

# REFLEXION „Wir wollen uns Bewegen“ 2017/2018

## Auswertung „Drinne und Draußen“

### Was hat Ihnen an dem angebotenen Kurs besonders gut gefallen?

- Bewegung in der Gruppe, Übungen um Verspannungen zu lösen
- Die Kursleiterin hat den Kurs sehr gut vermittelt, es war eine sehr gute Stimmung, gute Kenntnisse der Kursleiterin. Abwechslungsreiches Angebot. Eingehen auf die einzelnen Fähigkeiten und Kenntnisse.
- Bunt gemischte Gruppe, viele nette Kontakte, freundliche und immer gut gelaunte Frau Hofmann, jeder Vormittag wurde anders gestaltet.
- Gemischte Gruppe, nette Kontakte. Frau Hofmann hatte immer neue Ideen um die Gruppe zu motivieren, es wurde immer Rücksicht auf schwächere genommen.
- Das wir uns in der Gemeinschaft Sportlich betätigt haben. Alleine macht es weniger Spaß.
- Das Laufen im Team.

### Wo sehen Sie Verbesserungsvorschläge?

- Durchgehendes Angebot, nicht auf einen Kurs beschränkt. Gesunde Mitarbeiter durch Bewegung.
- Größerer Raum, als Ausweichmöglichkeit wenn das Wetter schlecht ist
- Evtl. andere Zeiten
- Am Tag des Kurses sollte man Dienstfrei haben, da man Unterschiedliche Dienste hat kann man nicht zusammen Laufen.
- 

### Konnten Ihre Erwartungen erfüllt werden?

- Teilweise: Leistungsunterschiede der Teilnehmer. Anfänger evtl. überfordert, und Fortgeschrittene evtl. unterfordert.
- Ja
- Meine Erwartungen wurden vollständig erfüllt oder sogar übertroffen.

### Sind Sie für die Zukunft motiviert, das Trainingsprogramm für sich selbst weiterzuführen?

- Ja, 1 x
- Nein; 0 x
- Ich würde lieber im Team weitermachen, 6 x

# REFLEXION „Wir wollen uns Bewegen“ 2017/2018

## Auswertung „Wasser“

### Was hat Ihnen an dem angebotenen Kurs besonders gut gefallen?

- Die Kursleiterin war sehr engagiert und positiv
- Atmosphäre, Kollegen kennengelernt, sehr gute Trainerin; Spaß an der Bewegung da es Gelenkschonend war.
- Veranstaltungsort war sehr gut gewählt
- Gut Organisiert; Kursleiterin macht das sehr gut.
- Regelmäßige Bewegung im Wasser
- Durchführung von Frau Hofmann sehr gut, hat Spaß gemacht. Zusammen Gymnastik im Wasser einfach toll.
- Zusammensein, Bewegung, Sport, Spaß
- Allgemeine Bewegungsförderung, Motivation
- War alles sehr gut, einfach toll
- Das gemeinschaftliche Training, die Kursleiterin
- Der Kurs hat gut gefallen, sowie das danach noch Zeit zum freien schwimmen

### Wo sehen Sie Verbesserungsvorschläge?

- Der Wasserstand des Beckens war für manche Teilnehmer zu hoch und zu kalt. Es mussten die Übungen mit Poolnudeln gemacht werden
- Besser Arbeitsmotivation
- Platzangebot war beengt
- Ferienzeiten bitt auslassen als Termin, da ja auch Urlaube anstehen
- Bitte wiederholen
- Das der Kurs weitergeführt wird
- Kleine Gruppen, damit man mehr Platz bei den Übungen hat
- Regelmäßige Angebote

### Konnten Ihre Erwartungen erfüllt werden?

- Ja
- War soweit gut
- Ja, hat Spaß gemacht und man hat sportlich etwas gemacht
- Ja, hat meine Vorstellungen entsprochen
- Ja, hat Spaß gemacht, ein wenig Muskeln aufgebaut.
- Ja, zu 100 %
- 

### Sind Sie für die Zukunft motiviert, das Trainingsprogramm für sich selbst weiterzuführen?

- Ja, 7 x
- Nein; 0 x
- Ich würde lieber im Team weitermachen, 14 x