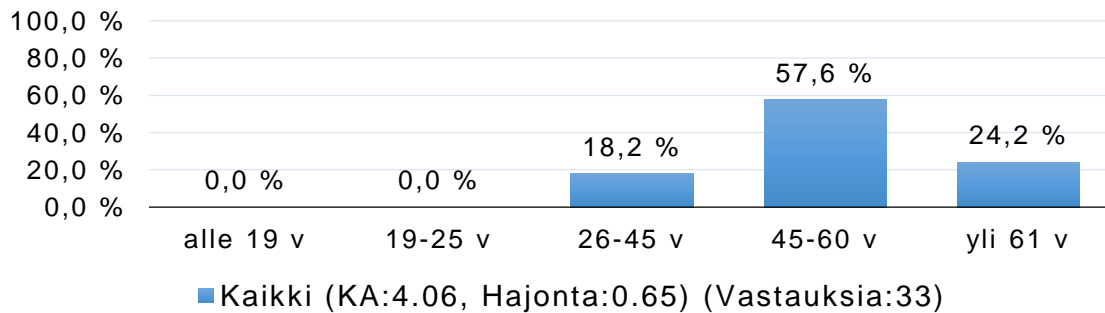


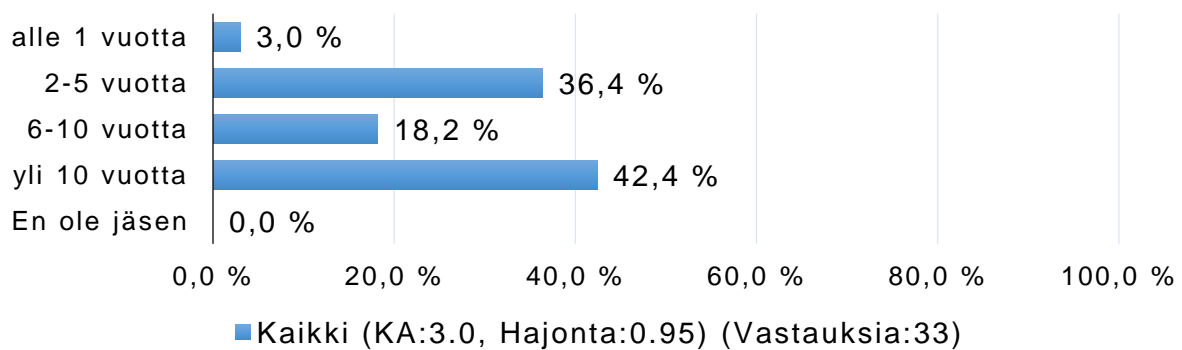
Mäntsälän Voimistelijat palautekysely 2015-2016

1. Taustatiedot

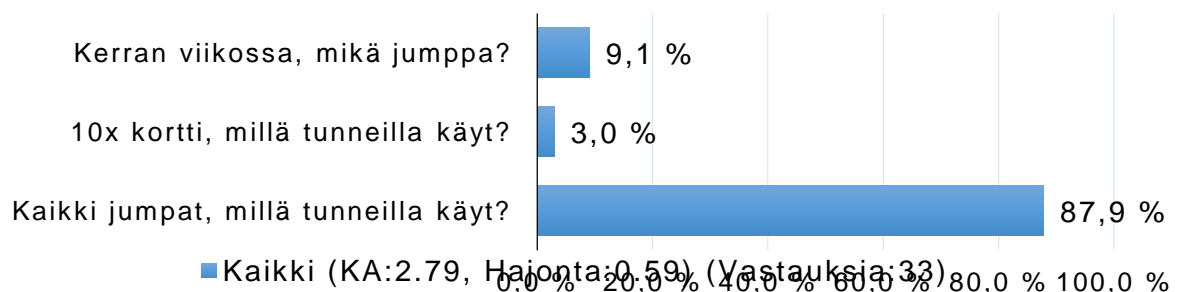
Kuinka vanha olet?



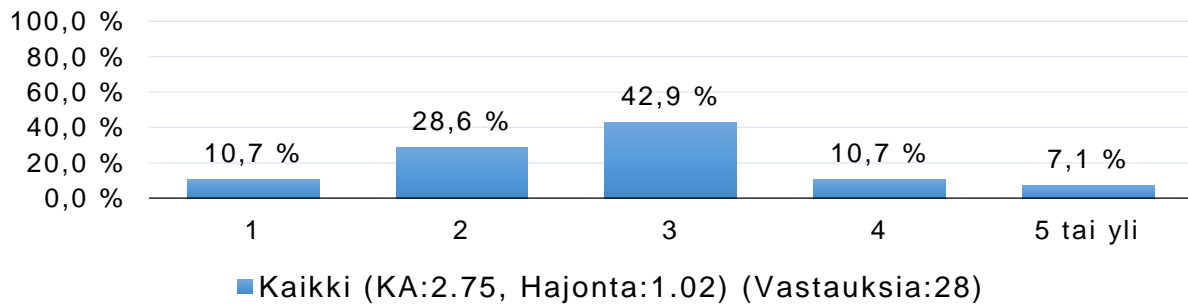
Kauanko olet ollut Mäntsälän Voimistelijoiden jäsen?



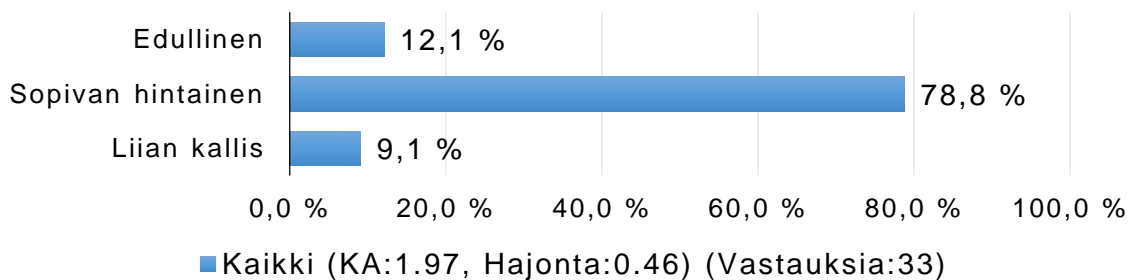
Millainen jumppakortti sinulla on?



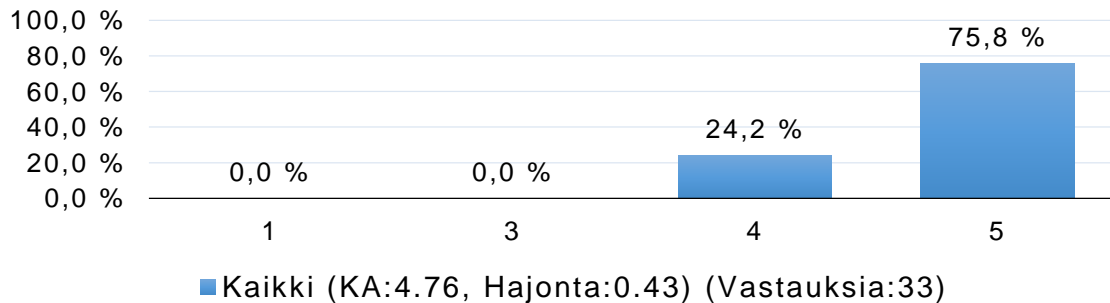
Jos sinulla on Kaikki jumpat -kortti, kuinka monella tunnilla käyt keskimäärin viikossa?



Onko jumppakortti mielestäsi?



Mikä kuvaa yleistä tunnelmaa käydessäsi seuran tunneilla?



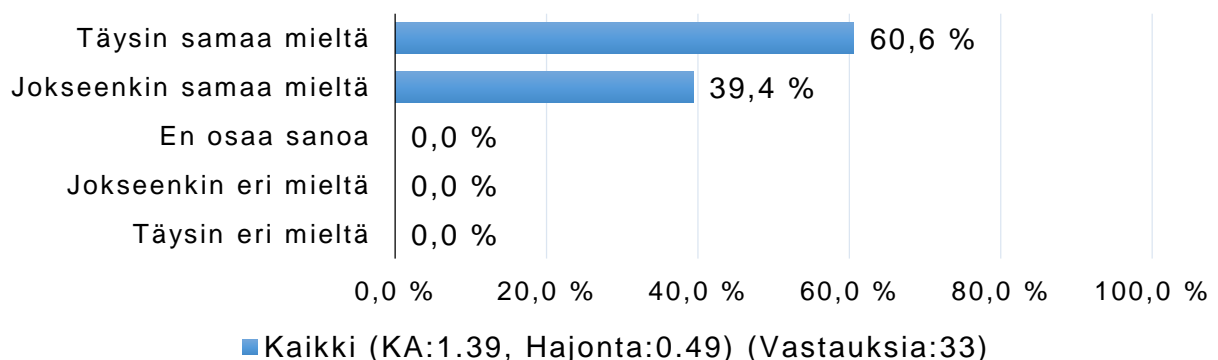
Miksi tulit mukaan Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaan?

- Hyviä tunteja, mukavat ohjaajat. Liikunta tärkeää.
- Olen aina ollut jonkun voimisteuseuran jäsen missä olenkin asunut
- Arvostin seuran toimintaideaa ja hyvää tarjontaa sekä hintojen kohtuullisuutta. Ensimmäinen tunti johon osallistuin oli tietysti ratkaiseva, että jatkoin ja laajensin osallistumista.
- Lapseni harrasti ensin ja mukavat ihmiset pukuhuoneessa sai minutkin innostumaan.
- Tyttäreni aloitti voimistelun sitä kautta
- Haluan pitää kuntoani yllä. Seuralla hyvät ammattitaitoiset ohjaajat ja ohjelma on mielestäni monipuolinen.
- Liikkumaan yhdessä mukavassa porukassa, tehokasta liikuntaa.

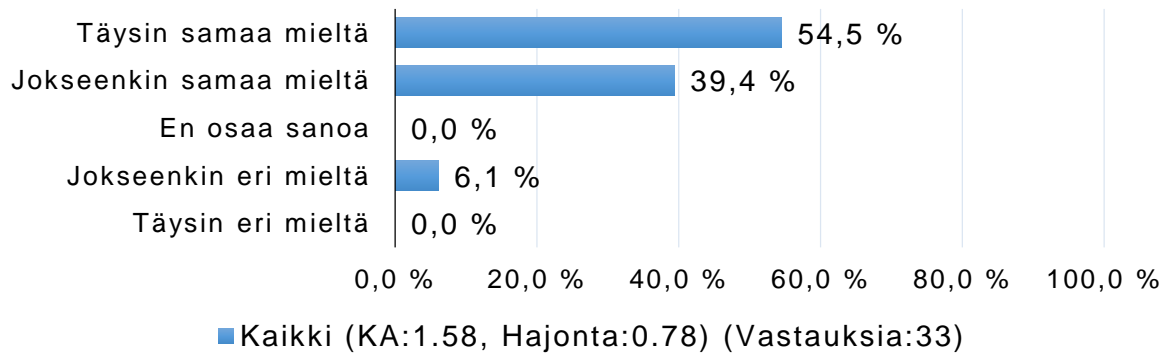
- Monipuolinen tarjonta, kohtuullinen hinta, aikuisten ja lasten tunteja samaan aikaan, ammattitaitoiset ja innostavat ohjaajat, omaan aikatauluun sopivat ajankohdat ja paikat (arkii-illat Mäntsälässä)
- Laadukasta ja kohtuuhintaista ryhmäliikuntaa.
- Siellä on hauskaa jumpata iloisessa porukassa!
- tulin mukaan, koska jumppakortilla voin osallistua erilaisiin jumppiin viikon aikana. Kortin hinta on mielestäni sopiva ja liikuntakausi pidempi kuin esim. kansalaisopistolla. Kiva, kun järjestetään mm. kesäjumppia joihin voi osallistua parilla eurolla/kerta.
- Oli helppo tulla mukaan, nyt siitä on tullut jo tapa.
- Pitääkseni itseni kunnossa ja tavatakseni samanhenkisiä ihmisiä
- Kun on jumpannut jo vuosia seurassanne, niin on niin kotoisaa tulla tunneille ja saada työpäivän paineet pois.
- Toimii hyvin, on lähellä, mukava porukka!
- Halusin mukaan ohjattuun liikuntaan ja kaikkijumppat kortti on hyvä kun ei sido tiettyyn jumppaan tiettyä viikonpäivänä.
- Hyvä hintalaatu-suhde tarjonnan mukaan. Matala kynnyks tulla mukaan. Liikuntapaikat sopivan matkan päässä. Iloista, rentoa porukkaa.
- Tyttärelläni on samaan aikaan TanssiMix Moniksella, ja halusin jumppaan muutenkin.
- Hyvät ohjaajat, mukavat jumppakaverit, läheisyys seuratoiminnassa, ihmiset tulevat tutuksi.
- Kuntosalini jumppatarjonta ei miellyttänyt ja aikataulut eivät sopineet.
- Työssä jaksamisen takia. Hartiat ja selkä kaipaavat kuntoilua ja "hoitoa".
- Haluan ylläpitää hyvää fyysistä kuntoa
- Olen aina ollut naisvoimisteluseurojen toiminnassa mukana
- Hinta oli edullisempi kuin yksityisillä saleilla ja tunti tarjontaa on suhteellisen hyvin.

2. Palautetta tunteista

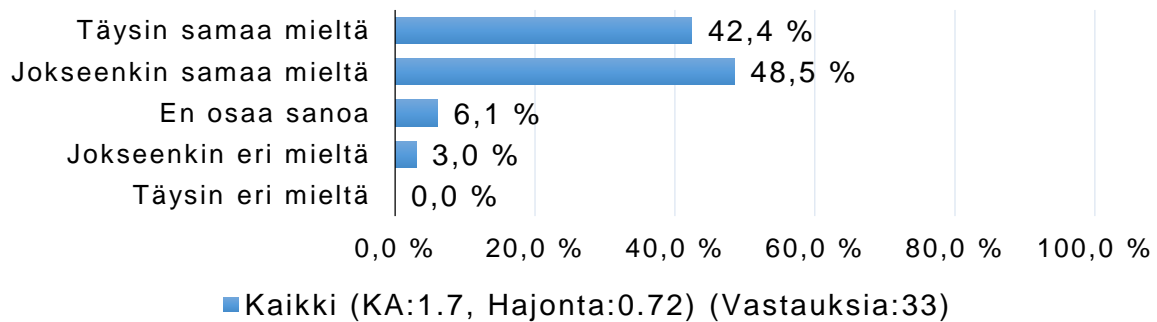
Tunnit ovat monipuolisia



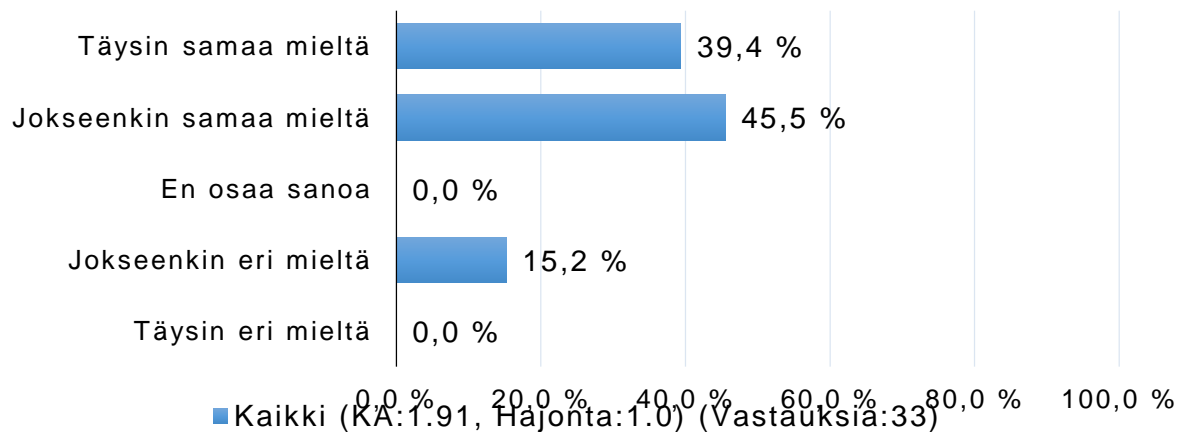
Tuntien alkamisajat ovat sopivia



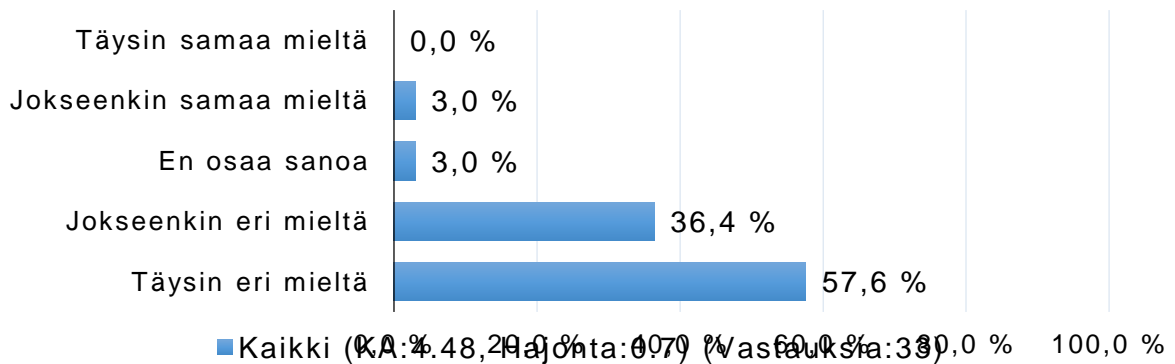
Viikkotuntien määrä on sopiva



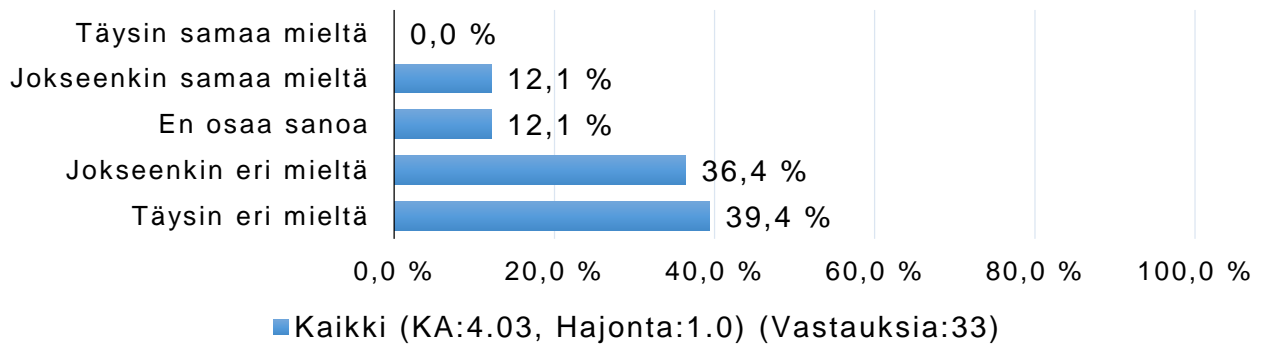
Löydän tarjonnasta helposti haluamani määrän minulle sopivia tunteja



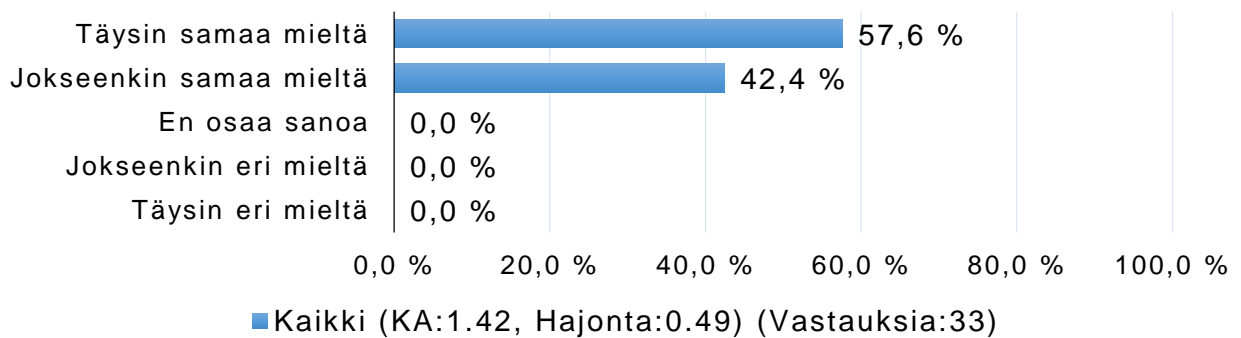
Tunnit ovat liian vaikeita



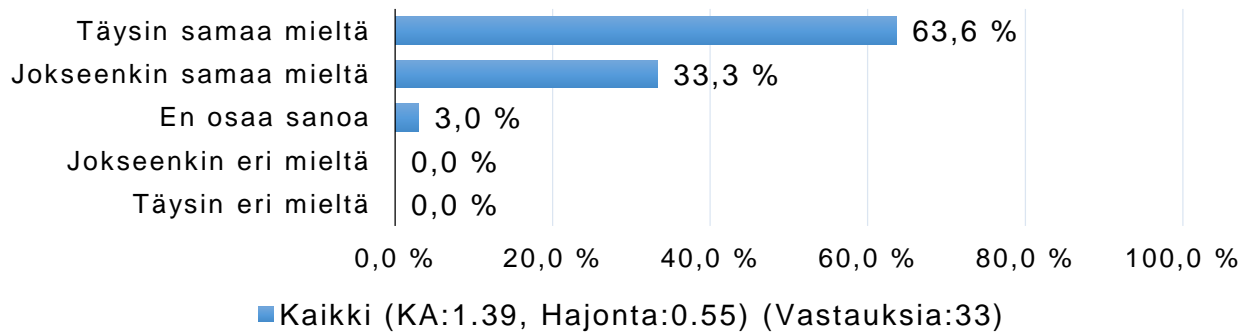
Haluan raskaampia tunteja



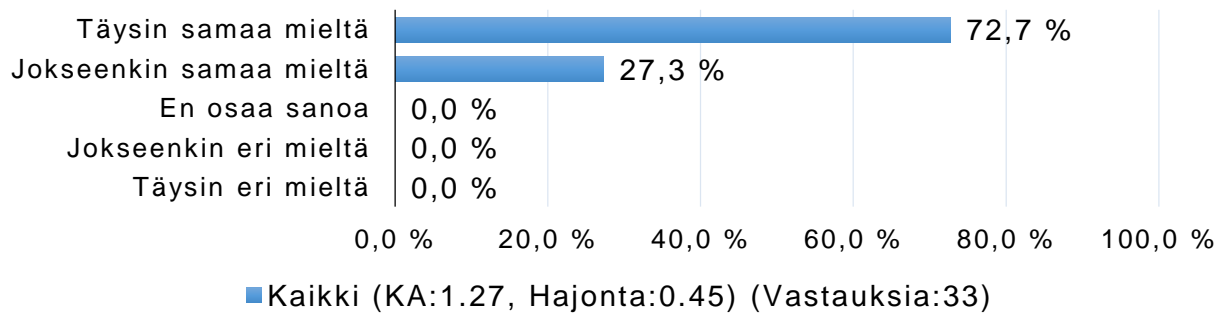
Ohjaajat ovat ammattitaitoisia



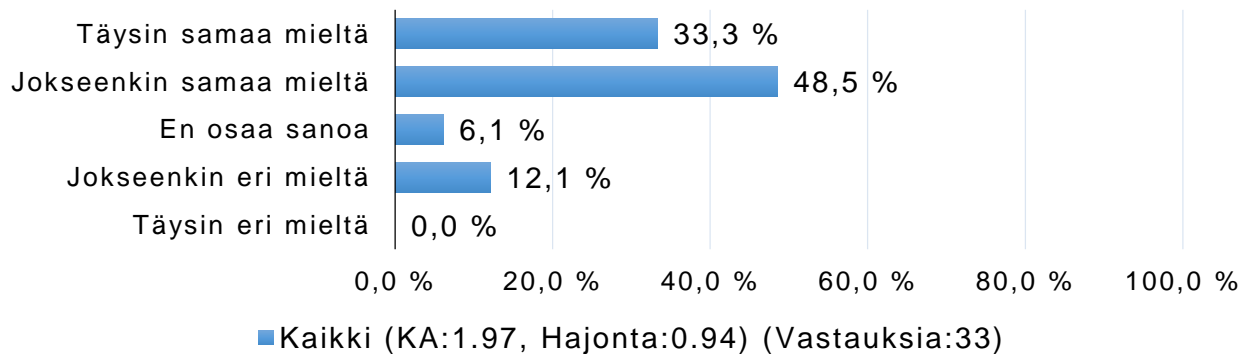
Ohjaajat ovat innostavia



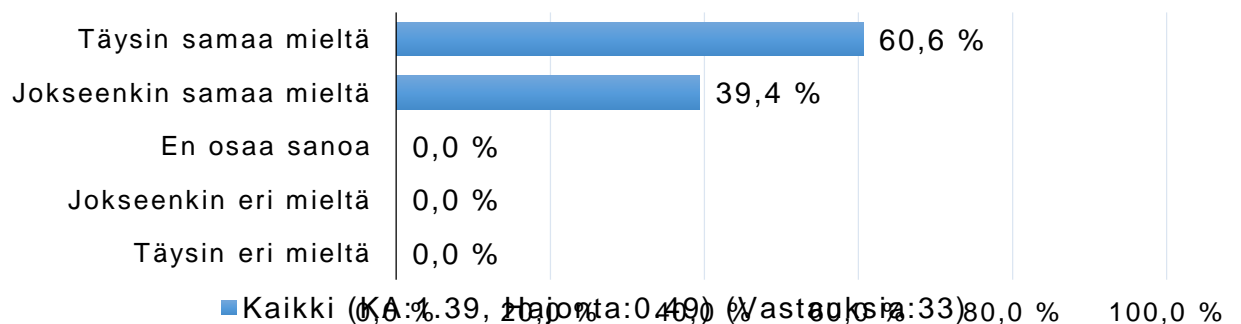
Tunnilla on kiva käydä



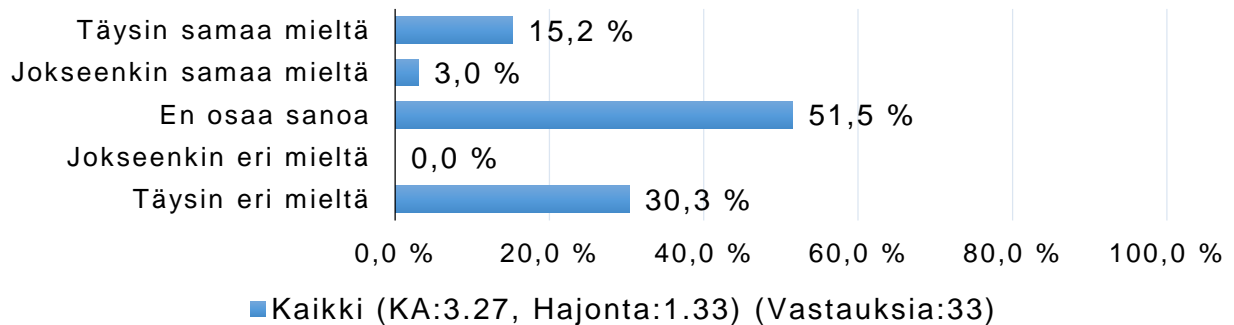
Liikuntatilat ovat toimivia



Tunnit ovat laadukkaita



Minulle on tärkeää, että lasten ja aikuisten tunnit ovat samaan aikaan



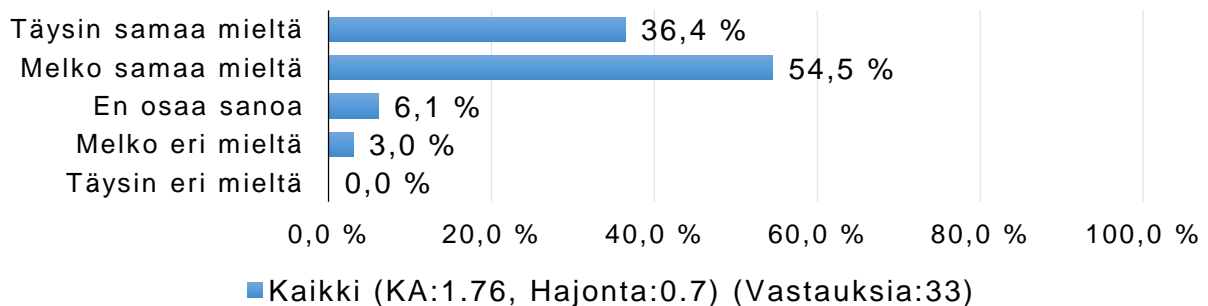
Anna palautetta tuntien sisällöistä ja kerro toiveita ensi kaudelle.

- Sisällöt hyviä tällaisenaan. Toiveena pilates.
- Esim. rumbita voisi olla yksi vaihtoehto
- Kehonhuoltotunti (pilates-tyylinen tunti, jossa pitkä venyttelyosuus), kovatempoisempi HIIT-tunti (lyhyempi, mutta kovilla/vaihtelevilla sykkeillä), lasten tunteja enemmän samaan aikaan samassa paikassa aikuisten tuntien kanssa.
- Tänä vuonna on ollut monipuoliset ja hyvät jumppatunnit. Les Mills -tunnit olisivat kiva lisä, mutta nykyiselläänkin hyvä setti. Jazz ja kahvakuula harmillisesti päällekkäin. Lisätunti tanssillista arki-illoille olisi mahtavaa. Keskiviikon supertreeni/core-yhdistelmäksi riittäisi minulle puolitoistatuntia
- Zumbaa ja Bodyjumbppaa ensi kaudellekin
- On hyvä, jos ohjaaja käy neuvomassa, että liikkeet tulevat tehtyä oikein.
- Pilatesta toivoisin takaisin.
- ehdottomasti jatkettava joogaa, bodysteppiä ja kahvakuulaa
- Tunnit ovat sopivan vaativia. Ohjaajat innostavia ja ammattitaitoisia. Haluan, että jooga pysyisi vielä jatkossakin yhtenä vaihtoehtona, mutta lämpimämmässä salissa
- Jooga on kiva uutuus ja toivottavasti jatkuu ensi kautena, koska olemme päässeet vasta alkuun! Muuten olen tyytyväinen nykyiseen viikko-ohjelmaan.
- Toivon, että jooga, zumba ja bodyjumbppa jatkuvat, ja ovat samaan aikaan kuin nytkin. Tunteja voisi pitää enemmän lukiolla ja Hepolan koululla. Monitoimitalossa ilmanvaihto ei toimi, ja pukuhuoneet ovat ahtaat.
- Kuntopiiri olisi kiva saada takaisin. Steppitunti vakivuoroksi.
- Niska-hartiajumbppa ohjelmaan!
- Osa tunneista voisi hyvin olla 45-50 min kestoaltaan.
- Nyt viikko-ohjelmassa on hyvin erilaisia vaihtoehtoja, toivottavasti ainakin supertreeni ja coretreeni ovat mukana ensi vuonnakin ja vielä sopiviin kellonaikoihin. Ehkä jotain selkäongelmallisille sopivaa liikuntaa voisi lisätä sekä seniorijumbppaa lisää.
- Aivan parasta on kun saa oman ipanansa hänen omaan jumppaansa samaan aikaan! Joskus mietin että voisi olla kätevää myös jos olisi jokin systeemi että ilmoitaudutaan etukäteen että on tulossa lapsen kanssa jumppaan ja jos löytyy tarpeeksi monta niin olisi joku joka "viihdyttäisi" ipanoita sen aikaa. Pidempi syvävenyttelytunti olisi upea, jos olisi käytössä vielä lämmitetty tila.
- Venyttelytunti olisi tervetullut. Sunnuntaina voisi olla jokin muukin tunti kuin flow.

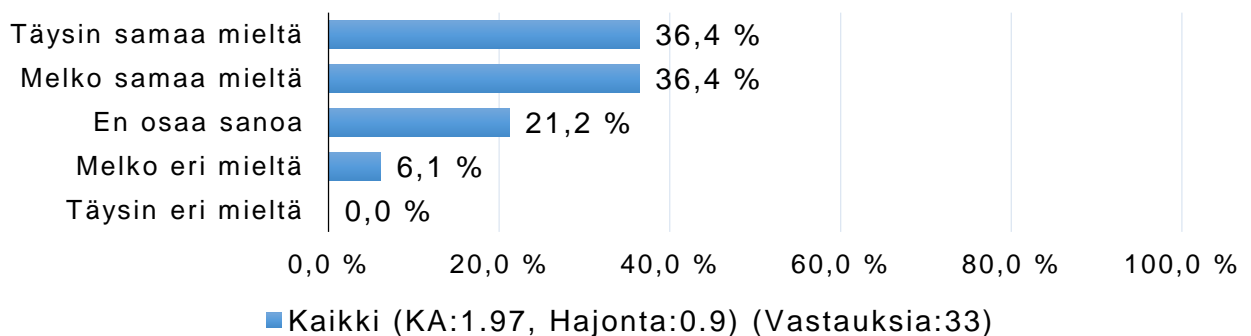
- Olisi kiva saada 1 aivan tavallinen perusjumppatunti, tehokasta koko kehon treeniä helpoin ja tehokkain liikkeen kaikille lihasryhmille
- Toivoisin yhden tanssillisen tunnin lisää viikko ohjelmaan. Tykkäisin tanssia itämaisia/Bollywood tyyppisiä tansseja. Napatanssi kävisi myös.

3. Palaute seuran toiminnasta

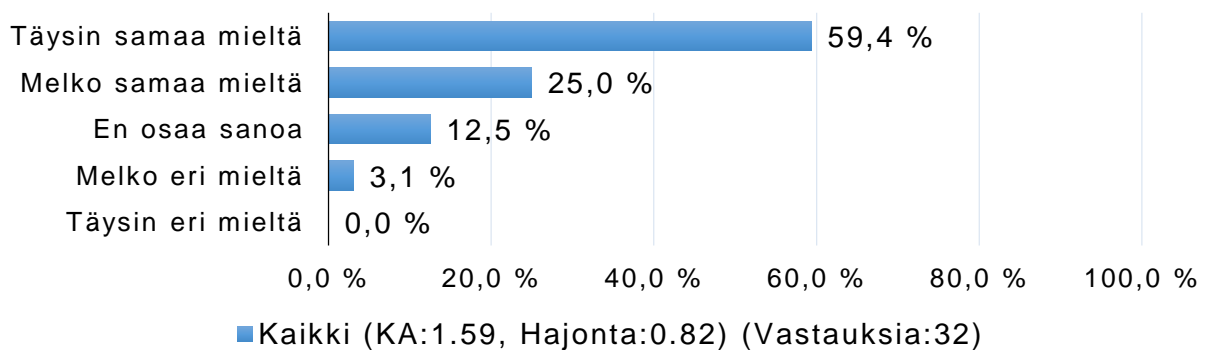
Seura tarjoaa monipuolisia liikuntatunteja eri-ikäisille



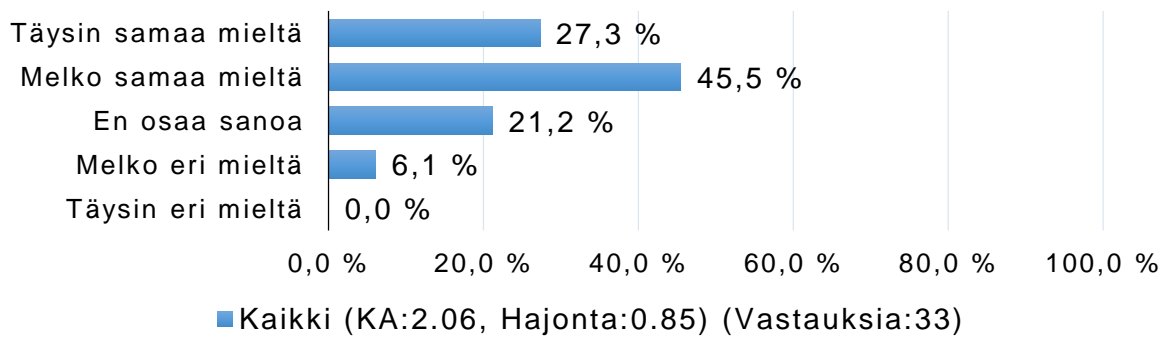
Seura on uudistushaluinen ja moderni



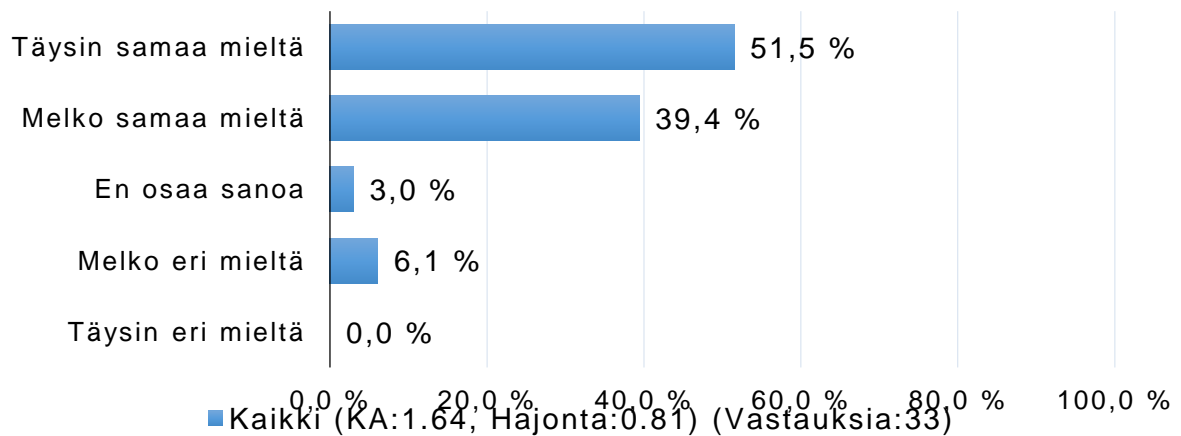
Seuralle liikkujien turvallisuus on tärkeää



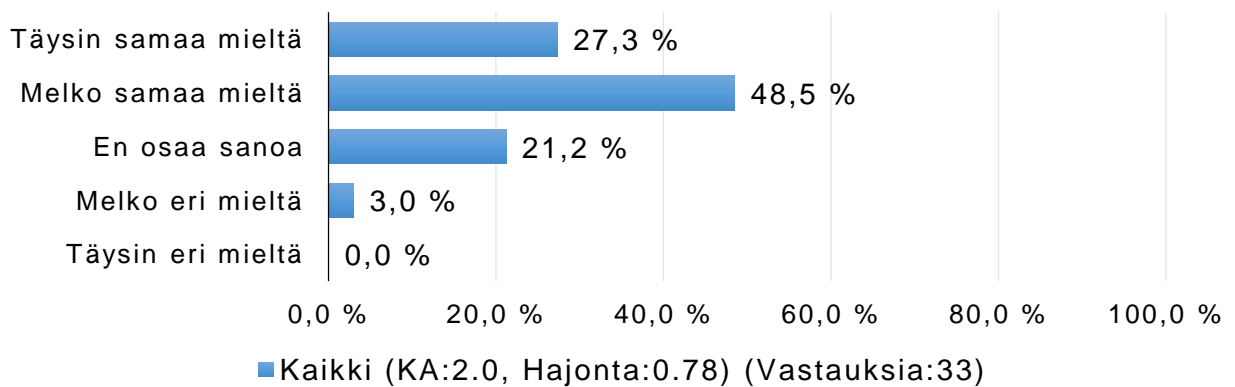
Seura tarjoaa kaikille taito- tavoite- ja ikätasoa vastaavaa harrasteliikuntaa



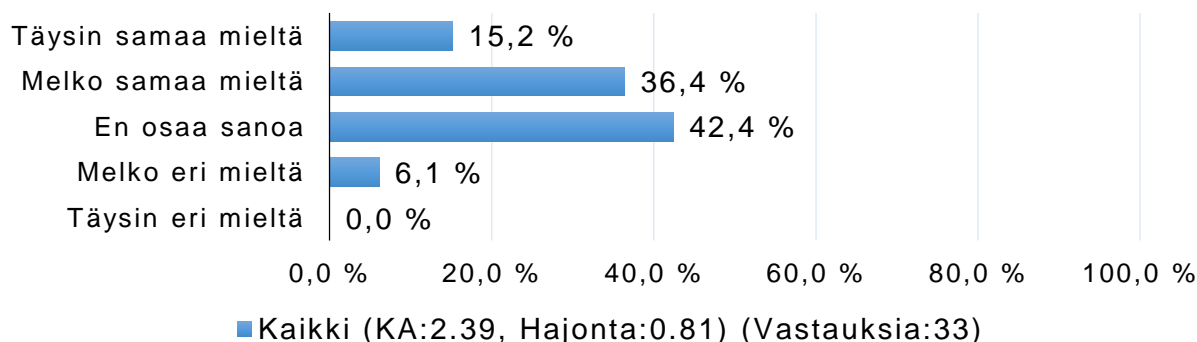
Seuran toiminnasta tiedotetaan hyvin



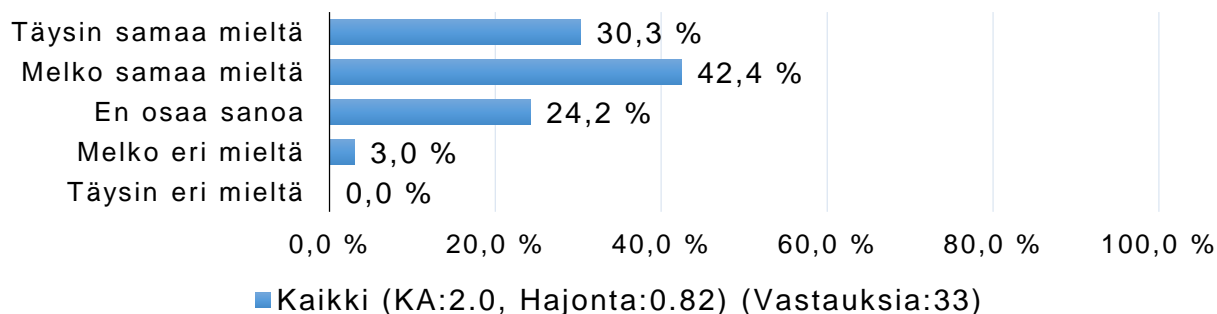
Seura tarjoaa kaikille elämyksiä



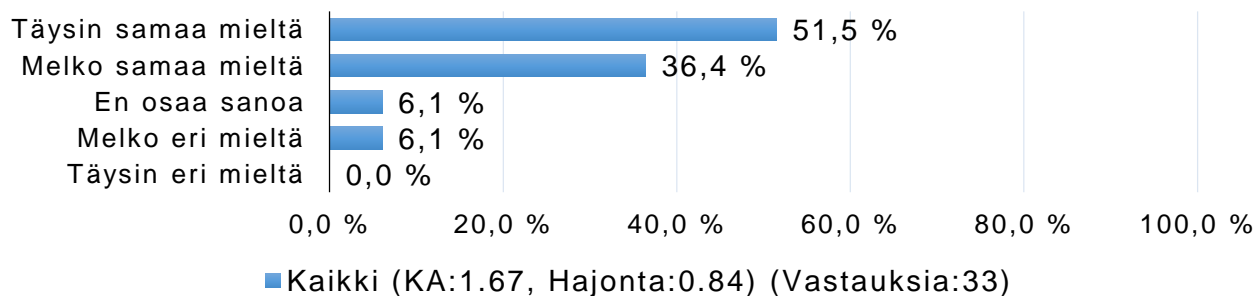
Seuran hallituksen toiminta on avointa



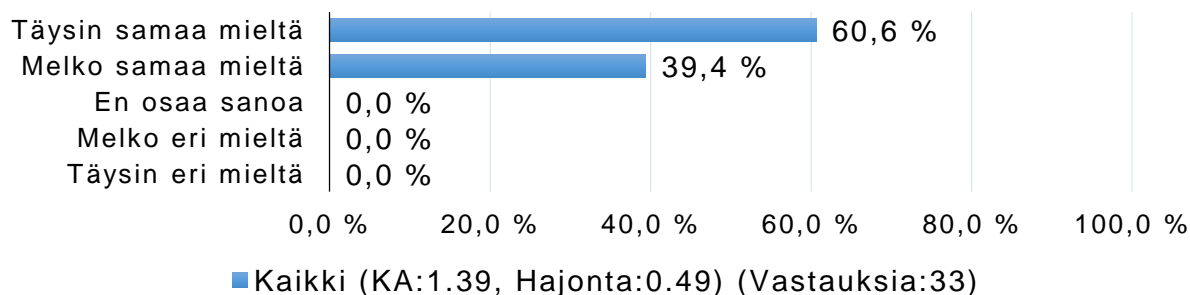
Toiminnanjohtajaan on helppo saada yhteys



Seuran verkkosivut palvelevat jäseniä hyvin



Aikuisten tuntikuvaukset ovat selkeitä

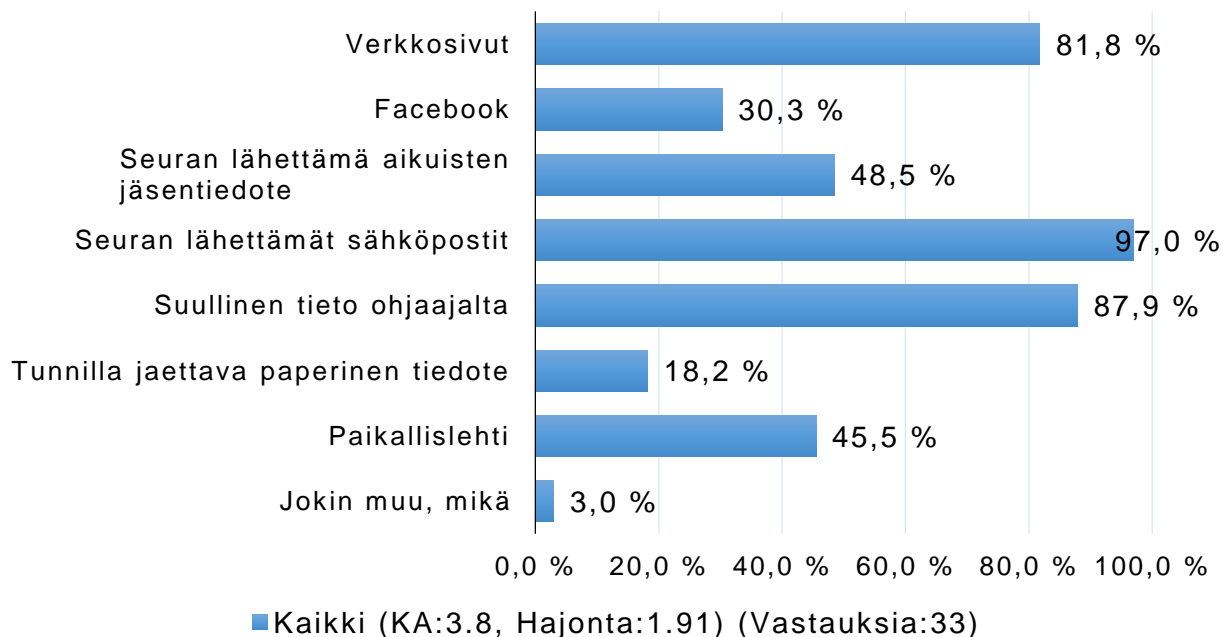


Anna palautetta seuran toiminnasta.

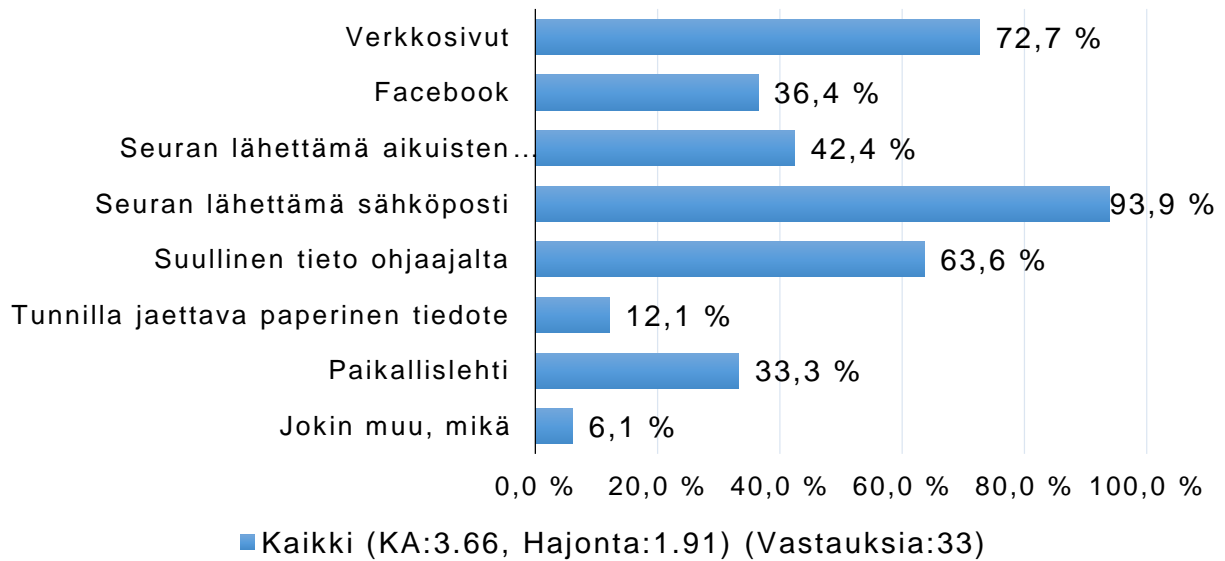
- Toimii kannaltani hyvin, minulle tärkein motiivi on liikunta ja se toteutuu mainiosti
- Kiitos hyvästä työstä
- Kiitos Pirkolle, Merville ja Pirjolle. Teitä on helppo lähestyä, jos on jotain kysyttävää.
- Seuran nettisivuja voisi päivittää enemmän. Siellä ei aina näy kaikki tiedot ajan tasalla, ja kuvatkin ovat samat vuodesta toiseen.
- Ilo liikkua seurassanne.
- Tiedotuksen suhteen sama käytäntö kuin kansalaisopistolla olisi hyvä - eli jos tunti on peruttu tai muita nopeita muutoksia, tulisi asiasta tieto tekstiviestillä.
- Seuran nettisivujen päivitys voisi olla ajankohtaista ja netin hyödyntämistä voisi kehittää, lisää kuvia ja materiaalia kävijöille tms.
- Seura toimi nähdäkseni hyvin. Toivottavasti palaute menee perille ja saa aikaan muutosta.
- Toiminta mukavan monipuolista!

4. Viestintä

Mitä seuran viestintäkanavia seuraat?



Mitä kautta haluaisit tietoa seuralta?



Muita kehittämisideoita ja palautetta seuralle?

- Lasten liikunnassa joukkuevoimistelulla on vahva asema, mutta alakouluiän jälkeen joukkuevoimistelijoiden määrä supistuu merkittävästi, kun moni lopettaa aktiivisen treenaamisen ja kilpailemisen esim. treenaamisen vievän ajan takia. Älkää unohtako siinä ikäryhmässä sekä jo aikaisemmin harrasteliikkuja! Jumppa, voimistelu, nassikkapaini, temppujumppa yms ovat mahtavia harrastuksia ja antavat eväät kaikkiin lajeihin, jos intoa ja mahdollisuuksia harrastaa vaan löytyy.
- Koko seuralle kiitos mahdollisuudesta harrastaa monipuolista liikuntaa omalla paikkakunnalla!
- Kiitos kaikille seuran eteen työskenteleville.
- Kesäjumppat ovat kivoja, joten toivottavasti ne jatkuvat ensi kesänäkin kaksi- kolme kertaa viikossa.
- Sivuilla voisi olla "palaute-boxi", jonne voisi laittaa palautetta ja ideoita sitä mukaa kun niitä tulee mieleen. Kun kysely tehdään aika harvoin ei kaikki asiat välttämättä enää ole mielen päällä.
- Jatkossakin tasaisesti hikijumppaa, tanssillisuutta, lihaskuntoa, venyttelyä.
- Lisää miehiä mukaan.
- Pukuhuoneiden siisteys voisi olla parempi. Miehillä selkeästi oma pukuhuone ei "sujauttamista" lasten sekaan tai muuhun epämääräiseen tilaan.

Kiitos kaikille vastanneille!

