


«gofit – Fitness barrierefrei»

David Gym ZH West
 Zürcherstrasse 113
 8952 Schlieren- Zürich
 043 311 12 30
 info@davidgym.ch
 www.davidgym.ch

Erhebungsdatum: 18.11.2016
 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 Gasometerbrücke in 50m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 gedeckte Parkplätze vorhanden
Zugang			
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	An- und Abmeldung bei der Klapptüre mittels Chip
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Fitness auf zwei Etagen, Grossteil der Trainingsfläche ebenerdig, ein Stock höher befindet sich die Herrengarderobe und weitere Geräte
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang Gebäude: autom. Schiebetüre Fitness im 1.OG per Lift erreichbar
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Beschriftung vorhanden, jedoch keine Piktogramme
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Eingang zum Fitness befindet sich im hinteren Teil des Gebäudes.</p> <p><i>Grösse:</i> sehr gross (über 150 Stationen, >3'000m²), alles in einer grossen Halle <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinderparadies, Shop, Bistro, Massage</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 checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranksing / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Bei zwei Geräten ist das Training direkt auf dem Rollstuhl möglich, ein Gerät erfordert seitliches Umsitzen. 1 von den 3 Geräten steht ein Stock höher (nur Treppen)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	
+ 4 Liegevelos: ohne Mittelkonsole, Griffe auf Höhe der Sitzflächen Der Abstand zwischen den Ausdauergeräten beträgt max. 40cm			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			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 checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Diverse Gerätehersteller vertreten: Widerstand mit Gewichtsscheiben oder Steckgewichten, Sitze höhenverstellbar. Einzelne Geräte (David) schlecht zugänglich: nahe beieinander platziert, Gewichtseinstellung hinter dem Gerät
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	Sehr viele unterschiedliche Stationen, teilweise direkt aus dem Rollstuhl möglich, ansonsten Umsitzen machbar. Zusätzliche Griffe direkt beim Geräte oder auf einem Griffeturm.
Genügend Stationen/Geräte vorhanden um alle Übungen ausführen zu können.			
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			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	Kl. Hanteln, Koordinationsbretter, Matten, Sypoba, GymBälle, Gurte, Bänder, Hürden, MFT, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper
+ Laufbahn (50m) im Fitness integriert, + Cross-Fit Utensilien, + Boxing und div. Sandsäcke			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
div. Hanteln, Langhanteln, Trainingsbänke, Multipress, Spiegel			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
2 Kursräume (kl. Absatz) + Dojo			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<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.		
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<input checked="" 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.		<p>Stufenloser Zugang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhang vorhanden • höhenverstellbare Brause • Keine Haltegriffe in der Dusche • Kein Klappstuhl <p>Garderobenschränke vor der Tür</p>
<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		<p>Zwei Stufen zu den Duschen in den Garderoben → nicht rollstuhlgängig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • keine Haltegriffe • kein Klappsitz
<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)		<p>Damen-Garderobe ist ebenerdig Herren-Garderobe im 2.OG (nur Treppen), ausweichen auf Dusch/WC im 1.OG</p> <p>Garderoben geräumig</p>

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Finnische Sauna nicht stufenlos + 2.OG Bio-Sauna stufenlos
<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 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"/>	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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Zudem kann gegen Aufpreis eine Kombi-Mitgliedschaft erworben werden, mit der in allen drei David Gym trainiert werden kann
<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	Personen im Rollstuhl oder Prothesen trainieren regelmässig hier
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 checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Physiotherapeuten sind im gleichen Gebäude angesiedelt
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	4x jährlich Kontrolle, je nach Abo erhöht sich die Anzahl inkludierter Personaltrainings
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Körperanalyse, Puls, Kraft, Kardio je nach Trainingsziel
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	MTT wird zusammen mit der Physio gemacht (Physio extern, aber im gleichen Gebäude)
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	
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Programm PEP (gegen Aufpreis möglich)
Zusatzinformationen			