

## Trainingsbewertung Outdoor

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	vollständig	zu detailliert	lückenhaft
Kraftübungen	sehr sinnvoll	angemessen	wenig sinnvoll
Ausdauertraining	angemessen	unterfordernd	überfordernd
Dehnung	vollständig	zu detailliert	lückenhaft
Dauer der Lektion	angemessen	zu kurz	zu lang
Förderung	angemessen	unterfordernd	überfordernd

Weitere Bemerkungen zur Lektion:

4. Wie erlebst du die Trainingsstrecke?

gut ( )

befriedigend ( )

unbefriedigend ( )

Bemerkungen

5. Kannst du das Gelernte anwenden/umsetzen?

gut ( )

befriedigend ( ) unbefriedigend ( )

Bemerkungen

6. Würdest du dieses Training weiterempfehlen?

Ja ( )

Nein ( )

7. Welche anderen Themen der Gesundheitsförderung würden dich interessieren?


8. Welche neue Ziele möchtest du gerne erreichen?

Bemerkungen

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

Bemerkungen