

# «gofit – Fitness barrierefrei»


## Bodystuff Fitness Lounge

Tübacherstr. 19  
9326 Horn  
071 530 10 10  
info@fitnesslounge  
www.fitnesslounge.ch

Erhebungsdatum: 18.09.2018  
Evaluierende Person: Pascal Su

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

| Bereich                             | Kriterium                           | Details   | Bemerkungen  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>Anreise</b>                      |                                     |   |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Öffentlicher Verkehr                | Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe   | Horn Bahnhof, 200m   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Parkplatz                           | Rollstuhlparkplatz vorhanden   | Viele Parkplätze vor dem Center, gehören der Fitness Lounge. Rollstuhlparkplatz am Bahnhof |
| <input type="checkbox"/>            | Türöffnungssystem                   | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m   | Türe offen (wenn es warm genug ist)  |
| <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   | Alles auf einem Geschoss.  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang                     | <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input type="checkbox"/> Lift  | Rezeption direkt am Eingang  |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |                                     |   |  |
| <input type="checkbox"/>            | Beschriftung                        | Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet  | Mit grosser Schrift angeschrieben  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Infos für Sehbehinderte             | <input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen<br><input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt<br><input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung<br>Dusche/Garderobe/WC | Natürliches Licht wegen Glasfassade.   |
| Grösse: Mittel                      |                                     |   |  |

## Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich  | Kriterium               | Details   | Bemerkungen   |
|--|-------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>      |                         |   | Zugang: <input checked="" 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<br><input type="checkbox"/> parallel fahrbar<br><input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar                                    |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Adaptive Rowing         | Rudergerät mit fixiertem Sitz   | Sitz nicht fixierbar  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Fahrrad                 |   |   |
| Stepper  |                         |   |   |
| <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<br><input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte)<br><input type="checkbox"/> Kinesis | Diverse Geräte, Training teilweise aus dem Rollstuhl möglich.   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Kabelzug                | Erreichbar auf max. 1.1 m   | Aus dem Rollstuhl   |
| „Effective“ Geräte   |                         |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>                      |                         |   | 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   | Gymbälle, Matten, Springseile, Bänder   |
| <input type="checkbox"/>   | TRX                     | Schlingentraining   |   |
| <input type="checkbox"/>   | Sprossenwand            |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Erhöhte Bank/ Liege     | Für Stretching und anderes  |   |
| Mini Trampolin   |                         |   |   |
| <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 |
| Hanteln, Langhanteln, Spiegel, Trainingsbänke, Gewichte stemmen im Rollstuhl möglich |                         |   |   |
| <input type="checkbox"/> <b>Kursraum</b>   |                         |   | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen            |
| <b>Zusatzinformationen</b>   |                         |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Trainingspläne          | Auf max. 1.1 m.   | Bei der Rezeption   |
| <input type="checkbox"/>   | Chipkartensystem        | Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).   |   |

## Sanitäranlagen

| 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.  |      | Bahnhof Horn hat ein Rollstuhlgerichtetes öffentliches WC. 1.65x1.8m; Türe 0.8m; Beidseitige Haltegriffe. Das WC ist ziemlich dunkel aber relativ sauber für ein Öffentliches. Gebühr 1.-Fr. |
| <input type="checkbox"/>            | Bedingt rollstuhl-gerechtes WC                 | Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.   |      | WC im Fitness Türe 0.7cm gegen innen, 1.5m Tiefe   |
| <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.<br><input type="checkbox"/> Klappsitz<br><input type="checkbox"/> Duschstuhl                               |      | Duschplätze. Brause nicht verstellbar. Keine Stufe. Eingang 0.8m   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Garderobe                                      | <input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang<br><input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke<br><input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm) |      | Bänke: B:46cm, H:46cm<br>Spiegelhöhe: 97cm   |

## Wellnessbereich

| Bereich                    | Kriterium    | Details  | Bemerkungen  |
|----------------------------|--------------|--|--|
| <b>Stockwerk:</b>          |              |  | 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<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.            |  |
| <input type="checkbox"/>   | Dampfbad     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.            |  |
| <input type="checkbox"/>   | Wasserbecken | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos<br><input type="checkbox"/> Badelift<br><input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand |  |
| <input type="checkbox"/>   | Solarium     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos  |  |
| <input type="checkbox"/>   | Ruheraum     | <input type="checkbox"/> Zugang stufenlos  |  |
| <b>Zusatzinformationen</b> |              |  |  |
| <input type="checkbox"/>   | Rollstuhl    | <input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt<br><input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung              |  |

## Dienstleistungen für ALLE

### Mitgliedschaft

| Bereich                             | Kriterium   | Details   | Bemerkungen |
|-------------------------------------|---|---|-------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Qualitätslabel  | <input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide<br><input type="checkbox"/> Qualitop<br><input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag   |             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Preis   | <input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung<br><input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen<br><input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen                            |             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter | <input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung<br><input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung<br><input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung<br><input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung |             |
| <b>Zusatzinformationen</b>          |   |   |             |

## 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  | Mo.-Fr. 8-21.30<br>Sa.-So. 9-15 |
| <input checked="" type="checkbox"/>                         | Mitarbeiter                      | <input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren<br><input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge)<br><input type="checkbox"/> Physiotherapeuten<br><input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap |                                 |
| <b>Training</b>   |                                  |   |                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/>                         | Einführung/ Trainingsplanung     | Im Abo enthalten  |                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/>                         | Gesundheitscheck                 | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt<br><input type="checkbox"/> Messungen<br><input type="checkbox"/> Arztzeugnis   |                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/>                         | Trainingsbegleitung              | <input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer<br><input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie<br><input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson                                       | Personal Trainer gegen Aufpreis |
| <b>Kurse</b>  |                                  |   |                                 |
| <input type="checkbox"/>                                    | Kurse sind offen für alle        | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten<br><input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap   |                                 |
| <b>Ernährungsberatung</b>                                   |                                  |   |                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/>                         | Ernährungsberatung               | <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap  |                                 |
| <b>Zusatzinformationen</b>                                  |                                  |   |                                 |
| <p>Tischfussballtisch<br/>Physiotherapeuten in der Nähe</p> |                                  |   |                                 |