

«gofit – Fitness barrierefrei»

LIFE Premium Training AG

Altenmattweg 2

4144 Arlesheim

+41 61 272 69 69

info@life-premium-training.ch


https://life-premium-training.ch/arlesheim

Erhebungsdatum: 14.08.2019

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 (Niederflur) „Arlesheim, Altenmattweg“ in 30 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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	Trainingsfläche auf 1 Etage, keine Stufen oder Absätze
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar, Studio im 2. OG
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	
<p>Grösse: klein, ca. 50 Stationen</p> <p>Zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie</p> <p>Einschränkungen: Ein Grossteil der verfügbaren Geräte sind milon-, FIVE- und SensoPro-Geräte. Diese sind für Rollstuhlfahrende eher ungeeignet. Auch für Personen mit Sehbehinderung sind milon- und SensoPro-Geräte eher ungeeignet. → für Details siehe folgende Seite</p>			

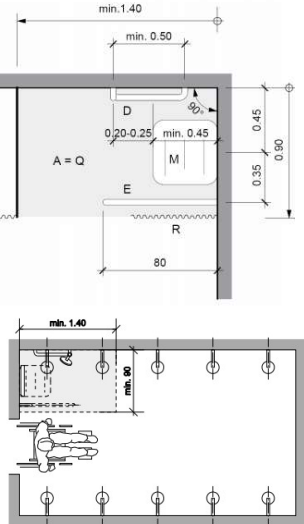
Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input 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	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Fahrräder ohne verstellbare Pedale
<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	*neben meisten Geräten genügend Platz für Transfer vom Rollstuhl, jedoch trotzdem schwierig, da man im Kreis in vorgegebener Zeit (ca. 30 Sekunden) Geräte wechselt und einige Sitze nur vom Kreisinneren und andere vom Kreisäusseren zugänglich sind (zwischen einigen Geräten hat es Durchgänge von mind. 70 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück, Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe beim Gerät
<p>übersichtliche Anordnung der Geräte; in drei Kreisen angeordnet (Kraftzirkel, Ausdauerzirkel & Kraft- und Ausdauerzirkel). 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> <p>EMS-Training wird angeboten. → Elektro-Muskel-Stimulation ist ein Training bei dem elektrische Impulse gezielt den Körper durchfliessen, dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert und tiefe Muskelgruppen erreicht, die bei gewöhnlichem Krafttraining nicht beansprucht werden. (Quelle: life-premium-training.ch/ems-training) allgemeine Informationen zu EMS-Training bspw. auf www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training oder auf www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefahrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html</p>			
<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	Gymbälle, Bänder, Bälle, blackroll
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 normale Sprossenwand auf 10 cm hoher Matte, 1 gebogene Sprossenwand (FIVE-Gerät) zum Dehnen
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
SensoPro-Gerät (mit Anleitungen auf Bildschirm) und FIVE Rücken- und Gelenkzentrum (verschiedene Geräte zum Dehnen etc.)			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Grundsätzlich gut zugänglich, evt. Trainingsbänke etwas im Weg (→ Personal anfragen, ob sie Bänke verschieben), verfügbares Material: Hanteln, Langhanteln, Spiegel, Trainingsbänke			

<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
relativ einfacher Zugang, bodentiefer Spiegel			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	elektronisch (für milon-Zirkel) und Papierform (für FIVE-Geräte)
<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)

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"/>	<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"> • 70 cm breite Türe • 98 cm tiefer, 155 cm breiter Raum • keine Haltegriffe <p>*Transfer vom Rollstuhl sehr schwierig, da Lavabo nahe bei Toilette (Toilette rechts von Eingang + Lavabo an Wand gegenüber Türe)</p>
<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: 97 cm • stufenloser Zugang • 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)	Höhe des Spiegel: ca. 125 cm Sitzbank (B: 48 cm, L: 160 cm, H: 46 cm) taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, kein unterfahrbares Waschbecken	

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 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"/>	Wasser- becken	<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	*Ruheraum geplant
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

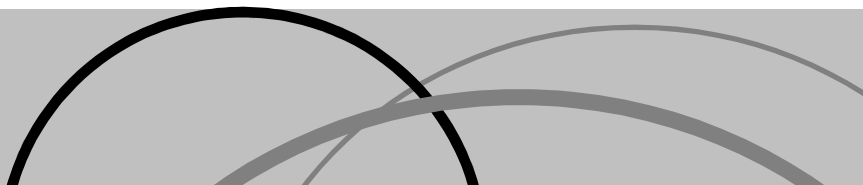
Dienstleitungen für ALLE

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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	<p>1. Beratung kostenlos, im Erstgespräch wird Preis festgelegt, Möglichkeiten: 10er-Kurskarte (30.- pro Kurs), Kombi-Abo (Fitnessgeräte und Kurse) etc Ratenzahlung evt. möglich (auf Anfrage), Abo wird unterbrochen bei Krankheit (mit Arztzeugnis)</p> <p>bei EMS-Training möglich, zwei Einheiten aneinanderzuhängen (2 x 20 min), jedoch teurer → optimal für Personen, die lange brauchen, um notwendigen Trainingsanzug anzuziehen (Eine Einheit von 20 min lohnt sich bei diesen Personen fast nicht.)</p>
<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 mit Rollstuhl
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	sehr enge Betreuung
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	



Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainings- planung	Im Abo enthalten	alle 6-12 Wochen begleitetes Training mit Trainer_in
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheits- check	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	inBody-Messung, Ausdauer- und Koordinations- Leistungstest
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainings- begleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Personal Training mit Aufpreis
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	nur bei Premium-Abo inbegriffen
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungs- beratung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			