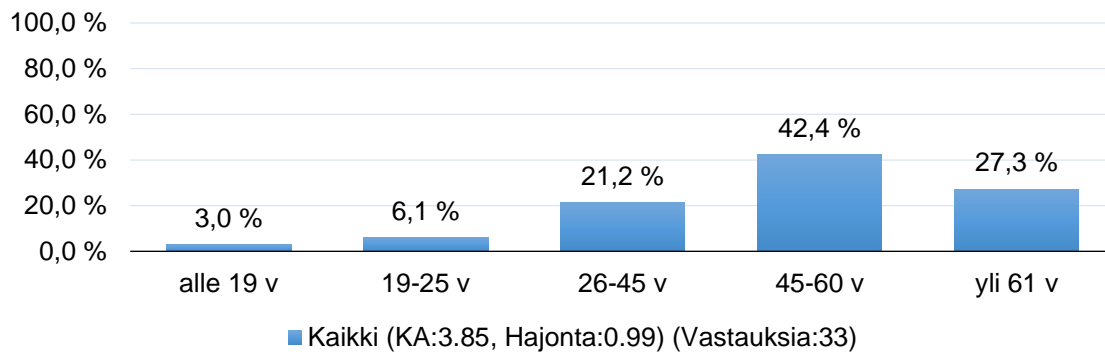


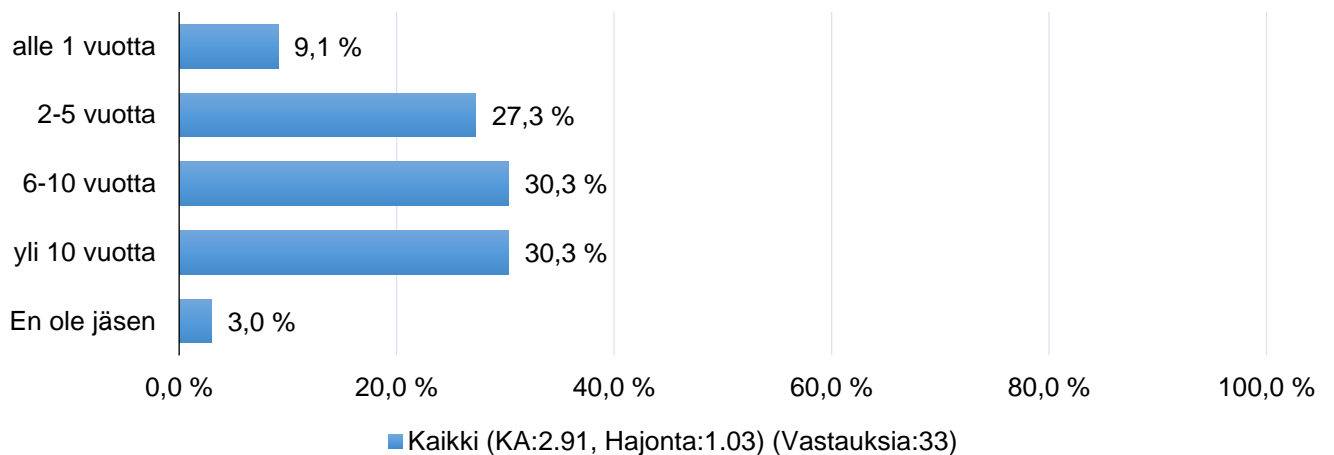
Mäntsälän Voimistelijat

Aikuisten ryhmäliikunnan palautekysely 2016-2017

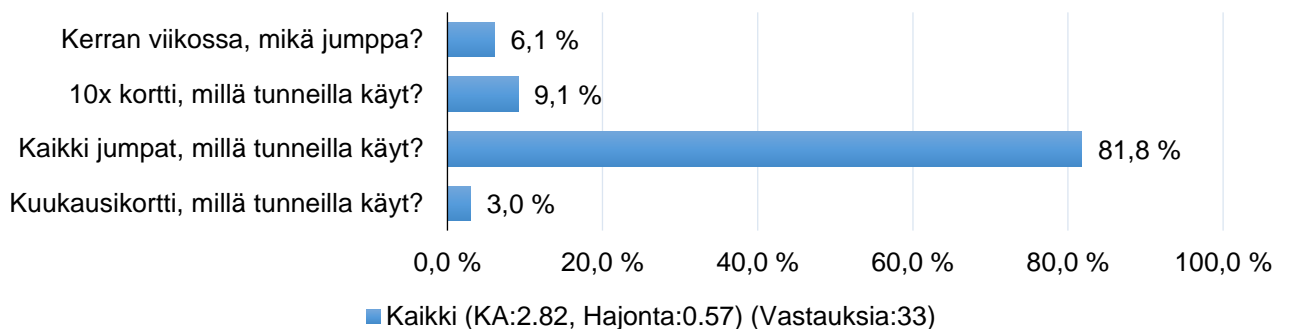
Kuinka vanha olet?



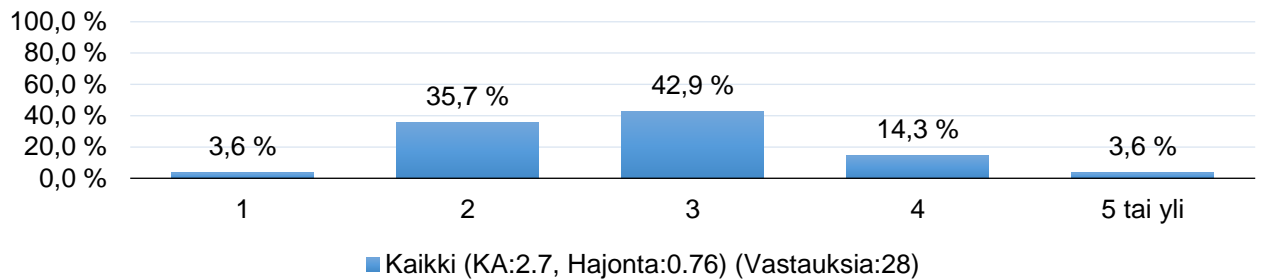
Kauanko olet ollut Mäntsälän Voimistelijoiden jäsen?



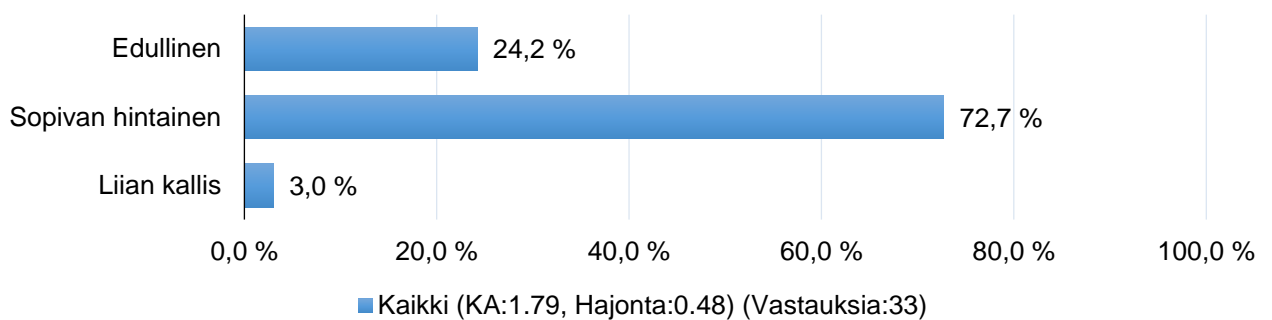
Millainen jumppakortti sinulla on?



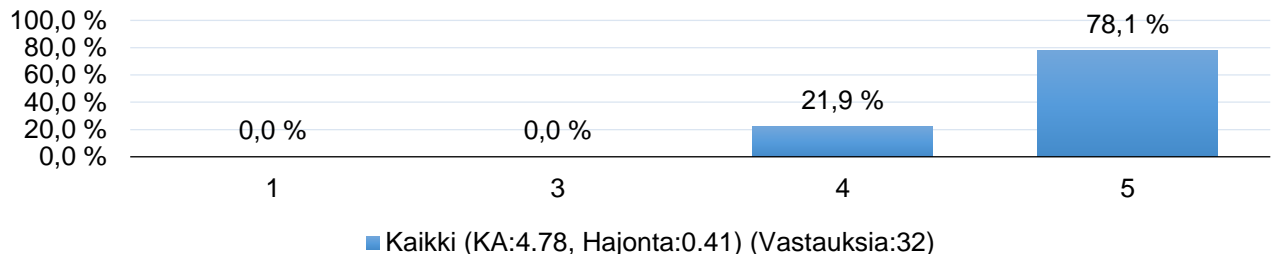
Jos sinulla on Kaikki jummat -kortti, kuinka monella tunnilla käyt keskimäärin viikossa?



Onko jumppakortti mielestäsi?



Mikä kuvaa yleistä tunnelmaa käydessäsi seuran tunneilla? (hymynaamat 5= iloisin)

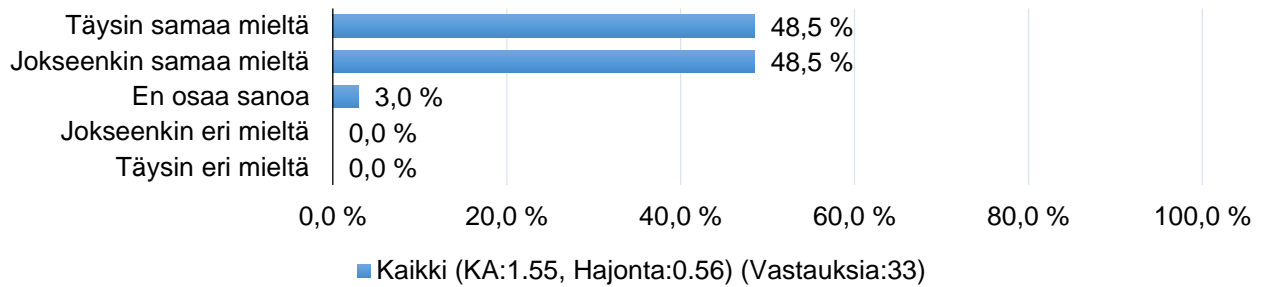


Miksi tulit mukaan Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaan?

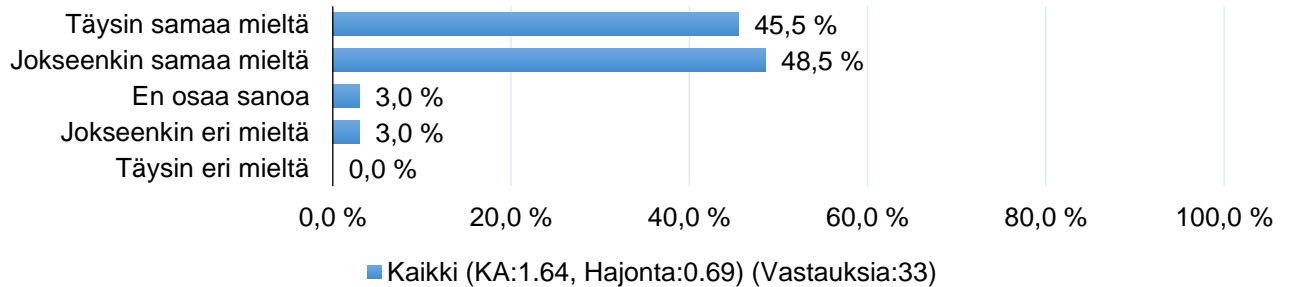
Vastaajien näkökulmasta erityisesti hyvä hinta-laatusuhde on ollut houkuttimena tulla mukaan toimintaan. Tunnit ovat vaihtelevia ja ryhmässä liikkuminen koetaan miellyttävänä. Monelle voimisteluseura on tuttu toimintaympäristö ja mukaan on siksi helppo tulla. Lisäksi kiitellään kotoisaa ympäristöä: "ei turhaa pönötyöstä!". Myös ohjaajat saavat kiitosta toiminnastaan.

Vastaukset väittämiin ryhmäliikuntatunneista

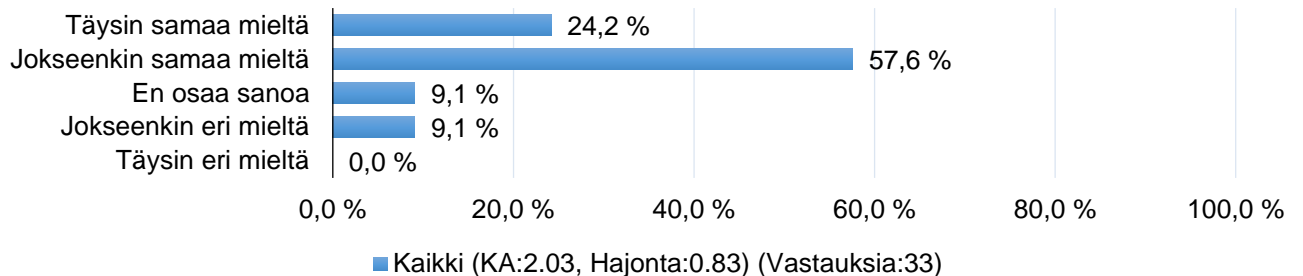
Tunnit ovat monipuolisia



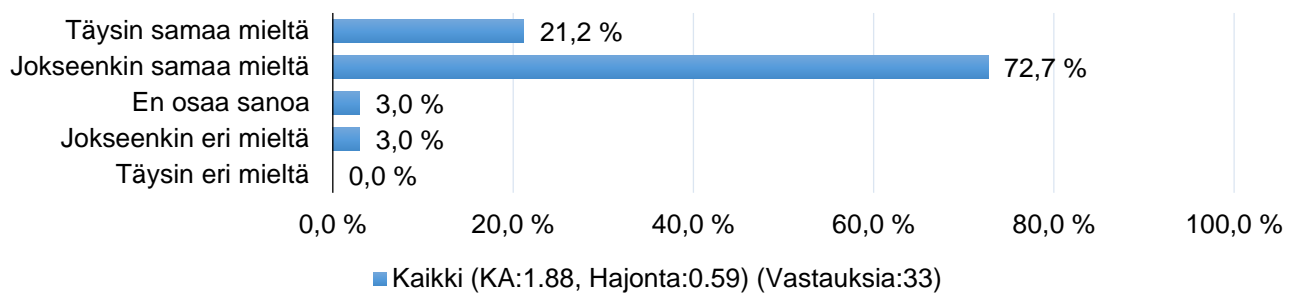
Tuntien alkamisajat ovat sopivia



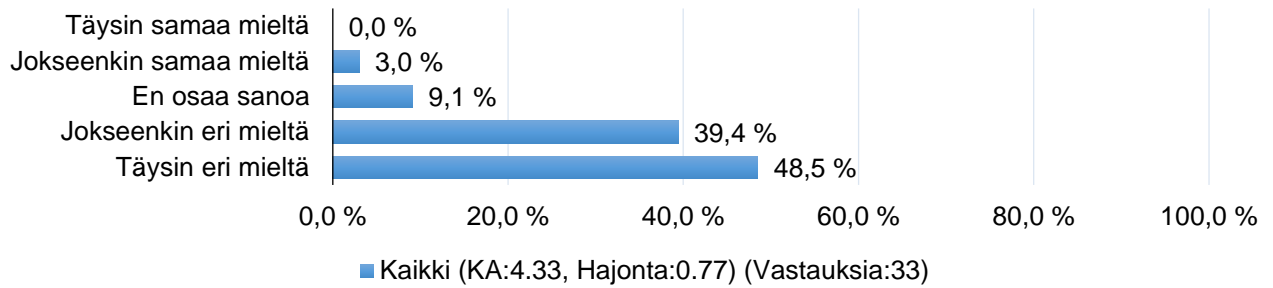
Viikkotuntien määrä on sopiva



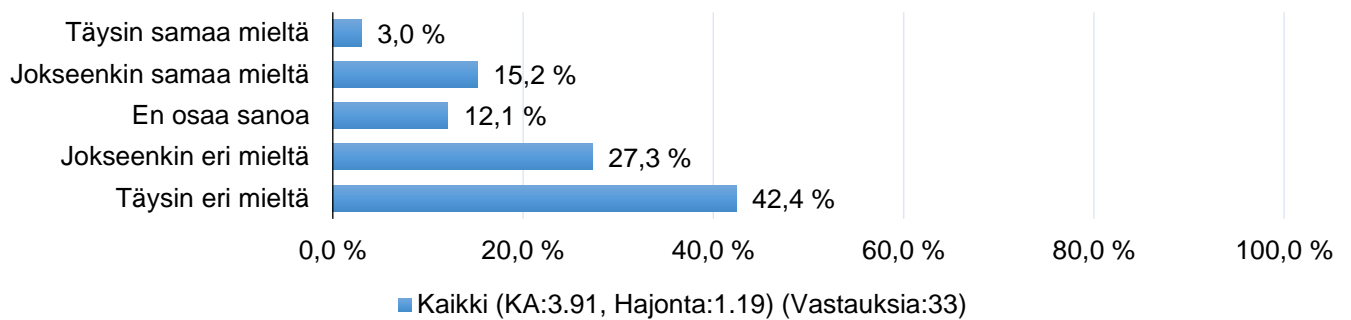
Löydän tarjonnasta helposti haluamani määrän minulle sopivia tunteja



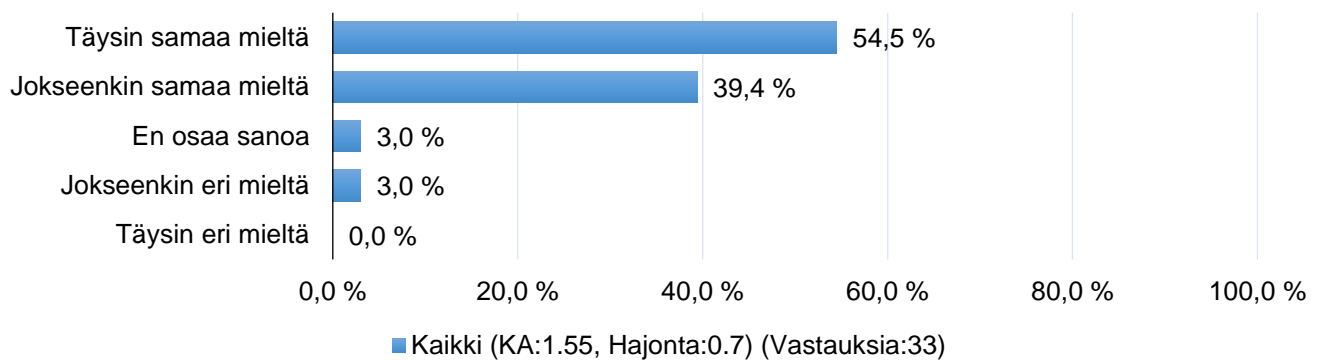
Tunnit ovat liian vaikeita



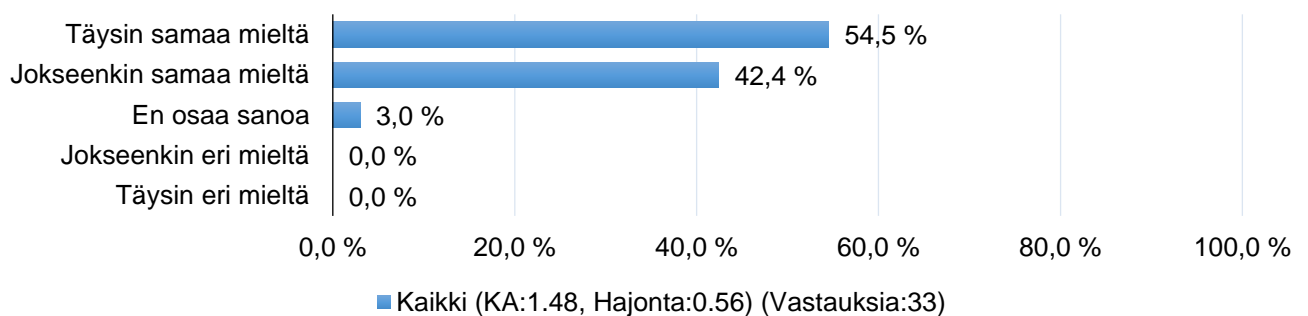
Haluan raskaampia tunteja



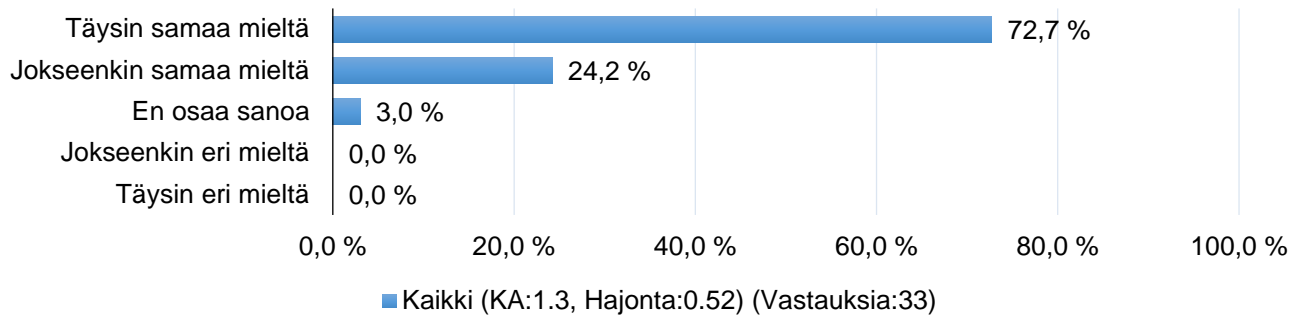
Ohjaajat ovat ammattitaitoisia



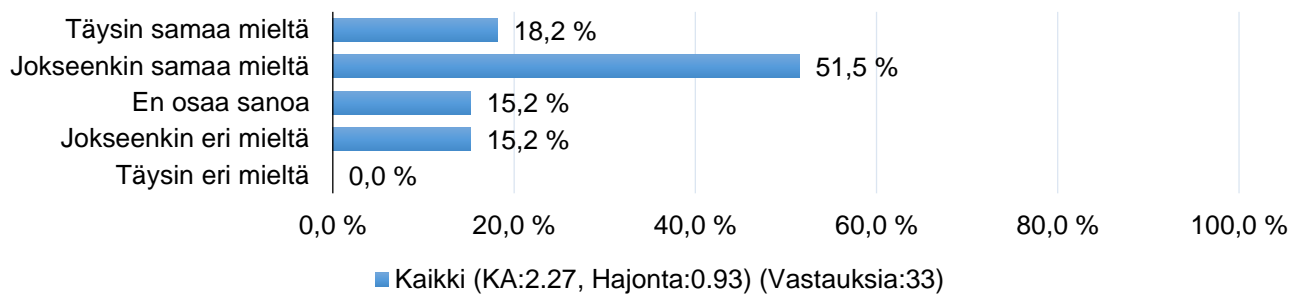
Ohjaajat ovat innostavia



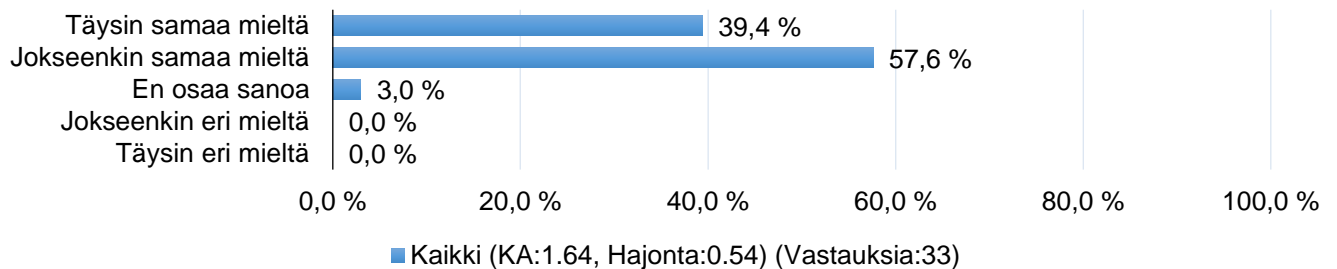
Tunnilla on kiva käydä



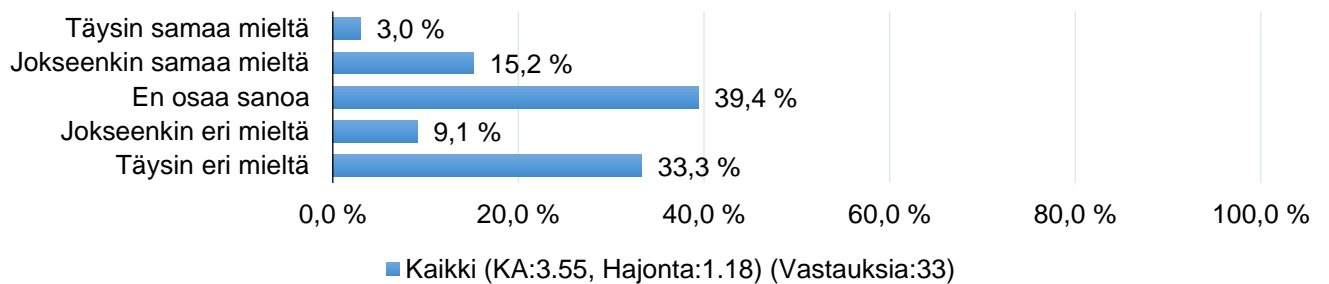
Liikuntatilat ovat toimivia



Tunnit ovat laadukkaita



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



Palautetta tuntien sisällöistä

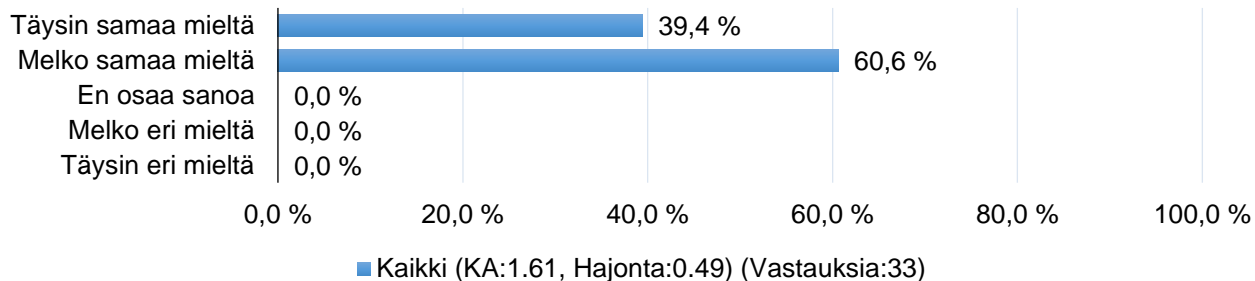
- Toivoisin, että tunnit sujuisi jouheasti. Ei ohjaajan mietintä taukoja.
- Joillakin tunneilla voisi vaihtaa musiikkia kun aina soi samat levyt
- Toivoisin että aikuisten tunnit olisi samassa paikassa samana päivänä, siis jos eivät ole päällekkäin, että voisi osallistua "koko iltaan"
- Nykyiset tuntien aikataulut hyvät.
- Tiistain tunneilla on kiva musiikki ja ohjaaja on aina iloinen ja energinen. Tuntien ohjelmaa ja musaa voisi kuitenkin vaihdella useammin.
- Jooga-tila on liian ahdas. Pitäisi saada isompi sali käyttöön. Aika on nyt hyvä.
- Lauantain-aamujummat ovat kivan monipuoliset ja ohjaaja ammattitaitoinen. Toivottavasti lauantain aamujumppa säilyy ja ohjelma jatkuu yhtä vaihtelevana!
- Kaipaisin perjantai-iltaan ja la ja su enemmän tuntitarjontaa.
- Tuntien sisällöt ovat mielestäni riittävän hyvät. Toivoisin joka päivälle tehokkaita tunteja, esim. torstaille muutakin kuin joogaa. Perjantainakin olisi mukava jos olisi jumppia. Sunnuntaille myös tunteja.
- Nykyjazz on ihanaa. Floukka tunti on sekä tehokasta että mukavaa ja ihanaa.
- Monitoimitalolla on huono ilma, toivottavasti ensi kaudelle saadaan uudelle koululle tunteja.
- Säilyttäkää ehdottomasti myös erilaisia "EI tanssillisia tunteja"
- Ohjaajat voisivat myös reilummin "korjata" kun joku tekee väärin.
- Tunneilla on mukava käydä.
- Vaativuusaste pääosin ok. Joskus sapettaa rapukävelyt ym., joihin ei kerta kaikkiaan enää taivu. Ohjaaja voisi opastaa vaihtoehtoisia liikkeitä.
- Viime kerralla toivoin zumbatunneille enemmän varsinaista Zumbamusaa mm. lattareita ja se toive näyttää toteutuneen. Eka kerta joogassa tuntui paikoin haastavalta, mutta ohjaaja oli kannustava!

Toiveita ensi kaudelle

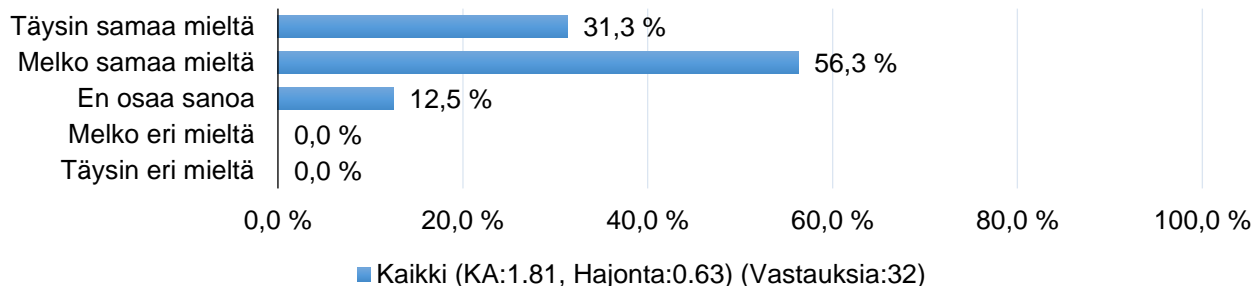
- Lisätunti sunnuntaille, muutakin kuin FlowGymnastics
- Zumbaa edelleen, rumbita ja laviksellekin vakiotunti
- Steppi vakiotuntina viikottain
- Lauantain aamustartti on ok, mutta sunnuntai-illansuu sopisi ajallisesti paremmin
- Venyttelytunti olisi hyvä
- Toiveita ensi kaudelle: venyttely ja kehonhuolto (45-60min), HIIT (kovan sykkeen lyhyempi tunti 30-45min)
- Toivoisin tuntitarjontaan kunnan venyttely/liikkuvuus/kehonhuoltotuntia, esim. 1.5 tuntia kerrallaan ja venyteltäisiin ihan kunnolla, tämä voisi olla vaikka suunnattu myös jv-porukoille liikkuvuutta lisäävänä.
- Bodyjumppaa, kahvakuulaa ja stepiä ensi kaudellakin, lisänä pilates.
- Toivoisin Lavistuntia ja/tai kuntotanssi tuntia säännölliseksi viikko-ohjelmaan. Useat henkilöt ovat tykänneet erityisesti Laviksesta. Lauantain aamutunti on ollut tosi kiva, tykkään.
- Olisiko mahdollista saada pilatesta tai jumppatuokioiden päätteeksi enemmän venyttelyjä?
- Joogaan jatkoryhmä

Vastaukset väittämiin seuratoiminnasta

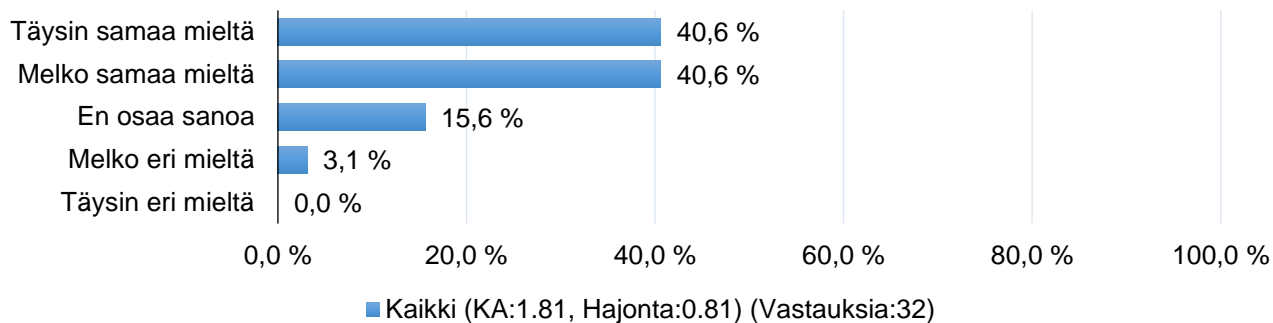
Seura tarjoaa monipuolisia liikuntatunteja eri-ikäisille



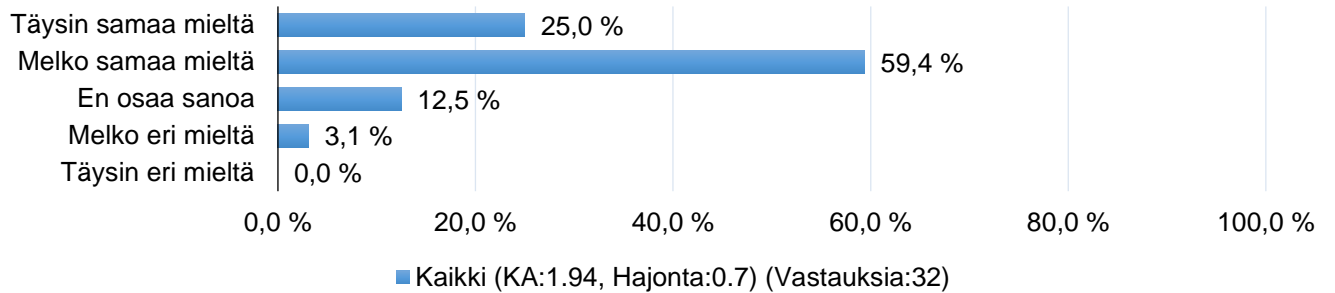
Seura on uudistushaluinen ja moderni



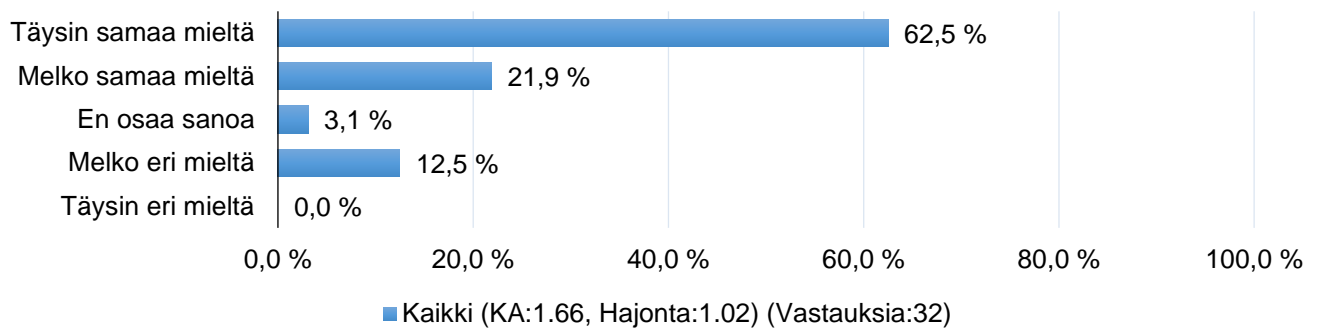
Seuralle liikkujien turvallisuus on tärkeää



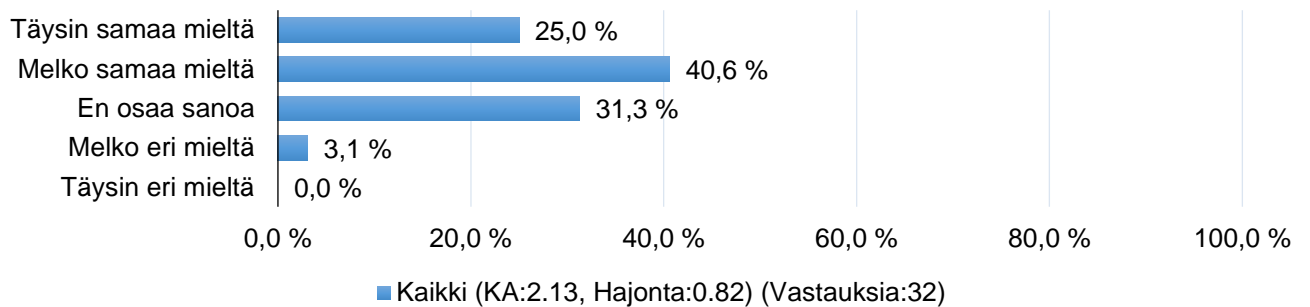
Seura tarjoaa kaikille taito- tavoite- ja ikätasoa vastaavaa harrasteliikuntaa



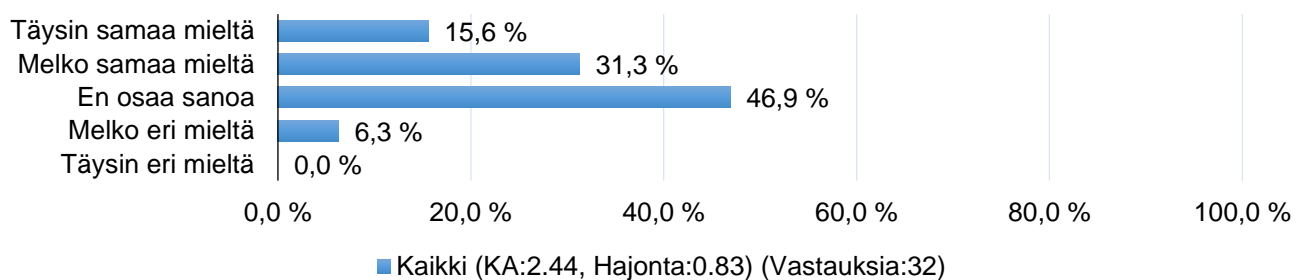
Seuran toiminnasta tiedotetaan hyvin



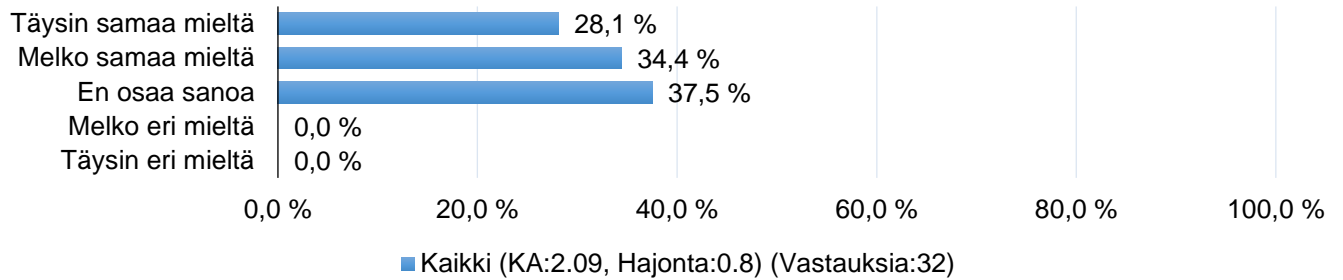
Seura tarjoaa kaikille elämyksiä



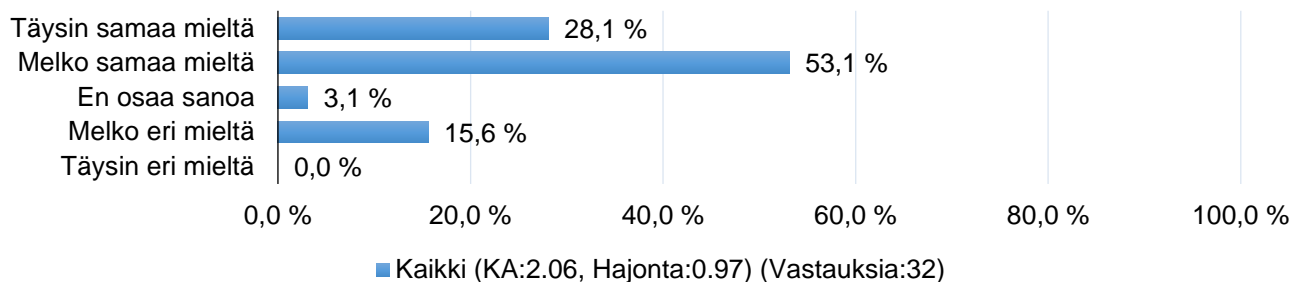
Seuran hallituksen toiminta on avointa



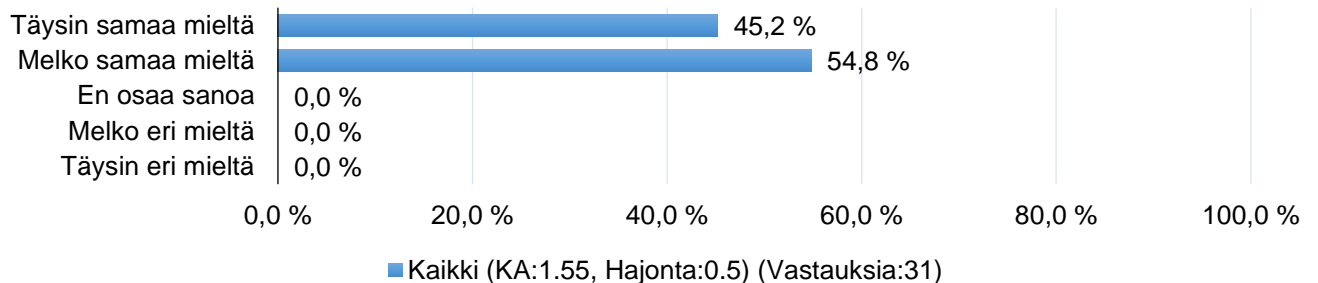
Toiminnanjohtajaan on helppo saada yhteys



Seuran verkkosivut palvelevat jäseniä hyvin



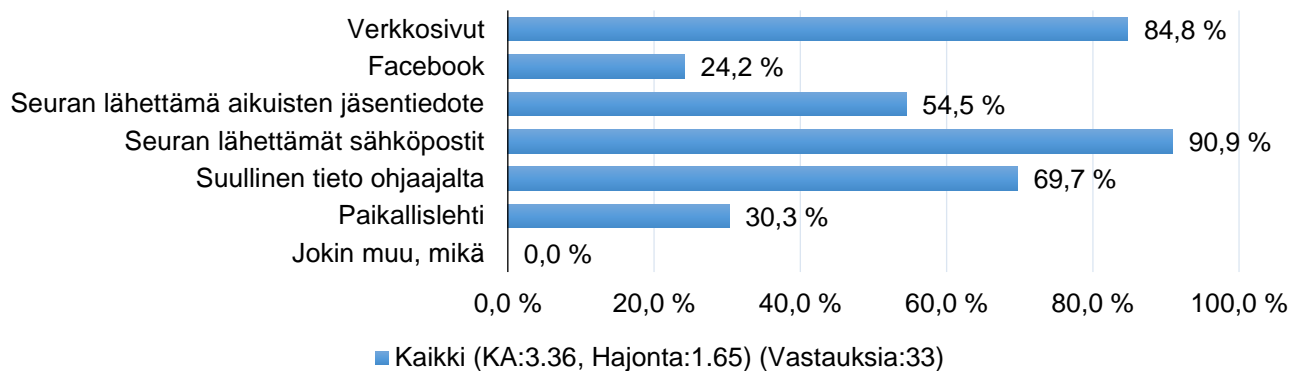
Aikuisten tuntikuvaukset ovat selkeitä



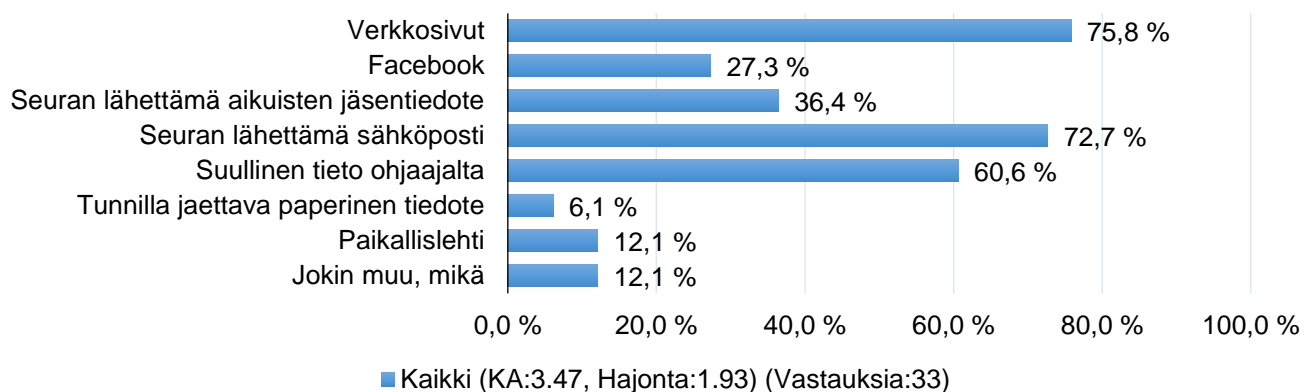
Palautetta seuran toiminnasta

- Hyvin toimii, mukava henki ja hyvät ohjaajat aikuispuolella
- Tällä kaudella seuran viestintä on kehittynyt ja tämä on hyvä juttu!
- Kiitos hyvästä kaudesta.
- Nettisivuja voisi päivittää useammin. Siellä ei ole aina ajantasaista tietoa, ja kuviakin voisi päivittää.
- Hyvin hoidetaan hommat, arvostan sitä suurta vapaaehtoistyön voimaa, millä tämä upea seura pyörii. Ja ihana Mervi <3
- Tiedottamisesta en tiedä, mutta minulla kesti 3 vuotta ennen kuin tajusin, että mäntsälän voimistelijoissa on tällainen kaikki jumpat mahdollisuus ja tarjolla on myös tanssitunti.
- Kiitos hyvästä työstä!

Mitä seuran viestintäkanavia seuraat?



Mitä kautta haluaisit tietoa seuralta?

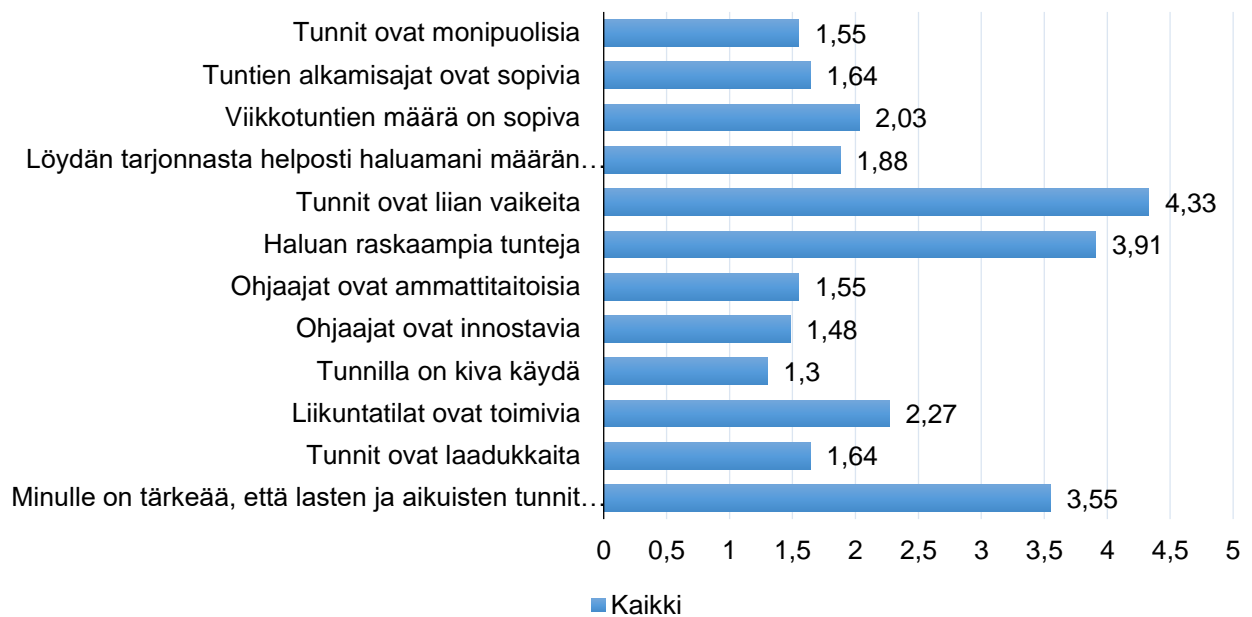


Muita kehittämisideoita ja palautetta seuralle

- Näytöksessä voisi joskus olla zumbaohjelma sillä tanssit ovat iloisia ja tuovat hyvän mielen varmaan myös yleisölle
- Nykyinen hintataso sopiva, ja hyvä, että maksut voi suorittaa useammassa erässä. Toivottavasti nykyiset ohjaajat jatkavat edelleen ohjaajina, koska ovat niin iloisia, energisiä ja ammattitaitoisia.
- Monitoimitalon ilmanvaihdolle pitäisi tehdä jotain. Varmaan olette palautetta jo antaneetkin, mutta siellä ei ilmanvaihto tunnu toimivan.
- Halukkaille aina ryhmätekstiviesti yllättävistä tuntien peruuntumisista.
- Kesäjumppat on hyvä juttu! Olen tyytyväinen seuran toimintaan ja jumppien ohjaajiin!

Yhteenveto väittämistä/ryhmäliikuntatunnit

1= täysin samaa mieltä... 3= en osaa sanoa... 5=täysin eri mieltä



Yhteenveto väittämistä/seuran toiminta

1= täysin samaa mieltä... 3= en osaa sanoa... 5=täysin eri mieltä

