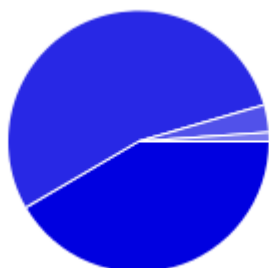


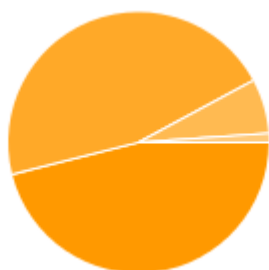
Sammanfattning (89 svar)

Hur nöjd eller missnöjd är du som helhet med Friskis&Svettis?



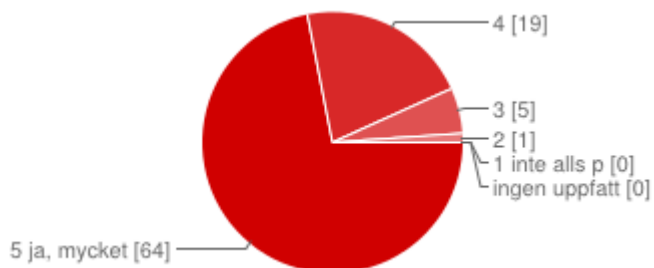
5 mycket nöjd	37 42 %
4	48 54 %
3	3 3 %
2	1 1 %
1 inte alls nöjd	0 0 %
ingen uppfattning	0 0 %

Hur väl motsvarar Friskis&Svettis dina förväntningar?



5 mycket väl	41 46 %
4	41 46 %
3	6 7 %
2	1 1 %
1 inte alls	0 0 %
ingen uppfattning	0 0 %

Tycker du det är prisvärt att träna med Friskis&Svettis?



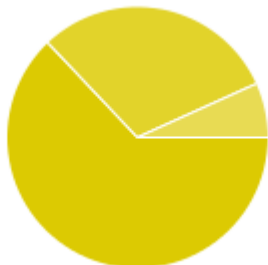
5 ja, mycket prisvärt	64 72 %
4	19 21 %
3	5 6 %
2	1 1 %
1 inte alls prisvärt	0 0 %
ingen uppfattning	0 0 %

Vad är det som gör att du tränar just på Friskis&Svettis?

Bra med närheten till ett träningspass och att ha någon att träna med. Att slippa åka in till samhället är verkligen ett plus både miljömässigt och det är skönt att komma hem snabbt. Att man kan vara med i sin egen takt. Bra musik att göra rörelser till. Bra pris och bra variation på pass. Bra utbud till bra pris. Roligt. Det är nära till träningen, prisvärt, passar mig bra. Det är bra träning! Rolig motionsform! Man känner sig Välkommen. Ingen prestige Rörelse till musik är nog helt enkelt min grej. Och att få göra det i grupp med glada människor till kompetenta ledare där man känner att hela kroppen får en genomgång är kanon. Billigt och många pass att välja på. Bra att det finns Medelpass nästan varje dag (jobbar oregelbundet). Man behöver inte boka pass och att det är prisvärt. Tillgängligheten, priset, utbudet, glädjen, inspirerande ledare, Trevlig o kunniga ledare o värdar. Kul form av motion Bra att kunna gympa när jag vill, att välja pass o dagar. Kul m jumpa! Rolig träningsform när man är flera som tränar samt, man är ledd av en bra och trevliga instruktörer. Tycker om träningsformen, behöver ej boka innan lätt att bestämma själv när man vill träna - Billigt och hög kvalitet på passen! Gillar att träna tillsammans med andra. Att man kan komma som man är och att det finns träning för alla. det är roligt med jympa Mycket bra skivstångspass. Tycker om att träna i grupp - musiken, gemenskapen eftersom jag tränat tidigare med f&s så känner man igen de flesta momenten MEN jag skulle vilja att hjälptränarna kollade av att man gör sina rörelser rätt. Själv har jag fått göra ett uppehåll på grund av ryggproblem orsakade av att jag gjort rörelser fel - så gärna att de går runt och korrigerar och tipsar om hur man skall göra för att skona rygg och muskler Gött gäng Gemenskapen, variationen av pass. Trevliga människor. Bra träning och tuff för den som önskar. Bra och roliga pass, duktiga och inspirerande ledare. Sunda värderingar och härlig glädje! Bra och rolig träning. Lätt tillgängligt Bra ledare och bra musik Att det finns möjlighet att träna i byhallen i Asklanda. Glada o inspirerande ledare.... Många olika pass att välja bland. Priset. Duktiga och trevliga ledare! Trivsamt, vänligt, enkelt och opretentiöst utan prestationskrav och "snygg"krav. Glad atmosfär. Jag har inte provat på något annat. Närheten och bra pass som passar mig. Det är bra och allsidig träning. Lättillgängligt, bra ledare, bra musik, variationen på musik och ledare är bra. Att det är gruppträning och en ledare som peppar. Ingen. Tidsbokning, varierade pass. Variationen på pass. Bra alternativ till andra motionsaktiviteter. Närhet. Gemenskap. Nöje. Hälsobefrämjande. Enkelhet, öppenhet, prestigelöshet. Det är roligt och man får tränat igenom hela kroppen. Bra komplement till konditionsidrott. Behöver träna styrka. Roligt att röra sig till musik. Genomtänkta pass. Prestigelöst! enkelt billigt proffsig Att det är så enkelt och vår ledare Ing-Marie är toppen bra! Det finns många olika träningspass på tider som passar mig. Man kan träna på den hårdhetsgrad som var och en. Bra pris och nära. Gillar gympapass. Möjlighet att kunna välja olika pass, enkelheten, trevliga värdar och ledare Gammal vana. Har alltid tyckt att musik och träning hör ihop. Smidigt lätt tillgängligt. både gym och grupp. (Medlem i Borås) Tidigare erfarenhet av F&S. Att det finns pass i min närhet (Byhallen i Asklanda) (Medlem i Vårgårda) Bra variation på pass, vill ha både styrka och kondition. Duktiga ledare. Bra gemenskap, alltid trevliga små samtalsstunder både före och efter pass med andra motionärer, värdar & ledare. Bra och varierad motionsform. Kul och träna i grupp. Har ett pass i Byhallen, Asklanda. Det är roligt, bra musik, trevliga människor! jag mår bra av att träna, förebygger ryggproblem Bra ledare med många val av olika pass. Röra mig till musik tilltalar mig och att det inte finns en massa speglar i lokalen är bra. Jag får vara som jag är. Det är roligt! Bra pass och duktiga ledare. Styrka för kroppen Social samvaro Närhet Glädjen, priset, alla är välkomna som man är, ingen trendjympa Man blir accepterad som man är. Känner sig välkommen. Bra variation på passen. Bra ledare. Finns i närheten Gympa nästan dagligen Musiken, ledarna, roligt att träna i grupp. Bra träningstider, varierande träningspass, bra ledare Gillar kombinationen på passet intervall/flex Gruppträning sporrar mig bättre än om jag tränar på egen hand rolig träning och prisvärt. variation i passen. Finns bra alternativ varierade program. Alla kan vara med. Priset och bra tider. Bra pass och trevliga människor. Helheten. Bra utbud och bra upplägg. Jag är en nyfiken övertalad person... Duktiga ledare + bra musik! Enkelt och kravlöst + bra träning Prisvärt, lokalt, bra kvalitet Billigt. Lättillgängligt. man kan komma som man är. roligt med gruppträning till musik, och roliga rörelser. bra ledare. man känner sig välkommen. Det är roligt och man kan göra det precis så jobbigt man själv vill. Nära till träning och en nyttig och rolig variant. Finns på orten Kravlöst Priset och allsidig träning. Skivstångspasset Just nu tränar jag inte pga utbudet och tiderna. Vill gärna se mer olika baspass, danspass och gärna på lite tidigare tider tex 18,00, 17,30 Ligger närmst bra ledare och bra träning

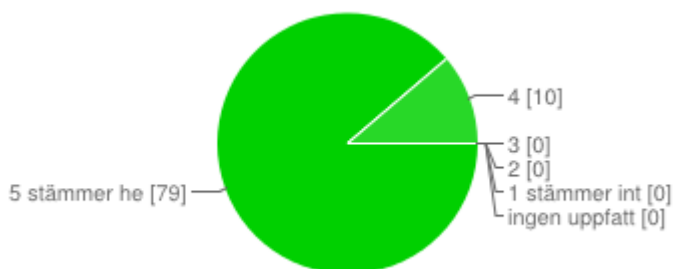
I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om Friskis&Svettis?

Hos Friskis&Svettis är det roligt att träna



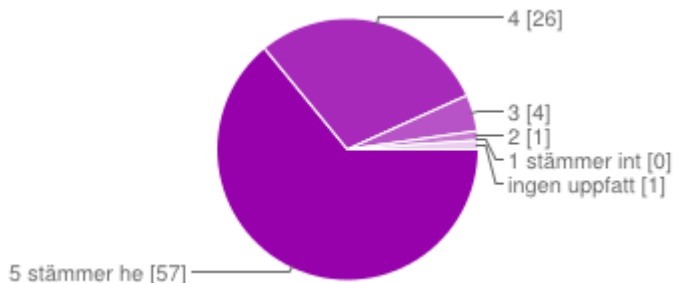
5 stämmer helt	56 63 %
4	27 30 %
3	6 7 %
2	0 0 %
1 stämmer inte alls	0 0 %
ingen uppfattning	0 0 %

Hos Friskis&Svettis är alla välkomna



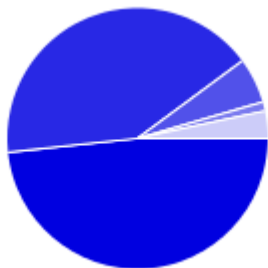
5 stämmer helt	79 89 %
4	10 11 %
3	0 0 %
2	0 0 %
1 stämmer inte alls	0 0 %
ingen uppfattning	0 0 %

Hos Friskis&Svettis finns alltid någon träningsform som passar, oavsett om du är nybörjare eller van att träna



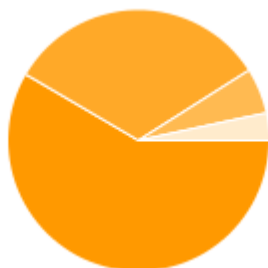
5 stämmer helt	57 64 %
4	26 29 %
3	4 4 %
2	1 1 %
1 stämmer inte alls	0 0 %
ingen uppfattning	1 1 %

Hos Friskis&Svettis är kvalitén på träningen hög



5 stämmer helt	43.48 %
4	37.42 %
3	5.6 %
2	1.1 %
1 stämmer inte alls	0.0 %
ingen uppfattning	3.3 %

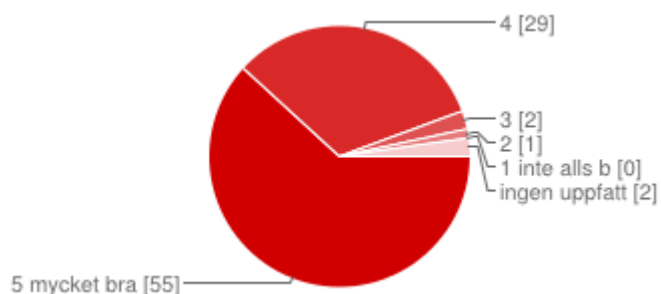
Friskis&Svettis bryr sig om sina medlemmar



5 stämmer helt	52.58 %
4	29.33 %
3	5.6 %
2	0.0 %
1 stämmer inte alls	0.0 %
ingen uppfattning	3.3 %

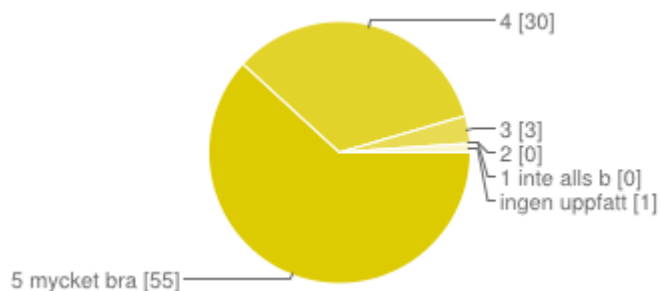
Hur tycker du att följande fungerar hos Friskis&Svettis?

Bemötandet från värdar/ledare



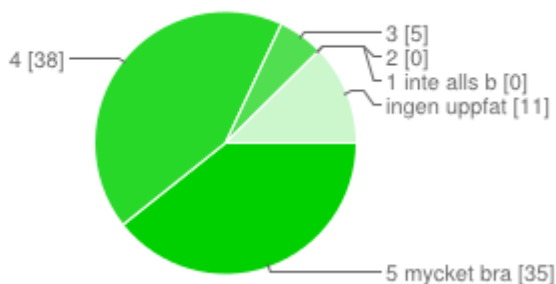
5 mycket bra	55.62 %
4	29.33 %
3	2.2 %
2	1.1 %
1 inte alls bra	0.0 %
ingen uppfattning	2.2 %

Informationen från föreningen (info på passen, nyhetsbrev, Facebook)



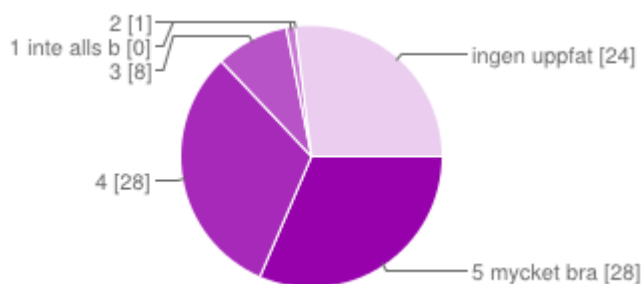
5 mycket bra	55	62 %
4	30	34 %
3	3	3 %
2	0	0 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	1	1 %

Hemsidan friskissvettis.se/vargarda



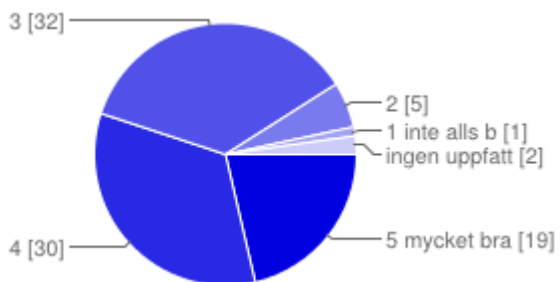
5 mycket bra	35	39 %
4	38	43 %
3	5	6 %
2	0	0 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	11	12 %

Anslagstavlorna i receptionen



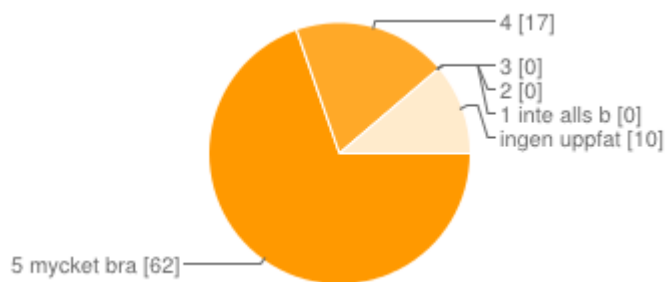
5 mycket bra	28	31 %
4	28	31 %
3	8	9 %
2	1	1 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	24	27 %

Omklädningsrummen



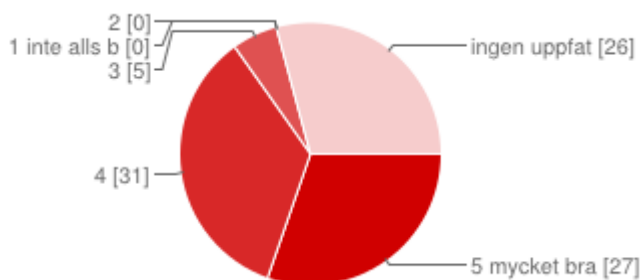
5 mycket bra	19	21 %
4	30	34 %
3	32	36 %
2	5	6 %
1 inte alls bra	1	1 %
ingen uppfattning	2	2 %

Den nya receptionen



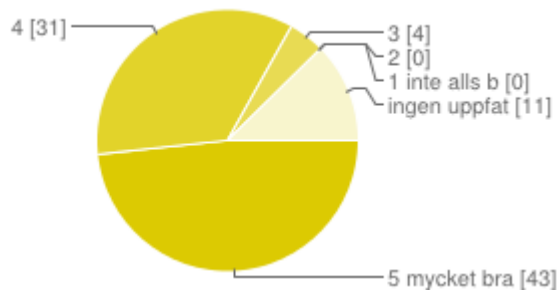
5 mycket bra	62	70 %
4	17	19 %
3	0	0 %
2	0	0 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	10	11 %

Standard på träningsutrustning (hantlar, vikter, stänger, brädor)



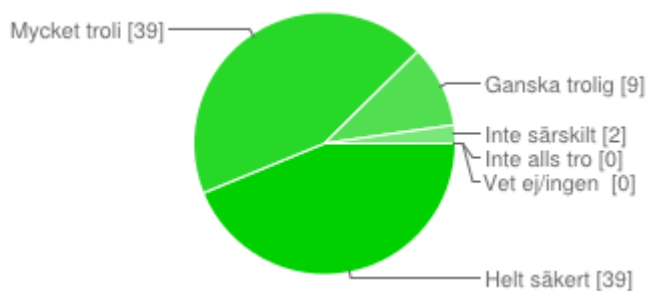
5 mycket bra	27	30 %
4	31	35 %
3	5	6 %
2	0	0 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	26	29 %

Kvalitén på ljudet med den nya musikanläggningen



5 mycket bra	43	48 %
4	31	35 %
3	4	4 %
2	0	0 %
1 inte alls bra	0	0 %
ingen uppfattning	11	12 %

Hur sannolikt är det att du fortsätter som medlem i Friskis&Svettis de närmaste åren?



Helt säkert	39	44 %
Mycket troligt	39	44 %
Ganska troligt	9	10 %
Inte särskilt troligt	2	2 %
Inte alls troligt	0	0 %
Vet ej/ingen åsikt	0	0 %

Om inte särskilt eller inte alls troligt, varför?

Om det inte blir någon fortsättning i byahallen är chanserna mycket små att det blir någon fortsättning för min del. Så länge det finns pass i Byahallen så kommer jag bara dagarna passas. Om passet i Byahallen "läggs ner" kommer jag inte komma iväg... Kommer ej att fortsätta om det inte finns pass i Byahallen i Asklanda som jag skrev tidigare pga passen och tider Kommer fortsätta träna om det fortsätter i byahallen, Asklanda. Skulle varit bättre om det fanns ett gym och passen.

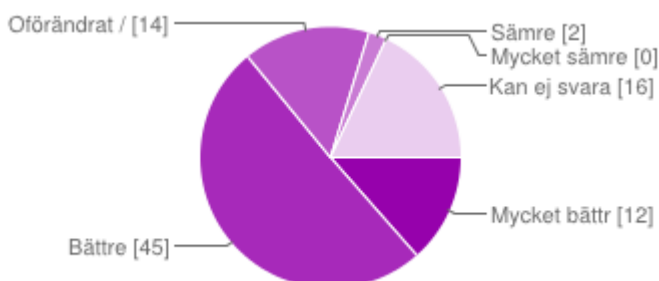
Generellt sett, är det något du saknar eller skulle vilja förbättra hos Friskis&Svettis?

Ibland är det svårt att veta om man gör rätt kanske speciellt vid skivstången det vore kanon om en värd kan kolla lite sen ser kanske ledaren det oxå. Aerobics Både gym och pass hade varit bra! Låtlistor Städning Gör inget om passen är 15 min till och mer kondition. Två pass i byahallen var toppen. Hoppas att det blir en fortsättning. Ett större utbud av pass, men det kräver ju fler ledare kan man tänka sig då.. Saknar intensivpass Duscharna skulle jag vilja att man kunde välja varmare/kallare. Konstig fråga om föreningen bryr sig om sina medlemmar. På vilket sätt då? Är det bemötandet som ska bedömas så är det bra. Större lokaler och större omklädningsrum! Att inte baspassen ligger på de senaste tiderna. samma som ovan. saknar rygggympan, corepasset varierar väldigt från år till år. tyckte det var bättre i början. Att dynorna byts ut - en del är ofräscha. Dans pass och fler badpass Varmvatten i duscharna. jag saknar pass som core, sådana som inte är skuttiga utan mer fokus på att bli stabialre och starkare i mage och rygg ex. jag saknar större omklädningsrum Något hög musik ibland. De blå dynorna luften i lokalen ibland Det brukar vara trångt i omklädningsrummen hos tjejerna, och det har blivit ännu sämre efter utbyggnaden. Skulle uppskatta varmare duschar så det blir behagligt att duscha efter träningen. Nu är dom ISKALLA. Annars är allt jättebra! :) Bra att det denna termin har funnits ytterligare ett skivstångspass och inte bara det på söndagar. Tekniken på övningarna skulle behövas gås igenom grundligt emellanåt Något pass på lördag förmiddag eller middag En del värdar glömmar ibland bort att finnas där för motionärerna, utan står ihop och pratar med varandra eller med ledaren, ofta med ryggen emot dörren där motionärerna kommer in. Självklart ska man kunna prata lite men fokus ska ändå vara på motionärerna och så kanske man får prata efter passet. Det kanske skulle vara bra med en genomgång för alla värdar vad gäller servicetänket, att alltid stå så att man välkomnar motionärerna. Vill dock påpeka att jag aldrig har blivit otrevligt bemött utan alla är alltid väldigt trevliga och glada, vilket gör att man gärna kommer tillbaka. Men som sagt, det kan kanske vara bra med en påminnelse om att man ska vara där för motionärerna. Uppdatera facebookgruppen så att man inte glömmar av att komma. Lunchpass 12-13 morgonpass 06:15 ungefär. Tabatabapass Korta pass på rad då man kan kombinera på olika sätt. Större utbud av pass Gym Gärna fler baspass eller exempel på alternativa "bas"- rörelser som kan användas på medelpassen. Gärna större "mattor" på de vanliga passen. Skulle väldigt gärna se att ni kunde erbjuda spinningpass också. Det hade varit fantastiskt! Danspass Mer kontakt mellan värdar och ledare, värdar - värdar. Kanske en kul terminsavslutning. Skulle vara roligt med något nytt pass. Som ex. Cykel eller liknande. Mer pass som är lite speciella, som tex intervall flex, skivstång osv. Kanske cirkelfys? Juniorgympa För hög ljudvolym på många pass! Mer plats i tamburen, där man ställer skorna Bättre separat duschavdelning Gympa för barn och ungdomar. Fler pass vid 17 och 18 tiden.

Här finns utrymmen för andra synpunkter, tips och idéer

Fler pass i Byahallen! Omklädningsrummet är lite trångt på populära pass, särskilt vintertid saknas krokar. Stavgång Gym Viktigt att det blir en fortsättning i Byahallen Det är enda möjligheten till motion på orten Att det är lite längre tid mellan passen, trångt i omklädningsrummet. Hoppas på härliga utejympapass Önskar att Ing-Marie Dawidson fortsätter som ledare även som pensionär. Mkt duktig o trevligt uppmuntrande. Fler dandpass oj . se ovan om mitt förslag att hjälptränarna skall kolla av att man gör sina rörelser på rätt sätt - ofta jympar de ju med men jag skulle vilja att de la mer energi på att gå runt och hjälpa till och tipsa hur man skall göra på rätt sätt - även om jag tränat några år och nu kommit tillbaka till f&s så gör jag fel Frukostjympa någon gång i kvartalet (t.ex. lördagar kl. 10). Detta var mycket omtyckt av oss som var där! ha mycket högre musik, vilket gör att man blir mera peppad under delar av passet då man ska ge allt. det är inte alls lika roligt att träna till låg musik. och fixa micen så den alltid fungerar. Hoppas verkligen att gympan fortsätter i byahallen! Jag tycker att musiken för hög, även om den håller sig inom "värdena". Det är inte alltid man hör vad instruktören säger. Då är det för mycket volym på musiken. ? En fundering kring att alla är välkomna. Finns det pass för alla. Finns det jympa - sittande. Har varit med några gånger på jympa för rullstolsbundna. Det va ett tufft pass :) kan jag lova. Vill bara tillägga att såväl ledare som funktionärer gör ett fantastiskt jobb :-) Bra jobbat!! Jag gillar skivstångspasset det vore kanon med ett till i veckan. Jag skulle önska att det var lättare att reglera värmen i duscharna. Antingen är de för varma eller för kalla. Skulle vilja ha senare pass som börjar tex 8. Saknar festerna. Att som värd kunna skriva in via nätet inför sommar- och juljympor. Skulle vi kunna ha en Hjärt-startare i lokalen? I stället för två medelpass i Byahallen - kanske ett av dem kunde vara ett baspass. Tycker ledare och värdar står och pratar mycket med varandra så när man ska visa kort känns det som man stör. Golvet är på några ställen inte bra i hallen. Kul med nya grejor, ex när han från Borås körde intervallträning Undvik tvärdrag under passen, eftersom det finns de som har ont av detta. Ibland behöver musiken dämpas en aning.

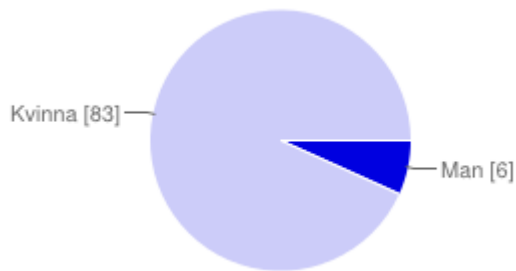
Om du ser tillbaka i tiden, märker du några förändringar när det gäller att vara medlem hos Friskis&Svettis? Tycker du att det blivit...



Mycket bättre	12	13 %
Bättre	45	51 %
Oförändrat /ingen skillnad	14	16 %
Sämre	2	2 %
Mycket sämre	0	0 %
Kan ej svara	16	18 %

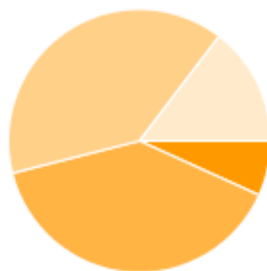
Bakgrundsfrågor

Du är?



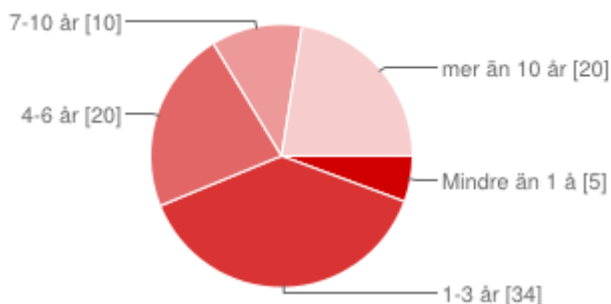
Man	6	7 %
Kvinna	83	93 %

Din ålder?



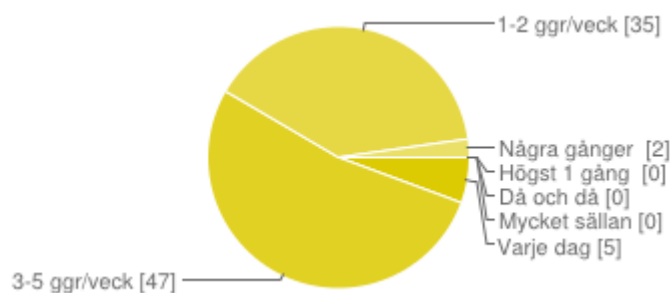
Yngre än 20 år	6	7 %
20-39 år	35	39 %
40-59 år	35	39 %
60 år eller äldre	13	15 %

Hur många år har du varit medlem hos Friskis&Svettis Vårgårda?



Mindre än 1 år	5	6 %
1-3 år	34	38 %
4-6 år	20	22 %
7-10 år	10	11 %
mer än 10 år	20	22 %

Hur ofta motionerar/tränar du? (Inte bara hos Friskis)



Varje dag	5	6 %
3-5 ggr/vecka	47	53 %
1-2 ggr/vecka	35	39 %
Några gånger per månad	2	2 %
Högst 1 gång per månad	0	0 %
Då och då	0	0 %
Mycket sällan	0	0 %