

# Uitslag enquêtes cursus Bewust Beter Bewegen 2007-2010

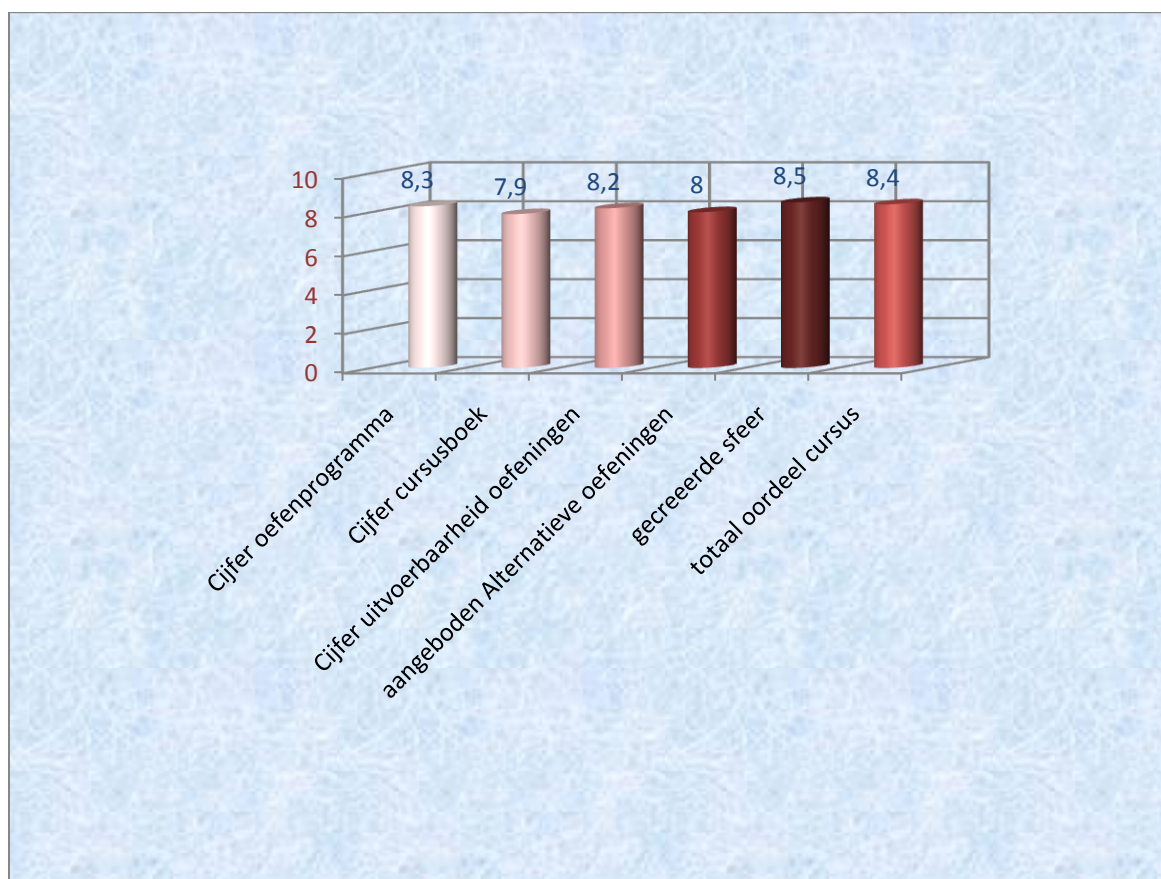
De cursus Bewust Beter Bewegen wordt altijd afgesloten met een enquête. Vanaf de eerste editie tot december 2010 zijn er 140 enquêtes ingevuld (ongeveer 60%). In totaal zijn er twintig basiscursussen gegeven.

Hieronder volgen de resultaten tot nu toe.

Aantal reacties: 140

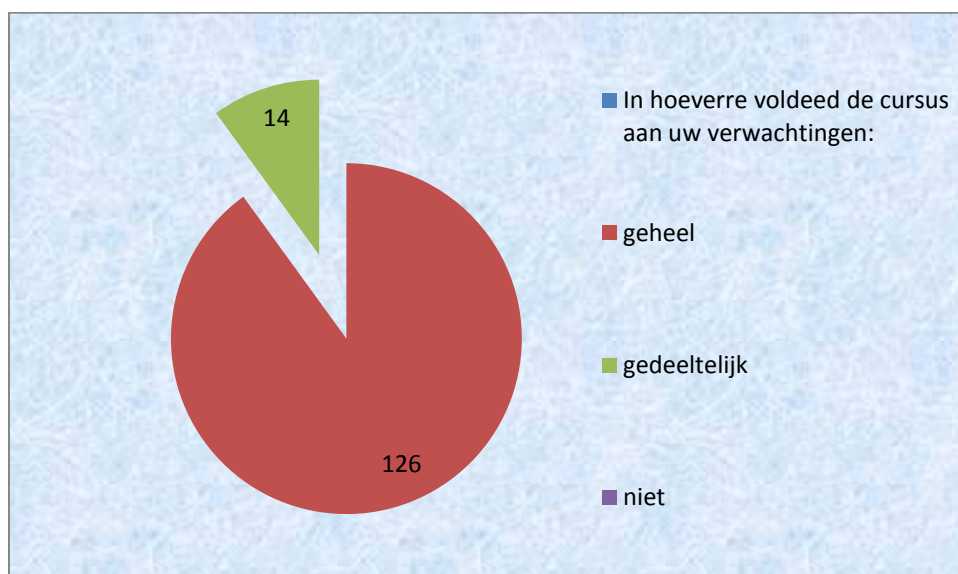
Op de verschillende onderdelen werd een rapportcijfer gegeven. In tabel 1 ziet u de cijfers.

Tabel 1: rapportcijfers voor de verschillende onderdelen. Bijna alle onderdelen scoren boven 8 punten.



In tabel 2 tot en met 5 ziet u de reactie op de vragen of de cursus aan de verwachtingen voldeed, mensen voldoende vaardigheden hebben aangeleerd om de oefeningen zelf uit te kunnen voeren, de didactische vaardigheden van de cursusleiding en of cursisten de cursus zouden aanbevelen aan anderen.

Tabel 2: antwoord op de vraag in hoeverre de cursus aan de verwachtingen voldeed. 90% (126) antwoord geheel.



Tabel 3: 91% van de deelnemers (127) geeft aan voldoende vaardigheden te hebben geleerd om de oefeningen zelf thuis in praktijk te brengen.



Tabel 4: 98% van de deelnemers (137) geeft aan dat de cursusleiders voldoende didactische vaardigheden bezitten.



Tabel 5: 91% van de deelnemers (127) zou de cursus aan andere mensen aanbevelen.



## Verzamelde opmerkingen uit de enquêtes:

- Een leuke en leerzame cursus waarvan een aantal oefeningen hun nut al bewezen hebben. Jullie enthousiasme waardeert ik. Zelf zou ik een iets kleinere groep prettiger hebben gevonden. De plastische beschrijvingen van Karin vond ik verhelderend en verfrissend. De rust die jullie beide uitstraalden, was in lijn met de boodschap het jezelf te gunnen om tijd te besteden aan BBB. Succes met het vervolg.
- Biedt ontspanningstrainingen bij grote organisaties aan. M.i. zou met lunchtijd een ontspanningsuurtje of -half uurtje perfect zijn voor mensen die verkeerd zitten en/of rsi-klachten hebben en gestrest zijn.
- ik neem de 3b stretch mee in mijn dagelijkse oefeningen, soms geheel, soms in onderdelen Hartelijk bedankt voor jullie handvat.
- Met deze cursus heb ik geleerd om bewegingen subtieler uit te voeren. Jullie zouden bij een oefening nog voorbeelden kunnen geven wanneer de beweging in het dagelijks leven toegepast wordt.
- De foto's op de website zijn erg nuttig, ook in de nabije toekomst om jezelf te controleren op er langzaam insluipende onvolkomenheden. Een korte repetitiecursus van enkele lessen lijkt me voor de toekomst iets waaraan behoefte zal ontstaan.
- Ik vond de cursus uitermate nuttig, heilzaam en dagelijks toepasbaar. Bovendien nog gezellig en leuk ook. Mijn complimenten voor de cursusleiding van Hans en Karin. Breng Ede in beweging (en wellicht de rest van Nederland)!
- Ik vond het heerlijk. Vaak ervaar ik 's avonds een drempel om nog ergens naar toe te gaan (moe), maar niet bij deze cursus: integendeel! hartelijk dank
- Ik ga de 3-B proberen regelmatig te doen. De rest zal ik waarschijnlijk niet gebruiken. Ik heb vooral een routine nodig.
- prima sfeer met humor, goede opbouw met voortgang, muziek prima, knap dat je het samen zo oppakt, groet
- Zou het mogelijk zijn om de oefeningen op een bandje of een cd'tje te zetten?
- Ik vind, dat jullie de cursus op een leuke en ontspannende manier geven.
- Jullie behandelen meer oefeningen dan louter de BBB serie, die we thuis kunnen oefenen. Bij de ruitwisser. Ik merkte dat je dat verwarring gaf na de eerste cursus. Tip: benadruk nog meer welke oefeningen al of niet ook aan de thuisoefeningen kunnen worden toegevoegd.
- Ik had wat meer achtergrondinformatie in het 'boek' verwacht. Daarentegen staan de oefeningen wel duidelijk beschreven. Wel zou het handig zijn als echt alle uitgevoerde oefeningen er in beschreven stonden.
  - Als ik de oefeningen thuis doe moet ik er altijd bij nadenken wanneer ik moet inademen of juist uitademen. Het zou mooi zijn als de instructies misschien op een cd of een mp3 kunnen worden geleverd of gedownload zodat je niet steeds in het boek hoeft te kijken.
  - Door de rustgevende sfeer had ik af en toe moeite om mijn ogen open te houden. Geeft weer hoe ontspannen de hele cursus was.
  - Ik heb het een heerlijk ontspannende cursus gevonden. De grootste uitdaging ligt nu in het thuis doorgaan met de oefeningen. Misschien zou je nog een keer een cassettebandje kunnen maken zoals werd geopperd. Dat lijkt me wel wat. Het cursusboek heb ik eerlijk gezegd nog niet opengedaan. De oefeningen zoals voorgedaan op de website vind ik wel goed.
  - heel erg goed lieve mensen Hans en Karin met veel geduld in uitleg enz. ik heb heel veel er van geleerd oefen elke dag wat ik heel erg aan mijn lichaam merk .

- Beste Hans en Karin, Al met al heb ik de cursus als zeer positief ervaren. Hoewel mn. de eerste 2 keren voor mij erg confronterend waren omdat bij veel oef. ik pijn kreeg. Als toevoeging aan het cursusboek zou ik de volgorde van de verschillende oef. beschrijven zoals uitgevoerd in 10 min. de sfeer die jullie neerzetten vind ik prettig. Ik zou het nog prettiger hebben gevonden wanneer de eerste keer aandacht zou zijn geweest voor onderlinge kennismaking, en wat de reden was dat je aan deze cursus ging meedoen.
- instructies helder niet alleen in woorden maar ook middels voordoen, tempo prima, sfeer prettig, oefeningen uitvoerbaar. Resultaat is rustig beter bewegen. Bedankt.

December 2010

Bewust Beter Bewegen

[beterbewegen.nl](http://beterbewegen.nl)

Hans Kropman en Karin Vaessen, Ede