

LIIKUNTARYHMÄN PALAUTELOMAKE

pvm. _____

Ryhmän nimi: _____

Ryhmän ajankohta: viikonpäivä _____ klo _____

Jos olet uusi ryhmäläinen, mistä kuulit ryhmästä? _____

Ole ystävällinen ja vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä vastauksesi

1. Vastasiko ryhmän sisältö odotuksiasi?

kyllä ei, toivoisin _____

2. Oliko ryhmän ajankohta sopiva sinulle?

kyllä ei, toivoisin _____

3. Oliko ryhmään liittyvä kustannus sopiva?

kyllä ei, toivoisin _____

4. Oliko ryhmän koko mielestäsi sopiva?

kyllä ei, toivoisin _____

5. Miten liikunta sopi teholtaan sinulle?

liian kevyttä/helppoa sopivaa liian rasittavaa/vaikeaa

6. Oliko ohjaustoiminta mielestäsi hyvää?

kyllä ei, toivoisin _____

7. Saitko henkilökohtaista ohjausta tarvittaessa?

kyllä en, toivoisin _____

8. Oliko ryhmän ilmapiiri mielestäsi hyvä?

kyllä ei, toivoisin _____

9. Miten kuntosi on mielestäsi muuttunut liikuntaryhmän vaikutuksesta?

kohentunut pysynyt samana heikentynyt

10. Onko liikunnalla ollut vaikutusta jaksamiseesi arjessa?

kyllä, millaista _____ ei

11. Saitko ohjeita omatoimiseen liikuntaan?

kyllä en, toivoisin _____

12. Mitä toiveita sinulla on liikuntaryhmän kehittämiseksi?

13. Muita terveisiä

Kiitos palautteestasi! Se on tärkeä liikuntaryhmän kehittämiseksi.