

## VOIMAA VANHUUTEEN lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

*Olkaa ystävällinen ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin*

Nimi (vapaaehtoinen) \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_  Nainen  Mies

### 1. Mistä saitte tiedon tästä liikuntaryhmästä?

\_\_\_\_\_

### 2. Vastaako ryhmän sisältö ja harjoittelun taso ennakkotiedotusta ja odotuksianne?

kyllä  ei, toivoisin \_\_\_\_\_

### 3. Millaiseksi kuvailisitte kulkemistanne ryhmään?

helppo  jonkin verran vaikeata  vaikeata

### 4. Onko liikuntaryhmän ajankohta Teille sopiva?

kyllä  ei, toivoisin \_\_\_\_\_

### 5. Pidätkö osallistumiseen liittyviä kustannuksia sopivina?

kyllä  en, toivoisin \_\_\_\_\_

### 6. Ovatko liikuntatilat, pukuhuoneet ja välineet mielestänne tarkoituksenmukaisia?

kyllä  ei, toivoisin \_\_\_\_\_

### 7. Onko ryhmän koko mielestänne sopiva?

kyllä  ei, toivoisin \_\_\_\_\_

### 8. Onko harjoittelu mielestänne?

liian kevyttä/helppoa  sopivaa  liian rasittavaa/vaativaa

### 9. Onko ohjaustoiminta mielestänne pätevää?

kyllä  ei, miksi \_\_\_\_\_

käännä



**10. Oletteko saanut lisää tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä?**

kyllä  en, toivoisin \_\_\_\_\_

**11. Oletteko saanut henkilökohtaista ohjausta tarvittaessa?**

\_\_\_\_\_

**12. Koetteko ryhmäliikuntatilaisuuden turvalliseksi?**

kyllä  ei, toivoisin \_\_\_\_\_

**13. Onko ryhmän ilmapiiri hyvä?**

kyllä  ei, voisinkin \_\_\_\_\_

**14. Onko kuntonne muuttunut liikuntajakson vaikutuksesta?**

kohentunut  pysynyt samana  heikentynyt

**15. Onko Teillä harjoittelun seurauksena ilmennyt epämiellyttäviä rasitusoireita tai erityistä väsymystä?**

ei  kyllä, millaisia \_\_\_\_\_

**16. Onko harjoittelulla ollut vaikutusta jaksamiseenne arkielämässä?**

ei  kyllä, millaisia \_\_\_\_\_

**17. Oletteko saanut ohjeita omatoimiseen harjoitteluun?**

kyllä  en, toivoisin \_\_\_\_\_

**18. Oletteko harjoitellut omatoimisesti annettujen ohjeiden mukaisesti?**

kyllä  en, miksi \_\_\_\_\_

**19. Oletteko saanut riittävästi tietoa eri vaihtoehdoista harrastaa liikuntaa?**

kyllä  en, toivoisin \_\_\_\_\_

**20. Mitä toiveita Teillä on liikuntaryhmänne kehittämiseksi?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitoksia vaivannäöstänne!