

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Aemme fit

Bahnhofstrasse 19-21  
3432 Lützelflüh  
034 461 72 00  
luetzelflueh@aemmefit.ch  
www.aemmefit.ch

Erhebungsdatum: 05.09.2017  
Evaluierende Person: Darryl Ackermann

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bahnhof Lützelflüh-Goldbach 400m entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Direkt vor dem Fitnesscenter, gratis
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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	EG: Sanitäranlagen und Wellness 1. OG: Physiotherapie und Fitness; 2. OG: Fitness Liftknöpfe auf 1.30m; Freihandbereich und Kursraum im 1. OG nur durch Treppen erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingangstüre öffnet sich gegen aussen (3cm Schwelle) Schiebetür zu Fitness
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	WCs, ansonsten Textbeschriftung
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Glasmarkierungen nicht nötig, da keine grossen Glasflächen
<p>Grösse: gross (ca. 110 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: Ernährungsberatung, Wellness, Solebad, Physiotherapie, med. Massagen, Kosmetik, Bistro, Coiffeur</p>			

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranksing / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	In Physiotherapie (1. OG) Training direkt im Rollstuhl möglich Griffe höhenverstellbar
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	Rudergerät mit mobilem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Sitz- und Liegevelos (Pedale fix)
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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-Geräte (Absatz 17cm) Konventionelle Kraftgeräte Sitze höhenverstellbar, Steckgewichte  Kinesis im 1. OG (nur über Treppe erreichbar)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	1. OG, nur über Treppe erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	3. OG: Matten, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba; teilweise über 1.10m, Sensopro 3 Stück
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	In Physiotherapie (1.OG) und 3. OG Koordinationsraum
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		In Physiotherapie (1.OG) und 3. OG Koordinationsraum
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	In Physiotherapie (1.OG), Aerobic Stepper und 3. OG
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
2. OG (nur über Treppe erreichbar): Kurz- & Langhanteln, grosse Auswahl an Gewichten, Multipress, Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
1. OG (nur über Treppe erreichbar): Spiegel bodentief			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	In Papierform (1. OG, nur über Treppe) Elektronisch( 2.OG, PC auf Höhe von 1.40m)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Milon-Zirkel Isokinetische Kraftgeräte Sitze und Gewichte automatisch eingestellt, Wiederholungen vorgegeben und angezeigt

## Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		EG Raum 180 x 165 cm Türbreite 75 cm
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<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 checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkopf	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input checked="" type="checkbox"/> Duschstuhl		EG Geräumiger Duschbereich Keine Haltegriffe Brause höhenverstellbar

<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	EG Türbreite 75cm
-------------------------------------	-----------	--	----------------------

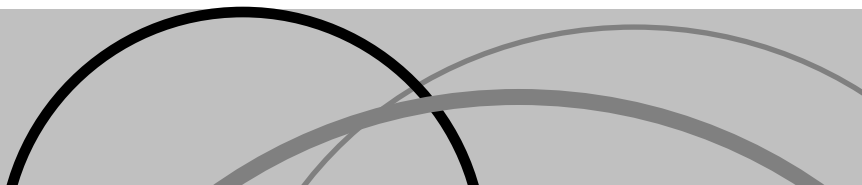
## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk:</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 75cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 75cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input checked="" type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	Solebad; Zutritt nur mit entsprechendem Abo Zugang über Treppe
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Türbreite 75cm, Liegenhöhe 65cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Nebeldusche; Bio-Grotte			

## Dienstleitungen für ALLE

### Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitäts-label	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	Fitness Guide, 5 Sterne
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	IV-Vergünstigung: CHF 970.- statt 1'070.- für Jahresabo
<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 type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung	Rollstuhlgängige Besucher(altersbedingt)



		<input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
<b>Zusatzinformationen</b>			
Jahresabo immer an beiden Standorten gültig (Lützelflüh und Burgdorf)			

### Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<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	Sportwissenschaftler, Reha-Trainer
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Unverbindliches Probetraining, Programm erstellen, Betreuung nach Bedarf
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	X-Contact-Körperanalyse, Ausdauer-Test (Laktattest), Krafttest (milon-System)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input checked="" type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Rückenfit-Kurs, Sling Balance von Physiotherapie, Aquafitness im Solbad
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			