

12.3.2026

Limingan Naisvoimistelijoiden jäsenmäärä 31.12.2025 oli 472, joten vastausprosentti kyselyyn oli 13 %. Palautekyselyn suunnitteli ja toteutti sosionomi AMK opiskelija Sanna Paavola.

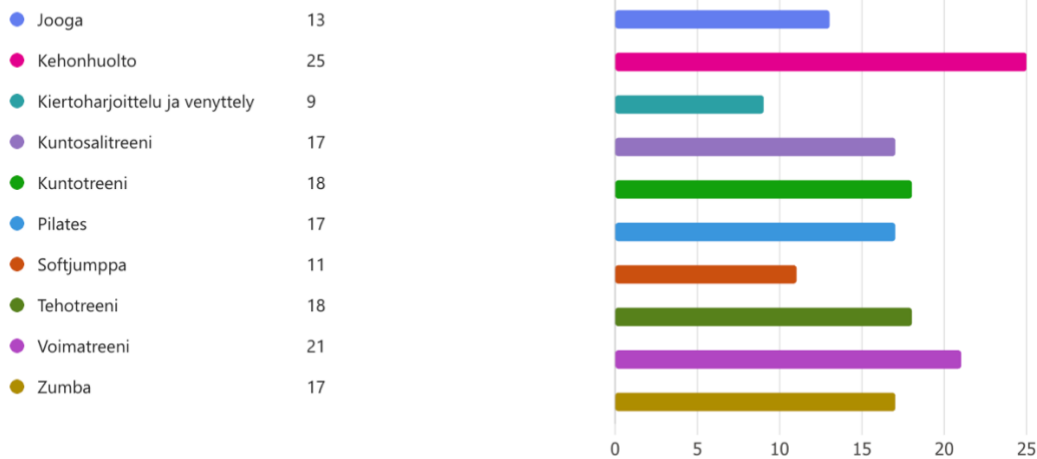
Limingan Naisvoimistelijat ry palautekyselyjen tulokset

Kyselyn tulokset on käsitelty LNV johtokunnassa 3_26 ja kevätkokouksessa 19.4.2026

Aikuisille suunnattu kysely, vastauksia yhteensä 61kpl.

Käyn näillä tunneilla:

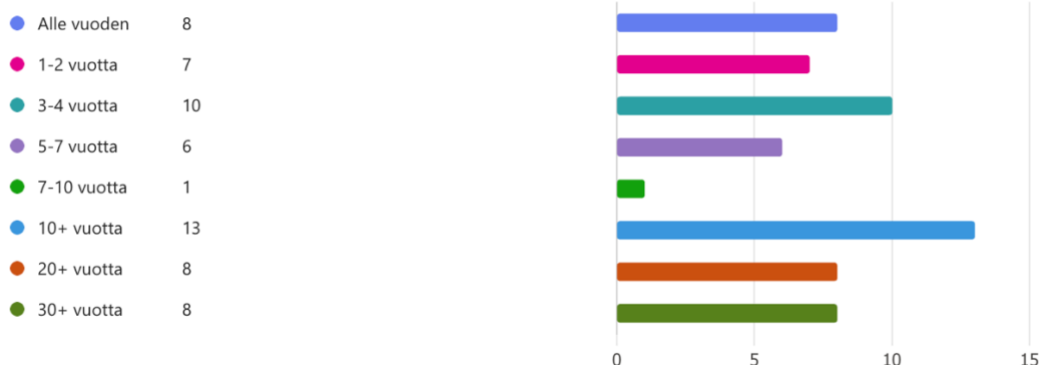
1. Käyn näillä tunneilla:



Tämän perusteella suosituin tunti on kehonhuolto (25 kävijää), toiseksi suosituin voimatreeni (21 kävijää) ja kolmanneksi suosituin on tehotreeni sekä kuntotreeni (18 kävijää). Vähiten kävijöitä on kiertoharjoittelu ja venyttelytunnilla (9 kävijää).

Olen käynyt Limingan naisvoimistelijoiden tunneilla:

2. Olen käynyt Limingan Naisvoimistelijoiden tunneilla:



Asiakkaat ovat käyneet pitkään naisvoimistelijoiden tunneilla. 13 vastasi käyneensä 10+ vuotta, 10 vastasi käyneensä 3–4 vuotta.

Viihtyvyyys ja ilmapiiri

3. Viihtyvyyys ja ilmapiiri. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Viihdyn tunneilla hyvin.

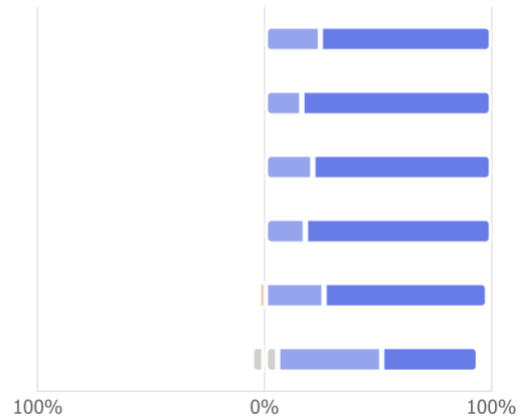
Lähden tunnilta hyvällä mielellä.

Tunneilla on hyvä ilmapiiri ja tunnelma.

Koen oloni tervetulleeksi.

Tilat sopivat tuntisisältöön, kuten jumppaan.

Välineet ovat sopivat ja niitä on riittävästi.



Viihdyn tunneilla hyvin:

Melko samaa mieltä 24,6%

Täysin samaa mieltä 75,4%

Lähden tunnilta hyvällä mielellä:

Melko samaa mieltä 16,4%

Täysin samaa mieltä 83,6%

Tunneilla on hyvä ilmapiiri ja tunnelma:

Melko samaa mieltä 21,3%

Täysin samaa mieltä 78,7%

Tunnen oloni tervetulleeksi:

Melko samaa mieltä 18%

Täysin samaa mieltä 82%

Tilat sopivat tuntisisältöön, kuten jumppaan:

Melko eri mieltä 1,6%

Melko samaa mieltä 26,2%

Täysin samaa mieltä 72,1%

Välineet ovat sopivat ja niitä on riittävästi:

Ei samaa eikä eri mieltä 11,5%

Melko samaa mieltä 45,9%

Täysin samaa mieltä 42,6%

Avoin palaute viihtyvyydestä ja ilmapiiristä, vastauksia 15kpl:

Jumppiin on helppo ja mukava tulla, sillä ilmapiiri on rento.

On mukava tulla jumppaan. On iloinen ja positiivinen tunnelma ja aina joku tervehtii tullessa.

Tervehditään ystävällisesti muita jumppaajia.

Hyvä.

Naisvoimistelijoiden yhdyshenkilön läsnäolo yhdistää.

Mukava tunnelma. Iloa ja naurua pukukopissa jumpan jälkeen.

Ilmapiiri on aina hyvä.

Rento ja rauhallinen fiilis.

Ihmiset, jotka tulevat tunneille ovat yleensä reippaita ja iloisia. Tuntien jälkeen jaetaan monenlaisia asioita.

Ystävällinen ohjaaja. Jokaisella oma rauha tehdä harjoitus. Hyvä, kun omalla paikkakunnalla on naisvoimistelujärjestö.

Tunneilla kotoisa ja välitön tunnelma. Ihmiset ovat iloisia ja innostuneita tunneilla.

Ilmapiiri kannustava, iloinen ja toverillinen.

Kehitystoiveet:

Max 20 paikkaa naisten 'kuntalaiset kuntoon'-ryhmään. Paras ryhmäkoko olisi 15.

Ojanperänkankaan koulun liikuntahallin ilmasto ei ole päällä perjantai-iltaisina? Salissa välillä todella huono ilma.

Joskus taustamusiikki liian kovalla. Jumppatilat vilpoiset. Ohjaaja puhuu liikaa. Tilat ovat hyvät ja mahtuu hyvin.

Saavutettavuus ja osallisuus

5. Saavutettavuus ja osallisuus. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

[Lis](#)

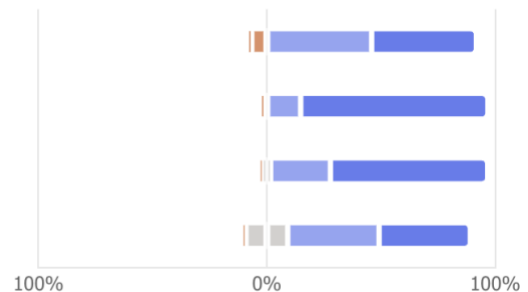
● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Tunneille/kursseille on helppo ilmoittautua.

Harjoittelupaikoille on helppo löytää.

Tunteja löytyy kaiken tasoisille liikkujille.

Koen, että antamallani palautteella on merkitystä LNV toimintaan.



Tunneille/kursseille on helppo ilmoittautua:

Täysin eri mieltä 1,6%

Melko eri mieltä 6,6%

Melko samaa mieltä 45,9%

Täysin samaa mieltä 45,9%

Harjoittelupaikoille on helppo löytää:

Melko eri mieltä 3,3%

Melko samaa mieltä 14,8%

Täysin samaa mieltä 82%

Tunteja löytyy kaiken tasoisille liikkujille:

Melko eri mieltä 1,6%

Ei samaa eikä eri mieltä 3,3%

Melko samaa mieltä 26,2%

Täysin samaa mieltä 68,9%

Koen, että antamallani palautteella on merkitystä LNV toimintaan:

Melko eri mieltä 1,7%

Ei samaa eikä eri mieltä 18,3%

Melko samaa mieltä 40%

Täysin samaa mieltä 40%

Avoin palaute saavutettavuudesta ja ilmapiiristä, vastauksia 18kpl

Tuntitoiveet:

Jokin astetta rankempikin tunti voisi olla, kuten menneinä vuosina Katjan HIIT.

Pilates voisi olla jonakin toisena päivänä kuin sunnuntaina. Toiveissa keskellä viikkoa tai vaikka lauantaina.

Vaihtelua kuntojumppiin, sillä olleet vuosia samanlaisia.

Kuntonyrkkeilyn ryhmä naisille.

Tupokseen jumppa, jonka aikana ei olisi muualla samaan aikaan jumppia. Kenties näin saisi Limingasta porukkaa mukaan Tupokseen.

Tupokseen lisää jumppia, vaikka tilahaaste onkin todellinen.

Tupokseen lisää jumppia tai mitä vain sisällöltään. Yksi on mutta lisää toivotaan.

Saapuminen/parkkeeraus:

Lakeustalon sisäänpääsy aiheuttaa ajoittain ongelmia.

Selkeämmät saapumisohjeet Ojanperänkoululle sekä Lakeustalolle. Kenties kuvalliset ohjeet/kartta?

Uudet parkkisäännöt: parkkikiekon käyttö ilta-aikaan Ojanperän koululla on hulluutta.

Parkkipaikoista kunnon opastus: milloin, missä ja miten saa parkkeerata.

Muu palaute:

Tarpeellista.

Netistä löytyy tietoja ja aina voi kysyä.

Positiivista, että viikon aikana on erilaisia jumppia ja joka päivälle on jotain ohjelmaa. Ei tarvitse sitoutua yhteen päivään, mikä lisää mielekkyyttä harrastamiseen.

Keskustassa asuvalle kaikki löytyy helposti läheltä.

Autolla pääsee. Tupos on heikommin edustettuna.

Arvostettavaa, että pääsee näin edullisesti harrastamaan monipuolisesti.

OK.

Turvallisuus ja laatu

7. Turvallisuus ja laatu. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

[Li](#)

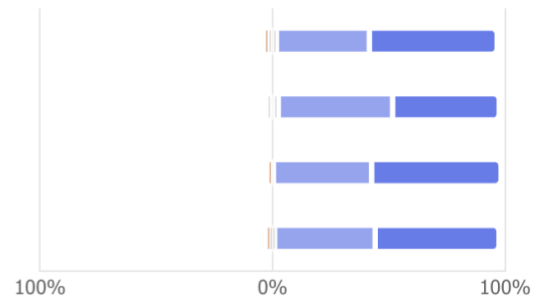
● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Ohjaaja osaa ohjata tunnin hyvin.

Ohjaaja osaa antaa vaihtoehtoja liikkeille.

Tuntien rakenne on koostettu hyvin ja monipuolisesti.

Tunnit ovat laadukkaita.



Ohjaaja osaa ohjata tunnin hyvin:

Melko eri mieltä 1,7%

Ei samaa eikä eri mieltä 3,3%

Melko samaa mieltä 40%

Täysin samaa mieltä 55%

Ohjaaja osaa antaa vaihtoehtoja liikkeille:

Ei samaa eikä eri mieltä 4,9%

Melko samaa mieltä 49,2%

Täysin samaa mieltä 45,9%

Tuntien rakenne on koostettu hyvin ja monipuolisesti:

Melko eri mieltä 1,6%

Melko samaa mieltä 42,6%

Täysin samaa mieltä 55,7%

Tunnit ovat laadukkaita:

Melko eri mieltä 1,7%

Ei samaa eikä eri mieltä 1,7%

Melko samaa mieltä 43,3%

Täysin samaa mieltä 53,3%

Avoin palaute turvallisuudesta ja laadusta, vastauksia 19kpl:

Suurimmaksi osaksi tunnit ovat laadukkaita. Vaihtelee vetäjän mukaan.

Ohjaajien taso vaihtelee. Vakio-ohjaajat ovat päteviä.

Turvallinen olo on ollut aina. Ovet ovat lukittuina ja ovikoodi on hyvä asia.

On turvallista.

Vastaaja ei ole kokenut vaaraa.

Kaikki on hyvin.

OK.

Hyvä Satu!

Musiikki on välillä liian kovalla. Palautteen antaminen asiasta ei ole muuttanut tilannetta.

Äänentoistolaite ei toimi kehonhuoltotunnilla.

Välillä ohjaajan ääni hukkuu musiikin alle. Uutena kävijänä ei tiedä kaikkia liikkeitä, jolloin kuuluva ohjaus tärkeää.

Turvallisuudessa ei puutteita. Hyvä kun ohjaaja muistuttaa tekemään omaan tahtiin ja omien tuntemusten mukaan. Jumpat ovat tärkeä osa rutiinia ja monipuolista hyvinvointia niin fyysisesti kuin henkisesti.

Muistutuksia lantionpohjan huomioimisesta ja hengityksen mukaan ottamisesta. Palautteen antaja osaa itsessään nämä huomioida mutta huolehtii toisista kävijöistä: liike on enemmän haitaksi kuin hyödyksi, jos ei muista hengitystä ja lantionpohjaa.

Zumbassa ollut hyvät sijaiset. Kuntosali-Laura mieluisen ohjaaja ja hänellä monipuoliset ja kekseliäät liikkeet.

Sarin teho-treenitunnit huippuja.

Kaikilla ohjaajilla oma tyylinsä ja osaamisensa. Kokeneet ohjaajat, joiden tunneilla vastaaja käy, ovat todella osaavia.

Muistutetaan riittävästi tekemään oman kunnon ja liikkuvuuden mukaan. Joskus turhaa puhetta kun odottaa rentoa hiljaisuutta.

Aloittelijana on ollut helppoa hypätä itselle uusiin lajeihin mukaan kuten joogaan ja pilatekseen.

Kuntopiiri oli hyvä Ritvan (vastaaja muistelee nimeä) ohjaamana. Voisiko tiistain ohjaaja pitää kuntopiiriä kokeiluna?

Tiedonkulku

9. Tiedonkulku. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

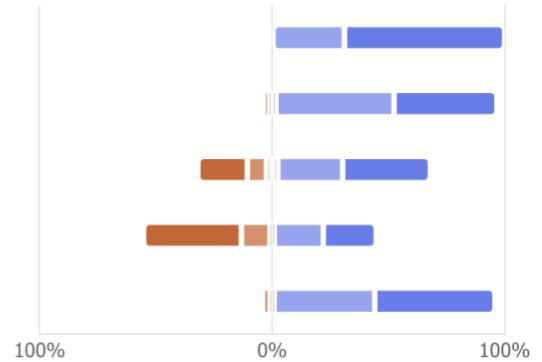
Löydän helposti tiedon lukujärjestyksestä ja tuntuksisällöistä.

Saan tiedon tuntuksisällöistä helposti.

Käytän Facebookia tiedon hankkimiseen.

Käytän Instagramia tiedon hankkimiseen.

Käytän LNV nettisivuja tiedon hankkimiseen.



Löydän helposti tiedon lukujärjestyksestä ja tuntuksisällöistä:

Melko samaa mieltä 31,1%

Täysin samaa mieltä 68,9%

Saan tiedon tuntuksisällöistä helposti:

Melko eri mieltä 1,6%

Ei samaa eikä eri mieltä 3,3%

Melko samaa mieltä 50,8%

Täysin samaa mieltä 44,3%

Käytän Facebookia tiedon hankkimiseen.

Täysin eri mieltä 21,3%

Melko eri mieltä 8,2%

Ei samaa eikä eri mieltä 4,9%

Melko samaa mieltä 27,9%

Täysin samaa mieltä 37,7%

Käytän Instagramia tiedon hankkimiseen:

Täysin eri mieltä 42,1%

Melko eri mieltä 12,3%

Ei samaa eikä eri mieltä 1,8%

Melko samaa mieltä 21,1%

Täysin samaa mieltä 22,8%

Käytän LNV nettisivuja tiedon hankkimiseen:

Melko eri mieltä 3,3%

Ei samaa eikä eri mieltä 1,7%

Melko samaa mieltä 43,3%

Täysin samaa mieltä 51,7%

Avoin palaute tiedonkulusta, vastauksia 12kpl:

Somen käytön vähentämisen myötä vastaaja erityisen iloinen sähköposteista ja koosteista, joita LNV on lähettänyt.

Facebookista saa helppoiten tiedon muutoksista.

Tiedottaminen kulkee hyvin.

Tiedon on löytänyt hyvin.

Jos ei löydä netistä, voi kysyä.

On saanut hyvin tietoa.

Tähän mennessä löytynyt nettisivuilta tiedot.

Sähköpostissa tulee myös tietoa tuntimuutoksista.

Sähköpostitiedotus on ollut ihan riittävä ajankohtaisista muutoksista tiedottamiseen.

Vastaaja tyytyväinen, tietoa löytyy tarvittaessa.

Voi olla, ettei tieto tavoita.

Kehitysehdotus:

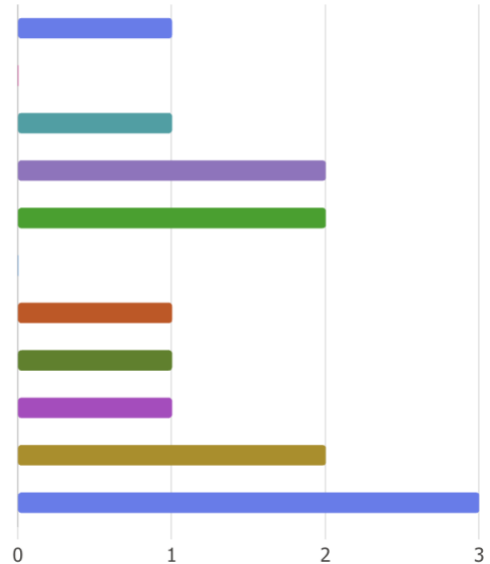
Kotona olevat vanhemmat pääsisivät jumppiin samalla hinnalla kuin eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät. Vastaaja tietää useita, jotka eivät raaski ostaa kausimaksua, jos mahdollisuus päästä jumppaan on kerran viikossa. Kertamaksu liian arvokas heille.

Lapsiryhmille suunnattu kysely, vastaajia 14kpl.

Käyn näillä tunneilla:

1. Käyn näillä tunneilla:

● Telinevoimistelu 1-2lk (Ojanperä)	1
● Telinevoimistelu 3-4lk (Ojanperä)	0
● Telinevoimistelu 5-7lk (Ojanperä)	1
● Perheliikunta 1-2v.	2
● Perheliikunta 3-4v.	2
● Telinevoimistelu 5-6v. (Tupos)	0
● Telinevoimistelu 1-2lk (Tupos)	1
● Telinevoimistelu 1-3lk (Tupos)	1
● Telinevoimistelu 4-6lk (Tupos)	1
● Temppujumppa 3-5v.	2
● Temppujumppa 6-8v.	3

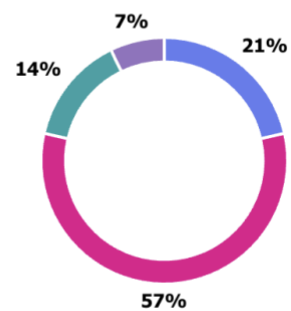


Eniten vastaajia on temppujumppa 6-8v ryhmästä (3kpl).

Olemme käyneet Naisvoimistelijoiden tunneilla:

2. Olemme käyneet Naivoimistelijoiden tunneilla

● Alle vuoden	3
● 1-2 vuotta	8
● 3-4 vuotta	2
● 5 tai kauemmin vuotta	1



Valtaosa vastaajista (8kpl) oli käynyt tunneilla 1-2 vuotta.

Viihtyvyyys ja ilmapiiri

3. Viihtyvyyys ja ilmapiiri (erityisesti lapsen mielestä). Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

[L](#)

● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Tunneilla on mukavaa ja kivaa.

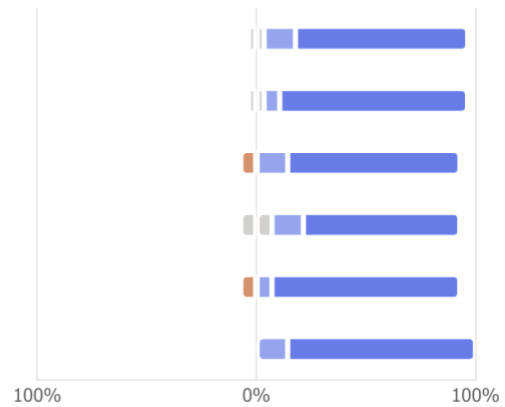
Tunnilla on kivoja kavereita.

Valmentajani kuuntelee minua.

Valmentajani kannustaa minua.

Valmentaja kohtelee kaikkia tasapuolisesti.

Ketään ei kiusata tunnilla.



Tunneilla on mukavaa ja kivaa:

Ei samaa eikä eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 78,6%

Tunnilla on kivoja kavereita:

Ei samaa eikä eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 7,1%

Täysin samaa mieltä 85,7%

Valmentajani kuuntelee minua:

Melko eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 78,6%

Valmentajani kannustaa minua:

Ei samaa eikä eri mieltä 14,3%

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 71,4%

Valmentaja kohtelee kaikkia tasapuolisesti:

Melko eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 7,1%

Täysin samaa mieltä 85,7%

Ketään ei kiusata tunnilla:

Ei samaa eikä eri mieltä

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 85,7%

Avoin palaute viihtyvyydestä ja ilmapiiristä, vastauksia 5kpl.

Lapsi tykkää mennä tunnille. Kertoo, että on mukavia leikkejä ja temppuja tehty.

Mukavia tunteja ollut.

Telinevoimistelussa on mukavaa, hauskaa ja maailman parasta.

Muuten 10/10 mutta ohjaajat ovat epämukavia. Mikäli mahdollista, Pirjo takaisin!

Riitta on aivan ihana!

Saavutettavuus ja osallisuus

5. Saavutettavuus ja osallisuus (erityisesti huoltajalle). Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

[Li:](#)

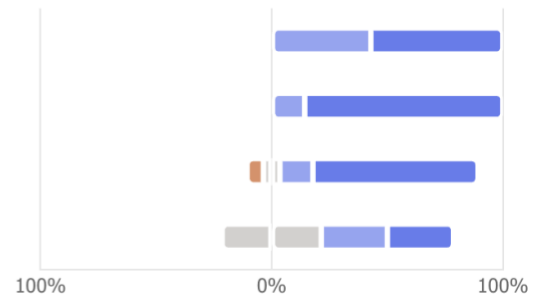
● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Tunneille/kursseille on helppo ilmoittautua.

Harjoittelupaikoille on helppo löytää.

Tunteja löytyy kaiken tasoisille liikkujille.

Koen, että antamalla palautteella on merkitystä LNV toimintaan.



Tunneille/kursseille on helppo ilmoittautua:

Melko samaa mieltä 42,9%

Täysin samaa mieltä 57,1%

Harjoittelupaikoille on helppo löytää:

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 85,7%

Tunteja löytyy kaiken tasoisille liikkujille:

Melko eri mieltä 7,1%

Ei samaa eikä eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 71,4%

Koen, että antamalla palautteella on merkitystä LNV toimintaan:

Ei samaa eikä eri mieltä 42,9%

Melko samaa mieltä 28,6%

Täysin samaa mieltä 28,6%

Avoin palaute saavutettavuudesta ja osallisuudesta, vastauksia 2kpl:

Tärkeää vapaaehtoistyötä teette. Tieto tulee hyvin perille.

Hyvin löytyy nettisivujen kautta.

Turvallisuus ja laatu

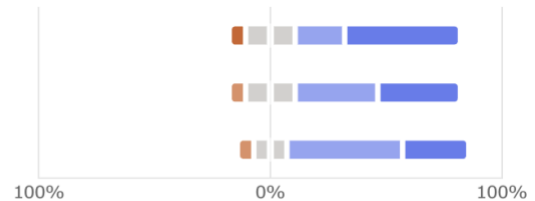
7. Turvallisuus ja laatu (erityisesti huoltajalle). Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

Ohjaaja osaa huomioida ikätason ja lapsen ominaisuudet.

Tuntien rakenne on koostettu hyvin ja monipuolisesti.

Tunnit ovat laadukkaita.



Ohjaaja osaa huomioida ikätason ja lapsen ominaisuudet:

Täysin eri mieltä 7,1%

Ei samaa eikä eri mieltä 21,4%

Melko samaa mieltä 21,4%

Täysin samaa mieltä 50%

Tuntien rakenne on koostettu hyvin ja monipuolisesti:

Melko eri mieltä 7,1%

Ei samaa eikä eri mieltä 21,4%

Melko samaa mieltä 35,7%

Täysin samaa mieltä 35,7%

Tunnit ovat laadukkaita:

Melko eri mieltä 7,1%

Ei samaa eikä eri mieltä 14,3%

Melko samaa mieltä 50%

Täysin samaa mieltä 28,6%

Avoin palaute turvallisuudesta ja laadusta, vastauksia 4kpl:

Lapsi käy temppujumpassa, jossa vähintään puolet ajasta käytetään yhdessä valittuihin hippatyyppeihin leikkeihin. Leikeille on paikkansa, mutta lapsi on kiinnostunut erityisesti temppuilusta, mikä oli toiveena temppujumppaan lähtiessä. Toiveissa lisää temppuilua. Tunnit eivät ole aivan vastanneet odotuksia. Ohjaajilta toivotaan ryhmäyttämistä ja lasten tutustuttamista toisiinsa vaikkapa alkuleikkivalinnoilla.

Usein paikalla paljon lapsia, joihin nuorilla ohjaajilla hankala saada auktoriteettia. Ohjaajia on ehkä vähän lasten määrään nähden. Kenties touhukkaammilla lapsilla olisi hyvä olla oma huoltaja läsnä.

Lasten mukaan juuri sopivan ikätasoista tekemistä telinevoimistelusta.

Muitakin juttuja kuin pelkkää spagaattia.

Tiedonkulku

9. Tiedonkulku (erityisesti huoltajalle). Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

● Täysin eri mieltä ● Melko eri mieltä ● Ei samaa eikä eri mieltä ● Melko samaa mieltä ● Täysin samaa mieltä

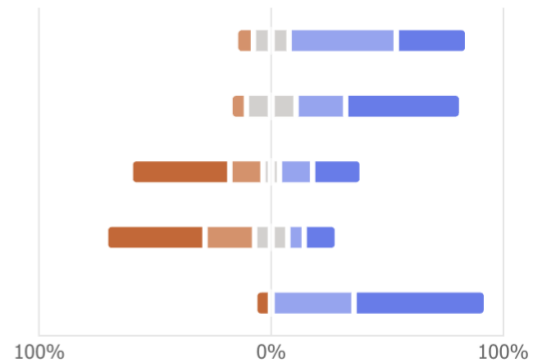
Löydän helposti tiedon lukujärjestyksestä ja tuntisisällöistä.

Saan tiedon tuntimuutoksista helposti.

Käytän Facebookkia tiedon hankkimiseen.

Käydän Instagramia tiedon hankkimiseen.

Käytän LNV nettisivuja tiedon hankkimiseen.



Löydän helposti tiedon lukujärjestyksestä ja tuntisisällöistä:

Melko eri mieltä 7,7%

Ei samaa eikä eri mieltä 15,4%

Melko samaa mieltä 46,2%

Täysin samaa mieltä 30,8%

Saan tiedon tuntimuutoksista helposti:

Melko eri mieltä 7,1%

Ei samaa eikä eri mieltä 21,4%

Melko samaa mieltä 21,4%

Täysin samaa mieltä 50%

Käytän Facebookkia tiedon hankkimiseen.

Täysin eri mieltä 42,9%

Melko eri mieltä 14,3%

Ei samaa eikä eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 14,3%

Täysin samaa mieltä 21,4%

Käytän Instagramia tiedon hankkimiseen:

Täysin eri mieltä 42,9%

Melko eri mieltä 21,4%

Ei samaa eikä eri mieltä 14,3%

Melko samaa mieltä 7,1%

Täysin samaa mieltä 14,3%

Käytän LNV nettisivuja tiedon hankkimiseen:

Täysin eri mieltä 7,1%

Melko samaa mieltä 35,7%

Täysin samaa mieltä 57,1%

Avoin palaute tiedonkulusta, vastauksia 2kpl:

Toimii hyvin!

Muutoksista parempaa viestintää.