

«gofit – Fitness barrierefrei»

Elson Sport & Fitness GmbH
 Romanshornestrasse 122
 8280 Kreuzlingen
 071 670 10 66
 elsonkabashi@elson.ch
 www.elson.ch

Erhebungsdatum: 07.09.2019
 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	Haltestelle „Kreuzlingen, Zihlstrasse“ in 160 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	2 Stück, auf grossem Parkplatz neben Fitnesscenter (vor Coop bau+hobby)
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	automatische Tür im EG und im 2. OG, taktiles Chipkarten System: bei unbetreuten Zeiten Türe im EG öffnen (Kartenleser 115 cm hoch) + Check-In mit Karte im 2. OG, bediente Rezeption während betreuten Zeiten
<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 und Absätze (*ausser zu Kursraum)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Eingang mit Rollstuhl grundsätzlich selbständig passierbar (vom EG Lift ins 2. OG nehmen)
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Garderoben mit Frau/Mann-Piktogrammen (Darin befinden sich WC's und Duschen.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt* <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	*auf Anfrage Blindenhund evt. erlaubt
<p>Grösse: ca. 50 Geräte <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Karatecenter, Physio (extern), evt. demnächst Kinderhort Es ist ein Familienbetrieb.</p>			

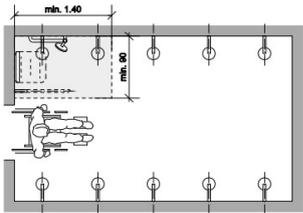
Trainingsfläche & Kursraum

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 type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	1 Stück, bei Eingang zu Kursraum, Durchgang neben Gerät nicht 70 cm breit (im Rollstuhl kleinen Umweg machen zu Gerät), Training direkt im Rollstuhl möglich (Sitz relativ einfach entfernbar)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	1 Rudergerät mit mobilem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	7 normale Fahrräder, 4 Liegevelos (alle mit Mittelkonsole)
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten (Tasten nur ein bisschen erhöht): verschiedene Fahrräder, Cross-Trainer, Laufbänder			
<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 type="checkbox"/> Zugänglichkeit* (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Die meisten Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung bei einigen Geräten im Rollstuhl schwierig zu erreichen (auf ca. 20-65 cm Höhe), Gewichtsschritte: 5 oder 10 kg, Sitze höhenverstellbar, Training nicht direkt im Rollstuhl möglich *neben ca. 1/2 der Kraftgeräte mind. 70 cm Platz, an einigen Orte Sitze sehr hoch oder Transfer auf Sitz schwierig, da Fussablage davor
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück auf max. 1.1 m (einer ist höhenverstellbar, evt. zu hoch eingestellt), Training direkt im Rollstuhl möglich, zusätzliche Griffe bei Geräten
rechtwinklige 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	Matten, Gewichte, Bänder, Bälle, Sypoba, blackroll, Springseile; Koordinationskissen und 1 Gymball höher als 1.1 m platziert
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	6 Stück; zu einigen einfacher Zugang, wenn das ganze TRX aufgehängt ist (unterer Teil des TRX momentan nicht aufgehängt → Personal fragen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Stück, einfacher Zugang (auch im Rollstuhl)
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	mehrere Aerobic Stepper (im Rollstuhl schwierig zugänglich)
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
relativ einfacher Zugang (auch mit Rollstuhl), Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt), 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
zu Kursraum ca. 2.5 cm Absatz, Spiegel ab 30 cm von Boden / mehrere Kurse finden jedoch auf offener Fläche neben Kursraum und nicht im Kursraum statt (kein Absatz zu dieser Fläche)			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform mit Bildern von Geräten und Nummern (relativ einfach verständlich)
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch	

		gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

Sanitäreanlagen

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 checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo (WC in Garderobe): <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 77 cm • Raumtiefe: 200 cm • keine Haltegriffe
<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 type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschkabine / Duschkabine	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: 93 cm • keine Höhenverstellbare Brause • keine Haltegriffe 8.5 cm hoher Absatz + Anti-Rutsch-Teppiche bei Durchgang

				
<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)	kein unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 94 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Schränken, Türbreite zu Garderoben: ca. 80 cm, Sitzbänke (B: 40 bzw. 80 cm, L: 120 cm, H: 41 cm)	

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"/>	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	
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

Dienstleitungen für ALLE

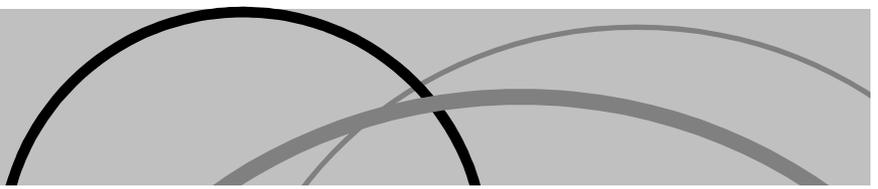
Mitgliedschaft

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 type="checkbox"/> <u>IV-Vergünstigung*</u> <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	<u>*auf Anfrage</u> entweder Kombi-Abo mit Fitness und Kursen oder einzeln buchbar, Partnerschaften mit Firmen und mit Nationaler Elitesportschule Thurgau, Ratenzahlung möglich (kulanter Umgang), bei Krankheit ab 2 Wochen (mit Arztzeugnis) wird Abwesenheitsdauer an Abo angehängt, Familien-, Studierenden- und Senior*innen-Rabatte, automatische Verlängerung (3-4 Wochen vor Abo-Ende Brief)
<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 checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	schwerhörige Personen, Personen mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen, Personen mit Burnout
Zusatzinformationen			
normale Menschen trainieren im Studio, nicht extreme Bodybuilder			

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	mind. 1 Mitarbeiter*in während betreuten Zeiten vor Ort; normalerweise 1 Person an Rezeption + 1 Person auf Trainingsfläche; betreute Zeiten: Mo-Fr (08:30-21:30), Sa (10:00-13:30); während restlichen Öffnungszeiten unbetreut (täglich von 04:00-00:00 geöffnet)
<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	weiteres Fachpersonal: →ausgebildete Kursleiter: Tae Bo, La Box, Karate, TRX etc. →externe Physiotherapeut*innen
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	weitere Trainingskontrollen
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen* <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	*auf Anfrage Messungen (mit Aufpreis)
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie	MTT (durch externe Physiotherapeut*innen, mit Aufpreis) bei Bedarf mehrere Einführungen durch Personal



		<input type="checkbox"/> <u>gratis Begleitperson*</u>	möglich (ohne Aufpreis) <u>*auf Anfrage</u>
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten* <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	ca. 25 Kurse pro Woche Tae Bo, La Box, Karate, TRX etc. *bei Komplett-Abo sind Kurse und Fitness enthalten, aber auch Einzel-Abo für bestimmten Kurs möglich
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungs- beratung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern (mit Aufpreis)
Zusatzinformationen			