


«gofit – Fitness barrierefrei»

Physio Fit GmbH
 Schulstrasse 33
 8902 Urdorf
 044 734 13 13
 marcus@physiofit.ch
 www.physiofit.ch

Erhebungsdatum: 15.08.2019
 Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Urdorf, Neumattstrasse“ in 430 m Entfernung, Zughaltestelle „Urdorf Weihermatt“ in 910 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Automatische Türe mit Öffnung auf Seiten, meistens ist Rezeption bedient
<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 verteilt (EG und 1. UG), Stufe im Erdgeschoss zu Kraftgeräten und meisten Ausdauergeräten, Treppe zum 1. UG mit 15 Stufen (11 Stufen, dann kleiner Fläche und nochmals 4 Stufen), mit einseitigem Geländer bei Treppe
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar (automatische Glastüre bei Eingang), Hilfe vom Personal in Sichtweite, 2 cm hoher Absatz bei Eingang
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	*auf Anfrage Blindenhund evt. erlaubt Bewegungsanleitung auf Bildschirm für Menschen mit Sehbehinderung schwierig zu folgen
<p><i>Sehr modernes Gesundheitszentrum mit Schwerpunkt Physiotherapie</i> <i>Grösse:</i> klein, ca. 30-50 Stationen <i>Zusätzliche Dienstleistungen:</i> Physiotherapie Mit Chipkarte anmelden bei Rezeption → Kartenleser auf 115 cm Höhe (15 cm vom Rand entfernt) <i>Einschränkungen:</i> Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon- und FIVE-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende eher ungeeignet. Für Personen mit Sehbehinderung sind milon-Geräte eher ungeeignet. → für Details siehe folgende Seite</p>			

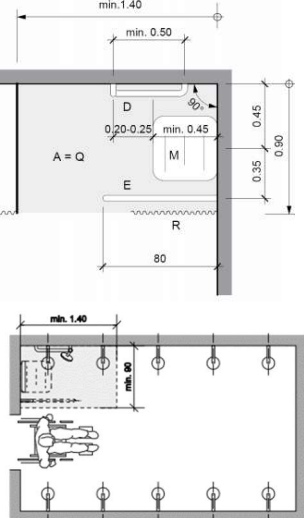
Trainingsfläche & Kursraum

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 checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	1 Stück mit verstellbarem Sitz (Sitzhöhe und Distanz von Sitz zu Griffen), verstellbare Griffe
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Stufe: 14 cm
<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	*neben etwa $\frac{3}{4}$ der Geräte mind. 70 cm Platz, Gewichtseinstellung erreichbar (für Menschen mit Rollstuhl eher schwierig), höhenverstellbare Sitze, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich → milon-Geräte stellen automatisch Gewicht und Sitzposition passend ein
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Ebenerdiger Zugang, 4 zugängliche Kabelzüge (6 insgesamt) → Es sind nicht normale Kabelzüge, sondern «HumanSport»-Geräte, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich, keine zusätzlichen Griffe beim Gerät
<p>übersichtliche Anordnung der Geräte; zwei Kreise mit milon-Geräten. Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende und Personen mit Sehbehinderung eher ungeeignet. → Bei milon-Geräten müssen alle Trainierende nach vorgegebener Zeit (ca. 2 min) Geräte wechseln; für Wechsel ca. 30 Sekunden Zeit; auf Touch-Screen wird angezeigt, in welchem Rhythmus Bewegungen gemacht werden sollten; Gewichtseinstellung, Sitzposition und Trainingseinstellung werden automatisch richtig eingestellt, wenn mit Chipkarte eingeloggt</p>			
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			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	Matten, Koordinationskissen, Gymbälle, Bänder (an Sprossenwand, auf 10 cm hoher Matte), verschiedene Bälle, blackroll (davon einiges im 1. UG → über Treppen erreichbar)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Im 1. UG → über Treppen erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normale Sprossenwand auf 10 cm hoher Matte, 3 kleinere, zum Teil gebogene Sprossenwände (FIVE-Geräte) zum Dehnen
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
2 SensoPro-Geräte (mit Anleitungen auf Bildschirm), FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.) und Vibrationsplatte			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Zugang nur über Treppen (15 Stufen), verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln, Spiegel, Trainingsbänke			

<input type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	elektronisch (für milon-Zirkel)
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Daten auf Chipkarte gespeichert, mit Chipkarte meldet man sich auf <ul style="list-style-type: none"> - milon-Geräten an - EMS-Gerät an (Personal kann helfen)
4 Physiotherapie-Behandlungsräume			

Sanitäranlagen → im 1. UG (15 Stufen)

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 checked="" type="checkbox"/>	<u>Bedingt rollstuhlgerechtes WC*</u>	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo WC: <ul style="list-style-type: none"> • 68 cm breite Türe • Raumgrösse; 195 cm x 180 cm • 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 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		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 90 cm • 9 cm hohe Stufe zu (tiefer liegendem) Duschplatz • keine Haltegriffe • keine höhenverstellbare Brause • Temperaturregler auf 123 cm Höhe
<input checked="" 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)	15 Stufen zu Garderobe (im 1. UG) Höhe des Spiegels: 115 cm Sitzbank (B: 48 cm, L: 250 cm, H: 46 cm) taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, Man kann mit Rollstuhl mind. 20 cm unter Waschbecken fahren.	

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			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 <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	
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

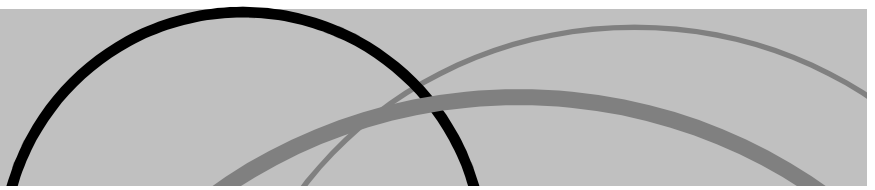
Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	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 type="checkbox"/> IV-Vergünstigung* <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen* <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*nach Absprache mit Personal Normaler Preis: CHF 1400.- pro Jahr
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	1 cerebral gelähmte Person (in Physiotherapie) Mehrere weitere Personen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen
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	1-2 Mitarbeitende auf Trainingsfläche
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap*	*einige Mitarbeitende Erfahrung mit einigen Menschen mit Handicap
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	alle 6-12 Wochen begleitetes Training mit Trainer_in
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt	



		<input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	inBody-Messung, Fettmessung, Blutdruck-Messung
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
Kurse			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Es finden keine Kurse statt.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	auf Anfrage möglich
Zusatzinformationen			