

# «gofit – Fitness barrierefrei»

## LIFE Premium Training AG

Sternengasse 19

4051 Basel

+41 61 271 24 47

al@life-ems-training.ch


<https://life-premium-training.ch/basel>

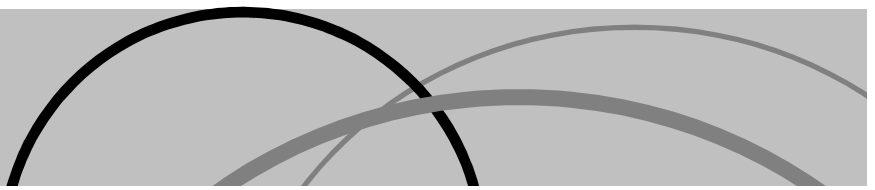
Erhebungsdatum: 16.08.2019

Evaluierende Person: Mettler Adrian

## Infrastruktur

### Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Anreise</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Tramhaltestelle (Niederflur) „Basel, Aeschenplatz“ in 230 m Entfernung oder Bahnhof „Basel SBB“ in 740 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	<u>Parkplatz*</u>	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	*Parkhäuser in Nähe: z.B. „anfos Parkhaus Basel, Aeschenplatz“ (Im 2. UG gibt es da nach Eingang rechts bei „Reservierte Parkplätze“ 2 Rollstuhlparkplätze. Die benutzt werden dürfen. → 2 Lifte im Gebäude [Ausgang Zentrum: 3 cm Schwelle / Ausgang Aeschenvorstadt 50: 4 cm Schwelle])
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	zu Gebäude automatisch (seitlich) öffnende Glastüren ohne Milchglas
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	im Inneren ist Eingangstüre zu Fitnesscenter geöffnet (Erdgeschoss)
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Glasfront aus Milchglas



Grösse: sehr klein, 1 relativ kleiner Raum mit 2 EMS-Geräten und Kleinmaterial

## Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> <b>Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende</b>			Zugang: <input 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	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	
<input type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	
2 EMS-Geräte → Elektro-Muskel-Stimulation ist 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: <a href="http://life-premium-training.ch/ems-training">life-premium-training.ch/ems-training</a> ) allgemeine Informationen zu EMS-Training bspw. auf <a href="http://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training">www.gesundheit.de/fitness/sportarten/fitnessstudio/ems-training</a> oder auf <a href="http://www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefaehrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html">www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/sportmedizin/article/955134/gefaehrlicher-fitness-trend-ems-aerzte-warnen-training-strom.html</a>			
<input type="checkbox"/> <b>Koordinationsbereich</b>			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	Gymball, Bälle, blackroll, pilates-Ringe etc.
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
<input type="checkbox"/> <b>Freihantelbereich</b>			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen

<input type="checkbox"/> Kursraum		Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	
<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 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 type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo WC: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 69 cm breite Türe</li> <li>• 150 cm tiefer, 123 cm breiter Raum</li> <li>• keine Haltegriffe</li> </ul>
<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"/> Duschstuhl		<b>Detailinfo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türbreite: 69 cm</li> <li>• Duschkabine: 80x80 cm</li> <li>• höhenverstellbare Brause</li> <li>• keine Haltegriffe</li> <li>• für Personen im Rollstuhl nicht zugänglich, da Absatz zur Kabine</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Türbreite: 65 cm, Raumgrösse: etwa 115 x 150 cm Spiegel steht auf Boden, 1 Hocker (B: 33 cm, L: 35 cm, H: 48 cm)	

## Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Stockwerk:</b>			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"/>	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	
<b>Zusatzinformationen</b>			
<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 type="checkbox"/> individuelle Ab-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*auf Anfrage 1. Beratung kostenlos, im Erstgespräch wird Preis festgelegt Es ist natürlich möglich, zwei EMS-Einheiten aneinanderzuhängen (2 x 20 min), jedoch teurer → optimal für Personen, die lange brauchen, um notwendigen Trainingsanzug anzuziehen
<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	u.a. Personen mit starkem Übergewicht, in anderem LIFE Premium Training-Studio: Personen mit Rollstuhl
<b>Zusatzinformationen</b>			

### Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<b>Betreuung/ Beratung</b>			
<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 type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	bei Bedarf Zusammenarbeit mit Physiotherapeut_innen
<b>Training</b>			
<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 <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	Nur Personal Training wird angeboten.
<b>Kurse</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Kurse werden in anderen LIFE Premium Training-Zentren (Arlesheim und Rheinfelden) angeboten. → nur bei Premium-Abo inbegriffen
<b>Ernährungsberatung</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
<b>Zusatzinformationen</b>			