

Förslag på nya Happeningpass. 9 svar

Prova andra typer av pass o träning från Friskis utbud!

pass som försvunnit från schemat, tex bräda, ki-box, rygg-gympa. Tema 80-tal eller 90-tal

Att det även är på nivå Soft

80-talsmusik, 70-talsmusik

Yoga eller andra aktiviteter som inte finns här

Yoga

Zumba och yoga

Step, aerobics, bodystep

Yoga

Svar: Vi har en arbetsgrupp som kommer att ta del av dessa önskemål inför höstterminen. Redan nu vet vi att det kommer ett Yoga happening-pass i början av hösten.

Övriga synpunkter eller kommentarer om min allmänna upplevelse som medlem. 17 svar

Har ont i ryggen och skulle vilja att det fanns fler pass som är lämpliga för det. Försiktig mjuk träning men där man ändå får kämpa och ta i. Inte bara för äldre.

Svar: Jympa Soft är ett pass som inte bara vänder sig till äldre utan till alla åldersgrupper som av någon anledning behöver mjukare träning. Vi har 2 ledare som är utbildade för detta, Veronica och Ing-Marie.

Höstens schema är inte klart än.

Bra urval av olika pass

Ibland är ljudet i högsta laget.

Go musik, bra utbud på pass. Framförallt känner man sig välkommen!

Att medelpassen startar kl. 18.

Svar: Schemat läggs utifrån de förutsättningar som ledare och värdar har beroende på sina ordinarie arbetstider då jympan leds på deras fritid.

Bra tid torsdag 17.30, för Soft! Ändra inte den.

Alla pass o ledare är så bra!!

vore kul om ni kunde ha spinning pass.

Svar: Tyvärr har vi inte tillgång till de utrymmen som skulle behövas för spinning.

Det skulle vara bra med några fler pass som börjar 17-18

Svar samma som ovan: Schemat läggs utifrån de förutsättningar som ledare och värdar har beroende på sina ordinarie arbetstider då jympan leds på deras fritid. Det är svårt att få ledare och värdar som kan vara på plats 16.30 vilket är den tid de i så fall behöver vara där för att hinna städa hallen efter skolan.

Fantastiskt bra ledare!!!

fler hoppfria pass

Svar: Man kan på alla pass ersätta hoppen med en hoppfri rörelse. Fråga ledaren före/efter passet som gärna hjälper dig med alternativa rörelser.

Saknar fler vanliga medelpass + saknar dans soft!!!

Fler vanliga bas och medelpass önskas.

Svar: Vi har under våren utbildat en ny ledare som kommer att leda medeljympa i höst och under hösten utbildas ytterligare 2 ledare inför VT 2018.

Önskar yoga och gärna pass på lördagar.

Svar: Vi har inte lyckats rekrytera någon Yogaledare men under hösten kommer det en Yogapass som happening. Ang. lördagar så har vi testat det några gånger under årens lopp men det har oftast kommit mycket få deltagare.

Jag är jättenöjd med att träna på friskis i Vga. Tycker det är jättebra med enkelheten, att inte behöva boka i förväg och vara på plats viss tid för att få träna.

Bra ledare, bra pass, goa motionärer

Övriga synpunkter eller kommentarer om lokal och redskap. 16 svar

Ibland blir det varmt i gympahallen o dörrar öppnas. Vore dock tacksam för om det kunde finnas en policy för dörröppnandet. Jag förstår att vi alla måste samsas på gympagolvet, men har själv lite problem med att utsättas för drag (stelnar i muskler, får lätt nackspärr etc.) och försöker alltid leta mig till ett hörn när en dörr öppnas. När båda dörrarna öppnas är det dock svårt att ibland hitta ett hörn där det inte är drag. Jag förstår att det ibland måste vädras igenom, men låt då det bli värdarnas ansvar att öppna och sedan stänga efter en låt eller två. "Stäng om det blir för kallt" är uppmaningen ibland. Ja, men så stänger jag ju med en gång då för mig är det för kallt, eller rättare sagt dragit med en gång...:-) Har för länge sedan tagit upp att man ska vädra igenom rejält mellan passen, men såvitt jag ser så sker det inte alltid och så pang när passet startar så åker dörrarna upp. I höstas avvek jag faktiskt tidigare från ett pass då dörrarna, trots att jag bad om det o även utförde passet ute i receptionen. inte stängdes. "Nej, vi behöver få in frisk luft" var svaret då. Uttalade policy som både värdar och gympare vet om och att värdarna sköter om öppnandet och stängandet.

Svar: Vi tar upp frågan på vår kickoff inför höstterminen. En rejäl genomvädring mellan passen borde vi kunna få en rutin på.

Trångt i omklädningsrum och tråkigt duschutrymme.

Svar: se nedan*

De blå dynorna är ofräscha - bör bytas ut

Svar: De ska bytas ut.

Ibland för trångt

Svar: se nedan*

Hallen är för liten. Finns ej tillräckligt med utrymme att röra sig på.

Svar: se nedan*

Trångt i omklädningsrummet.

Svar: se nedan*

Svarta gummiband har saknats både denna och förra terminen.

Svar: Vi ser över detta inför höstterminen. Leverantören av de gamla svarta gummibanden har vi avslutat samarbete med då deras service var under all kritik. Vi jobbar på att hitta något alternativ.

Trångt ibland

Svar: se nedan*

Halt golv, trångt i omklädningsrummet, lite dålig cirkulation/syrefattiga när det är många på passen

Svar: se nedan*

Lokalen är lite för liten på vissa pass

Svar: se nedan*

lite trångt och dålig luft ibland

Svar: se nedan*

Gummibanden slitna, även en del vikter.

Svar: Vi ser över detta inför höstterminen.

Vissa dynor luktar svett och urin.

Svar: De blå dynorna kommer att bytas ut.

Är väldigt varmt i lokalen Dålig ventilation

Svar: se nedan*

Trångt i omklädningsrummet Skulle vara bra med en entré utifrån till receptionen

Svar: se nedan* Dessutom gränsar väggen bakom reception mot duscharna varför det inte är tekniskt möjligt.

Lite för trångt på populära pass, blir snabbt varmt och dålig luft.

Svar: se nedan*

***Svar: Hänvisar till inledningen på aktuell del i enkäten som löd enligt följande:**

"All vår inomhusträning är förlagd till Fridhemshallen där vi har nyttjanderättsavtal med kommunen. Övriga sporthallar i samhället är prioriterade för ungdomsidrott. Som hyresgäst har föreningen inga möjligheter till ombyggnader eller större ingrepp i fastigheten utan endast mindre förbättringar inom befintliga lokaler"

Varför jag har valt att träna hos Friskis&Svettis Vårgårda. 31 svar

Bra förening. Roligt.

Nytt med Jumpa i början av 90-talet. Hängt i sedan dess!

Prisvärt, härliga inspirerande ledare och bra gemenskap, "familjekänsla", bra variation och tider

För att må bra

Prisvärt lokalt

Variation och ledarna

Tycker om att träna i grupp till bra musik

Nära och bra

Bästa träningsformen, inga bokningar, bra pris, lätt, bra o olika pass, kul!

Har pass som är bra för mej med mycket ledvärk

Allsidig rolig träning till musik

Tycker det är bra träningsformer

Roligt och enkelt att bara vara med och man kan bestämma sig fem minuter före om man känner för att gå på ett pass. Skönt slippa boka upp sig!

Varierande pass

Bra ledare, bra pass

Nära, personligt

Tycker det är lite mer "avslappnat" än vanligt gym. Man kan komma som man är och känner sig väldigt välkommen. Bra träning som passar mig för bra priser.

Det fungerar med tider och där jag bor, ledarna är proffsiga.

Trevlig, opretentiös träning där jag känner mig välkommen som jag är. Inga krav på prestation eller behov att jämföra sig med andra motionärer trots att det är väldig bredd i hur vältränade deltagarna på ett pass är.

Trevlig musik. Rörelseglädje.

Ingen prestation, öppet för alla.

Bra o prisvärt!

Opretentiöst men seriöst, roligt, inga speglar, välkomnande. Åren går men Friskis består :-)

Fungerar bra för mig

Rolig träning. Bra variation på pass.

Bra ledare och bra pass. Att jag inte behöver boka ett pass jag vill gå på. Närheten.

Lättillgänglig billigt

Det är roligt!

För att det ligger på bekvämt avstånd från mitt hem

Prisvärt, så skönt att slippa boka tider, jättebra pass!

Hålla mig i form, socialt umgänge under trevliga och nyttiga former

För att det är kul och bra träning med en härlig gemenskap!

Tack för alla positiva kommentarer!

Övriga synpunkter eller kommentarer. 7 svar

Alla ledarna är bra, tycker jag.

Oavsett form kan man gå på alla pass

Börja gärna med yogapass.

Svar: Vi har ännu inte lyckats rekrytera någon Yogaledare men under hösten kommer det happening-pass med Yoga.

Gärna ett extra skivstångspass mitt i veckan ;)

Smutsigt golv i hallen. Hade varit önskvärt att moppa golvet innan varje pass. När man legat på golvet vid styrka så är jag jättesmutsig o går borsta av mig, känns inte heller bra när man gör ryggövningar o andas in det som ligger på golvet.

Svar: Vi moppar alltid golvet efter skolan och innan vi börjar våra första pass, därefter kan det vara svårt att hinna moppa mellan passen. Vi upplever inte att det är så smutsigt utom i de fall då motionärer kommer med sina utesor och inte byter när de går in i hallen. Detta är inte tillåtet, man ska alltid byta till innejympaskor eller noga rengöra skorna om man använt dem ute. Vi försöker regelbundet informera om detta på passen men kan säkert förbättra oss ytterligare på den punkten.

Tack till alla ledare och funktionärer! Att gympa på Friskis (på olika orter) har under 25 år hjälpt mig må bättre.

Vill gärna ha pass med lite mer stegkombinationer, svårare "koreografi", typ Step och aerobics

Svar: Vi hade tidigare dans fuego. Men på grund av lågt antal motionärer lades detta ner. Vi kan jobba på att få till happeningpass med den karaktären. För övrigt prioriterar vi just nu vanliga jympapass på medel och basnivå då det efterfrågats och riktas till en större grupp motionärer.

TACK till alla er som tagit er tid med att besvara vår enkät. Det är till stor hjälp i vår strävan att höja nivån på er träningsupplevelse hos oss.

Styrelsen F&S Vårgårda