

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Balance Fitness for Health

Sissacherstrasse 20  
4460 Gelterkinden  
061 981 51 61  
info@studio-balance.ch  
www.studio-balance.ch

Erhebungsdatum: 23.08.2017  
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	3 min von Bahnhof Gelterkinden entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Gratis Parkieren direkt vor Eingang möglich
<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	OG nur durch Treppe erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingang während Öffnungszeiten geöffnet, Glastüre, Empfang direkt gegenüber
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Toiletten mit Piktogrammen, ansonsten Textbeschriftung
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Grösse: mittel (60 - 70 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie und Kinderhort im OG</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 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	Rudergerät mit mobilem Sitz vorhanden
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			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	Steckgewichte, höhenverstellbare Sitze, Training bei diversen Geräten im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Training im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			Zugang: <input checked="" 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	Im OG und EG verteilt; Matten, Gewichte, Gymbälle, Bälle, Sypoba
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Zwei, im OG
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		Vier, im EG
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Mehrere, im EG
Vibrationsplatte			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Im EG, Auswahl an Kurz- und Langhanteln mit diversen Gewichten, Multipress vorhanden			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Im EG, Spiegel vorhanden			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Auf ca. 1.30m
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

## 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.		Haltegriff nur einseitig, ansonsten komplett rollstuhlgerecht Spiegel ab einer Höhe von 80cm
<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 type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Zwei Stufen à 15cm bei Duscheingang Brause nicht höhenverstellbar Keine Haltegriffe Kein Klappsitz/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)		Spiegel ab einer Höhe von 85cm Sitzbänke - B:40cm, L:180cm, H:46cm

## 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 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 checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input type="checkbox"/>	Ruheraum	<input 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	

## 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	Fitness Guide, 4 Sterne
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	100.- bzw. 10.- IV-Vergünstigung auf Jahres- bzw. Monatsabo Bronze: Fitness, Groupfitness-Kurse & Wellness inklusive Silver: Bronze + Ernährungsberatung Gold: Bronze + Personal Training
<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	Bereits rollstuhlgängige Kunden
<b>Zusatzinformationen</b>			
Abo ist gültig in allen ffm!-Centern: Balance Gelterkinden, Move It! Lausen, Fit It! Kaiseraugst, Atrium Lyssach BE			

## 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	Während Öffnungszeiten immer mind. zwei Mitarbeiter vor Ort
<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	
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Unverbindliches Probetraining und Einführung
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperfettanalyse, PWC-Test, DNA-Test, Laktattest, X-Contact
<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 type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			