

«gofit – Fitness barrierefrei»

Wintifit, Center für Fitness, Gesundheit und Therapie

Im Hölderli 10

8405 Winterthur

+41 (0)52 233 14 00

info@wintifit.ch


www.wintifit.ch

Erhebungsdatum: 19.08.2019

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	Haltestelle „Winterthur, Etzberg“ in 320 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	vor dem Center grosse Parkfläche, kein Platz reserviert für Rollstuhlfahrende
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach aussen, bediente Rezeption
<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 2 Etagen verteilt (im 1.OG und im 2.OG); Treppen und Lift gehen ins 1. OG, Treppen und Warenlift gehen ins 2. OG (Mitarbeitende müssen Warenlift bedienen); zum Wellnessbereich und zu Duschräumen muss man über zwei Stufen gehen
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	ebenerdiger Gebäudeeingang, zum Fitness-Eingang im 1.OG gibt es einen Lift; Eingang mit Rollstuhl selbständig passierbar
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	nur WC's im Treppenhaus im 1.OG mit Piktogrammen bezeichnet
<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	Glasmarkierung: Glastüre bei Eingang hat leichte Tönung und Aufschrift (auf der Trainingsfläche sind einige Spiegel, die von Boden bis Decke reichen, an Säulen)
<p><i>Check-In:</i> mit Chipkarte auf 114 cm hoher Theke <i>Grösse:</i> gross: über 100 Stationen <i>zusätzliche Dienstleistungen:</i> Kinderhort, Wellness, Physiotherapie, Kooperationen mit medizinischem Fachpersonal, Group Fitness</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 checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranksing / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input checked="" type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	ein Stück im 1.OG, drei Stück im 2.OG; Sitz ist einfach entfernbar; dies ermöglicht Training direkt im Rollstuhl.
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	drei Liegefahrräder ohne verstellbare Pedale (2. OG)
mehrere Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten im „Herz-Kreislauf-Training“ (1. OG)			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" 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	Mehrheit der Kraftgeräte im 1. OG (Dort haben alle Geräte Steckgewichte.); Gewichtseinstellung ist bei etwa 2/3 der Geräte vorne auf 10-140 cm Höhe, bei anderen Geräten dahinter (schwieriger zu erreichen); die meisten Sitze höhenverstellbar; Training ist bei Kraftgeräten <i>nicht</i> direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	9 Stück; Training bei meisten Kabelzügen direkt im Rollstuhl möglich; zusätzliche Griffe beim Gerät
Geräte übersichtlich in mehreren Reihen angeordnet, folgende Kraftgeräte gibt es: Dr. Wolff Rückentrainings-Konzept, Freemotion (verschiedene Trainingsmöglichkeiten; mit Kabelzügen), Well-Fit-Circuit etc.			
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich (1. OG)			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, Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba, blackroll
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück; in Ecke bei Koordinationsbereich (etwas versteckt), Zugang über 1 cm dicke Matte oder um Geräte herum (evt. muss von Personal eine ca. 5 cm dicke Matte verschoben werden)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		3 Stück; auf Matte; Zugang auf Matte vereinfacht über kleine Keilbrücke (Rampe)
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	
weitere Geräte: Vibrationsplatte, kurze Slackline, „Stretch-Boy“ von Dr. Wolff			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (1.OG)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Hanteln, Langhanteln, Multipress (geführt + nicht geführt), Spiegel, mehrere Trainingsbänke Evt. stehen Trainingsbänke vor einigen Elementen; auf Anfrage werden diese sicher verschoben.			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum (2.OG)			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
Zugang über Treppen oder Warenlift (nur durch Personal bedienbar); bodentiefer Spiegel			
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.*	Papierform (*auf 111 cm hoher Theke, aber ca. 40 cm weit hinten) oder elektronisch
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch	

		gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

Sanitäranlagen

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 type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo (WC im Treppenhaus): Türbreite: 65 cm; kleiner Raum; Türe nach innen zu öffnen; unterfahrbares Waschbecken erreichbar
<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 Duschkoje / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		2 Stufen zu Duschen

<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)	unterfahrbares Waschbecken, Höhe des Spiegels: 91 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem Sitzbänke (B: 34 cm, L: 200 cm, H: 43 cm)
-------------------------------------	-----------	---	--

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk: 1. OG			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos* <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	2 Saunas: Bio-Sauna (50-60°, alle Geschlechter) und Finnische Sauna (80-90°, an bestimmten Tagen nur für Frauen bzw. Männer); keine Haltegriffe; Türbreite: 67 cm *beim Sauna-Eingang keine Stufen, jedoch im Duschaum
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos* <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung**	1 Stück, keine Haltegriffe, Türbreite: 70 cm, geschlechtergemischt *beim Sauna-Eingang keine Stufen, jedoch im Duschaum **in 1 m Abstand zu Türe, jedoch eine Stufe zu Sitzbank
<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	Höhe der Sonnenliege: 80 cm (15 cm hoher Erhebung + 65 cm hohe Sonnenliege), Türbreite: 70 cm, keine Haltegriffe
<input checked="" type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	im Wellnessbereich, jedoch kein geschlossener Raum, Zugang über zwei Stufen, 4 Liegen mit 25 cm Höhe, 4 Liegen mit 50 cm Höhe, Platz zwischen den Liegen: 30-65 cm (grundsätzlich verschiebbar)
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input checked="" type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	
zu Wellnessbereich 2 Stufen im Duschaum Infrarotkabine im Ruheraum verfügbar			

Dienstleitungen für ALLE

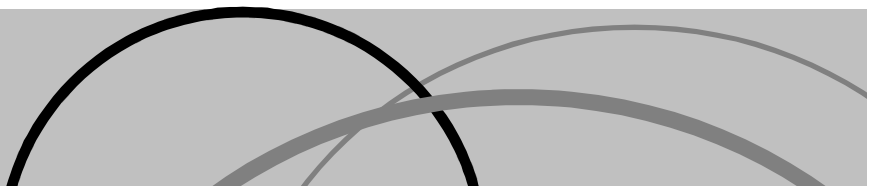
Mitgliedschaft

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 checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach	Einzeleintritt, 10er- oder 25er-Karte verfügbar Partnerschaften: Zugang auch zu wintifit Pfungen / für CHF 50.- Aufpreis auch Zugang zu qualifit-Fitnesszentren (mehr als 25 in Schweiz), Ratenzahlung möglich, Abo wird bei Krankheit unterbrochen, übertragbare Abos (bspw. für

		Unterstützungsbeiträgen	Gruppe aus Heim) auf Anfrage, keine automatische Verlängerung
<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	einige Personen mit geistiger Beeinträchtigung, Personen mit Stöcken oder Rollator aufgrund von Knie-Operation oder Kreuzbandriss, einige Personen mit Burnout, ältere Personen (bis 93 Jahre), evt. bald Zusammenarbeit mit Alterssiedlung
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	In der Regel 2-3 Personen vor Ort, Rundgang alle 30 min Ausnahmezeit: über Mittag In Planung: Notfalltasten, die Kund_innen auf sich tragen und durch Klick darauf Personal alarmieren können
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	1 Physiotherapeut_in auf Anfrage als Ansprechperson, Teil des Personals mit Erfahrung mit Menschen mit Handicap, aller mit Nothelfer-Ausbildung
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Besprechungen regelmässig nach ca. 8-12 Wochen + Kontrolltermin jeweils 4 Wochen nach Besprechungen (bei Abos inbegriffen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	auf Anfrage Messungen: Fettmessung, Blutdruck, Ausdauer-Test (Laktat-Test), InBody-Messung, Beweglichkeitstest
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Person im Rollstuhl trainierte bereits mit Begleitperson.
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input checked="" type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap*	Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse, etwa 35 Kurse in Winterthur (+ weitere Kurse in Studio in Pfungen), Angebot: Hatha Yoga, Herzgruppe, Tai Ji, Rückengymnastik, Faszientraining, Pilates etc., Personal hilft gerne bei Kontaktaufnahme mit Kursleitenden und bei Besprechung der individuellen Bedürfnisse,



			*auf Anfrage können spezifische Kurse für Menschen mit Handicap angeboten werden, bereits gibt es Kurse für Gruppen aus Firmen und besonders gesundheitsfördernde Kurse.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	intern
Zusatzinformationen			