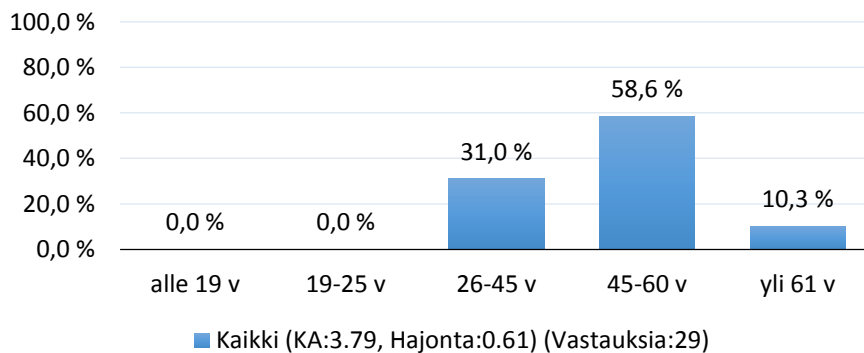


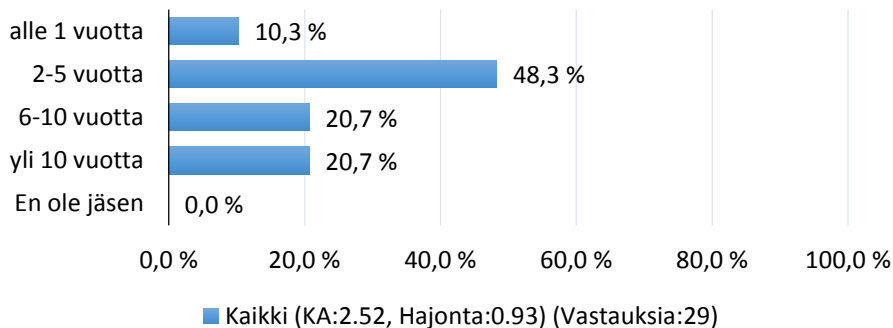
Aikuisten ryhmäliikunnan palautekysely 2014-2015

1. TAUSTATIEDOT

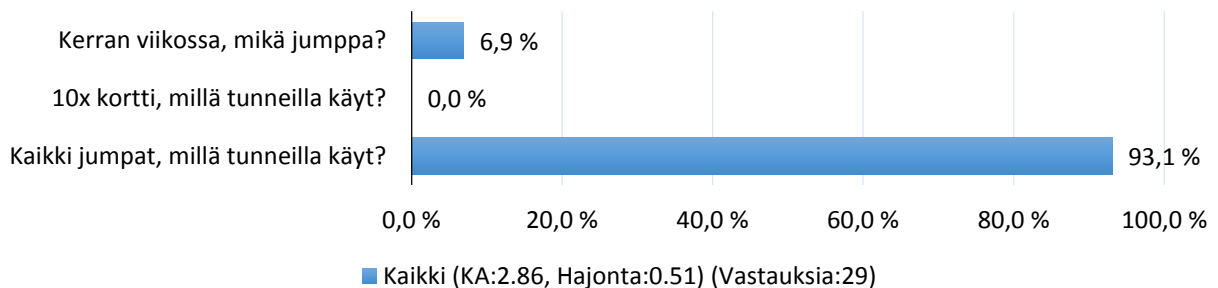
Kuinka vanha olet?



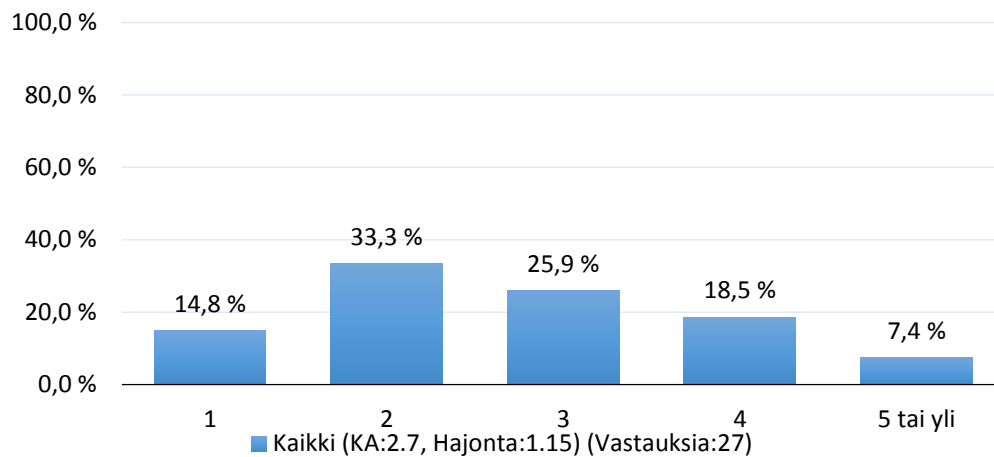
Kauanko olet ollut Mäntsälän Voimistelijoiden jäsen?



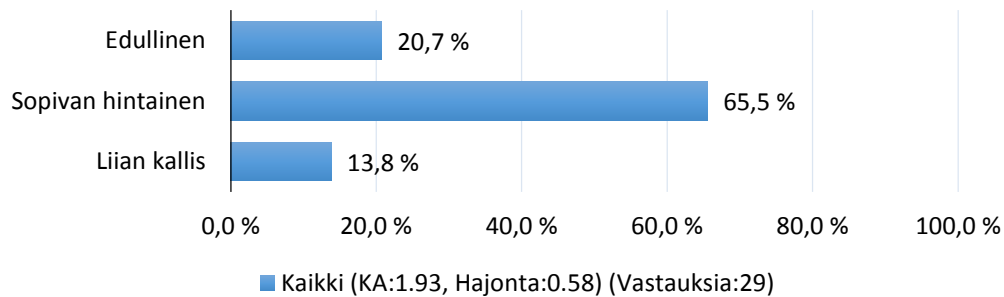
Millainen jumppakortti sinulla on?



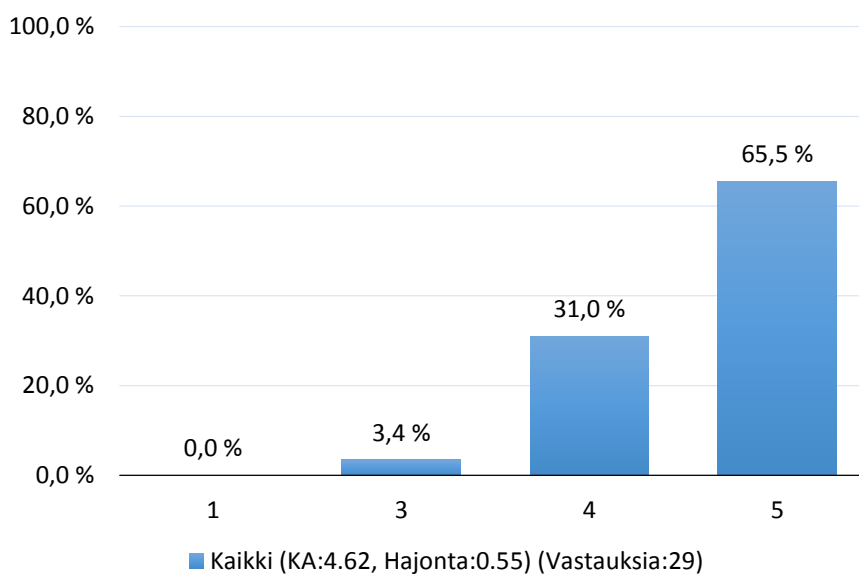
Jos sinulla on Kaikki jumpat -kortti, kuinka monella tunnilla käyt keskimäärin viikossa?



Onko jumppakortti mielestäsi?

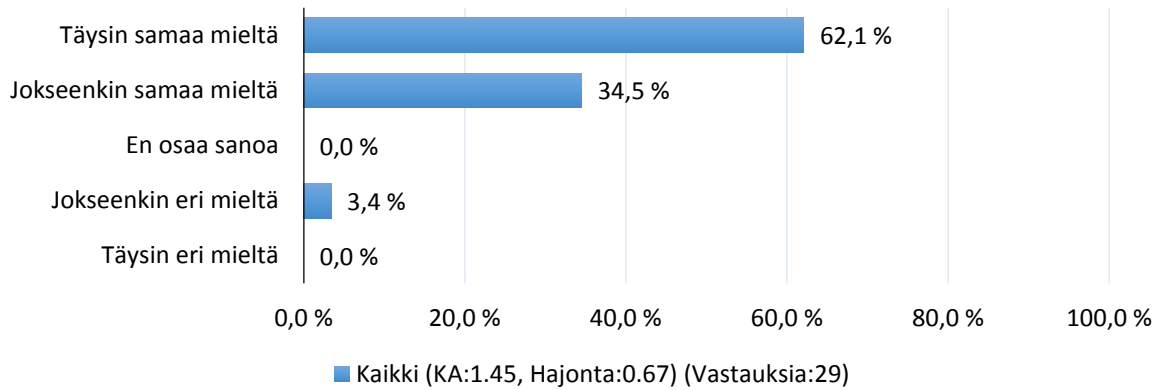


Mikä kuvaa yleistä tunnelmaa käydessäsi seuran tunneilla (hymynaamat 1 → 5)?

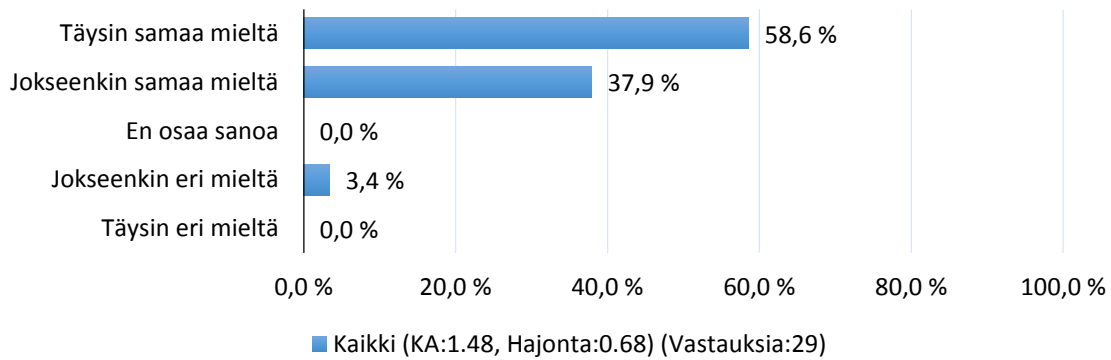


2. PALAUTE TUNTITARJONNASTA

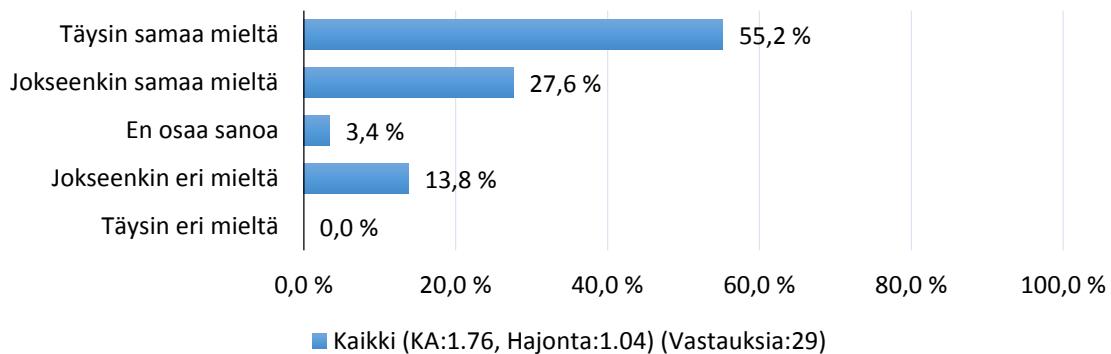
Tunnit ovat monipuolisia



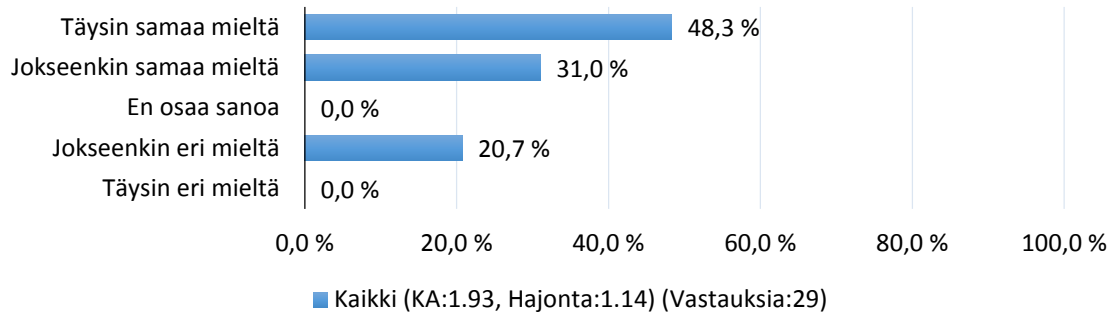
Tuntien alkamisajat ovat sopivia



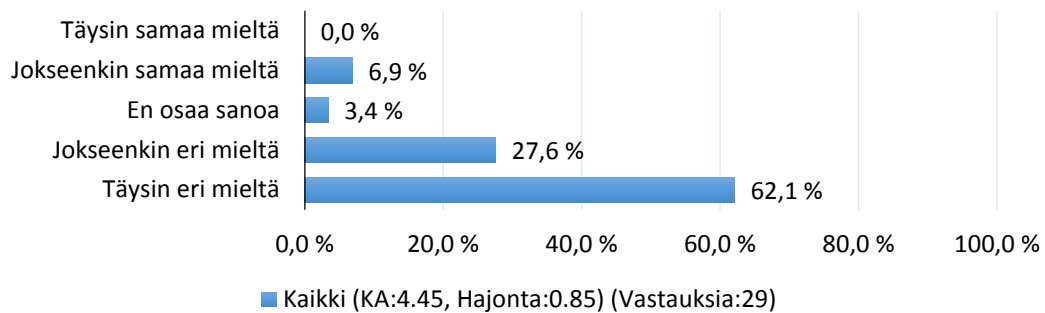
Viikkotuntien määrä on sopiva



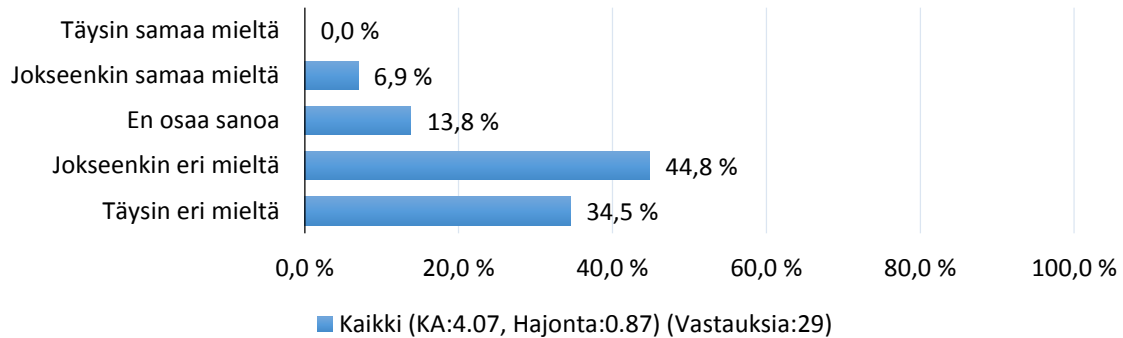
Löydän tarjonnasta helposti haluamani määrän minulle sopivia tunteja



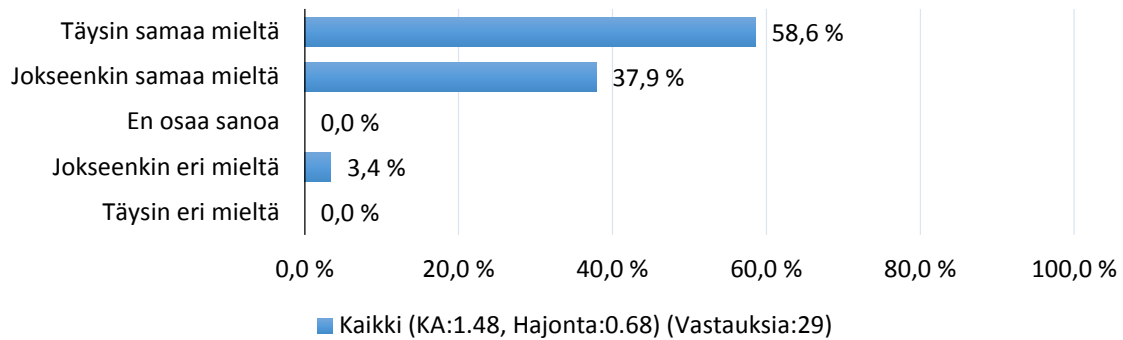
Tunnit ovat liian vaikeita



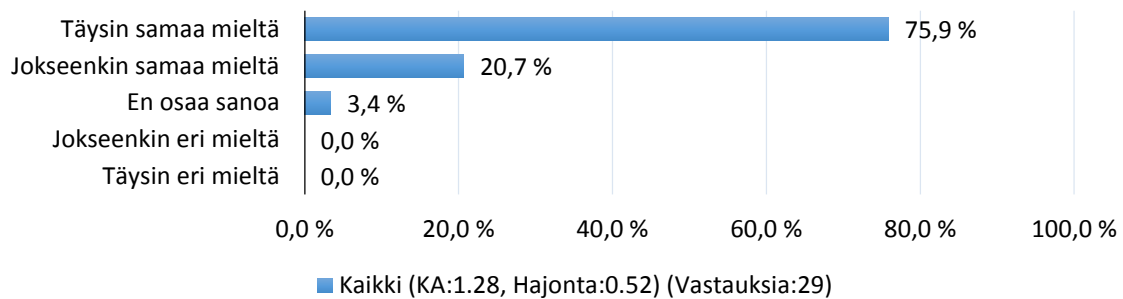
Haluan raskaampia tunteja



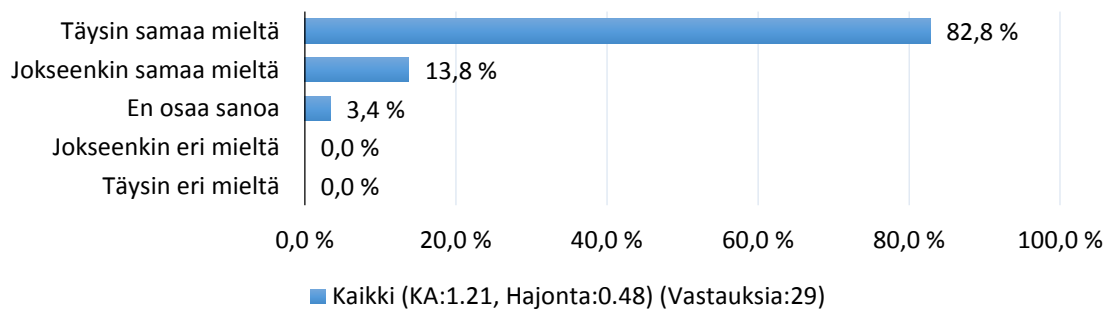
Ohjaajat ovat ammattitaitoisia



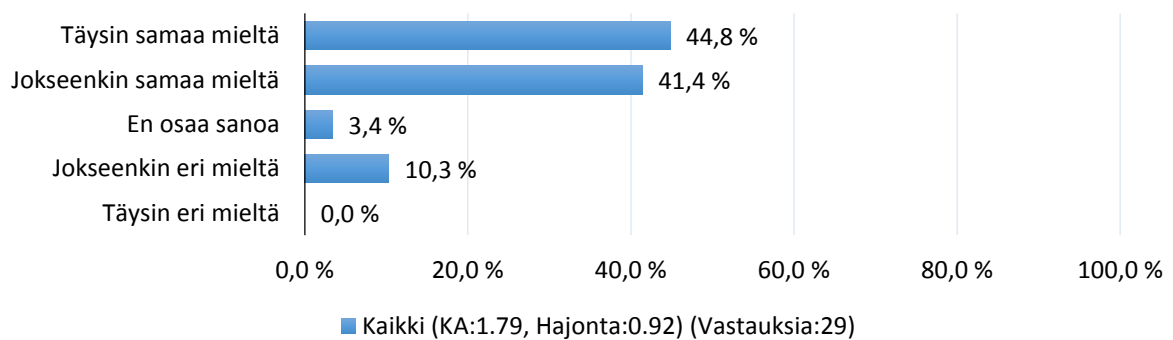
Ohjaajat ovat innostavia



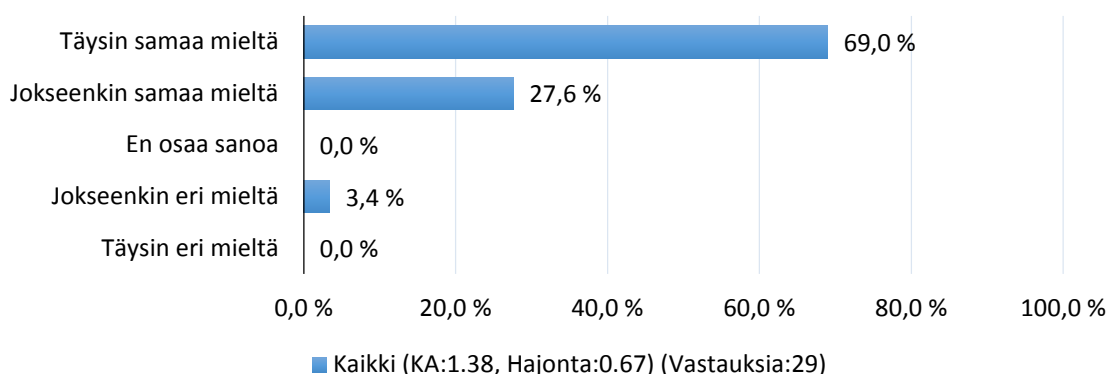
Tunnilla on kiva käydä



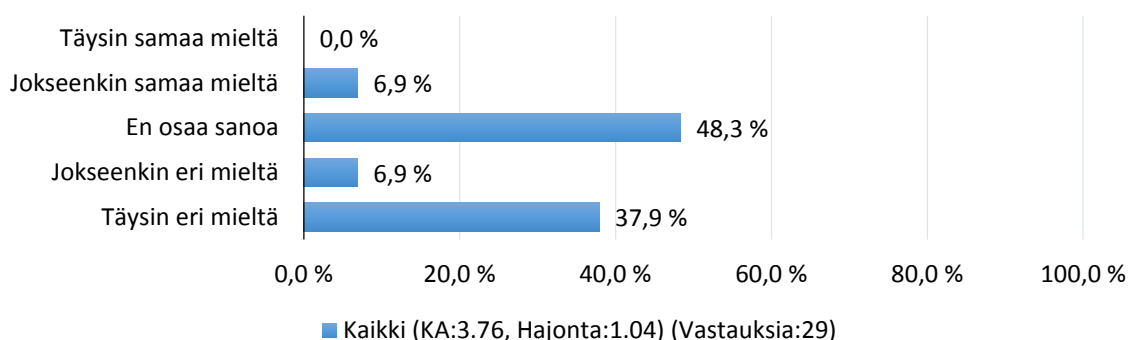
Liikuntatilat ovat toimivia



Tunnit ovat laadukkaita



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



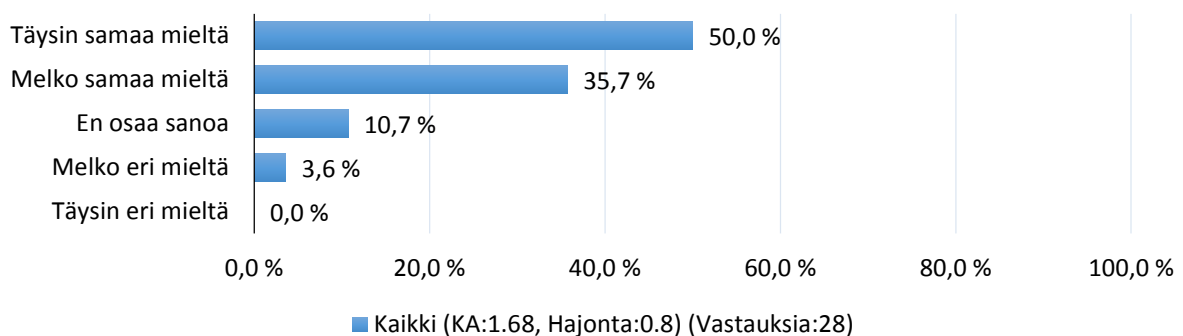
Palautetta tuntien sisällöistä ja toiveita ensi kaudelle

- Tanssitunnit ovat olleet tosi kivoja. Vähän erilaista liikekieltä ja omien mukavuusrajojen rikkomista (mm. Improvisaatio). Tanssillisen perustreenitunti arki-illalle olisi huippujuttu. Mäntsälän voimistelijoissa on ilo liikkua! Kiitos!
- Toimikaudella 2014-2015 mukavan vaihteleva tuntitarjonta!
- Bodyjumppa ollut tosi hyvä.
- Steppi on hyvä. Zumpa on mukavan letkeää, Bodyjumppa on kamalaa rääkkiä, mutta - ah niin IHANAA.
- Supertreeni takaisin säännöllisenä tuntina.
- Tuntien intensiteettiä pystyy vallan hyvin säätämään omalle kunnolle sopivaksi, varmasti ovat riittävän "raskaita" jos tekee sata lasissa aina vaikeimman vaihtoehdon mukaan! Toivoisin, että jokainen tunti pidetään omalla itsenäisenä kokonaisuutena "vain sille tunnille osallistuville kohdentuvana". Ensi kaudelle toiveena, että valikoimassa säilyy nykyisen kaltaisia perinteisiä "ei tanssillisia" perusjumppia! Toivon kahvakuulan jatkuvan!
- Nykyiset tunnit sopivia. Ikä edellyttää tehokasta raskastakin liikkumista. Kahvakuula on LOISTAVA! Iäkkäällekin on oltava tehokasta liikkumista!
- Tunnit ovat mukavia ja sopivan tehokkaita.
- Tunnit sopivan haastavia. Ilo huomata kauden kuluessa omien taitojen kehitystä. Foam roller venyttely voisi olla kiva napakan treenitunnin jälkeen.

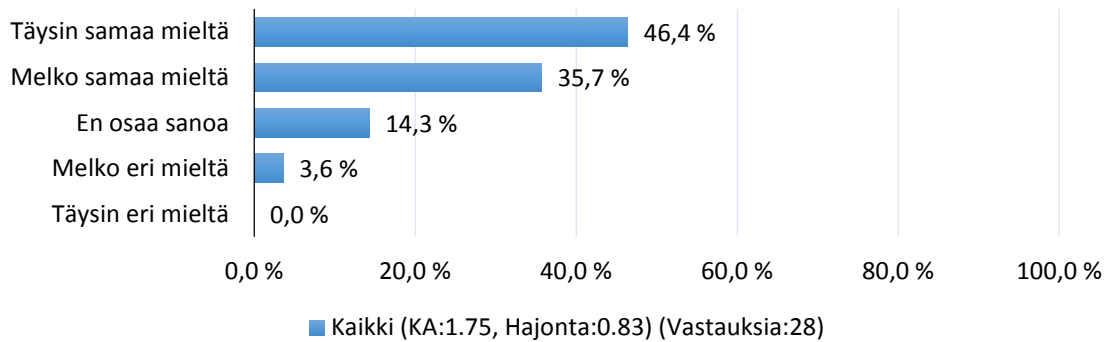
- Monitoimitalon ilmanvaihto on huono. Lukiolla parempi. Toivoisin valikoimaan takaisin pilatesta. Uusi tunti kehonhuolto on varsin kiva ja tarpeellinen, toivoisi sinne enemmän porukkaa. Aika vain on vähän huono, liian aikaisin illalla.
- Kiitos tuntien alkamisajasta, klo 19 alkavia tunteja joka päivä, toivottavasti myös ensi kaudella. Kaikki tunnit, joilla tällä kaudella olen käynyt ovat olleet mieluisia.
- Teematunti ja CoreMove ovat (Flow Gymnastics-tunnin lisäksi) kestopuosikkejani! Kehonhuoltotunti on myös hyvä. Showtanssitunnille kaipaisin lisää menoa ja meininkiä. Olisi kiva kokeilla jotain menevämpiä tanssilajeja.
- Maanantain jumppa voisi alkaa jo aikaisemmin. Klo 17.30 tunti on taas liian aikainen. Klo 18 aloitus on hyvä.
- Toivoisin, että tulisi zumban lisäksi toinenkin tanssillinen tunti. Tykkään itse mm. bollywood/intialainen/arabialaisesta musiikista/tanssista.
- Toivoisin zumban jatkuvan. Tanssillinen liikunta kiinnostaa. Olisi mukava, jos jumppien lopussa olisi enemmän aikaa venyttelyille tai olisi jatkossakin jumppia, joissa keskitytään venytyksiin ja erityisesti niska- ja hartiaseudun huoltoon.
- Tämän vuoden sisältöä on enää vaikea parantaa. Samantyyppistä ensi vuonna niin on hyvä.
- Toiveena olisi ulkokahvakuulatunti.
- Liian suppea valikoima; kaipaan kiinteytysjumppaa ja liikuntaa sunnuntai iltapäivällä!
- Toivottavasti Zumba pysyy listoilla. Step on myös mukavaa. Kuntopiiri on tylsää. Niska- hartiavenyttelyjä voisi olla enemmän. Lauantaiaamunakin olisi kiva lähteä tunnille.
- Toivoisin aikaisempaa ajankohtaa, esim. 17 tai 18 parempia. Lisää tarjontaa miehille.
- Step-tunnit säilyttävä.

3. PALAUTE SEURAN TOIMINNASTA

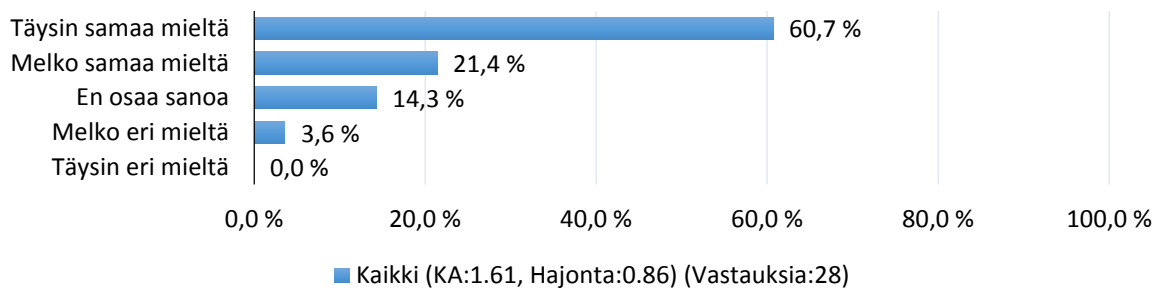
Seura tarjoaa monipuolisia liikuntatunteja eri-ikäisille



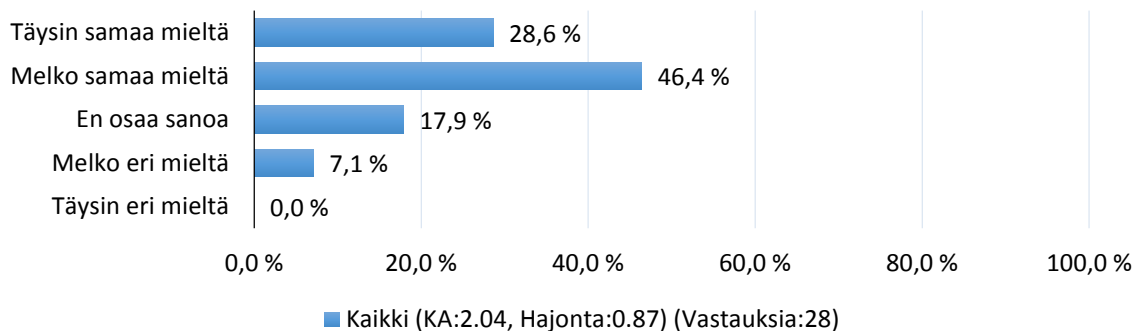
Seura on uudistushaluinen ja moderni



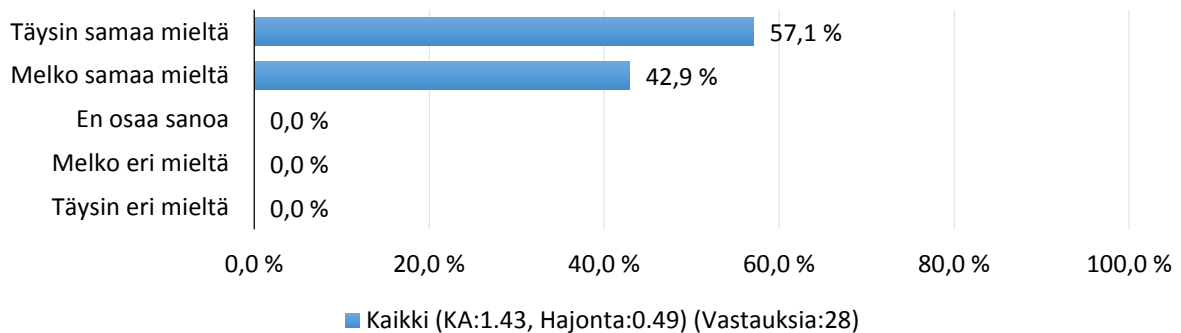
Seuralle liikkujien turvallisuus on tärkeää



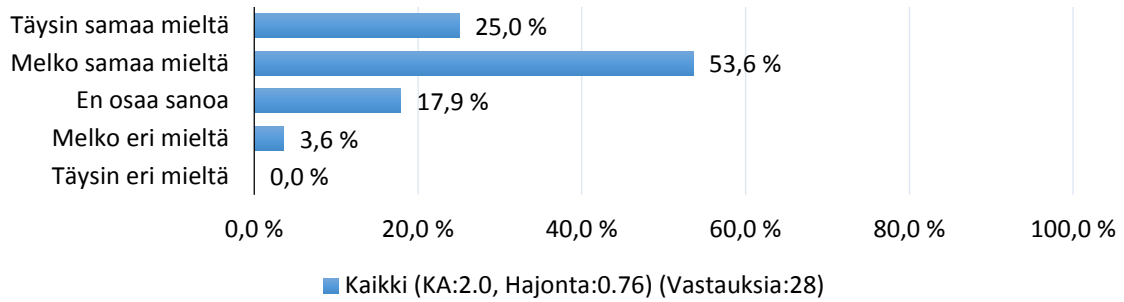
Seura tarjoaa kaikille taito- tavoite- ja ikätasoa vastaavaa harrasteliikuntaa



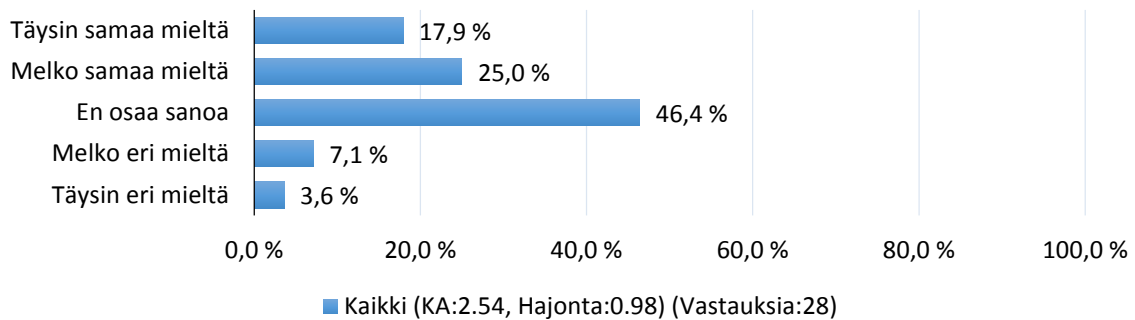
Seuran toiminnasta tiedotetaan hyvin



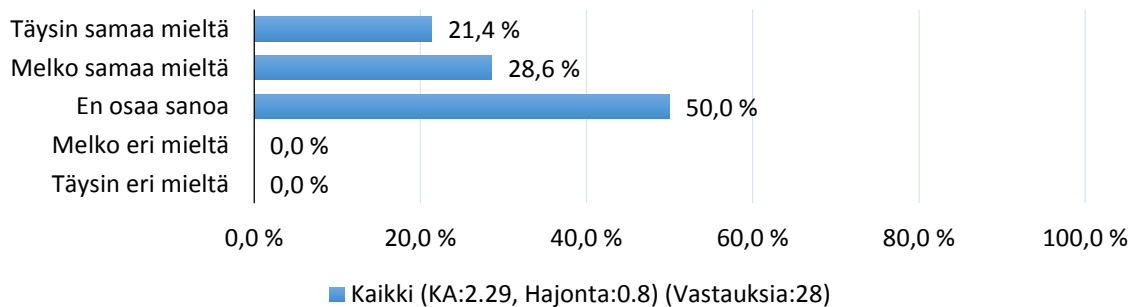
Seura tarjoaa kaikille elämyksiä



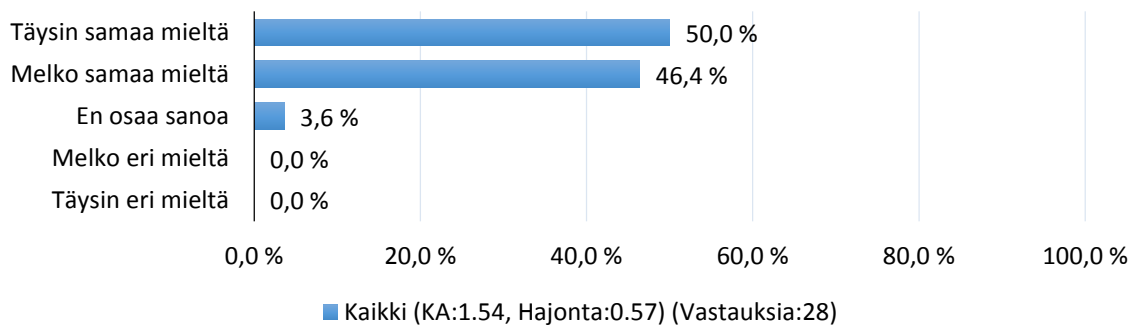
Seuran hallituksen toiminta on avointa



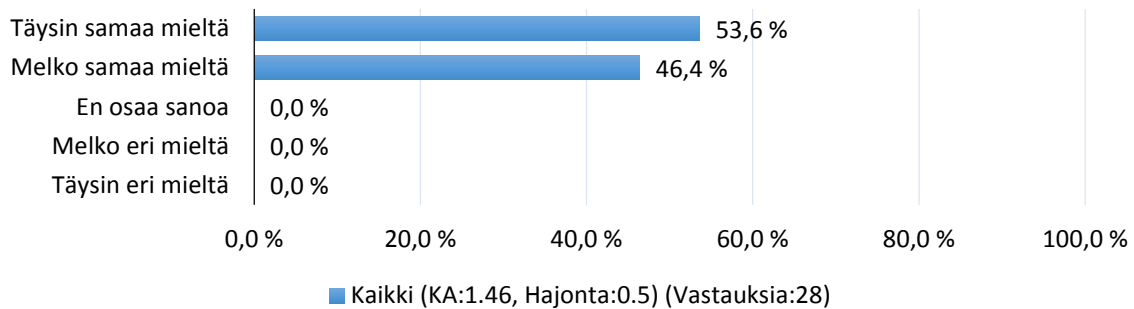
Toiminnanjohtajaan on helppo saada yhteys



Seuran verkkosivut palvelevat jäseniä hyvin



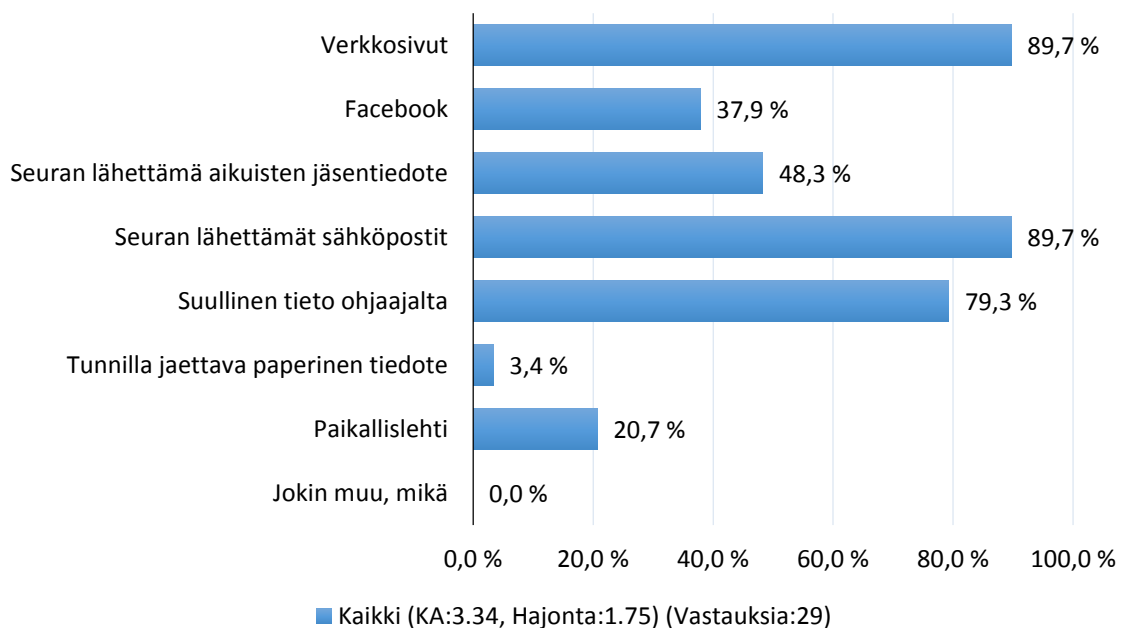
Aikuisten tuntikuvaukset ovat selkeitä



Palautetta seuran toiminnasta

- Yleensä tiedotusta aina moititaan, mutta teillä se toimii loistavasti. Olen aina saanut kattavasti tiedot mm. kaikista muutoksista sekä viestinä että facebookin kautta. Kiitos hyvästä tiedottamisesta!
- Hiki on ollut pinnassa joka tunnin jälkeen. Joulunajan liikuntakortti on tosi kiva juttu. On innostanut liikuttamaan perhettä sekä duunikavereitakin. Avoimet ovet sekä ystäväjummat ovat myös kivoja.
- Tiedotus on ollut enimmäkseen hyvää. Tekstiviesti-ilmoitukset voisivat toimia nettiä premmin.
- On hyvä, että voi osallistua vain kevätkaudelle pienemmällä maksulla. Kesäjummat ulkona on ollut hyvä juttu!
- Kiitoksia loistavasta työstä!

Mitä seuran viestintäkanavia seuraat?



Mitä kautta haluaisit tietoa seuralta?

