

## Bevindingen FitXL door Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen

Datum schouw: maandag 20 september 2021

FitXL heeft twee locaties, namelijk Heerlen en Belfeld. Het is een grote fitness met zowel apparaten, functionele ruimtes en groepslessen. Begeleiding is mogelijk op afspraak. Verder hebben ze ook My Circle, een specifiek geavanceerd programma van 8 oefeningen waarbij je in ongeveer 30 minuten je hele lichaam traint. Een abonnement voor de fitness, inclusief sauna, zonnebank, groepslessen en gratis koffie/thee kost 24,50 euro per maand. Een abonnement voor MyCircle kost 39,50 euro per maand, hierbij kan je ook gebruik maken van de fitness en groepslessen en alle bovengenoemde faciliteiten.

- + Ruim opgezet, met de rolstoel kom je overal langs.
- + Begeleiding op afspraak.
- + Er lopen altijd begeleiders rond, die je om hulp kunt vragen.
- + Contrast van apparaten en vloer is goed. De gele accenten op de apparaten zijn goed zichtbaar, hier verstel je het gewicht/apparaat mee. Verder is de lichtinval van de ruimte goed.
- + Duidelijk is hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd en voor welke spier het apparaat bedoeld is, door de plaatjes op de apparaten.
- + Live groepslessen en virtual lessen.
- + Veel extra faciliteiten zoals zonnebank, sauna en gratis koffie/thee.
- + Ruime openingstijden van 7:00 – 22:30 uur.
- + Ruim voldoende gratis parkeerplaatsen.
- +/- FitXL maakt gebruik van de kleuren zwart-rood. Zwart-geel, zou een beter contrast zijn geweest voor mensen met een visuele beperking, maar zwart-rood is nu eenmaal het concept.
- +/- Via de zij ingang is het mogelijk om met de rolstoel binnen te komen. Het beste is van te voren te laten weten dat en hoe laat je komt, maar als je bij de trappen staat, zul je vrij snel gezien worden en hulp krijgen om binnen te komen. Middels een mat over de drempel, die er wel is, kun je redelijk gemakkelijk binnen komen. De hoofdingang is alleen via trappen toegankelijk. Hier is ook geen leuning. Een aanbeveling is: een leuning aanbrengen en de treden van de trap markeren met contrasterende stippen of strepen (geel of wit).

- Groepslesruimte slecht verlicht.
- Toilet, douches en sauna niet rolstoeltoegankelijk. De kleedlokalen wel.
- Cardio apparaten niet rolstoeltoegankelijk doordat ze op een verhoging staan. Dit is op te lossen met oprijplaten. De oprijplaat naar het podium bij de raam kan aan de zijkant blijven liggen, zonder anderen te hinderen, maar de oprijplaat naar het centralere podium zal weg neembaar moeten zijn, omdat anderen daar anders last van kunnen hebben.
- De focus van de cardio apparaten ligt op de benen, er is geen armfiets.

**Advies:**

- Leuning maken bij de trappen bij hoofdingang. Eventueel op de trappen een kleur of strip plakken (wit of geel) zodat de trappen goed zichtbaar zijn (contrasterende lijnen of stippen).
- Losse oprijplaten voor binnen zodat ook de cardio apparaten rolstoeltoegankelijk zijn. Zie boven.
- Beugel aan de muur ophangen in het toilet

**Conclusie:**

FitXL is groots opgezet, heeft veel faciliteiten en is relatief goedkoop. Ook is begeleiding mogelijk. Er zijn veel verschillende ruimtes, apparaten en losse gewichten/materialen. Alles is onder één dak te vinden.

Is met kleine aanpassingen geschikt te maken voor mensen in een rolstoel (zeker diegenen, die nog een transfer kunnen maken) en voor mensen met een visuele beperking.

