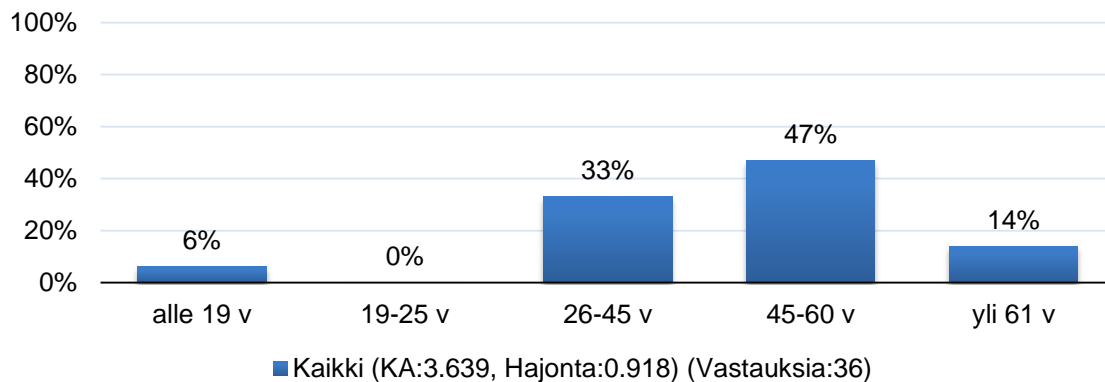


Mäntsälän Voimistelijat/Aikuisten liikunta

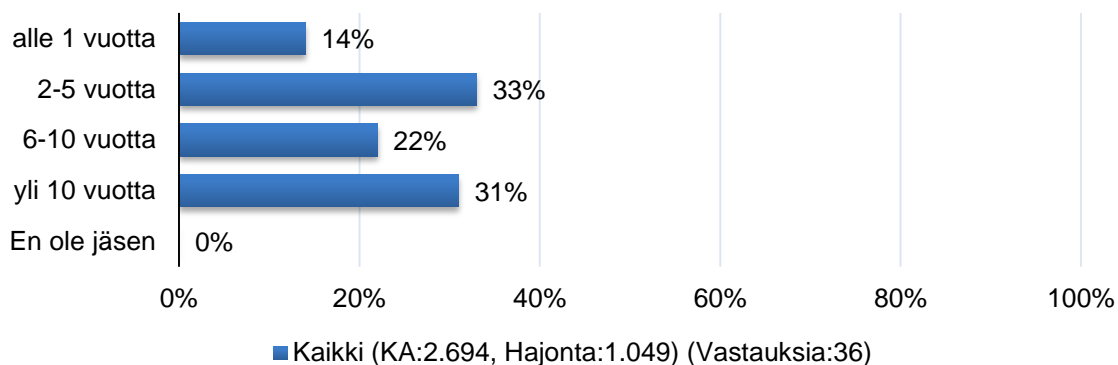
Palautekysely 2013-2014

1. Vastajien taustatiedot

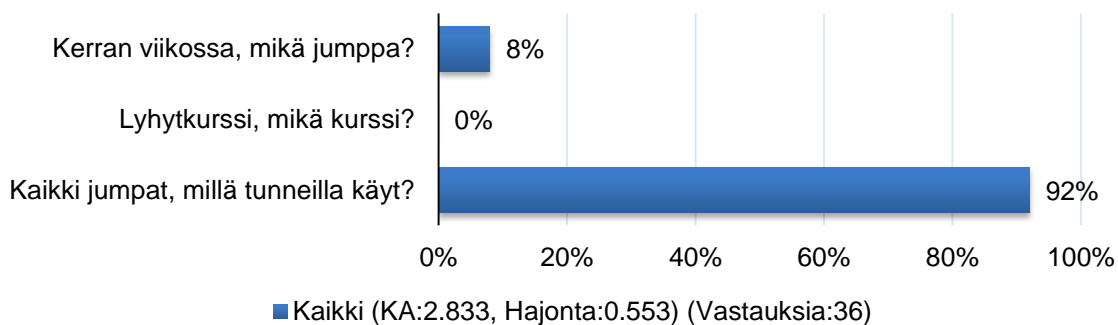
Kuinka vanha olet?



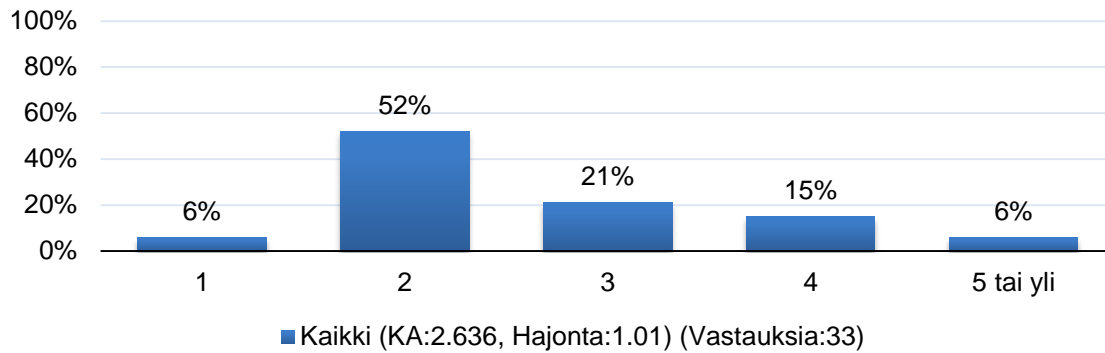
Kauanko olet ollut Mäntsälän Voimistelijoiden jäsen?



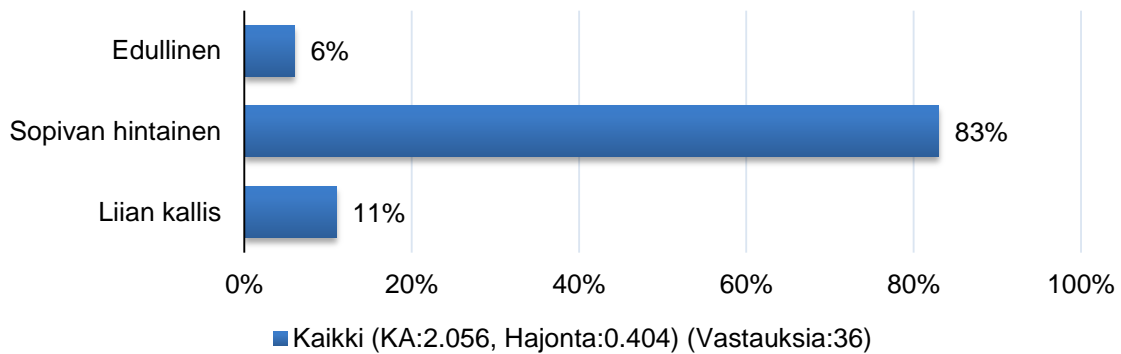
Millainen jumppakortti sinulla on?



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

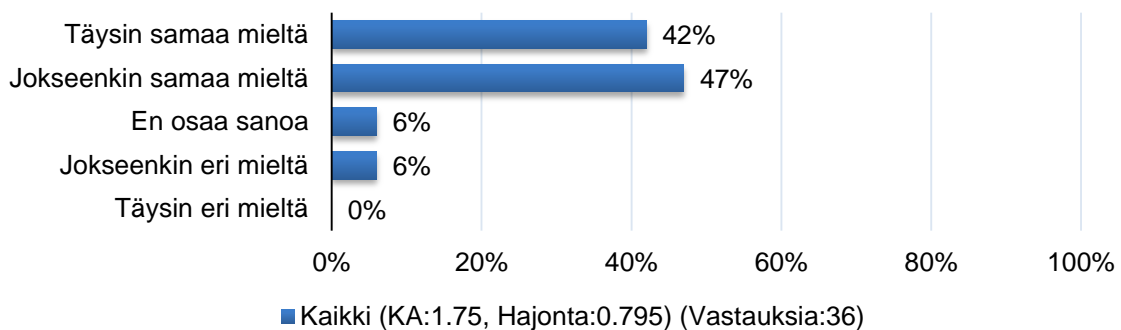


Onko jumppakortti mielestäsi?

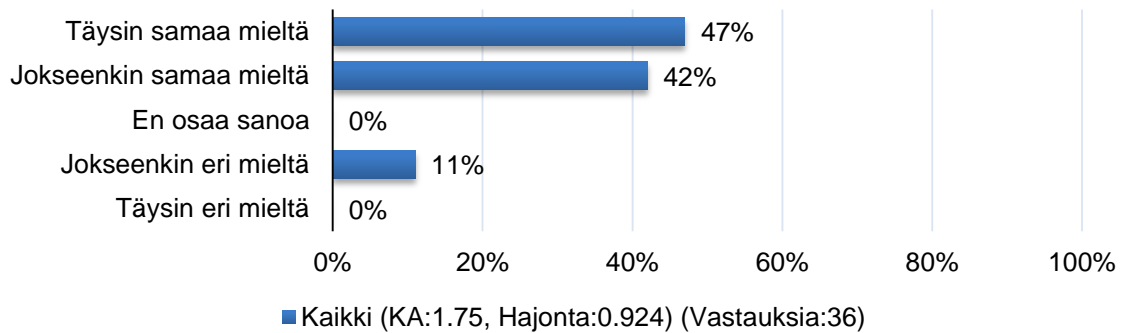


2. Palaute tunneista

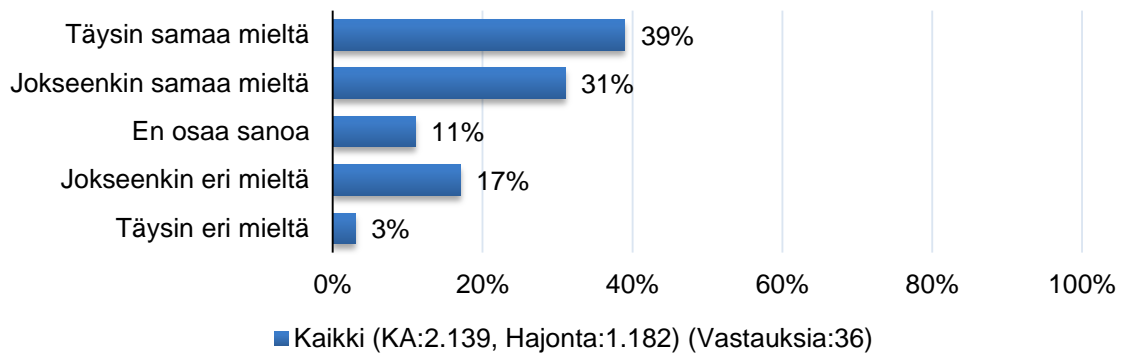
Tunnit ovat monipuolisia



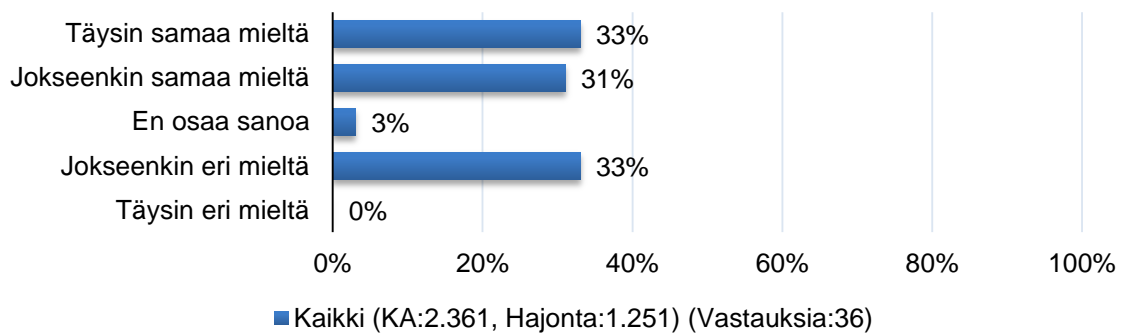
Tuntien alkamisajat ovat sopivia



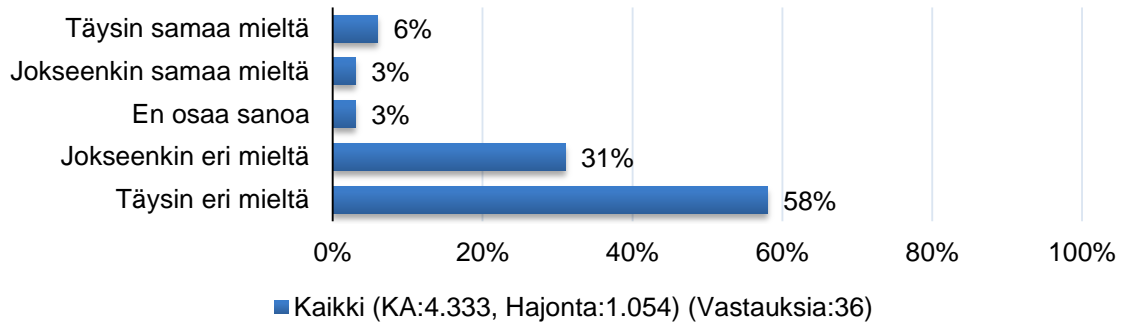
Viikkotuntien määrä on sopiva



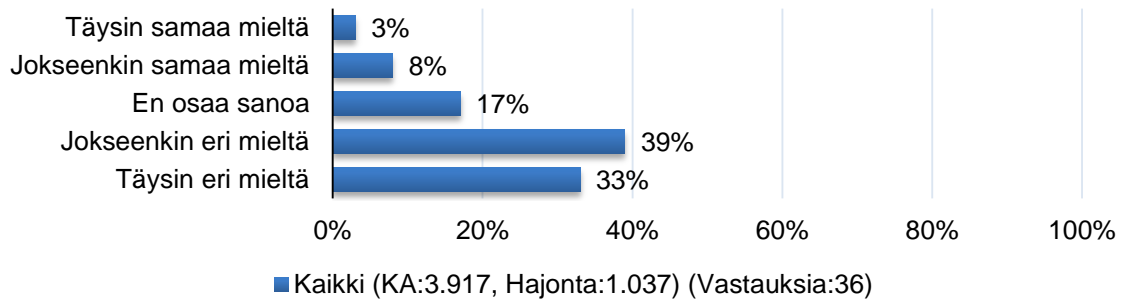
Löydän tarjonnasta helposti haluamani määrän minulle sopivia tunteja



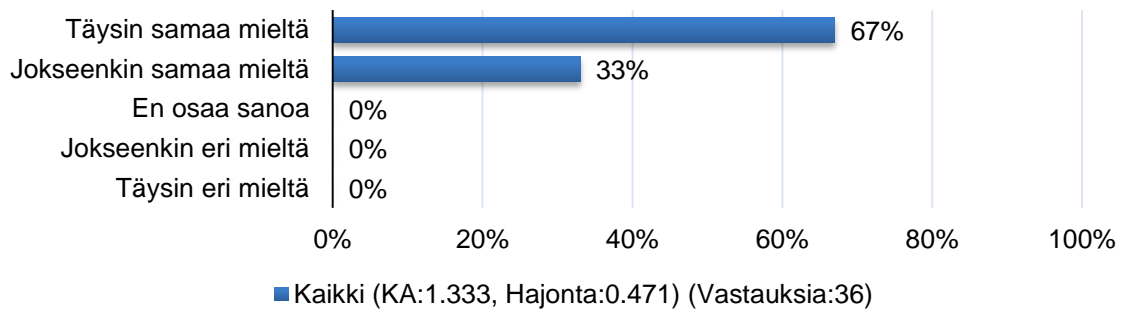
Tunnit ovat liian vaikeita



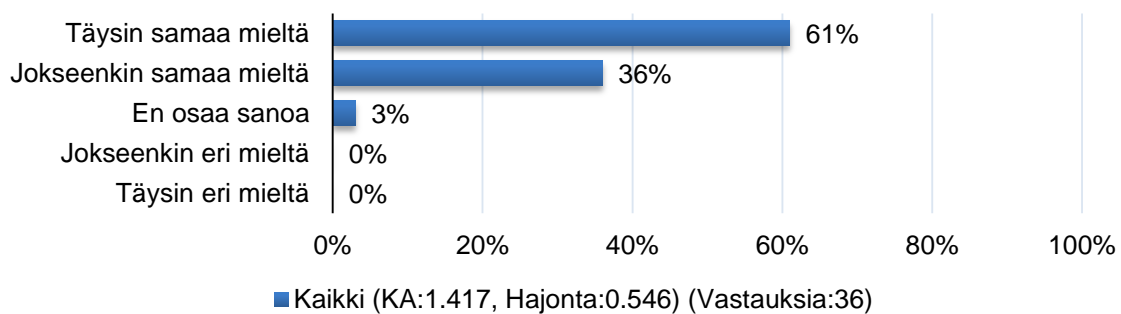
Haluan raskaampia tunteja



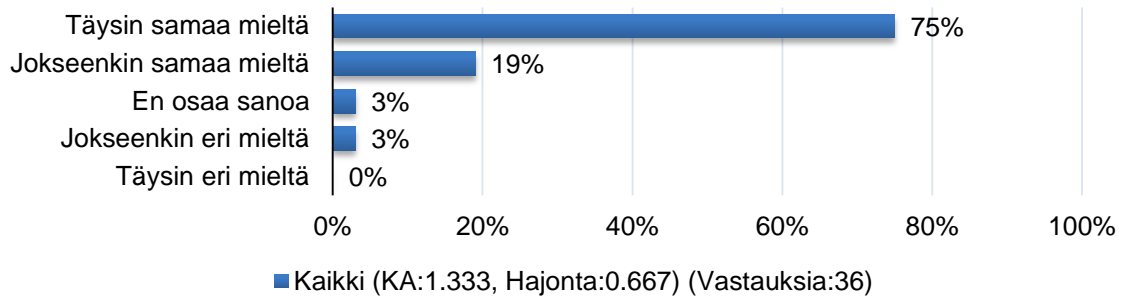
Ohjaajat ovat ammattitaitoisia



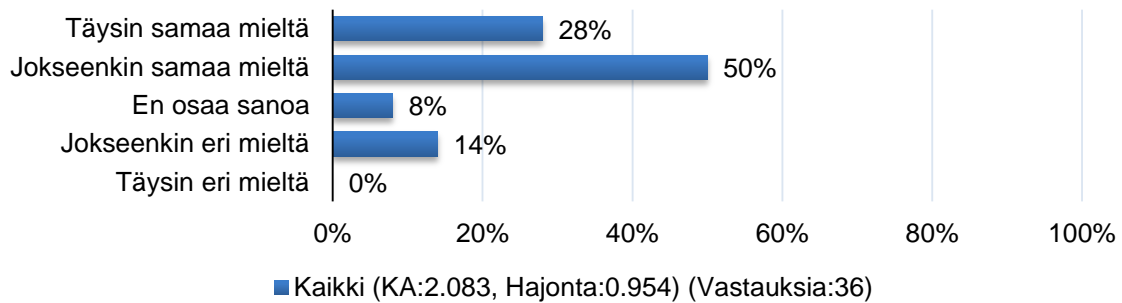
Ohjaajat ovat innostavia



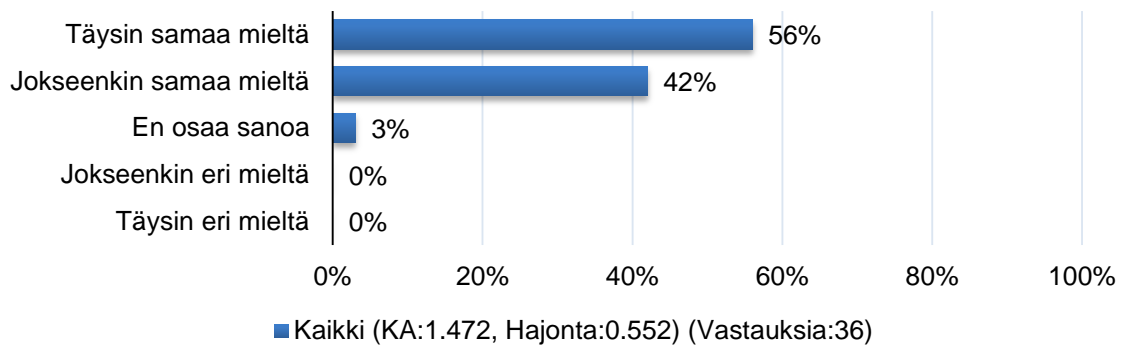
Tunnilla on kiva käydä



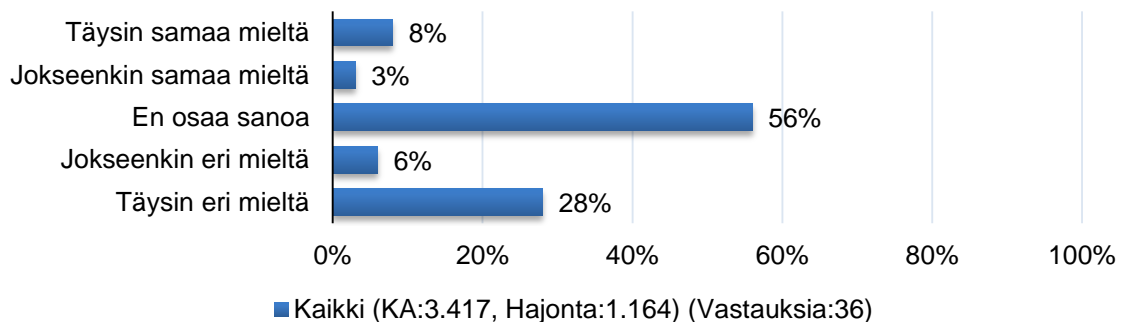
Liikuntatilat ovat toimivia



Tunnit ovat laadukkaita



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



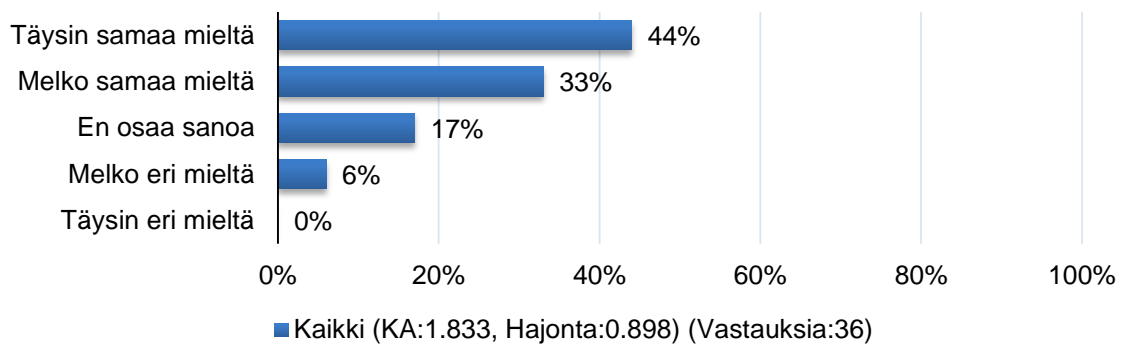
Palautetta tuntien sisällöistä ja toiveita ensi kaudelle

- lisää venyttelytunteja, pilatestunteja, shindotunteja
- Venyttely, kehonhallinta ja lihaskunto tulevat ikääntyessä tärkeimmiksi
- Tänä vuonna zumba on paras. Pidän kaikesta muusta paitsi kuntopiireistä. Toivoisin, että joko lauantaiamuun tai sunnuntai-iltapäivälle tulisi muutakin kuin flow'ta.
- Tunneilla voisi olla lopussa aina 10 min venytykset ja tunnit pitäisi loppu tasalta, ei yliaikaa.
- Tunteja pitäisi olla useamman kerran viikossa, niin löytäisi helpommin itselle sopivat ajankohdat ja tunnit. Nyt en esim. itse voi hyödyttää kaikki jumpat -korttia kuin kaksi kertaa viikossa, koska muille tunneille en pääse tulemaan tai ne eivät ole mieleisiä. Toiveissa olisi, että ensi kaudella olisi myös core move-tunti ja lattarit ja että kiinteytysjumppa ja zumba säilyisi.
- Myös ensi kaudelle vaihtuvaa teemajumppaa
- Klo 18.30 olisi hyvä aloitusajankohta, perheellinenkin ehtisi hyvin ja varsinkin jos liikuntatila on kauempana kotoa.
- Bodystep saisi olla jatkuvasti ohjelmassa. Jooga olisi hyvä lisä tuntivalikoimaan.
- Kahvakuulaa ei saa lopettaa
- "Nuorille aikuisille" menevämpää ja ehkä trendikkäämpää, musiikkipitoista tunti. Vaikka sitten ulkopuolelta palkatulta ohjaajalta. En haluaisi mennä kuntosalien ryhmäliikuntatunneille mutta tarjonta on siellä monipuolisempaa. Tarjolla paljon enemmän ns.rauhallista kuntojumppaa, sekin toki tärkeää.
- Kuntojumppa voisi olla vähän vauhdikkaampaa.
- Teemajumppa tuntuu fiksulta idealta. On kiva, että samaa tuntia on muutaman kerran peräkkäin ja sitten teema vaihtuu. Mielenkiinto säilyy! Kahvakuulatunti voisi olla nopeatempoisempi, tehokkaampi, raskaampi, sykettä enemmän kohottava, ehkä kuntopiirityyppinen. Toivon, että teemajumppa säilyisi. Äijätreeniäkin olisi kiva kokeilla, mutta tunti on aika myöhään. Voisiko olla aikasemmin? Jonkinlaista joogaa tai joku kehoa huoltava tunti (muu kuin pelkkä venyttely)?
- Hennalla mukavat tunnit josta taatusti tulee hiki - eikä teetä liian vaikeita juttuja. Eerikan zumba klo 18 (ihan mikä päivä tahansa) ehdottomasti takaisin; ne oli hauskoja, vaihtelevia ja hiki tuli! Siv takaisin!
- Kiinteytysjumppa on erinomainen. Ohjaaja ottaa huomioon myös " kypsempään ikään" ennättäneen jumpparin. Toivottavasti jumppa säilyy ohjelmistossa myös ensi kaudella. Toivomus: säilyttäkää ohjelmistossa kerta viikossa jumpat.
- Teemajumpan ajankohta on hyvä, eri jumpista bodystep on mieluisin ja sitä toivon myös ensi kaudelle. Kiinteytysjumpan päivä on hyvä, mutta toivoisin sen alkavan klo 18.30 tai sen jälkeen. Tiistai-iltaan toivoisin kahvakuulaa. Pilates edelleen myös toiveena.
- Kahvakuulaa ei saa lopettaa, se pitää lihaskunnon hyvänä. Kiinteytyksessä on minulle haastetta ikääni nähden. Kuntojumppa on myös ikääni sopiva.
- Kahvakuulaan toivoisin monipuolisuutta. Samaa ohjelmaa on tahkottu koko ajan. Perusheilautukset kunniaan. Steppijumppaa toivoisin omaksi viikotunniksi.

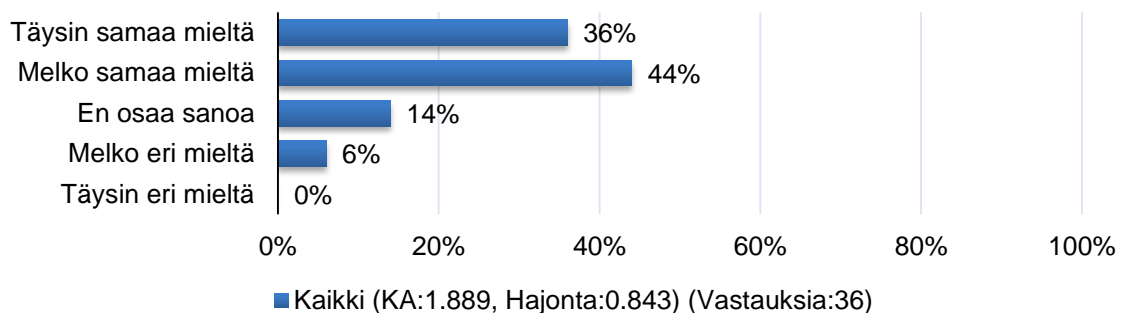
- Samankaltaiset tunnit käyvät edelleen. Vaikka kuulemma zumban trendi on laskussa, toivoisin sen jatkuvan, ainakin osana jotain jumppaa. Klo 18 olisi paras aloitusaika jumpille.
- Toivoisin tunteihin enemmän venyttelyä tai tunteja, jotka keskittyvät rauhallisempaan liikuntaan ja venyttelyihin. Monipuolista liikuntaa vähemmän ja enemmän liikuntaa harrastaville.
- Ohjelmaan yksi tunti viikossa, jossa keskityttäisiin pelkästään venyttelyyn. Aikanaan tällainen tunti oli, ja sen jälkeen oli aina superpitkä olo. Se voisi olla esim, loppuviikon viimeisiä tunteja.
- Olisi kiva jos kahvakuula pysyisi ensi kaudella. Steppi olisi myös kiva.

3. Palaute seuran toiminnasta

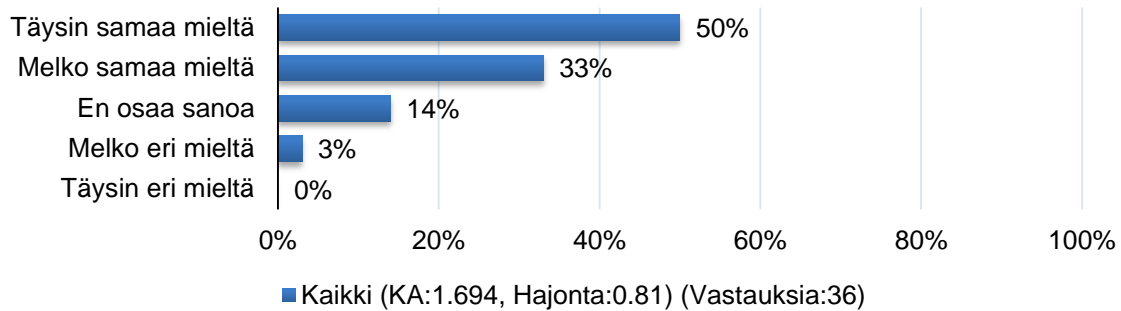
Seura tarjoaa monipuolisia liikuntatunteja eri-ikäisille



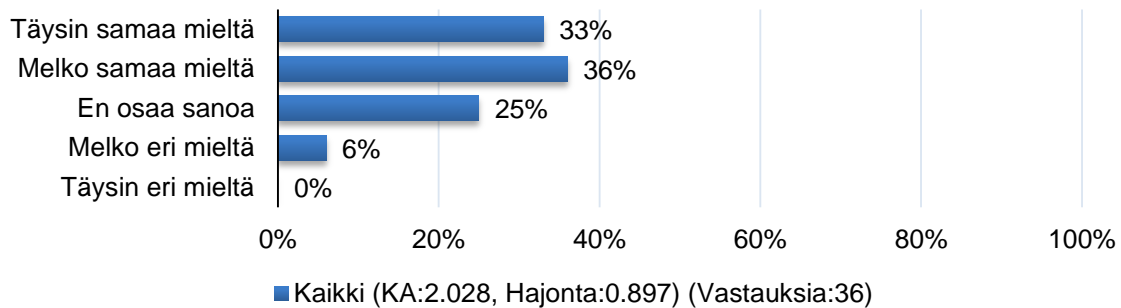
Seura on uudistushaluinen ja moderni



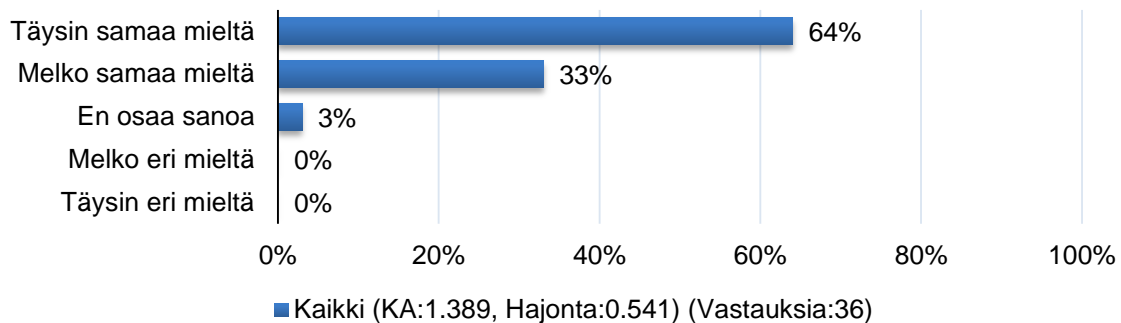
Seuralle liikkujien turvallisuus on tärkeää



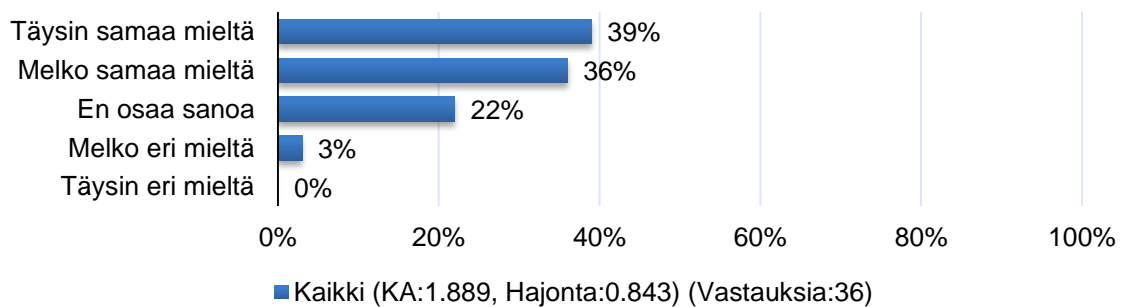
Seura tarjoaa kaikille taito- tavoite- ja ikätasoa vastaavaa harrasteliikuntaa



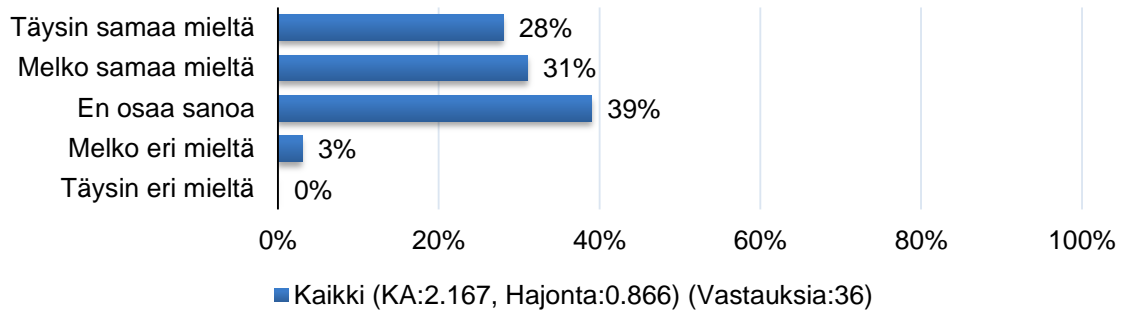
Seuran toiminnasta tiedotetaan hyvin



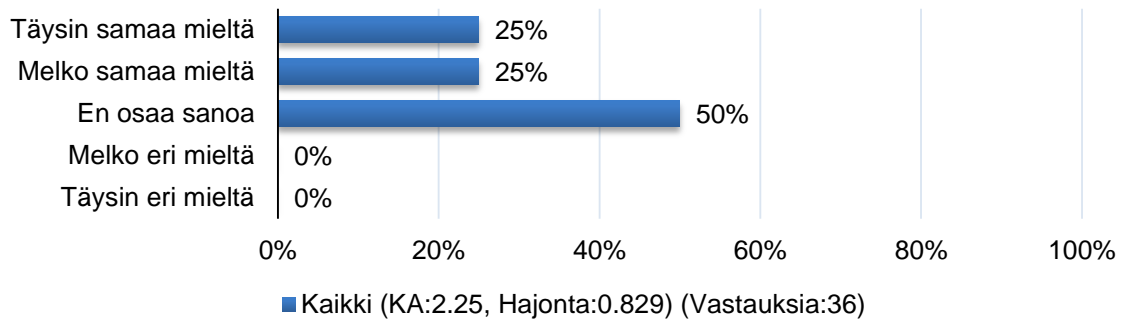
Seura tarjoaa kaikille elämyksiä



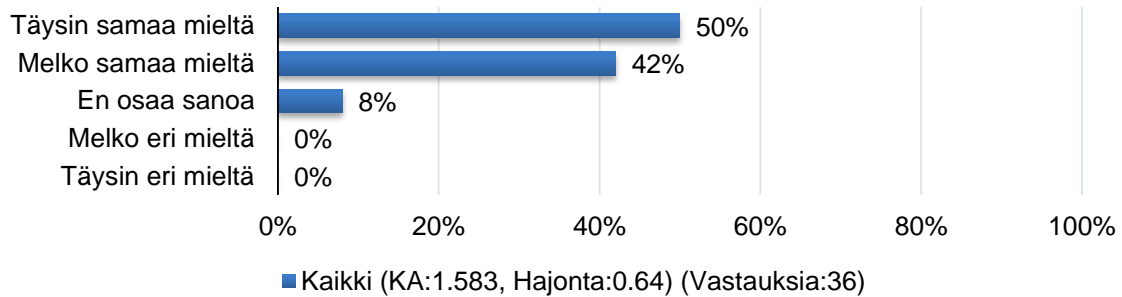
Seuran hallituksen toiminta on avointa



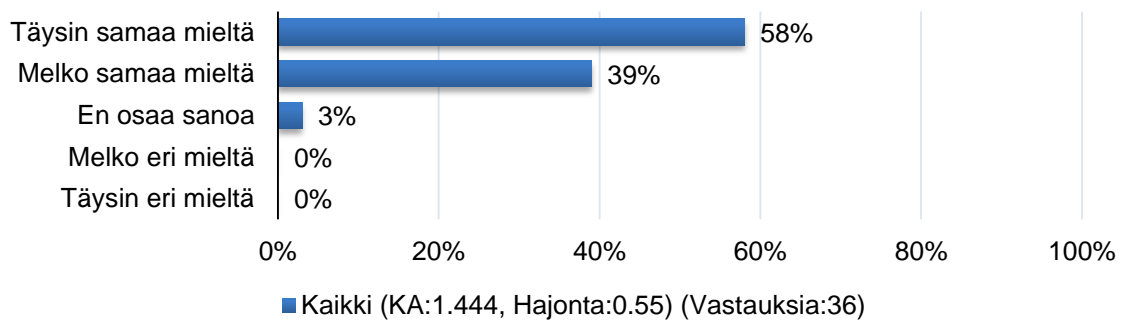
Toiminnanjohtajaan on helppo saada yhteys



Seuran verkkosivut palvelevat jäseniä hyvin



Aikuisten tuntikuvaukset ovat selkeitä

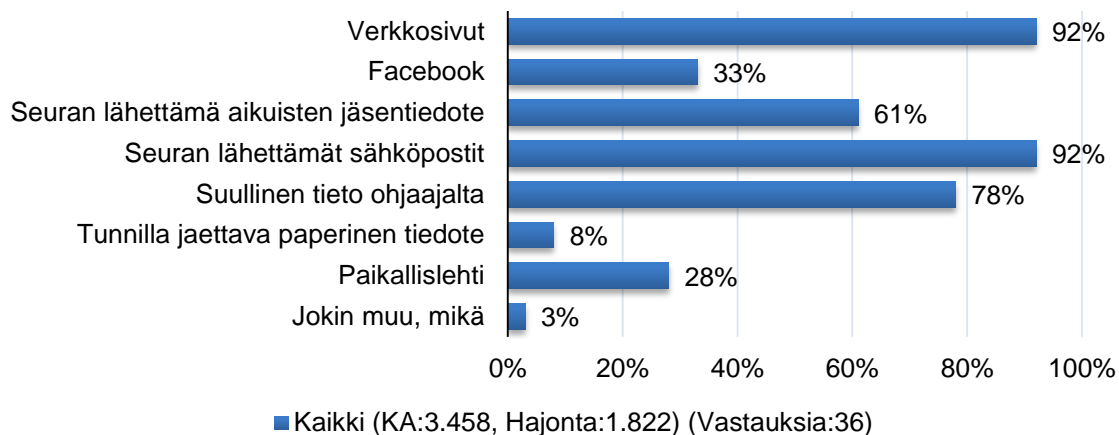


Palautetta seuran toiminnasta

- Jatkaa hyvää työtä! Pitäkää maksut kohtuullisina. Lisätäkää tunteja joko lauantaille tai sunnuntaille. Toivon, että Sporttipassilla voi maksaa osan maksusta.
- Tieto paikanvaihtoista ei aina ole tullut sähköpostitse kaikille jumppaajille asti ja on aiheuttanut odottelua tyhjällä parkkipaikalla. Pääsääntöisesti kuitenkin toimii hyvin ja etenkin facebook on nykyään oikein oivallinen tiedotuskanava.
- Seura toimii varmasti hyvin, mutta verkkosivuilla voisi olla enemmän tietoa eri lajeista. Jatkossa on toivottavaa, että heti syksyllä on mahdollista ostaa myös kerran viikossa -jumppalippu.
- En osaa sanoa toiminnasta muuta kuin sen, että käyn tunneilla. Ei minua oikeastaan muu kiinnosta kuin jumppa ja liikunta yleensä.
- Seuran näytöksissä voitaisiin palkita myös jäseniä, nuoria ja ikääntyviä, tavallisia harrastajia. Mielestäni he ovat toimintanne kulmakivi ja ilon aihe. Kaikki harrastajat, jäsenenne ovat yhtä arvokkaita - oli heillä tähtain kilpaurassa tai vain yhdessä viikkotunnissa iloista liikuntaa.
- Seuran verkkosivut ovat hyvät ja ajan tasalla. Kaikin puolin olen tyytyväinen seuran toimintaan.
- Toivottavasti pätevät ja innostavat ohjaajat jatkavat myös ensi kaudella ja saatte lisää innokkaita ohjaajia.
- Hepolan koululle/Riihenmäen koululle myös aikuisten kiinteytysjumppa takaisin.
- Ajassa oleminen, uudet ideat. MäV toimii mielestäni juuri näin!

4. Tiedotus

Mitä seuran viestintäkanavia seuraat?



Mitä kautta haluaisit tietoa seuralta?

