

Trainingsbewertung - Indoor

Besten Dank für deine Anregungen!

So leistest du einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung unserer Kurse in thematischer, inhaltlicher und organisatorischer Hinsicht.

Kurs: Leiter/in:

Ort: Datum:

Name (freiwillig): Tel. Mobil:

1. Erfüllt das Training deine Erwartungen?

Ja ()

Teilweise ()

Nein ()

Bemerkungen:

2. Wie ist dein Gesamteindruck?

gut ()

befriedigend ()

unbefriedigend ()

Bemerkungen:

3. Wie beurteilst du die Lektion?

Mobilisation/Aufwärmen	vollständig	zu detailliert	lückenhaft
Kraftübungen	sehr sinnvoll	angemessen	wenig sinnvoll
Dehnung	vollständig	zu detailliert	lückenhaft
Entspannung	angemessen	zu kurz	zu lang
Dauer der Lektion	angemessen	zu kurz	zu lang
Förderung	angemessen	unterfordernd	überfordernd

Weitere Bemerkungen zur Lektion:

4. Wie beurteilst du die...?

Räumlichkeiten	gut	befriedigend	unbefriedigend
Trainingsgeräte	sehr sinnvoll	angemessen	wenig sinnvoll

Weitere Bemerkungen:

5. Wie beurteilst du die begleitende Musik?

gut ()

befriedigend ()

unbefriedigend ()

Musikwahl		sehr gut		gut		nicht gut
Musikstärke		zu laut		angemessen		zu leise
Bemerkungen						

6. Kannst du das Gelernte anwenden/umsetzen?

gut ()

befriedigend ()

unbefriedigend ()

Bemerkungen

7. Würdest du dieses Training weiterempfehlen?

Ja ()

Nein ()

8. Welche anderen Themen der Gesundheitsförderung würden dich interessieren?

9. Welche neue Ziele möchtest du gerne erreichen?

Bemerkungen

10. Anregungen, Wünsche, die du gerne noch ansprechen möchtest, oder
Terminvorschläge (für weitere Kurse), die du mitteilen möchtest:

Bemerkungen