

«gofit – Fitness barrierefrei»

Hirslanden Training Aarau

Bahnhofstrasse 41

5000 Aarau

062 836 75 00

training.aarau@hirslanden.ch

<https://www.hirslanden.ch/de/hirslanden-klinik-aarau/centers/hirslanden-training.html>

Erhebungsdatum: 07.08.2017

Evaluierende Person: Susanne Lizano und Sebastian Büttiker

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Der Bahnhof ist 200m entfernt (zu Fuss ca. 5 min)
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Im 1. UG, 3 Stk. und 1 zu anderem Geschäft mit Lift barrierefrei direkt ins Center
<input 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	Die Türe in das Gebäude lässt sich schwer öffnen
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Das Fitnesscenter ist im 3 OG, da im Lift wenig Platz vorhanden ist, wird es mit dem Swiss-Trac eng (Abstellmöglichkeit im Eingang vom Gebäude)
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	Der Blindenhund darf unter anderem in den Behandlungsraum auf die Trainingsfläche und in die Garderobe
<p>Grösse: klein mit 26. Kraft und 15 Ausdauergeräten zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie (11 Rollstuhlgängige Behandlungsräume), Sportarzt (2x/Monat halbtags), Medizinisches Training, Akupunkturmassage, med. Massage, Kursraum, Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik, ambulante Kardioreha und Ausdauergruppen, Lungenreha, Diafit, onkologische Reha</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"/>	Krankling / Handkurbel	<input checked="" type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	Kann in der Höhe verstellt werden
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	4 Radergometer und 2 Liegeergometer ohne Mittelkonsole mit verstellbaren Pedalen
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	4er Turm (1 ist ohne Sitz) 2 Kabelzugeräte mit Unterstützung
<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, Koordinationskissen, Gewichte, Gymbälle, Bänder, Bälle, Sypoba, Gibbon, Flexibar etc.
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	Die TRX-Bänder sind an der Sprossenwand auf verschiedenen Höhen
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Matten, Therabänder, Instabile Unterlage, Bodyblade, Flexibar
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Lang- und Kurzhanteln, Spiegel bodentief 3 Trainingsbänke, inkl. mobilem Spiegel			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Grosser Absatz > Mobile Rampe vorhanden. Spiegelwand bodentief.			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	In Papierform
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	

Sanitäreanlagen

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.		Schlüssel beim Empfang, 2 Haltegriffe, Spiegel ist nicht höhenverstellbar
<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 type="checkbox"/> Duschstuhl		Stufenlos, die Brause ist nicht höhenverstellbar, 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)	Lavabo nicht unterfahrbar (Bank dazwischen: H: 33cm; B: 40cm), Sitzbank: H.: 47cm; B.: 80cm, L: 300cm
-------------------------------------	-----------	---	---

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 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"/>	Qualitätslabel	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" type="checkbox"/> Qualitop <input type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	Probeabo möglich, Einzel- oder Kombiabos mit Fitnesskursen möglich, Ratenzahlung möglich, Ruhezeit bei Krankheit, Partnerschaften/ Vergünstigungen, Übertragbarkeit, 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 checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung	2 Personen mit Rollstuhl, 1 Person mit Sehbehinderung, 4 Personen mit zentralneurologischer Symptomatik wie MS



	<input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
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	Die Trainingsfläche ist zu vordefinierten Zeiten über den ganzen Tag verteilt betreut.
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Gymnastikpädagog/in, Fitnessinstruktor/in und Praktikant, Sportarzt 2x im Monat (halbtags)
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Einführung obligatorisch, 3-4 Kontrolltrainings pro Jahresabo enthalten
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	Fettmessung, Blutdruck, Ausdauer-Tests (IPN-, Laktattest) Sauerstoffsättigung. 1. Messung im Jahresabo enthalten
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input type="checkbox"/> gratis Begleitperson	Personal Training mit Aufpreis, MTT mit ärztlicher Verordnung in betreuter Gruppe
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	Über 15 verschiedene Kurse (Rückenfit, Fit Ü60, Goldengym, Pilates Ü60, Ausdauergruppen für cardiopulmonale Patienten, ambulante Kardioerha, uvm.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	Zusammenarbeit mit Ernährungsberatung der Hirslanden Klinik Aarau
Zusatzinformationen			

