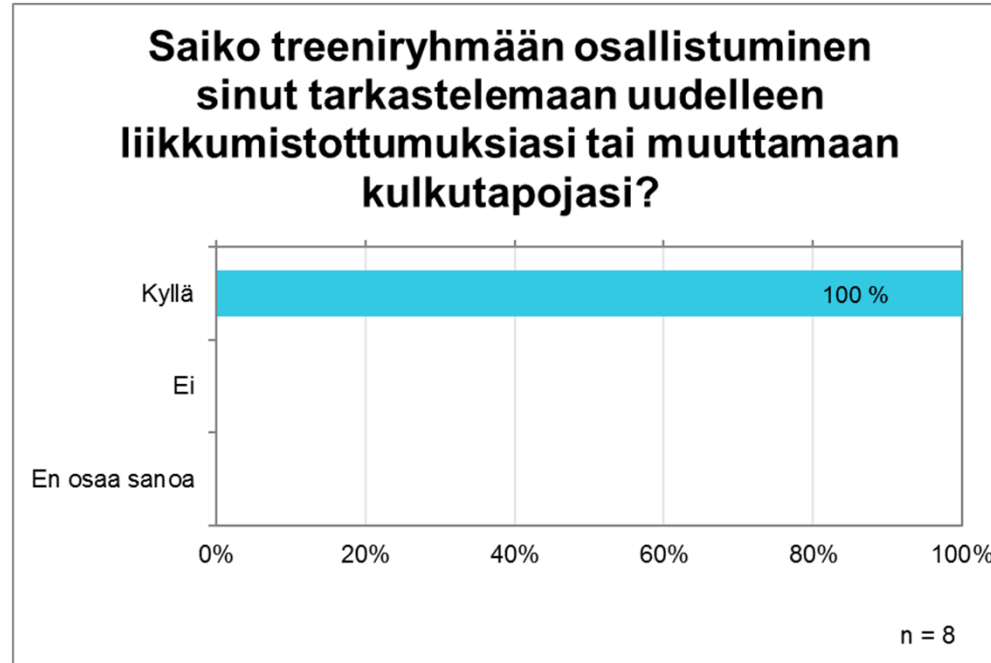




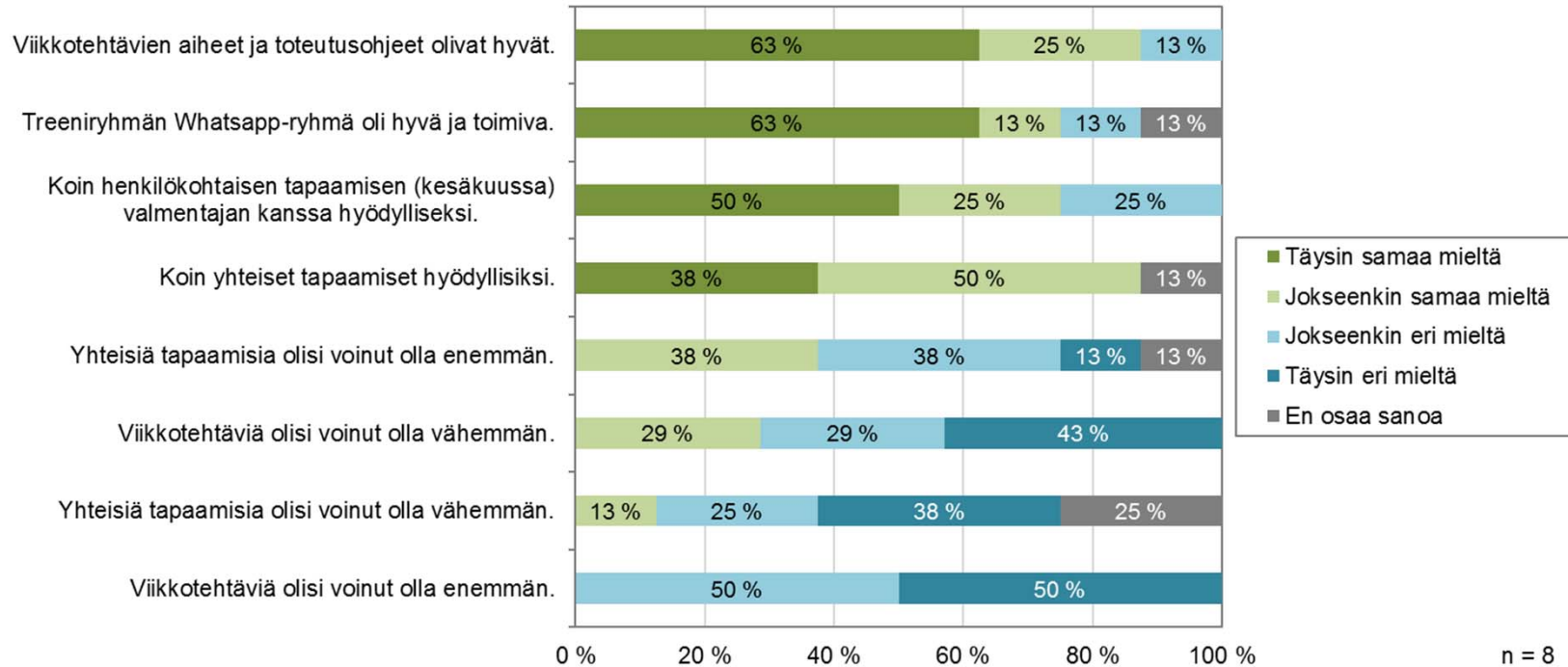
**Kestävän liikkumisen
treeniryhmä:
Palautekyselyn tulokset 25.11.2019**

LIKKUMISTOTTUMUSTEN MUUTOS

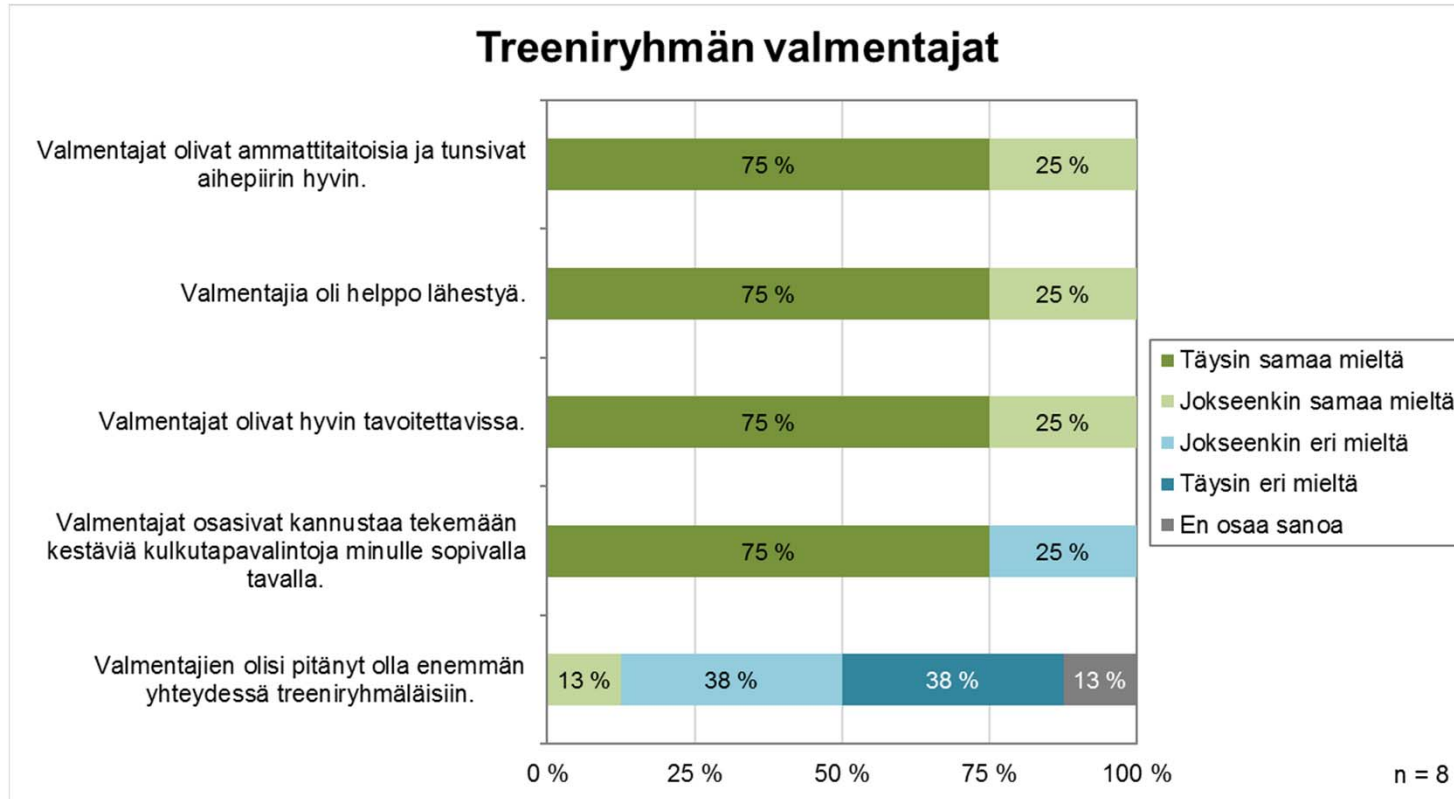


VIKKOTEHTÄVIEN JA YHTEISTEN TAPAAMISTEN ARVIOINTI

Treeniryhmän viikkotehtävät ja yhteiset tapaamiset

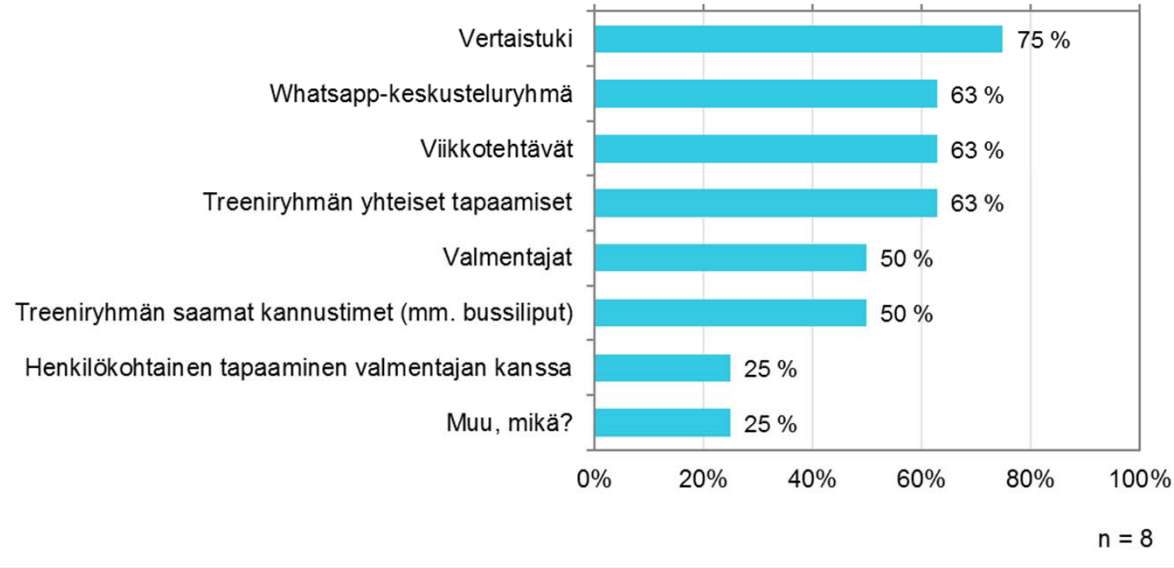


VALMENTAJIEN ARVIOINTI

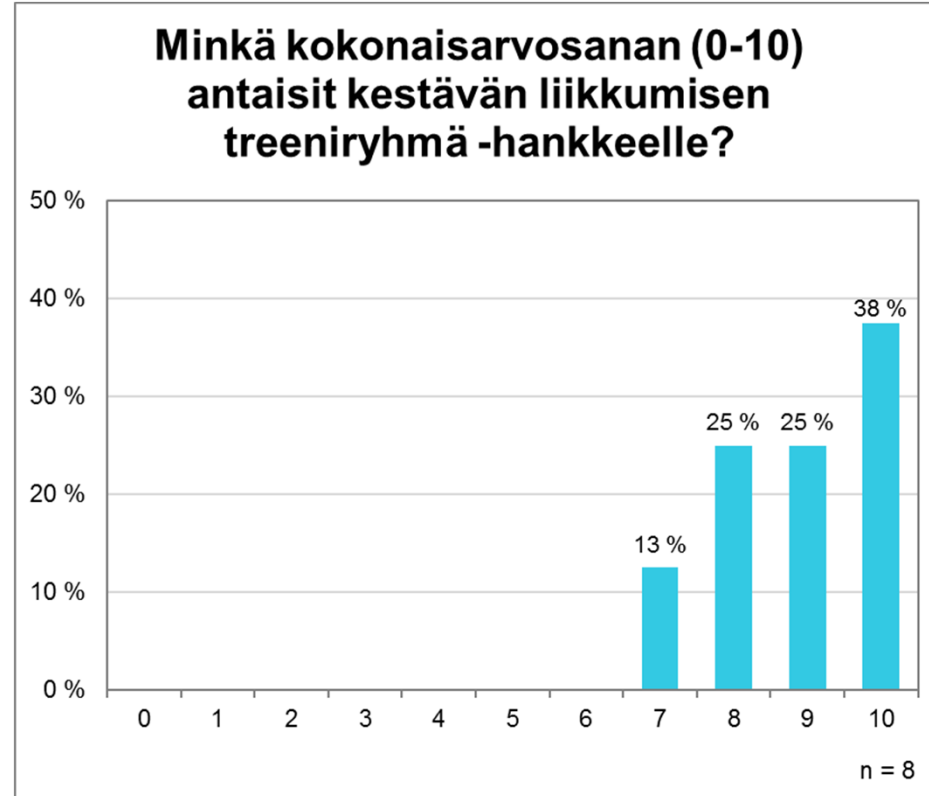


MOTIVAATIOOTEKIJÄT

Mikä kannusti sinua tarkastelemaan uudelleen liikkumistottumuksiasi tai muuttamaan kulkutapojasi? (Voit valita useamman vaihtoehdon)



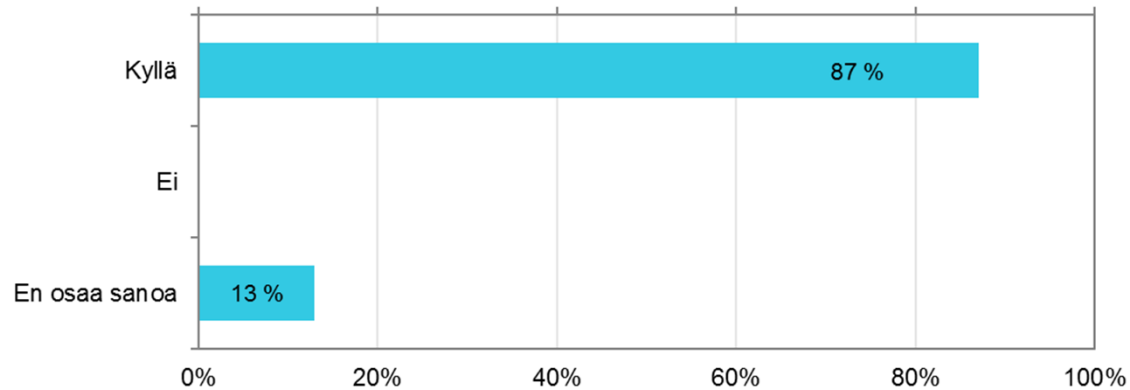
KOKONAISARVOSANA HANKKEELLE



Keskiarvo 8,9
asteikolla 0–10

HANKKEEN JATKO

Hankkeessa toteutetut toimet edistävät Hyvinkään kaupungin henkilöstön kestävästä liikkumisesta. Toivotko kaupungin jatkavan vastaavia toimia myös hankkeen jälkeen?



n = 8



HYVINKÄÄ

RUUSUT JA RISUT HANKKEELLE

Mikä oli parasta kestävän liikunnan treeniryhmässä?

- + Sai uusia ajatuksia liikkumisesta eri tavoin
- + Yhteishenki
- + Vertaistuki. Ajatusten herääminen kestävän liikunnan aiheista.
- + Se että meininki ei ollut ehdotonta. Osattiin katsoa asiaa elämäntilanteen mukaan. Vertaistuki.
- + Mukavaa saada kannustusta vertaisryhmältä. Oli hyvä kokeilla esim. sähköpyörää. Samanlaisia kannustimia liikkumiseen on pienet muutkin mahdollisuudet, alennukset, vapaaliput yms.
- + Vertaistuki ja tsemppi 😊

Mitä olisi pitänyt tehdä toisin kestävän liikunnan treeniryhmässä?

- Ei mitään
- Yhteisiä tapaamisia enemmän.
- En keksi mitään...
- Bussimatka tutulle reitille kuumassa helteessä kovan työpäivän jatkoksi tuntui turhauttavalta. Bussikartan tutuksi tekeminen olisi onnistunut muutenkin kartalta. Esitelmää sykemittareista en olisi kaivannut - mieluummin olisin keskustellut treeniryhmäläisten kanssa omista kesäpassi-kokemuksista.



HYVINKÄÄ

MUU AVOIN PALAUTE

Hyvä hanke ja
toivottavasti muutkin
saavat tästä nauttia
joskus

Hankkeen kautta olen
alkanut miettimään
liikkumisvalintojani. Miten
voisin valita pikkuisen
paremmin.

Ennako-odotuksista
poiketen treeniryhmä-hanke
oli mukavan monipuolinen ja
viikkotehtävät mukavia ja
kannustavia!

KIITOS!

Kiitos!

