

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## Trainings- und Bewegungszentrum Tazü Sports AG

Hertistrasse 2

6300 Zug

041 710 10 40

info@tazue.ch


[www.tazue.ch](http://www.tazue.ch)

Erhebungsdatum: 27.08.2019

Evaluierende Person: Adrian Mettler

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Zug, Gartenstadt“ in 270 m Entfernung, Bushaltestelle „Zug, Aabachstrasse“ in 300 m Entfernung (Niederflur), Zughaltestelle „Zug“ in 670 m Entfernung, Zughaltestelle „Zug Schutzengel“ in 640 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden* 	Vor dem Center mehrere normale Parkplätze, *evt. Rollstuhlparkplatz reservierbar, wenn vorher angefragt
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	2 Tritte (22 cm und 17 cm) zu Eingang <b>oder Rampe</b> (wird platziert, wenn jemand im Rollstuhl kommt)
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 2 Etagen (EG + 1. UG); <b>ins 1. UG Treppen</b> (kein Lift), dort sind WC's, Garderoben und einige Ausdauergeräte
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Blindenhund könnte vor Fitness-Center befestigt werden oder im Büro platziert werden. Im Trainingsraum werden Personen vom Fachpersonal intensiv begleitet.
<p>Grösse: klein, ca. 30 Stationen            familiäre und freundschaftliche Stimmung; ruhige Musik im Studio            Wille und Verständnis für Begleitung von Personen mit Handicap ist da, Räumlichkeiten jedoch nicht optimal dafür</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 checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel*	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück *im 1. UG (13 Stufen), Zugang im Rollstuhl unmöglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	2 Stück mit flexiblem Sitz im 1. UG (13 Stufen)
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Liegevelo ohne verstellbarem Sitz im 1. UG (13 Stufen)
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten (Crosstrainer, Liegevelo) oder ohne Tasten (Handkurbel)			
<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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis	*für Personen mit Rollstuhl nicht viel Platz, Geräte mit Steckgewichten, für Personen mit Rollstuhl ist Gewichtseinstellung schwierig erreichbar (mancherorts tief und hinter Sitz), viele Sitze sind höhenverstellbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	1 Stück; Training direkt im Rollstuhl möglich
übersichtliche Anordnung der 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	Koordinationskissen, Pilates-Ringe, Bauchmuskel-Trainer, pilates-Rolle (Bälle, Stäbe, Gymball, Hanteln, blackrolls → hinter Geräten)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
1 SensoPro-Gerät (mit Stützgurt und Anleitungen auf Bildschirm)			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich (klein)</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Langhanteln, Multipress (geführt)			
<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
3.5 cm hoher <b>Absatz</b> zu Kursraum, breiter Durchgang; bodentiefer Spiegel (Wenn Absatz Schwierigkeiten bereitet, könnte Betreuungsperson helfen.)			
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht,	

Geschwindigkeit und Wiederholungen).

Im Studio finden nur Kurse (nur geführte Trainings) statt: gemeinsames Aufwärmen → individuelles, begleitetes Training an Geräten → gemeinsames Ende (Dehnen, Entspannen)

## 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.		
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		<p>Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im 1. UG</li> <li>• Türbreite: 61,5 cm</li> <li>• Raumtiefe: 170 cm</li> <li>• keine Haltegriffe</li> <li>• unterfahrbares Waschbecken</li> </ul>
<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 Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		<p>Detailinfo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im 1. UG</li> <li>• Türbreite: 58,5 cm</li> <li>• Raumtiefe: 119 cm</li> <li>• keine Haltegriffe, kein Klappsitz</li> </ul>

<input 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)	<b>*im 1. UG (13 Stufen)</b> , jedoch kein Absatz bei Garderobentüre Höhe des Spiegels: 106,5 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem, Sitzbänke (B: 50 cm, L: 400 cm, H: 50 cm)
--------------------------	-----------	---	--

## 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 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 <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

## Dienstleitungen für ALLE

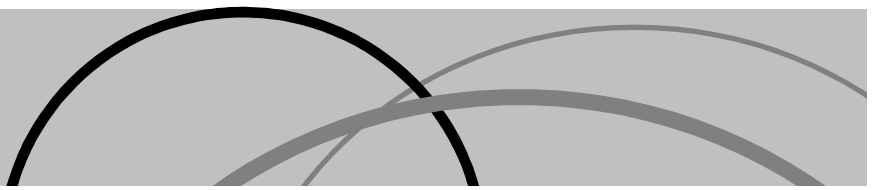
### Mitgliedschaft

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 checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	keine Ratenzahlung möglich; automatische Verlängerung, wenn Abo abgelaufen (5 Wochen vor Ablauf kommt Rechnung nach Hause → abmelden oder Rechnung bezahlen) Vergünstigung für Personen in Herzreha; entweder ½-Jahresabo oder Jahres-Abo
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung	- Personen trainieren im Studio, die in ärztlicher Behandlung sind aufgrund von

trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	Herzkrankheiten, Rückenproblemen, Multiple Sklerose (unterschiedliches Beeinträchtigungsgrad), Schlaganfall - blinde Personen (aus Heim) - Rollstuhl-Sportler*innen (Gerätetraining und Qi Gong)
<b>Zusatzinformationen</b>		
offizielle Herz-Reha (Stufe 3)		

## 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	vollständige Betreuung
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ Bewegungspädagoginnen, Pilates-Kursleiterinnen, Yoga-Kursleiterin + Sportlehrer, Spitzensport-Trainer, Kraft- und Herztherapeut
<b>Training</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	danach Folgetermine zur Kontrolle und Anpassung des Trainingsplans
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen* <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	*Messungen: auf Anfrage wird Bewegung analysiert (per Auge, nicht mit Testgeräten)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer* <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie** <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	*mit Aufpreis **auch in Gruppentraining möglich grundsätzlich intensive Betreuung
<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	*Ausschliesslich werden Kurse angeboten (kein individueller Trainingsbetrieb). Es können auch Personen mit Handicap in normale Kurse gehen. 10-12 Personen pro Kurs, Angebot: Rückengymnastik, Herzfitness, Tai Ji / Qi Gong, Moderner Tanz, Yoga, Pilates etc.



Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung*	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	*Zusammenarbeit mit externer Fachperson
Zusatzinformationen			
Zusammenarbeit mit grossem Netzwerk an medizinischem Fachpersonal			