

medlemmenes

MENING om TRENING



✓ Sendt ut til
470 mottakere
av nyhetsbrev
✓ 176 svar

Kjære treningsvenn! Vi trenger dine tanker om Friskis Tønsberg.

Hver uke treffes flere hundre mennesker for å trene sammen i regi av vår lokale Friskisforening - Friskis&Svettis Tønsberg - og DU er en av dem. Det er vi som er engasjert i foreningen, og som trener sammen med deg, svært glade for!

I løpet av en Friskisuke gjennomføres hele 24 treningsøkter (samt lørdagstrening i oddetallsuker) i sal, spinningsal og ute i naturen. Det løpes og løftes, tøyes og bøyes, spinnes og svettes. Flere enn 40 frivillige funksjonærer er involvert hver uke, og sørger for at timeplanen kan by på heftig kondisjonstrening med fengende musikk, variert og utfordrende styrketrening, tøff og morsom tilrettelagt trening, svette og herlige spinningtimer, frigjørende og helsebringende bevegelsestrening... og mye, mye mer.

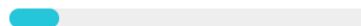
Felles for alle foreninger, både i Norge, Sverige og ellers i verden, er Friskis&Svettis sin overordnede visjon om å tilby lett tilgjengelig og lystbetont trening av høy kvalitet for alle! For å kunne tilby nettopp det, til deg og andre i vårt lokalsamfunn, trenger vi å vite litt mer om hva som er viktig for DEG - der du er i livet akkurat nå.

Vi håper du vil ta deg tid til å svare på noen spørsmål - og på den måten hjelpe oss med å gjøre vår kjære Friskisforening enda bedre!

Takk!

Vi sees & svettes på trening! :)

NEXT



Page 1 of 7

Never submit passwords through Google Forms.

Først litt om deg:

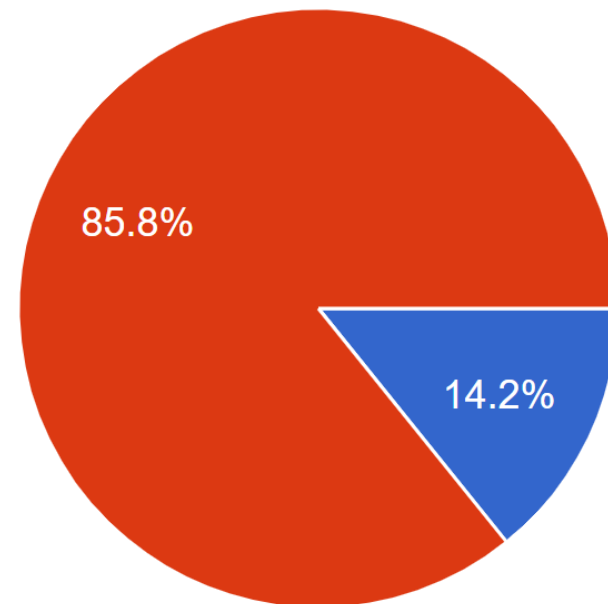
For å kunne forstå sammenhengene i svarene vi får fra alle dere som svarer, så trenger vi litt bakgrunnsinformasjon. Undersøkelsen er anonym og du vil ikke kunne identifiseres gjennom de opplysningene du gir.

Kjønn *

Når vi vet om den som svarer er kvinne eller mann, er det enklere for oss å se om det er forskjeller mellom kjønnene når det gjelder ønsker og behov. Da blir det enklere for oss å jobbe for at alle skal ha et treningstilbud som passer.

Kjønn

176 responses



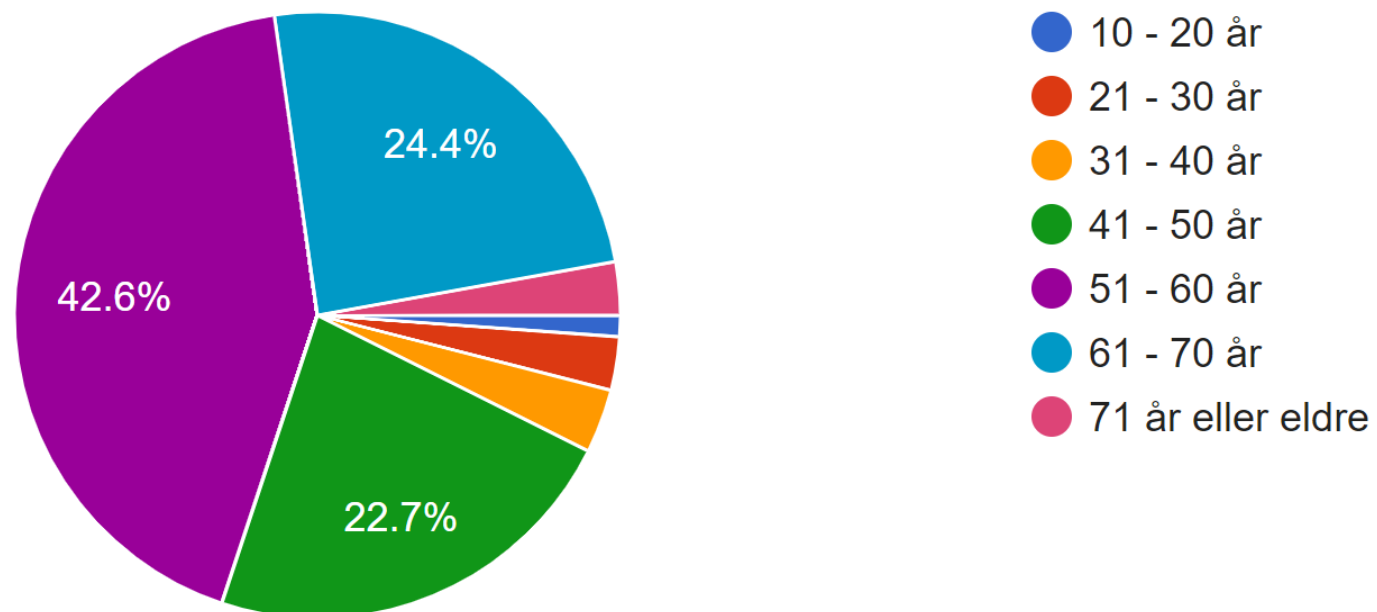
- Jeg er mann
- Jeg er kvinne
- Jeg ønsker ikke å oppgi kjønn

Alder *

Ulike aldersgrupper har ofte ulike ønsker og behov. Derfor vil vi gjerne vite din alder - så vi kan ta hensyn til hva du og dine jevnaldrende mener er viktig.

Alder

176 responses

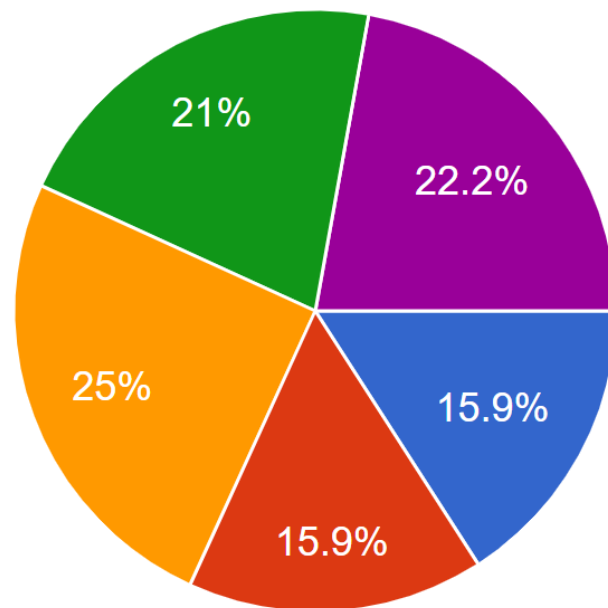


Hvor lenge har du trent med oss?

Hva er viktig for at medlemmene våre skal fortsette å komme på trening, uke etter uke og år etter år? Eller for at man skal komme tilbake etter et opphold? Det lurere vi på. Derfor spør vi deg om hvor lenge du har trent med oss. (Legg sammen adskilte perioder hvis du har hatt pauser i løpet av årene.)

Hvor lenge har du trent med oss?

176 responses



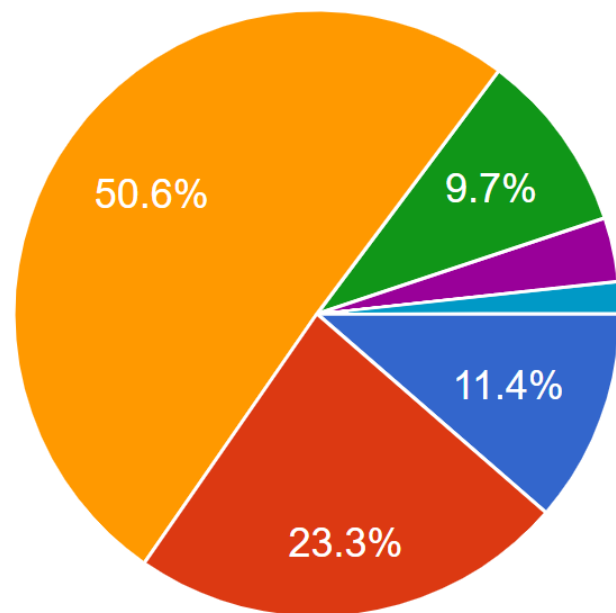
- Kortere enn 12 måneder
- Mellom 1 og 2 år
- Mellom 2 og 5 år
- Mellom 5 og 10 år
- Mer enn 10 år

Treningshyppighet på Friskis *

Kommer du innom oss en gang i blant? Trener du et par ganger i uka? Eller er du innom stort sett hver eneste dag? Hjelp oss å vurdere hva som viktig for deg, og for de andre som trener omtrent like ofte som deg. (Med "gang" mener vi her "treningsøkt". Trener du flere økter på samme dag legger du sammen og svarer med totalt antall økter i løpet av uka.)

Treningshyppighet på Friskis

176 responses

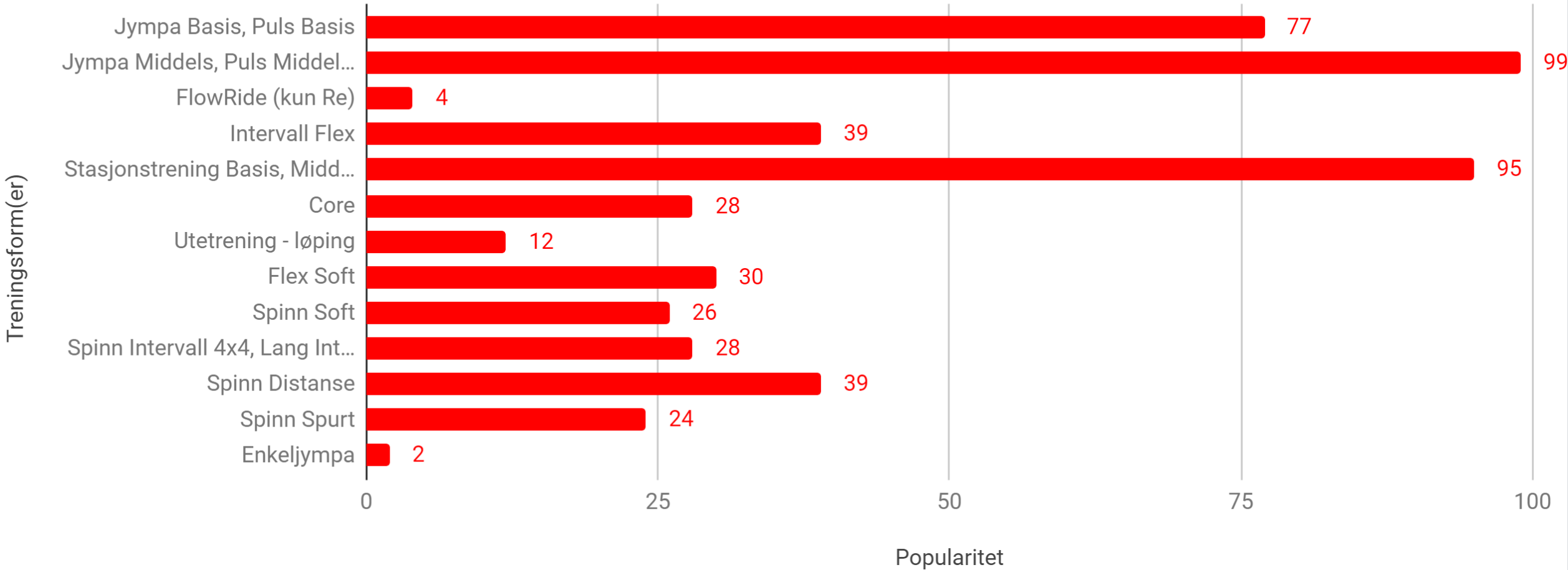


- Trener som oftest en gang i uka, men av og til blir det en uke uten trening
- Trener som oftest en gang i uka, noen uker en ekstra gang
- Trener som oftest to ganger i uka, noen uker en ekstra gang
- Trener som oftest tre ganger i uka, noen uker en ekstra gang
- Trener som oftest fire ganger i uka,...
- Trener minst fire ganger i uka, med...

Treningsform(er) *

Det er flere ulike typer trening på Friskis, og vi vil gjerne vite hva slags trening du har mest erfaring med når vi skal finne ut av hva som er viktigst for deg og dine treningsvenner. Hvis du tenker på en vanlig treningsuke for deg, hvilke treningsformer/timer pleier du å delta på? (Huk av for alle de treningsformene du pleier å delta på i løpet av en vanlig uke.)

Hva trener den enkelte?



Friskis Tønsberg – dette er viktig for meg!

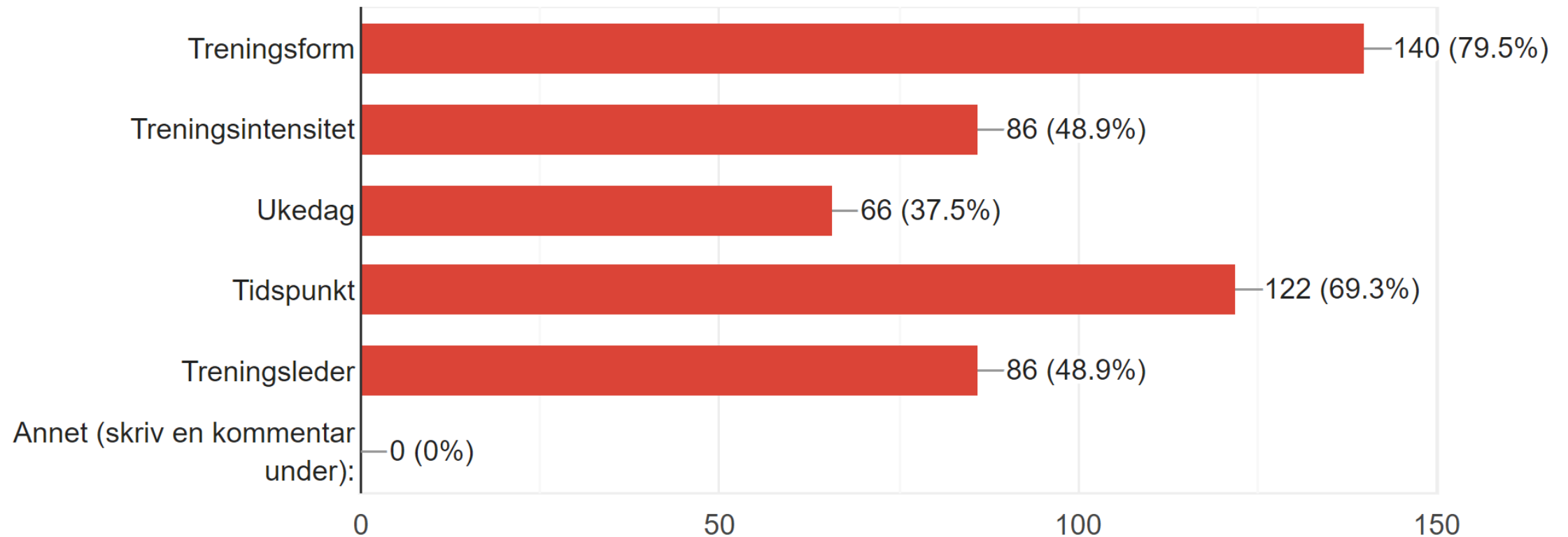
Her stiller vi deg noen spørsmål om hva som er viktigst for deg, når det gjelder trening i vår forening. Vi kan ikke love at du vil få dine ønsker oppfylt, men vi lover at vi vil gå gjennom alle svar og jobbe grundig med dem, for at så mange som mulig skal bli så fornøyde som mulig!

Det viktigste for meg, når det gjelder hvilke treningstimer jeg deltar på i løpet av en gjennomsnitttsuke, er: *

Her kan du huke av for flere faktorer, men helst ikke flere enn tre.

Det viktigste for meg, når det gjelder hvilke treningstimer jeg deltar på i løpet av en gjennomsnittsuke, er:

176 responses



Kommentarer:

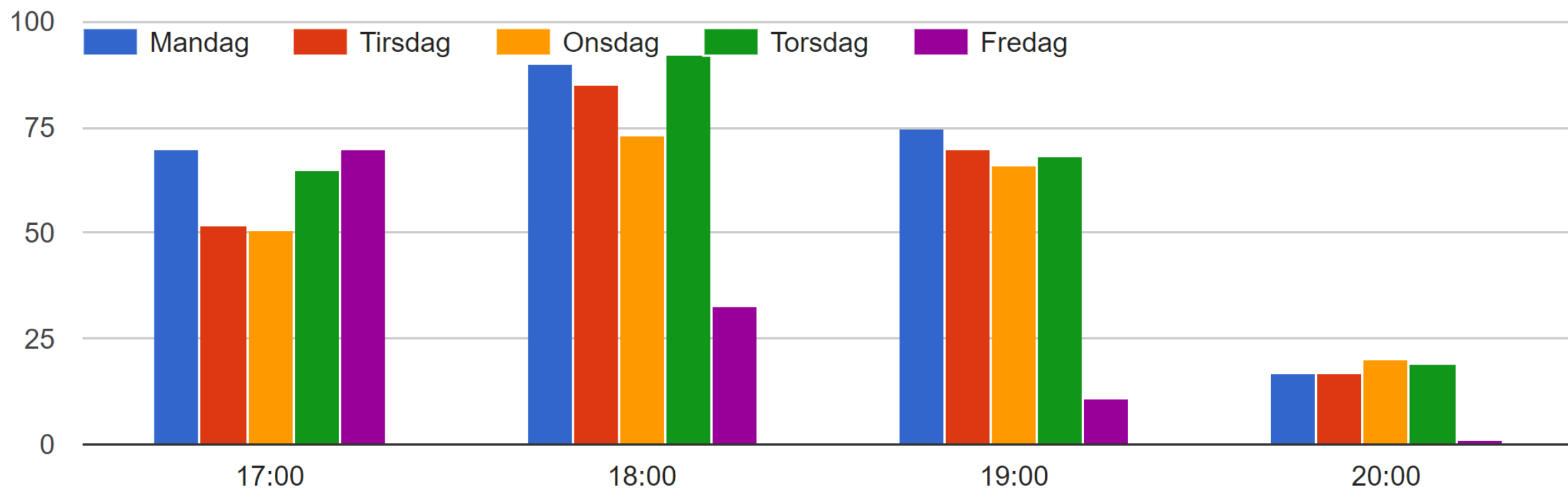
- Fin musikk og varierte bevegelser
- Savner yoga
- Jeg tilpasser det familielivet og hva som skjer på hjemmefronten, derfor er det veldig varierende hva som passer. Derfor er det fantastisk at det er så mange timer å velge mellom.
- Musikken er energigivende og passer til treningen. Musikk som ikke passer er negativt for motivasjonen og omvendt.
- Treningstidspunkt blir når jeg kan
- Jeg jobber turnus og har ikke faste treningsdager
- Intensitet er viktig
- Jeg er snart 82 år, men kan avpasse treningen deretter
- Saltrening på middels nivå er førsteønsket.

Disse treningstidene passer best for meg:

Hvis du ser bort fra treningsform, -intensitet og -leder, hvilke ukedager og tidspunkt passer generelt sett best for deg? (Huk av for dager og tider hvor det ville vært aktuelt for deg å trene, uavhengig av den timeplanen som gjelder akkurat nå.)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17:00	☐	☐	☐	☐	☐
18:00	☐	☐	☐	☐	☐
19:00	☐	☐	☐	☐	☐
20:00	☐	☐	☐	☐	☐

Disse treningstidene passer best for meg:

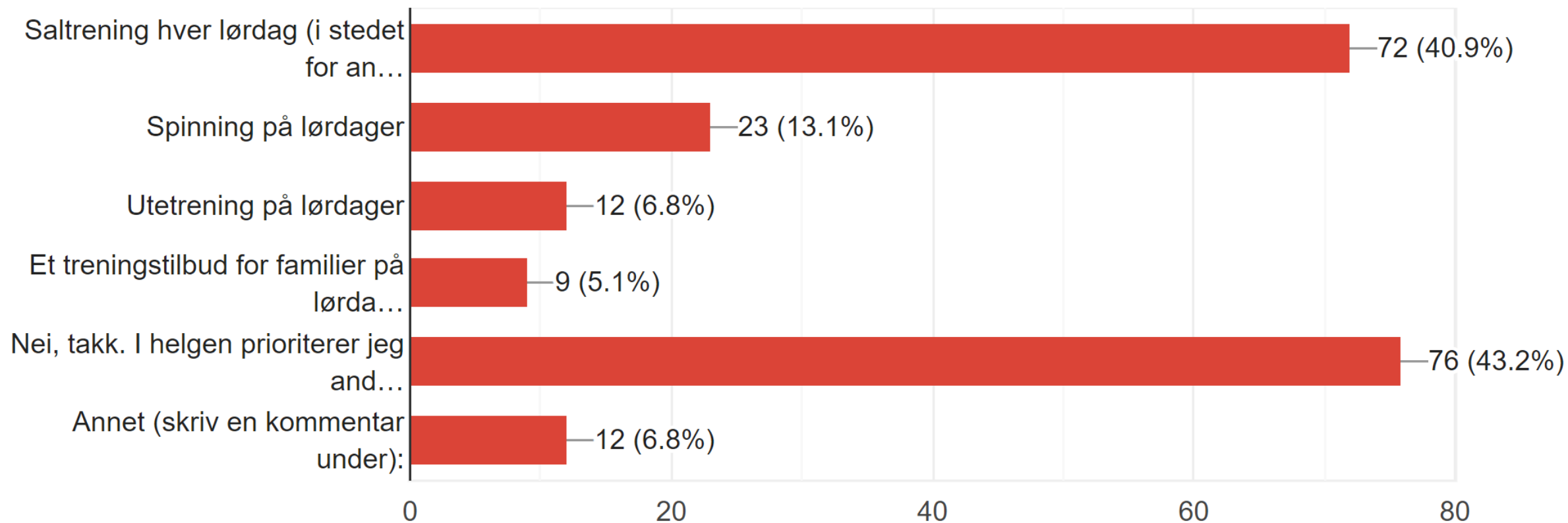


Trening i helgen? *

Friskis Tønsberg tilbyr for tiden trening annenhver lørdag kl. 10:00. Kunne noen av disse forslagene gjort at du hadde kommet på (eventuelt flere) treninger på lørdager?

Trening i helgen?

176 responses



Kommentarer:

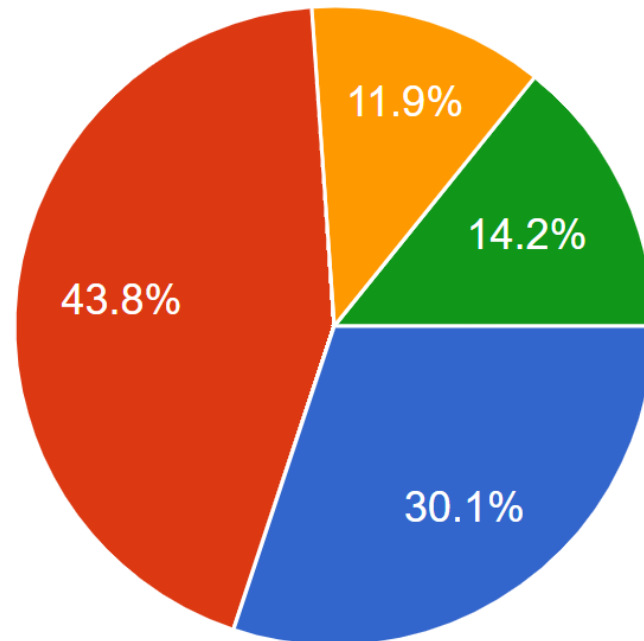
- Bra som det er.
- greit som det er
- Yoga
- Ønsker kl 11 ikke 10
- Bra som det er med annenhver uke
- ønsker yoga tilbake
- Kunne fint vært fra kl 9! 10 Er litt "sent"
- Hvis familietilbudet gjelder de i familien som ikke er medlem.
- Da er jeg ute på egne joggeturer
- trener på egenhånd i helgen
- Dersom ikke annet planlagt
- skulle gjerne trent oftere på lørdager, men ikke så ofte at det passer. Kanskje klokka 11 hadde vært lettere.
- Senere tidspunkt
- Yoga annenhver lørdag
- Jobber turnus. Saltrening faller ofte på jobbehelg
- Trening tilpasset seniorer
- Trener inne på lørdag når det er dårlig vær

Ambulerende timer – mer variasjon? *

Vi kaller det ambulerende timer er når to eller flere treningsledere bytter på å ha timer på samme tidspunkt i timeplanen. Denne høsten har vi hatt flere ambulerende timer på timeplanen, og vi har fått høre at flere setter pris på å få litt variasjon i treningstilbudet uten å måtte bytte tidspunkt. Hvordan opplever du dette med ambulerende timer?

Ambulerende timer - mer variasjon?

176 responses

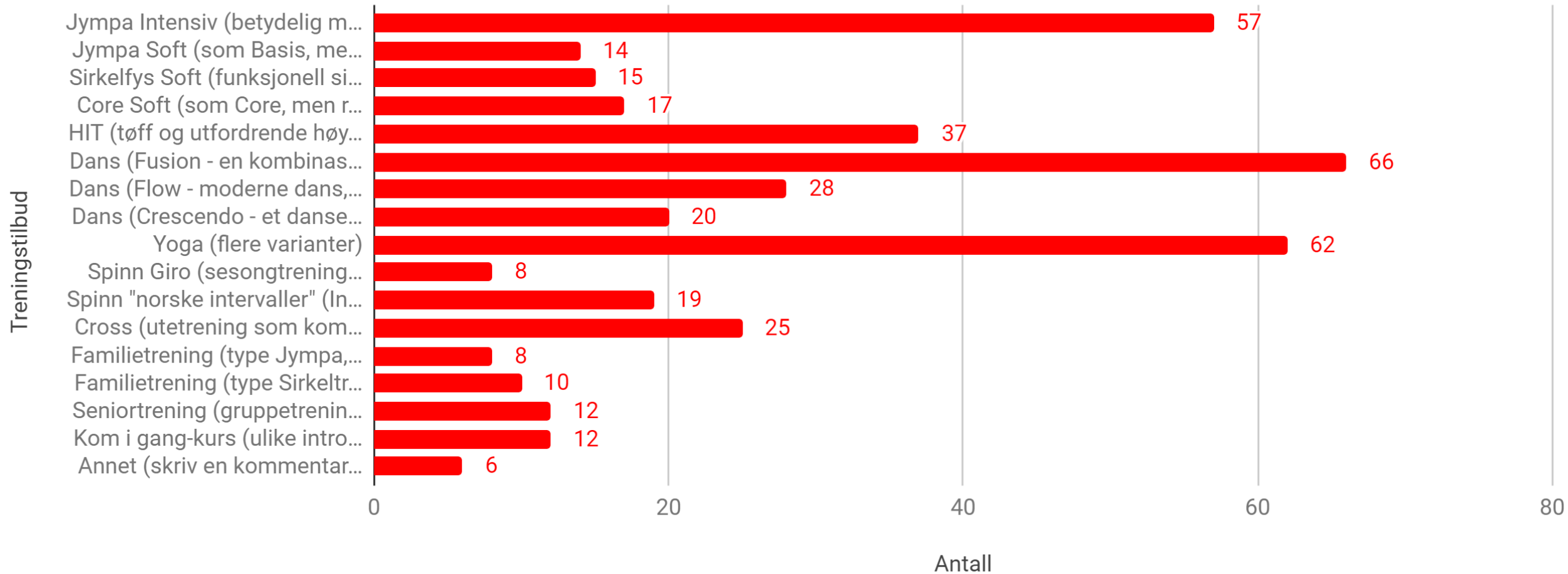


- Jeg liker variasjon, og det kan godt være flere ulike typer treningsformer (slik som på fredager/lørdager)
- Jeg liker variasjon, men synes det er best når det er liknende treningsform/-intensitet
- Jeg liker best at det er likt hver gang
- For meg har det ikke så mye å si

Treningstilbud

Det er svært mange ulike treningsformer innenfor Friskis, men hva som er tilgjengelig i hver enkelt forening avhenger blant annet av tilgang på lokaler og utstyr, utdanning og tilgjengelighet av treningsledere - og ikke minst - av interessen blant medlemmene. Under ser du en liste over treningsformer som i noen tilfeller vil kreve ny utdanning av treningsledere, men som kan gjennomføres i de lokalene vi har nå. Vi er nysgjerrige på hvilke av disse (nye) treningsformene du kunne være interessert i, slik at vi kan vurdere om foreningen skal prioritere å sette i gang utdanning eller annet som trengs.

Ønskede treningstilbud



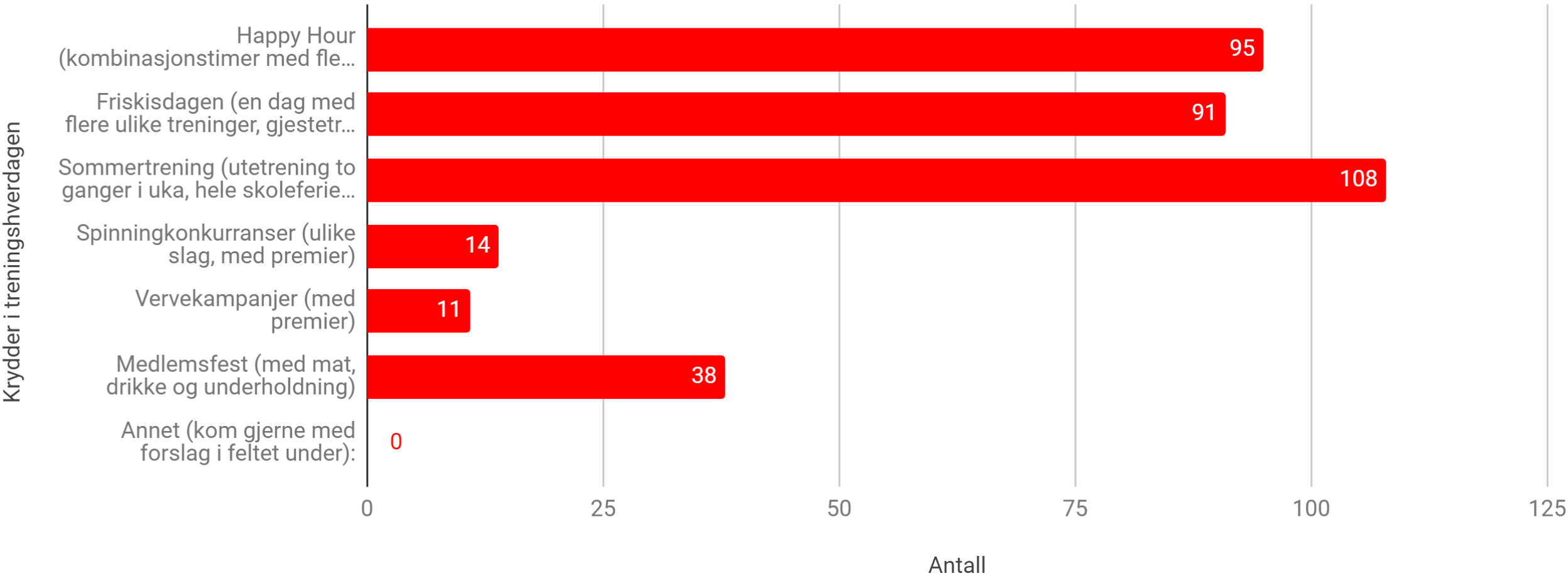
Kommentarer:

- Stort sett fornøyd med tilbudet vi har!
- Fornøyd med det som er.
- Trening på formiddag andre dager enn lørdag
- Jeg er foreløpig fornøyd med eksisterende tilbud
- Kampsportrelaterte bevegelser ala konseptet body combat
- Step
- Jeg savner yoga, det var et flott alternativ
- Kjøpte årskort pga yoga. Skuffet over kun å ha fått dette første halvår inneværende år.
- Det er variasjon nok som det er.
- Er godt fornøyd med dagens tilbud
- Jympa middels
- Jeg synes tilbudet er veldig bra men dans hadde vært et flott supplement og muligens tiltrukket yngre
- Syns flow timen til Jørn kunne vært fast på ferder også
- Liker godt balanse og tøyeøvelser. Samtidig hadde det vært gøy med noe dansetrening.
- Løpekurs soft slik at en er sikker på at de andre ikke kan løpe fra før av og jeg må dilte etter
- Bodypump, styrke trening med vekter

Krydder i treningshverdagen

I løpet av året arrangerer funksjonærene i Friskis flere ulike arrangementer og aktiviteter, med ett mål for øyet: At du og dine treningsvenner skal få tilbud om noe annerledes og gøy som gir inspirasjon, energi og enda mer treningsglede! Det skal vi selvfølgelig fortsette med, men vi lurere på hvilke arrangementer som nettopp DU setter mest pris på. Huk av for de aktivitetene du opplever at gir deg litt ekstra og som er viktige for din trivsel.

Krydder i treningshverdagen



Kommentarer og forslag:

- Siden jeg jobber turnus så er det ikke bestandig at Friskisdagen og sånne ting passer for meg.
 - Er veldig opptatt og får ikke prioritert annet enn trening
 - slike tiltak bør legges til andre tidspunkt enn når det er ordinær trening.
 - saltrening i løpet av sommeren!!!!
-
- Krydre friskisdager med f.eks. salg av trenigstøy, informasjon om trening og kosthold, trening og skadeforebygging etc.
 - Gjestetrenerne en sjelden gang
 - Turgruppe der man trener mot å mestre en tur mentalt og fysisk
 - Karaokespinning

Friskis og jeg

Friskis er for mange av oss mer enn "bare" et sted å trene. Vi som har vært med en liten (eller lengre) stund har gjerne lagt merke til noen sider ved foreningen som vi setter ekstra pris på, og som har gjort at det er nettopp i Friskis vi er. Disse historiene er viktige for å ta vare på det unike ved en forening som vår, og for å løfte det frem slik at også nye medlemmer kan få glede av treningsfellesskapet vårt. Vi håper du vil dele noen av dine historier med oss:

Hvordan ble du kjent med Friskis for første gang?

I tillegg til familie, venner og kolleger:

Fant foreningen på annet vis:	
Kjente Friskis fra annen by/sted	11
Annonse i lokalavis	7
Omtale i lokalavis	6
Sommertrening	4
Stand	3
Søkte etter trening på nett	3
Annonse på Facebook	2
Skilt utenfor treningssted	1
Posters/flyers	2
Helsevesenet	1



Hvis du skal beskrive Friskis Tønsberg for noen som ikke kjenner oss, hva vil du si?

Kommentarer:

- ująlete, fleksibel, morsom trening av god kvalitet sammen med hyggelige folk
- fantastisk hyggelig og imøtekommende funksjonærer, variert og bra trening
- god stemning og kvalitet
- fin trening med mye glede og uformelt
- inkluderende, morsomt, sosialt, effektivt og billig
- trening for alle aldre og størrelser.
- upretensiøst / alle velkommen
- artig sted og flinke og dedikerte trenere
- et sosialt mosjonstilbud
- engasjement

- kvalitet (kyndige ledere), trening av hele kroppen, ikke jålete, faste tider, alltid plass, trening for alle aldre og former, mange treningsform valg, man føler seg velkommen og inkludert og blide, koselige ledere og verter!
- lav terskel og lett å bli med selv om du ikke er godt trent
- fint med diverse tidspunkt og dager, flinke trenere, man får trent både styrke og kondis på samme time
- treningsglede
- lavterskeltrening, der du legger inn den intensiteten du klarer selv. Man kan få noe ut av de fleste timer, fordi du kan justere treningen etter hva du klarer, både opp og ned.
- det er plass for alle
- inspirerende og variert trening med mye god musikk hvor man kan være seg selv og gjøre det man orker uten å føle prestasjonspress
- trening for vanlig folk, jordnært, enkelt og bra samt basert på frivillighet

- kom som du er
- et fantastisk treningstilbud
- beste som jeg har
- sprudlende og spreke instruktører. Mange ulike timer
- treningsglede
- at det er en god måte å trene på. Mange treningstilbud uka igjennom. I en positiv atmosfære og gode instruktører.
- allsidig, flott og veldig bra tilbud for en billig penge. Jeg trives svært godt.
- verdens beste treningstilbud!!
- varme mennesker
- veldig aktiv treningsforening med supre trenere og ivrige mosjonister
- kom og tren, det er så koselig der, og du blir sliten på din måte
- hyggelig og inspirerende treningsmiljø med lave skuldre, høyt under taket og energiske/inspirerende instruktører

- variert treningsform og -intensitet, rimelig ift treningsssentre, kan "ta ut" så mye du selv kjenner for på hver trening, samkjøring
- bra trening for alle og en levelig pris
- ujålete treningsglede, personlige treningsprogram,
- inkluderende, usnobbete, hyggelig, skikkelig trening, variert, det finnes timer for enhver
- veldig moro og helsebringende
- morsomt, variert, mange alternativer, flinke, inspirerende instruktører og hyggelige verter
- trening for alle! positivt og hyggelig, gir en god opplevelse!
- billig pris, variert treningsprogram
- Folk i alle aldre og størrelser. Ikke noe press eller stress. Superflotte og entusiastiske treningsleder. Er alltid i godt humør etter timen
- Morsom trening, fin musikk, hyggelige mennesker i flere aldre, lav terskel

Hva synes du er det beste med Friskis?

Kommentarer:

- Fleksibilitet mht treningstider og god kvalitet
- Kom som du er
- Sosiale
- grei pris. Flotte ledere. godtrening for meg som begynner å bli voksen og ikke beveger meg så mye på jobb.
- Mye variert og bra trening etter musikk. Flere ulike tidspunkt PR dag.
- Spinning
- Hele konseptet (idrettslaget).
- At det ikke er kroppsfokus og press på utseende. Alle er like.
- At det er så mange timer å velge mellom og at det er billig.
- Godt miljø og mye å velge mellom,
- Alle kan være med! Avslappet miljø og tøff trening:)

- Rimelig, for alle
- Ikke noe dop. Ikke kleskode.
- Treningsform som passer meg bra.
- Valgmulighetene
- At det er en idrettsforening som jobber for folk flest og ikke et forretningsforetak.
- god instruksjon, program for alle
- Forskjellige treningspartier
- Flinke og inspirerende trenere, variert, ofte og billig
- Få trening treffe andre kjente
- Inkluderende
- Ujålete
- At det er rimelig nok til at det føles greit å betale for et år selv om man vet det kommer perioder man ikke får brukt medlemskapet så mye.

- Treningene. Gode instruktører
- Alle kan lykkes!
- Ujålete og bra
- Hele pakken 😊👍
- Kan følge min egen dagsform. Trenger ikke å prestere
- I nærmiljøet! Billig! Kom som du er policy!
- Det er for ALLE.
- At man kan komme som man er, behøver ikke å være verken trent eller tynn!
- Veldig hyggelig miljø, blide funksjonærer og utrolig inspirerende treningsledere og mye bra musikk
- Mange steder har bra trening. Men Bare Friskis har denne variasjonen til den Prisen.
- Konseptet
- Uhøytidelig treningssted heldigvis. Føler at det er aksept for å gjøre alternative øvelser der hvor helsa ikke kan yte det som treningslederen viser der og da, og er takknemlig for det.

- Uhøytidelig, men med god kvalitet. Sosialt. Inkluderende. For alle. Liker at det er basert på frivillighet!
- Jordnær trening
- Et prisgunstig treningstilbud med dyktige treningsledere. Hyggelig å være der.
- Treningsavgiften bidrar til at selv de lavtlønnede har mulighet til å trene her fast gjennom mange år, og selv da man i perioder av ulike årsaker ikke kan trene er det håndterbart økonomisk. Hadde det vært mulig å ""fryse"" medlemskapets årskontingent når man f.eks. ikke har mulighet til å trene over en lengre tid?
- Variasjon
- Enkelt opplegg
- At det er timer hver dag
- Lavterskel tilbud
- Treningsform og at du kan være som du er
- Flinke trenere og ingen krav til motebekledning

- Den gode stemningen
- Godt tilbud og miljø, ująlete. Bra med sirkeltrening på mandager og onsdager. Fint med tilbud om trening ute
- Variert tilbud og morsom trening. Blir glad av å trene på Friskis 😊
- "Kom som du er og føl deg velkommen og en del av fellesskapet" - inkluderende treningsmiljø med rom for variasjon
- At treningen både er kondisjon og styrke, at øvelsene er trygge og riktige for kroppen og inneholder de elementene som er nødvendig for vedlikehold av kroppen
- At det er for alle og ikke noe press på utseende eller prestasjoner
- Personlige treningsprogram og musikk
- At det er gøy å trene
- Tilgjengeligheten! Utetreningene!
- Føler at man blir møt med et smil, føler seg velkommen
- Alt, veldig godt fornøyd



Noe annet du vil fortelle oss om din opplevelse av Friskis?



Utrolig mange **flotte** tilbakemeldinger!

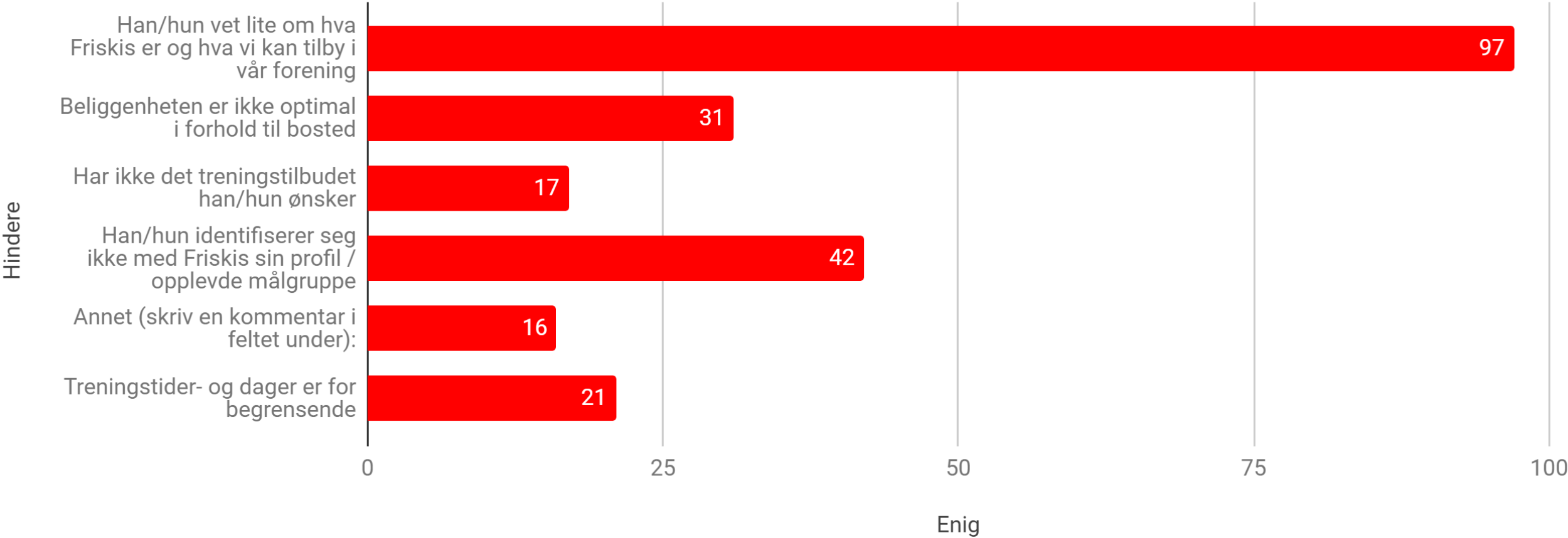
- Friskis tar vare på livet mitt!
- Instruktørene er fantastiske og det gjør treningen lystbetont
- Liker likemannstanken og vekt på helse og trivsel, ikke kun kroppsfasong og vekt.
- Flott sted å trene og være!
- Flotter verter og god atmosfære
- Jeg ELSKER Friskis og Svettis!
- Blir godt humør av å trene der
- Variert. Stor variasjon i medlemsmassen (alder, kjønn og kondisjon/styrke) gjør det positivt.
- Digger å trene der 🙌 Blir alltid møtt med ett smil 😊
- Liker konseptet. Fengende musikk.
- Liker frivilligheten, at det er en idrettsforening og ikke så kommersielt
- At jeg kommer til å fortsette så lenge jeg kan. Andre former for organisert trening er ikke aktuelt så lenge jeg kan gå på Friskis.
- Supert treningstilbud på alle måter. Takknemlig for alle frivillige som står på.
- Tømmeltotten opp for alle som gjør det mulig for oss å trene i noe annet enn studio
- Setter pris på alle som bidrar til en fin forening
- Jeg har funnet meg selv i friskis, god følelse



Jo flere vi er sammen...

Vi har flotte lokaler på Færder og i Re, og med så god plass har vi plass til enda flere medlemmer! Jo flere vi er i foreningen, jo bedre tilbud blir det mulig å få til for oss alle. De siste årene har vi hatt en forsiktig medlemsvekst, men vi ønsker oss enda flere blide treningsvenner i alle aldre, former og fasonger. Derfor spør vi deg om hva du tror skal til for at enda flere skal få høre om Friskis, prøve Friskis - og bli en Friskis!

Tenk på en person du kjenner, som ikke trener hos oss. Hva tror du er til hinder for at vedkommende vil vurdere å begynne?



Kommentarer:

- Ønsker morgen/ formiddagstrening
- Liker å trene på morgenen før jobb
- Mange vil trene på dagtid
- En vil trene formiddager pga turnus.
- For de som jobber turnus er det ofte et ønske om å trene på formiddagen
- Kanskje mange i min aldersgruppe som foretrekker formiddager til trening
- Trening på dagtid, gjerne ute når årstiden tillater det
- Tror at hun må begynne på et lavere nivå enn det som er tilbudet nå.
- Han (mannen) tør ikke være med er redd for at han er i dårlige form enn alle andre, selv om jeg sier at alle er i ulik form og har ulike styrker/svakheter.
- Redd for at er i for de er i for dårlig form, og at det er for kompliserte trinn
- En har vonde skuldre og mye av saltreningen belaster skuldrene mye. Rett fra planke til armhevinger er ikke ok. Flere alternativer spesielt rettet mot skuldre kunne være lurt...
- Har hatt med venner på sommertrening, liker det, men får kommentarer om at det ikke er hard trening, de ønsker høyere intensitet.

- Dårlig selvbilde pga overvekt, og syns det er vanskelig å trene i sal med andre.
- En sier hun ikke vil stå i ring så alle kan se henne.
- Flere mannlige trenere tror jeg kan trekke flere menn
- Han syns det virker damete
- Få unge/ unge voksne
- Parkering vil være problem ved utbyggingen.
- Vanskelig transport kollektivt
- Litt dølt navn. «Svettis» høres bare kleint ut...
- De jeg har reklamert for, sier at de ønsker å trene for seg selv.
- Har andre måter å trene på.
- Trener allerede på et annet treningssenter
- Småbarnsmor og tidsklemme er også til hinder
- Prioriterer ikke trening, dørstokkmil
- De er bekvemme, eller skal jeg si late?
- Er kanskje ikke interessert i fellestrening i det hele tatt?
- Sommer og andre friperioder

Hva tenker du at vi bør gjøre for å nå ut til flere potensielle medlemmer?



Unge:

- Utdanne unge personer
- Få ungdommen på banen.
- Billige priser for unge eller studenter.
- Trenger å vise at kvaliteten på treningen er minst like bra som på de fancy, dyre sentrene. Få med flere 'unge'. Mange løper på egenhånd, men sliter å motivere seg for styrketrening.
- Dere er svært flinke til å promotere! Kanskje reklamere mer mot Bakkenteigen (sjekke mot busstider?)
- markedsføre foreningen på vgs
- Kampanjer på videregående skoler.

Sosiale medier:

- Aktiv i sosiale medier
- Mer aktivitet på sosiale medier.
- Informere om hva dere kan tilby av timer på sosiale medier
- Gå sterkere ut på sosiale medier, kanskje ansette noen som kan det med markedsføring.
- Informere på sosiale medier
- Aktiv på FB
- Bli enda flinkere til å dele i sosiale medier

Verving:

- Vet ikke, men fint med disse verveukene. Kanskje man kunne hatt det flere ganger, det var slik jeg kom med.
- Vervekampanjer
- Fortsette med verving og gratis prøvetilbud.
- Vervekampanje
- Tenker det er mest å hente ved at eksisterende medlemmer verver

Arbeidsplasser og bedrifter:

- Tilby en smakebit på arbeidsplasser.
- Offensive mot bedrifter, tilby bedrifter trening på arbeidsplassen. Tilby trening for grupper som ikke får tilbud andre steder. familie og seniorer
- spre på arbeidsplasser
- markedsføre på arbeidsplasser
- Kampanjer på arbeidsplasser
- Fortsette med tilbudet om gratis trening i begynnelsen av nytt år. Legge ut brosjyrer på arbeidsplassene.
- Bedriftsmedlemsskap,
- ta en henvendelse til ulike bedrifter

Lokale medier:

- Mer aktiv markedsføring, lokalaviser
- Få litt mer oppmerksomhet, f eks i TB!
- Annonserer i lokalavisa
- Kontakte lokalaviser som kan lage reportasje om foreningen -> reportasjer blir gratis markedsføring i avisa ;-)
- Annonserer i lokalavisene, på nett og papir, invitere lokalradio/tv
- Mer markedsføring i lokalavis
- Markedsføring i lokalavis eller helst redaksjonell omtale i avisen
- Mer reklamering i aviser, lokal radio
- Innlegg i lokalavisene
- Gå mer offensiv ut, info og stort oppslag i aviser ved sesongstart.
- Få Tønsbergs blad til å skrive om dere, vær på nærradioen
- Invitere Tønsbergs Blad til en treningstime.
- Reklamere mer på nett og i tb.no...

Se på treningstilbud

- Morgen/formiddagstrening
- Mange spreke pensjonister eller skiftarbeidere/ turnus ønsker å trene på formiddagen
- Ha et (lavterskel)tilbud til seniorer som ikke har trent aktivt før og som i tillegg er overvektig. Mange ønsker å gjøre noe med det, men finner ikke et egnet tilbud.
- Ha introtimer på lavt nivå
- Reklamere med variert trim
- Savner timer med «freshere» innhold, både musikk og bevegelse
- Tilbud for innvandrere og flyktninger?

Se på treningstilbud – andre lokasjoner:

- Det er fint at det er startet trening i Re. Kanskje dette blir et alternativ når det ikke lenger er mulig å parkere utenfor Færder videreg. skole.
- Flere dager på Revetal
- Flere timer på Re, flere timer som sirkeltrening og høyere intensitet
- Eget lokale med styrkerom
- Beliggenhet/lokasjon
- Er det mulig å starte opp i Åsgårdstrand, Borre eller Horten?
- Satellitt-treninger, men bedre tilbud når det er på en plass.

Øke synligheten

- Vær synlig i byen ved tilstelninger
- Flash mob med deltakere fra Friskis i like friskis-drakter hvor innslager blir filmet og lagt ut på nett (Youtube)
- Dele ut materiell/ informasjon i Tønsberg
- «Varme opp» på ulike treningsarrangementer i nærområde! Ha stands eller treningstimer under Tønsbergmessa eller på torvet.
- Større markedsføring, stand
- Ha en stand i Tønsberg en lørdag - i tiden mange reiser til byen –
- stands
- De to informasjonsdagene / opplegg dere hadde på Re-torvet i september hjalp å finne flere medlemmer. Jeg tror ikke folk vet om tilbudet bare. Hvis dere kunne hatt flere av de tror jeg det kunne hjelpe.
- Sosialt hjørne før/etter trening?

Øke synligheten - reklamemateriell:

- flyers i posten
- Flyers
- Markedsføring i postkasse
- Gi medlemmer reklameartikler som vi kan bruke daglig og som blir lagt merke til
- Vis dere frem. Selge t-skjorter, bagger, svettebånd ++++ med logo👍 Det er bra reklame😊
- Lage mer enkel reklame materiale som vi mosjonistene kan ha i hverdagen vår, som å ha logoen på reflekser, penner, og store klistremerker for å klistre på våre egne vesker/ sekker, og på f. eks sykler og bilvinduer, etc! På den måten kan andre se logoen og spørre selv, hvordan det er å trene der osv. Og vi kan godt snakke litt høyere om frivillige superflinke trenere uten lønn og den gode prisen for å trene hos friskis&svettis

Er det noen bestemte grupper du synes vi bør rette oss (ekstra) mot?

Grupper:	Foreslått av
Ungdom	20
Alle	11
Eldre	10
Personer med fysiske og psykiske utfordringer	8
Unge voksne	4
Barn, barnefamilier, familier	4
Menn	4
Bedrifter og arbeidsplasser	4
Minoritetsspråklige	3
Samarbeidspartnere (kommune, bedrifter, andre)	3
Voksne	3



Ungdom:

- Ungdom mangler ofte et lavterskeltilbud
- Ungdom. De fleste slutter med fritidsaktivitet når de begynner på vgs.
- Videregående skoler og voksenopplæringen?
- Yngre - aldersgruppen fra 15 år, når mange slutter i lagidrett og er for unge til å trene på treningsstudio
- Ungdom. Dra ut på ungdomsskolene og kjør jympa eller spinning i en gymtime. Min sønn på 16 trenger å være med, men det er sosial krise hvis noen kjente ser at det er noe han ikke klarer. La alle ungdommer få prøve i vante omgivelser.

Eldre:

- Seniorer
- De litt tilårskomne, som virkelig trenger å trene
- Tilbud til senior grupper
- Pensjonistene?
- Pers mellom 60 og 70 år
- Godt voksne
- De over 60 som er i god form
- Senior, aldersgruppen som vegrer seg eller ikke vet hva dette er grunnet alder og helse.

Familier:

- Småbarnsforeldre (de med dårlig tid - trenger effektiv trening, det forebygger stress!)
- Familie
- Barnefamilier
- Jeg synes det er et kjempefint tilbud til unge mødre. Kanskje ha et liten informasjonsark i vinduet for en stund på noen barnehager i Re-området.

Minoritetsspråklige:

- Minoritetsspråklige
- Ville være interessant med nye landskvinner/-menn
- Synes Friskis bør favne alle, men det ville vært positivt å øke det etniske mangfoldet.

De med fysiske eller psykiske utfordringer:

- Overvektige med dårlig selvbylde.
- De som trener lite/ikke
- De som føler at treningssentre ikke er noe for de, samt de med nedsatt funksjonsevne!
- Halvfeite menn over 50 som vet de bør bevege seg, men som ikke tør og som kanskje har gikt i tillegg og en jobb der de står på beina hele dagen. Hvordan få dem til å bevege seg?
- De med utfordringer knyttet til psykisk helse. Tilbudet er perfekt for dem. Du kan være anonym samtidig som du føler fellesskap. Det er lite jålete og rimelig i pris. Mye smil og glede.
- De som kanskje ikke tør å trene fordi de tror de ikke vil mestre det
- Voksne som ikke har trent mye tidligere
- Informere på frisklivsentralene

Tips og andre kommentarer:

- Hva med å samarbeide med Røde Kors eller kommunene om et tilbud for innvandrere og flyktninger?
- Ser det er mange sykehus ansatt på trening, kanskje lage et samarbeid med sykehuset
- Markedsføring - bedrifter / helsearbeidere
- Informere på frisklivscentralene
- Kanskje ha et lite informasjonsark i vinduet for en stund på noen barnehager i Re-området?

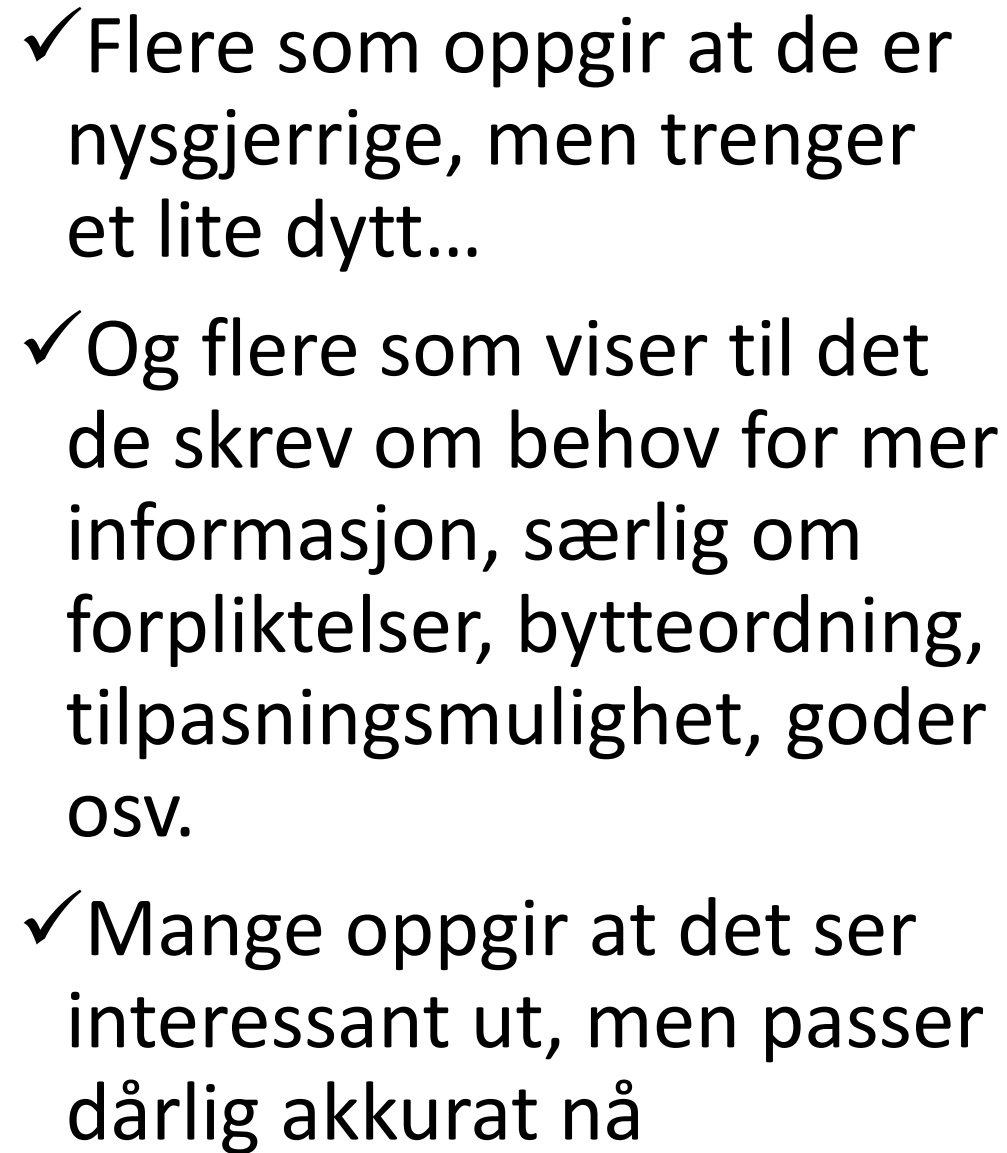
Er det noe du eller andre medlemmer kan gjøre?

Forøkelse i Friskisfamilien

Friskis handler om frivillighet, og foreningen er full av flinke, flotte, fantastiske funksjonærer... men ikke fullere enn at vi gjerne vil bli enda flere! Som funksjonær i Friskis bruker man av sin fritid til å planlegge, organisere og gjennomføre treningstimer, og på å videreutvikle foreningen, sammen med de andre funksjonærene. Det er ikke betalt, men funksjonærer får til gjengjeld tilgang til noen goder (f.eks. kurstilbud, uniform, redusert treningsavgift, støtte til treningssko, sosiale og treningsfaglige arrangementer osv.). Som funksjonær kommer du enda tettere på foreningens "hjerte", og det er ikke uten grunn av vi snakker om "Friskisfamilien". Har du lyst til å gjøre en forskjell?

Hva tror du skal til for at enda flere skal få lyst til å bli med som funksjonærer (verter eller treningsledere) i vår forening?

Hva skal til for å gjøre nettopp deg nysgjerrig på å bli funksjonær?



Hva er det som eventuelt gjør deg litt avventende?

- ✓ Tidsbruk
- ✓ Alder
- ✓ Arbeidstider
- ✓ Å få ansvar
- ✓ Ønsker ikke å forplikte seg
- ✓ Arbeidspress
- ✓ Begrenser friheten
- ✓ Ønsker bare å trene
- ✓ Andre frivillige forpliktelser
- ✓ Sjenert
- ✓ Liker ikke å prate i mikrofon

Og helt til sist:

Tusen takk for at du har tatt deg tid til å svare på denne undersøkelsen! Vi vet at den er ganske lang, og desto mer takknemlige er vi for at du holdt ut helt til slutten. Takk!

Har du noen siste kommentarer, tips, ris eller ros? Da har du sjansen i feltet under. Vi sees på trening!

<3

- Jeg stortrives på Friskis, og liker variasjonen med treningstilbud.
- Er ellers godt fornøyd med tilbudet. Det at jeg også tør å gå på trening alene skyldes at alle hilser og er så imøtekommende. Fortsett sånn.
- Veldig fornøyd!
- Flinke, positive folk. Ønsker som nevnt morgen/formiddagstrening på ukedagene 😊
- Stå på! Dere er kjempedyktige og entusiastiske! Jeg digger dere!
- Fantastisk tilbud med flinke trenere
- Ros til dere som jobber i F&S!!
- Veldig fornøyd! 🏋️
- Takk for gode ukentlige opplevelser
- Bra jobba!
- Tusen takk for at dere bruker fritiden deres for at jeg skal ha det gøy med trening! Jeg beundrer dere. Jeg anbefaler dere til mange. Men mange har en travel hverdag. Jeg opplever mye bedre fysisk helse ved å trene med dere.

- Mange hyggelige og flinke trenere og hjelpere.
- Jeg trives veldig godt på Friskis bl.a. fordi det er så uforpliktende og ujølete. Kan være anonym og komme og gå uten å måtte være sosial.
- Ønsker bare å takke dere alle for at dere alltid smiler og gir alt! En fryd å trene med dere! Gode motivatorer!
- Digger Friskis som sagt. Kom på trening med vrent tights og t-skjorte en gang. Jeg gikk inn i garderoben for å få på klærne ordentlig da ei sa til meg: her kunne du trent i hva som helst uten at noen hadde hevet et øyebryn :)
- Bedre luftkvalitet under trening i salen! Ellers veldig fornøyd med treningsledere og utvalget av ulike treningsformer!
- Er bare veldig fornøyd. Bra konsept. Instruktøren har mye å si for motivasjon. Musikk som inspirerer.
- Saltreningen er alle tiders bra for meg. Dere er rå! Kjempe gøy hver eneste gang jeg er på trening :)
- Elsker å trene hos dere 😊
- Ønsker flere treningssteder samtidig som jeg ser at treningstilbudet høyst sannsynlig er mye bedre og variert når det er samlet på ett sted. Det er også lettere å kombinere timer når det er på ett sted. Så det er nok best å være på ett sted uansett.
- Stå på videre, heia dere!!!

- Hold dere til en balanse mellom fornyelse og tradisjon; fortsett å være så inkluderende/inviterende; hold dere til den voksne aldersgruppen
- Flott tilbud - blir medlem også 2019i
- Setter pris på sanger som folk har hørt, "allsanger" eller musikk som går på radioen, gamle slagere osv. Ting som får folk til å henge med. Dette er mange gode på
- Dere er bare helt SUPRE
- Friskis Tønsberg er helt super!!! Det er mange som kan være stolte av jobben de gjør der :) Takk!
- Dyktige inspirerende engasjerte trenere på mange av timene!
- Dere har et fint variert treningstilbud som passer meg perfekt.
- Oftere variasjon i program og musikk. Flotte instruktører og «hjelpere»
- Friskis er et flott sted å trene. Blide, positive folk og trenere. Tipp topp, tommel opp!!!
- veldig fornøyd med å trene på friskis
- Bare at jeg er glad for at dette tilbudet finnes. 😊
- For meg er alt ved Friskis & Svettis helt topp!
- Supert tilbud! TUSEN TAKK!

- Er veldig fornøyd med det aller meste, men hva med en annonsert time med en sprudlende gjestetrener som krydder en gang eller 2 i året . (F.eks han som hadde en time på Skallevold sommeren 2017). Behøver ikke være noe annet enn at timen blir annonsert slik at flest mulig får det med seg.
- Friskis er fantastisk!
- Fin trening
- Det beste stedet jeg har trent på, veldig bra tilbud og hyggelig sted.
- Gode spørsmål i undersøkelsen!
- Opplegget er bra for voksne folk 😊
- Stå på, dere gjør en flott jobb 😊👍
- Det blir mest ros.
- Dere er fantastiske 👍 😊 Digger å trene hos dere 🙌 Gleder meg til hver time 😊
- Jeg vil takke dere for jobben dere gjør. Det er så fantastisk å ha det tilbudet å kunne ta litt tid til meg selv og få litt trening. Det har virkelig bidratt til livet mitt på en veldig positiv måte.

- Et supert sted å trene, flinke folk.
- Veldig fornøyd med treningsplass og alltid blide trenere
- Jeg beundrer dere alle som stiller opp for foreningen år etter år 🌸 🌸 🌸 🌸
- Dere gjør en strålende jobb :-)
- Veldig fornøyd
- Fin trening som passer de fleste
- Veldig bra aktivitetsnivå.
- Kjempefornøyd!! Tusen takk til alle som gir meg trening!
- Dere gjør en flott jobb!
- Fortsett det gode arbeidet, jeg er veldig glad for å kunne trene med dere!
- Takk for et flott fellesskap som gir meg påfyll og treningsglede - uke etter uke :)
- Forsett som dere har startet - dette er bra!
- Tusen takk for all den flotte frivillige innsatsen til dere alle sammen og at dere bidrar til mulighet til å trene rutinemessig og med mange valgalternativer.

- Dere gjør en fantastisk jobb! Jeg er glad for at jeg kan trene med dere.
- Det er veldig hyggelig å komme på trening, og det gjør veldig godt for kroppen.
- Fortsett som nå, ikke mer avansert
- Stå på. Og fortsett det gode arbeidet. Dere ser meg i 2019 også. God jul.
- Konseptet er fantastisk :)
- Bare ros 😊 mange entusiaster
- Dere gjør en kjempeinnsats for oss medlemmer
- Fantastisk gøy og trene med dere. Gir en bust i hverdagen
- Håper jeg kan trene i mange år ennå
- bare masse ros!
- Gøy å være med.
- Er veldig fornøyd med tilbudet. Har fått med meg flere venner til å trene hos dere.
- Den beste treningsform og de beste funksjonærer som finnes 👍😊



TRENING med MENING

