

«gofit – Fitness barrierefrei»

indigo fitness

Sihlporte 3

8001 Zürich

044 212 12 20

E-Mail: zuerich@indigofitness.ch


indigofitness.ch

Erhebungsdatum: 03.09.2019

Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Anreise | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Öffentlicher Verkehr | Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe | Tram-Haltestelle „Zürich, Sihlstrasse“ in 40 m Entfernung, Tram-Haltestelle „Zürich, Stauffacher“ in 430 m Entf. + weitere mögliche Haltestellen |
| <input type="checkbox"/> | Parkplatz | Rollstuhlparkplatz vorhanden*  | *evt. in Parkhäusern in der Nähe (bspw. Parkhaus Talgarten: 260 m Entfernung, City Parkhaus: 280 m Entfernung) → nicht geprüft, ob Rollstuhlparkplätze vorhanden |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Türöffnungssystem | selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m | automatische Tür im EG, geöffnete Türen und bediente Rezeption im 2. OG |
| <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 | Garderoben, Toiletten, Wellness und Café auf 1 Etage (2.OG), Trainingsfläche und Kursraum auf 1 Etage (1.OG); keine Stufen oder Absätze, ausser 1 Treppe mit 20 Stufen zum 1. OG; rollstuhlgängige Variante: Lift ins 1. OG (von Personal ist im 1. OG Tür zu öffnen) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fitness Eingang | <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift | Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar (Absatz von ca. 1.5 cm) |
| 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"/> <u>Blindenhund erlaubt*</u> <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC | <u>*auf Anfrage Blindenhund evt. erlaubt</u> |

Grösse: ca. 50 Stationen
 zusätzliche Dienstleistungen: Wellness, Bar/Café (von Externen betrieben)
 sehr modernes Studio

Trainingsfläche & Kursraum

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|---|-------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende | | | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" 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 | ohne fixierten Sitz: 2 unter Treppen, 1 relativ gut zugänglich neben Fahrrädern |
| <input type="checkbox"/> | Fahrrad | Mit verstellbaren Pedalen | 1 Liegefahrrad, mehrere normale Fahrräder und Rennfahrräder (alle ohne verstellbare Pedalen) |
| Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: die meisten Fahrräder und die Rudergeräte; alle Laufbänder und Stepper mit Touchscreen («TECHNOGYM»): auch für Personen, die blind sind, benutzbar. Denn wenn man beginnt zu treten, beginnt das Gerät nach ca. 10 Sekunden die Bewegung zu messen. Rechts und links des Geräts kann man die Hände abstützen und da befindet sich je eine Taste, um den Widerstand zu verstellen. | | | |
| <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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis | ca. 1/2 der Geräte mit Steckgewichten (9 Stück + Kabelzüge mit Steckgewichten), einige Geräte im Rollstuhl relativ gut erreichbar, viele stehen jedoch nahe beieinander; Gewichtseinstellung ca. 50 cm neben Gerät auf 15-60 cm Höhe), einige Sitze höhenverstellbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kabelzug | Erreichbar auf max. 1.1 m | 5 Stück, davon bei 3-4 Training direkt im Rollstuhl möglich (vor einem steht Trainingsbank, vor anderem Aerobic Stepper) |
| Rechtwinklige Anordnung der Geräte | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich | | | 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 | Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba, blackroll, Stab relativ einfach erreichbar Matten hängen auf ca. 2 m Höhe, evt. liegen einzelne am Boden |
| <input checked="" type="checkbox"/> | TRX | Schlingentraining | 2 Stück, relativ gut zugänglich, keine Geräte direkt nebenan |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sprossenwand | | 4 Stück, relativ gut zugänglich, auf sehr dünner Matte (1 cm) |
| <input type="checkbox"/> | Erhöhte Bank/ Liege | Für Stretching und anderes | Aerobic Stepper |
| sehr kleine Kletterwand (2.50 m x 3 m) mit 4 cm dicker Matte davor + Ringe stehen zur Verfügung | | | |

| | | | |
|--|------------------|--|------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich | | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen | |
| Zugang: vor meisten Geräten ca. 80 cm Durchgang, Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt), Spiegel, Trainingsbänke | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kursraum | | Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen | |
| Zugang einfach und stufenlos, Spiegel bodentief | | | |
| Zusatzinformationen | | | |
| <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). | |

Sanitäranlagen

| Bereich | Kriterium | Details | Bild | Bemerkungen |
|--------------------------|---|--|------|---|
| <input type="checkbox"/> | Rollstuhlgerechtes WC | SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken. | | |
| <input type="checkbox"/> | Bedingt rollstuhlgerechtes WC | Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm. | | Detailinfo Männer-WC in Duschaum (bei Frauen dasselbe): <ul style="list-style-type: none"> • 69 cm breite Kabinentür • 200 cm langer, 89 cm breiter Raum • keine Haltegriffe |
| <input type="checkbox"/> | Kombiniertes rollstuhlgerechtes 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 / Duschplatz | SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input checked="" type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl | | Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • ca. 90 cm breiter Durchgang • höhenverstellbare Brause • keine Haltegriffe |
| <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) | unterfahrbares Waschbecken (70 cm hohe Unterkante), Höhe des Spiegels: 117 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem, Sitzbänke (B: 38 cm, L: 400 cm, H: 44 cm) | |

Wellnessbereich

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|-------------------------------------|--------------|---|--|
| Stockwerk: | | | 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. | insgesamt 2 Stück (geschlechtergetrennt), keine Haltegriffe, Türbreite: 84 cm, Sanduhren, bei denen Sand nach 15 min Sand nach unten geriebelt ist (Saunagang max. 15 min empfohlen) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Dampfbad | <input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung. | insgesamt 2 Stück (geschlechtergetrennt), keine Haltegriffe, Türbreite: 84 cm |
| <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 checked="" type="checkbox"/> | Ruheraum | <input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos | 4 Stück, Höhe der Liegen: 45 cm, Platz zwischen den Liegen: 68-80 cm |
| Zusatzinformationen | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Rollstuhl | <input checked="" type="checkbox"/> <u>eigener Rollstuhl erlaubt*</u> <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung | <u>*eigener Rollstuhl evt. auf Anfrage erlaubt</u> |

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

| Bereich | Kriterium | Details | Bemerkungen |
|-------------------------------------|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Qualitäts-label | <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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen | 200.- Vergünstigung für Personen mit IV-Ausweis, Partnerschaften mit Firmen, die Vergünstigungen erhalten; Ratenzahlung auf Anfrage (normalerweise 1190.- direkt zu zahlen, Rest in Raten möglich), Unterbruch des Abos: bei Krankheit ab 4 Wochen; übertragbare 10er Karte verfügbar, Gruppen-Abo für längeren Zeitraum auf Anfrage möglich; automatische Verlängerung (1-monatige Kündigungsfrist, Fitnesscenter ist jedoch kulant) |
| <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 | 2 Personen im Rollstuhl, mehrere ältere Personen mit leichten Handicaps, 1 Person seit Geburt mit Herzproblemen |
| 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 type="checkbox"/> | Betreuung | Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut | fast immer mindestens 1 Mitarbeiter_in auf Trainingsfläche; Ausnahmezeiten: 1h 30 min (6:30-7:15 und 14:45-15:30) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mitarbeiter | <input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | + Sporttherapeutin |
| Training | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Einführung/ Trainingsplanung | Im Abo enthalten | 3 weitere Trainingskontrollen pro Jahr |

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gesundheitscheck | <input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trainingsbegleitung | <input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> <u>gratis Begleitperson*</u> | <u>*auf Anfrage ist gratis Begleitperson evt. erlaubt,</u> 1 Person hat Ausbildung für MTT, momentan wird Sporttherapie aufgebaut |
| Kurse | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kurse sind offen für alle | <input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap | ca. 38 Kurse; Yoga, Pilates, bodyART, etc. |
| Ernährungsberatung | | | |
| <input type="checkbox"/> | Ernährungsberatung | <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap | |
| Zusatzinformationen | | | |
| | | | |