

«gofit – Fitness barrierefrei»


Zenith Gesundheitszentrum

Fabrikweg 1
5502 Hunzenschwil
062 897 08 80
info@zenith-gesundheit.ch
www.zenith-gesundheit.ch

Erhebungsdatum: 14.12.2016
Evaluierende Person: Benjamin Koch

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bahnhof Hunzenschwil in 20m
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	kein gekennzeichnete Parkplatz, jedoch teilweise freistehende Parkplätze mit genügend Platz vorhanden
Zugang			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Self-check in direkt auf der Trainingsfläche, Leser über 1.1m, 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	Nicht rollstuhlgängig: Fitnesscenter auf 4 Etagen (UG, EG, 1.OG, 2.OG), komplette Trainingsfläche im 2.OG, Umkleide/ Dusche im UG und Physio im EG und 1.OG. Kein Lift vorhanden
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppe	2 Eingänge: Eingang Physio mit Rampe (13%), Tür (90cm) nach aussen oder Eingang Garderobe mit Tür (80cm) nach innen und Absatz (3cm) Fitness befindet sich im 2.OG
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	
Fitnesscenter mit integrierter Physiotherapie.			
<i>Grösse:</i> mittel (ca. 60 Stationen)			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input 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 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	
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" 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	Milon-Zirkel + andere Geräte Steckgewichte, Sitze höhenverstellbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	
+SensoPro Geräte (selbstständiges Stehen ist Voraussetzung) Trainingsfläche ist verteilt auf zwei Ebenen die mittels Treppen miteinander verbunden sind.			
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			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	Matten, Gymbälle, Blackroll, Bänder, Schwingstäbe, Gewichte, MFT, Bälle, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
+ Five-Rückentraining + Triggerwand + Sprungbox			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihaltbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
div. Hanteln (bis 40kg), Langhanteln, Multipress (nicht geführt), Trainingsbänke, Spiegel			
<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.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Milon-Zirkel mit Chipkarte, Technogym-Geräte können auch mit Schlüssel bedient werden

Sanitäreanlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		<p>WC's Trainingsfläche (1.7m x 1.2m), Tür (80cm) nach innen</p> <ul style="list-style-type: none"> keine Haltegriffe <p>WC Physiotherapie (3.4m x 1.3m), Tür (70cm) nach innen</p> <ul style="list-style-type: none"> keine Haltegriffe
<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>Nicht rollstuhlgerecht:</p> <p>Im Untergeschoss (kein Lift), 1 Stufe (20cm) zur Dusche</p> <ul style="list-style-type: none"> höhenverstellbare Brause keine Haltegriffe kein Klappsitz
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input 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>Zwei separate Garderoben vorhanden, beide im Untergeschoss (kein Lift), nicht miteinander verbunden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Stufe (10cm), zusätzliches WC mehrere Stufen, gemischte Garderobe

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 type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	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	Personen mit unterschiedlichen Handicaps (Gehbehinderungen, Trisomie, ...) trainieren bereits hier
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	
<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	
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Einführung (1.5h + 1h), 1.Kontrolle nach 4 Wochen, danach ca. alle 8-10 Wochen Trainingsupdate möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperanalyse mit InBody
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	Five Gym Kurs
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Stoffwechselprogramm (Beratung und Begleitung) kostenpflichtig
Zusatzinformationen			