

Liebe Hurlacher und Hurlacherinnen,



Zuerst eine kurze Vorstellung ...

Mein Name ist Erika Rohde und ich gebe seit 2020 für den Sportverein Hurlach jeweils Montag, Mittwoch und Donnerstag Kursstunden in der Sport- und Kulturhalle Hurlach. Vor ca. 1 Jahr habe ich die Leitung der Sparte Gymnastik übernommen.

Wir, der Sportverein Hurlach, möchte/n gerne unser Angebot der Abteilung Gymnastik erweitern.

Aus diesem Grund starten wir eine Umfrage um unser Programm/Angebot an EURE Bedürfnisse & Wünsche anzupassen.

Das geht aber nur mit eurer HILFE !

Bitte unterstützt uns und nehmt an dieser Umfrage teil, damit wir das bestehende Angebot für euch verbessern können.

1. Bist du Mitglied im Sportverein?
 - ja
 - nein
 - kein Interesse

2. Wie zufrieden bist du mit dem derzeitigen Angebot im Sportverein?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Anmerkung:

3. Welche Art von Gymnastikstunden würden dich interessieren?

Krafttraining

- Bodystyle (Ganzkörpergymnastik)
- Rückentraining
- Zirkeltraining
- Coretraining (Krafttraining Schwerpunkt Körpermitte)
- Yoga
- Langhanteltraining
- Beckenbodengymnastik
- Seniorengymnastik

Kraft und Ausdauertraining in Kombination

- HIIT (hochintensives Intervalltraining)
- Tabata Training (Intervalltraining)
- Step und Pump (Krafttraining in Kombination mit einfachen Stepschritten) Keine Choreographie!
- Zirkeltraining mit Ausdauer-elementen

Ausdauertraining, Herz-Kreislauftraining

- Step Aerobic Anfänger (mit einfacher Choreographie)
- Step Aerobic Mittel
- Dance Aerobic (leichte bis mittlere Choreographie)
- Zumba
- Indoorcycling (Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern)
- Nordic Walking

Welche Art von Sport (die nicht gelistet ist) würdest du bevorzugen?

4. Welche Tage wären für dich am besten?

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag

5. Welche Tageszeit würdest du bevorzugen?

- vor 9 Uhr
- 9 – 12 Uhr
- 17 – 19 Uhr
- 19 – 21 Uhr

6. Wie oft pro Woche würdest du gerne Sport machen?

- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Einmal alle 2 Wochen
- Einmal pro Monat
- Gar nicht

7. Wie lange soll jede Gymnastikstunde dauern?

- 30 Minuten
- 45 Minuten
- 60 Minuten
- länger als 60 Minuten

8. Was würdest du gerne verbessern oder ändern?

Vielen Dank für eure Teilnahme an der Umfrage! Eure Meinung ist uns wichtig, um das Gymnastikangebot in unserem Sportverein zu verbessern.

Eure Antwort könnt ihr in den Briefkasten vom Sportverein an der Sport- und Kulturhalle einwerfen