


«gofit – Fitness barrierefrei»

Fitnesstower medical
 Spundisstrasse 17
 7000 Chur
 081 286 36 00
 info@fitnesstower.ch
 www.fitnesstower.ch

Erhebungsdatum: 14.11.2016
 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	Haltestelle Medienhaus in 250m und Medienhaus/Rossboden in 400m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	1 Rollstuhlparkplatz vor dem Eingang vorhanden + über weitere 100 Gratisparkplätze
Zugang			
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Bei Abgabe des Mitarbeiterausweis erhält man den Schlüssel, kein self-check in, kein Türöffnungssystem
<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	Fitnesscenter verteilt sich auf 4 Etagen, allesamt mit dem Lift erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang Gebäude: autom. Schiebetüre, Liftzugang nach klingeln Fitnesscenter Empfang im 1.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> : gross (>150 Stationen) <i>zusätzliche Dienstleistung</i> : Massage, Kinderhort mit Betreuung			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ 3 Liegevelos: mit Mittelkonsole, Griffe unterhalb der Sitzfläche			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			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 (70cm zwischen den Geräten) <input type="checkbox"/> Kinesis	Geräte mit und ohne Schlüssel bedienbar, steckgewichte, Sitze höhenverstellbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Zusätzliche Griffe direkt beim Gerät
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Sep. Räumlichkeit + auf jedem Stock ein zusätzlicher Bereich vorhanden, grosse Auswahl an Kleinmaterial, grösstenteils alles gut zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	befindet sich im 2.OG (Lift)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsübungen können an Bildschirmen digital ausgewählt und direkt ausgeführt werden • Fle-xx Beweglichkeitsstationen integriert 			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Befindet sich im 2.OG, div. Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), Spiegel			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Befindet sich im 3.OG, kleiner Absatz (2cm)			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	In unterschiedlichen Formen möglich: Papier, Chip, Smartphone (APP)
<input checked="" 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.		
<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 / Duschkabine	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 checked="" type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)		befindet sich im EG

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk: EG			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 type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	mit Griff an der Wand
<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 checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	mehrere Liegen
Zusatzinformationen			
<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 checked="" type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<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	Ratenzahlung ohne Zuschlag 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 checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Personen mit unterschiedlichen Handicaps trainieren regelmässig im Fitnesscenter
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 type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Einige Mitarbeiter sind dipl. Sportlehrer
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Einführung, Analyse (2-4h), 3 Kontrollen in den ersten 3-4 Monaten, danach alle zwei Monate + Schlussauswertung
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Auf Anfrage und Zielsetzung (Kardio, Koordination, Beweglichkeit und Rumpf)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input 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	Je nach Abo mit und ohne möglich.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	PEP (kostenpflichtig)
Zusatzinformationen			
<ul style="list-style-type: none"> Arbeiten bereits mit Procap Graubünden zusammen 			