause und genügend Platz, jedoch auch mit 8 cm hoher Stufe)
<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 checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Höhe der Sonnenliege: 55 cm, Türbreite: 70 cm, keine Haltegriffe, relativ viel Raum neben Liege + ein Stuhl ohne Lehnen
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Ruheraum neben Sauna-Raum (nicht mit Wänden abgetrennt): auf erhöhter Fläche (15 cm hohe Stufe), 5 Liegen + 2 Stühle
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt* <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	*auf Anfrage
<p>Massage im Angebot Spezielle Öffnungszeiten der Sauna: 8:00-20:30 (Mo-Fr), 8:30-14:00 (Wochenende)</p>			

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 type="checkbox"/> IV-Vergünstigung* <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen* <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*IV-Vergünstigung und individuelle Abo-Lösung ist diskutierbar → AHV-Bezüger_innen haben bereits offiziell eine Vergünstigung. Angebote: Einzeleintritt, 10er-Abo, diverse andere Abos, bei Jahres-Abo ist Ratenzahlung möglich (Jahres-Abo mit vollständigem Angebot: 829.- für AHV-Bezüger_innen) Bei Krankheit (mit ärztlichem Zeugnis) wird Abo unterbrochen. automatische Verlängerung bei Jahres-Abo und Halbjahres-Abo, wenn Abo abgelaufen (1 Monat vor Ablauf kommt Erinnerung nach Hause → abmelden oder Rechnung bezahlen)
<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 checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> - Personen trainieren im Studio, die in ärztlicher Behandlung sind oder kurz vor Operationen stehen - Personen mit unterschiedlichen leichten Beeinträchtigungen
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	Betreute Zeiten: 8:00-20:30 (MO-FR), 08:30-14:00 (Wochenende), während restlichen Zeiten keine Betreuung, mit Badge kann man Tür von 6:00-24:00 öffnen
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten	+ Personen mit Massage-Ausbildung

		<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap*	<u>*insbesondere Physiotherapeut innen</u>
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainings- planung	Im Abo enthalten	1-3 Einführungen (begleitetes Training) Beim Jahres-Abo weitere Trainingskontrolle etwa 1-2 mal pro Jahr
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheits- check	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Messungen: Blutdruck, Fett (CHF 10.-)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainings- begleitung	<input checked="" type="checkbox"/> <u>Personal Trainer*</u> <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input type="checkbox"/> <u>gratis Begleitperson**</u>	*CHF 120.- für eine Person, CHF 180.- für zwei Personen pro 60 Minuten <u>**auf Anfrage</u> darf Begleitperson evt. gratis mitkommen
Kurse			
<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	Kursangebot: Rücken & Pilates, Yoga im Grünen, Indoor Cycling, Bodytoning, Zumba® etc.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungs- beratung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Zusammenarbeit mit externer Person an anderem Standort (NUTRI chez NI GmbH)
Zusatzinformationen			