

«gofit – Fitness barrierefrei»

Enggist AG – Therapie & Fitness

Bahnhofstrasse 43

9470 Buchs SG

081 750 01 10

info@medicalfitness.ch


www.medicalfitness.ch

Erhebungsdatum: 16.11.2016

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	Haltestellen Zentrum und EW in 50m
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 gratis Parkplätze in der Tiefgarage City
Zugang			
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	An- & Abmeldung mit Chip (Armband), Durchgang via Drehkreuz --> sep. Durchgang mit dem Rollstuhl direkt daneben
<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	Fitnesscenter ist verteilt auf drei Etagen, allesamt mit dem Lift zugänglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang Gebäude: Im EG durch autom. Schiebetüren, Zugang über Tiefgarage durch zwei Türen die sich nach Innen öffnen. Fitness-Empfang befindet sich im 4. OG.
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	
<input type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Blindenhund nach Absprache
<p>Grösse: mittel (ca. 100 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: betreuter Kinderhort, Massagen</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Training direkt im Rollstuhl möglich
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	befindet sich im 4.OG und somit ebenerdig erreichbar
<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	Steckgewichte, Sitze höhenverstellbar, Einstieg bei Intensic-Geräten schwierig
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Geräte sind gut zugänglich, zusätzliche Griffe direkt beim Kabelzug
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Bälle, Bänder, Koordinationsbretter, MFT, Sypoba, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Stepper, Therapieliege in separatem Raum vorhanden
Koordinationsbereich sowohl im 3.OG als auch im 4.OG			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Im 3.OG: div. Hanteln, Langhanteln, Trainingsbänke, Multipress, Spiegel			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Im Haus nur ein kleiner Kursraum, grösstenteils finden die Kurse extern statt			
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 checked="" 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 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.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkoje / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input checked="" type="checkbox"/> Duschstuhl		1 grosse Stufe (21cm) zur Dusche: <ul style="list-style-type: none"> • 3 Duschkabine/Kabinen • keine Haltegriffe • keine höhenverstellbare Brause
<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)		Befindet sich im 3.OG. Hier hat es auch noch zusätzliche WC (Türbreite 60cm)

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk: 2.OG			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna & Saunarium	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input checked="" type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 70cm
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	Türbreite 70cm, Absatz 2cm
<input type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	Sowohl im 2.OG als auch 4.OG vorhanden
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input checked="" type="checkbox"/> Zugang stufenlos	mehrere Liegen vorhanden
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
Weitere Wellnessangebote: Erlebnisdusche, Kneippbecken, Eisgrotte (Türe 70cm), Massagen			
Wellnessbereich verfügt über eigene Garderoben und Duschen (keine Halterungen, Klappsitze oder höhenverstellbare Brausen)			

Dienstleitungen für ALLE

Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" 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 type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Vergünstigung: 10% auf normalen Preis
<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	mehrere Personen im Rollstuhl trainieren bereits 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 checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Erfahrung mit Menschen mit Handicap hauptsächlich durch die Physiotherapeuten
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Kontrollen/ Trainingsanpassungen 4x jährlich oder nach Anfrage jederzeit möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Blutdruck, Back-check, Fett, Kardio oder Beweglichkeit je nach Zielvereinbarung, gegen Aufpreis auch Laktattest möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	Kurse können auch separat gebucht werden
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Wird im Haus angeboten, zusätzliches Programm Slim Belly kann gegen Aufpreis auch genutzt werden
Zusatzinformationen			