


«gofit – Fitness barrierefrei»

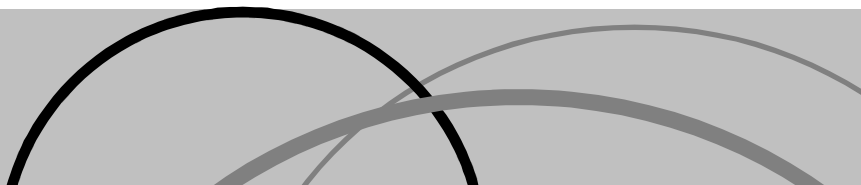
Ladies Gym AG
 Überlandstrasse 129
 8953 Dietikon
 044 745 30 00
 info@ladiesgym.ch
www.ladiesgym.ch

Erhebungsdatum: 13.08.2019
 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	Bushaltestelle „Dietikon, Gjuchstrasse“ in 250 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Vor dem Center circa 20 normale Parkplätze, Einkaufszentrum (Denner) an Oetwilerstr. 21, ca. 700 m entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach innen, von Hand stossen, in der Regel bediente Rezeption
<input checked="" type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und <u>Schwellenlos*</u>	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 1 Etage (1. OG), Garderobe/Dusche/WC auf 1 Etage (2. OG); Der Eingang zum Fitnesszentrum befindet sich hinter dem Haus (nicht auf Ladenseite). <u>*ausser Schwelle zu Duschplatz</u>
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Fitnessseingang im 1. OG mit Lift erreichbar (Türe steht immer offen), Garderoben im 2. OG mit Lift erreichbar (Türe im 2. OG nach aussen zu öffnen, Personal kann unterstützen)
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input 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>*individuell abklären</u> , ob Blindenhund erlaubt ist Auf fast alle Gläser und Fenster ist etwas geklebt, ausser auf Glasfenster in Spinning-Raum (Da stehen jedoch Geräte davor.)



Grösse: mittel, ca. 50-100 Stationen

Zusätzliche Dienstleistungen: Kinderhort, kleiner Wellnessbereich, Physiotherapie (externe Person kommt donnerstags)

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"/>	Kranksing / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück, auf Seite der Fahrräder, einfacher Zugang, viel Platz rundherum, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	2 Rudergeräte ohne fixierten Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	7 normale Fahrräder (mit kleiner Mittelkonsole) + 3 Liegefahrräder ohne verstellbare Pedale; Griffe ca. 110 cm hoch
<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 checked="" type="checkbox"/> Kinesis	*neben oder vor Geräten meistens genügend Raum, Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung auf 15-50 cm Höhe, Training bei Kinesis direkt im Rollstuhl möglich (aber Gewichtseinstellung auf 40-70 cm Höhe)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	1 Stück; Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe beim Gerät, höhenverstellbar
übersichtliche Anordnung der Geräte			
<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	Einige Matten, Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bänder (eine 40 cm breite Stufe davor), blackroll, Sypoba, Bälle
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, schwieriger Zugang auf 5 cm hoher Matte
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, schwieriger Zugang auf 5 cm hoher Matte
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
Vibrationsplatte (nur unter Anleitung + Aufpreis), Platte für Gleichgewichtstraining, Slackline, Him Tec Bodystretcher			

<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (klein)		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Hanteln, Langhanteln, Spiegel, Trainingsbänke (neben Langhanteln), Hocker (neben Hanteln); einfach zugänglich			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Auch mit Rollstuhl einfach zugänglich; bodentiefer Spiegel			
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform (auf 140 cm hohem Korpus)
<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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<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 / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschkabine		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • 15 cm hohe Schwelle zu Duschkabine
<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)	taktil benutzbares Schliessfachsystem bei erreichbaren Schränken (Eingang im 1. OG), Sitzbänke in Garderobe (30 cm breit)	

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.	1 Sauna, wenig Fläche im Innern der Sauna
<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 checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschkabine steht zur Verfügung	

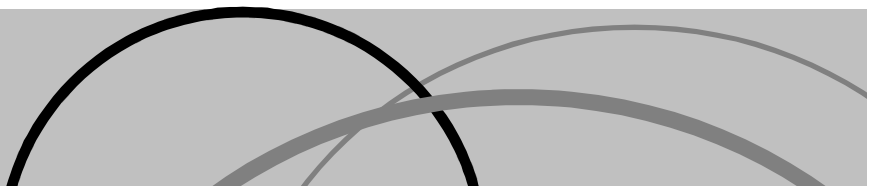
Dienstleitungen für ALLE

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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung (10%) <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Einzeleintritte möglich, 10er-, 20er-Abo möglich, Abos für einzelne Angebote (Kurse / Fitness) und Kombi-Abo möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Person mit Multiple Sklerose (duscht nicht im Fitnesscenter) - Blinde Person - Grundsätzlich wäre es möglich, in Zukunft Kurs für Gruppe aus Wohnheim anzubieten.
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	Keine rundum-Betreuung Immer möglich, um Hilfe zu bitten
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten* <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	*externe Person kommt donnerstags
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen	Messungen: Körperanalyse, Muskeln



		<input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie* <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	*donnerstags mit Physiotherapeut_in vielleicht möglich
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	*je nach Abo inbegriffen oder nicht Ca. 40 Kurse pro Woche, Kursangebot: Rücken- und Beckenbodenlektionen, „Hot fitness“ etc.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			