

## 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.