



Liikuntaparkki Oy:n palveluiden kehittäminen

Tulevaisuuden ryhmäliikuntapalvelut

Sanna Viljanen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2024

Palveluliiketoiminnan johtamisen ylempi tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan johtamisen ylempi tutkinto-ohjelma

VILJANEN, SANNA
Liikuntaparkki Oy:n palveluiden kehittäminen
Tulevaisuuden ryhmäliikuntapalvelut

Opinnäytetyö 93 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Marraskuu 2024

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Liikuntaparkki Oy. Työn taustalla vaikutti ryhmäliikunnalle vaikeuksia aiheuttanut korona-aika. Yhtenä osana haluttiin selvittää mahdollisia korona-ajan mukanaan tuomia vaikutuksia. Taustalla vaikutti myös Liikuntaparkilla havaittu nuorten vähäinen osallistuminen ryhmäliikuntaan, eli ajatus siitä, miten ryhmäliikunnalle tulevaisuudessa käy, jos nuoret eivät löydä ryhmäliikunnan pariin.

Työn tavoitteena oli kehittää Liikuntaparkki Oy:n toimintaa. Tarkoituksena oli esittää ehdotuksia, joita yhteistyötaho ja alan eri toimijat voisivat hyödyntää ryhmäliikuntapalveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyössä kartoitettiin ryhmäliikunnan nykytilaa ja tutkittiin ryhmäliikunnan tulevaisuutta selvittämällä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa vaikuttavia tekijöitä ja trendejä. Työssä mietittiin keinoja etenkin nuorten houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin.

Aluksi tutkittiin alan toimijoiden tarjontaa. Tämän jälkeen Liikuntaparkin henkilöstölle suoritettiin 12 teemahaastattelua. Seuraavassa vaiheessa kartoitettiin ryhmäliikuntaa järjestävien toimijoiden tilannetta suorittamalla seitsemän teemahaastattelua alan muille toimijoille. Viimeisessä vaiheessa Liikuntaparkin asiakkaille suoritettiin asiakaskysely asiakaslähtöisen kehittämisen varmistamiseksi. Kyselyyn vastasi 53 asiakasta. Lopuksi koottiin yhteen ehdotukset ja keskeisimmät tekijät tehdyn tutkimuksen pohjalta.

Tulosten perusteella koronan vaikutukset ryhmäliikunnan kävijämääriin eivät ole enää nähtävissä. Tällä hetkellä suosituimpien tuntien kirjo on laaja. Kehoa huoltavat tunnit ovat suosiossa ja ne ovat yksi tämän hetken trendi. Kehoa ja mieltä huoltavien tuntien uskotaan pysyvän suosiossa myös tulevaisuudessa. Mainonta sosiaalisessa mediassa nousi keskeisimpänä esille nuorten houkuttelemisessa ryhmäliikunnan pariin. Kokeilukerroilla ja kohderyhmälle sopivilla tunneilla voidaan herättää asiakkaiden kiinnostusta. Tulosten perusteella nuorten osallistumisessa ryhmäliikuntaan on vaihtelua. Jotta nuorten osallistumisesta saataisiin tarkempaa kuvaa, tulisi tehdä jatkotutkimus isompiin ketjuihin ja liikuntakeskukseen.

Asiasanat: liikunta- ja hyvinvointiala, ryhmäliikunta, palveluiden kehittäminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Hospitality Management

VILJANEN, SANNA:
Development of Liikuntaparkki Oy's Services
Group Fitness Services in the Future

Master thesis pages 93, appendices 5 pages
November 2024

The thesis was completed in cooperation with Liikuntaparkki Oy. The Corona pandemic caused difficulties for group fitness. The thesis wanted to find out the possible effects of the covid period. Liikuntaparkki had paid attention to the low participation of young people in group fitness. This influenced the topic and wanted to find out what will happen to group fitness in the future if young people do not find live classes.

The aim of the thesis was to develop the operations of Liikuntaparkki Oy. The purpose was to present proposals that the cooperation partner and various players in the field could use in the development of group fitness services. The thesis mapped the current state of group fitness and investigated the future.

At first, the supply of operators was investigating. After this, 12 theme interviews were conducted for the staff of the cooperating partner. In the next step, theme interviews were conducted with seven other actors in the field. In the last step, the survey was conducted for the customers of Liikuntaparkki. Altogether 53 customers responded to the survey. Finally, the proposals and key factors were compiled based on the research.

These results suggest that the covid period no longer affects the number of participants to group fitness. Currently, the spectrum of the most popular classes is wide. The classes that take care of the body are clearly popular and are one of the current trends. It is believed that these classes will remain popular in the future as well. Advertising on social media emerged as the most important way to attract young people to group fitness. Trial sessions and classes suitable for the target group can arouse customers' interest. Based on the interviews, there is variation in young people's participation in live fitness classes. To get a more accurate picture of this, further research should be done on larger sport centers.

Key words: health and fitness sector, group fitness, development of services

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TAUSTAA	7
	2.1 Liikuntaparkki Oy.....	7
	2.2 Katsaus liikunta- ja hyvinvointialalle	9
	2.2.1 Liikunnan merkitys.....	10
	2.2.2 Korona-ajan vaikutuksia liikunta- ja hyvinvointialaan.....	11
	2.2.3 Liikunnan asemaan vaikuttavia tekijöitä	12
3	RYHMÄLIIKUNTA.....	14
	3.1 Ryhmäliikunnan pääpiirteet.....	14
	3.2 Ryhmäliikunnan lajivalikoima	15
	3.3 Asiakaslähtöisyys ryhmäliikunnassa	15
	3.4 Ryhmäliikuntakalenterin suunnittelu.....	17
4	RYHMÄLIIKUNNAN TULEVAISUUS	18
	4.1 Ryhmäliikunnan tulevaisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	18
	4.2 Ryhmäliikuntaan vaikuttavia trendejä.....	20
	4.3 Liikunta-alan tutkimuksia.....	23
5	PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN	32
	5.1 Palveluiden määritelmä ja keskeiset tekijät.....	32
	5.2 Palveluiden kehittämisprosessi	33
	5.2.1 Palveluiden kehittämisen malleja.....	33
	5.2.2 Palveluiden ideointi analyyttisenä prosessina	39
	5.3 Mallien linkittyminen opinnäytetyöhön.....	40
	5.4 Palautteen merkitys palveluiden kehittämisessä	41
6	TYÖN TOTEUTTAMINEN	44
	6.1 Opinnäytetyön lähestymistavat	44
	6.2 Opinnäytetyön menetelmät	45
	6.3 Opinnäytetyöprosessin kulku	46
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	50
	7.1 Benchmarkingin tulokset.....	50
	7.2 Haastatteluiden tulokset.....	51
	7.2.1 Tämänhetkinen tilanne ja koronan vaikutukset.....	51
	7.2.2 Tuntien suosio	53
	7.2.3 Nuoret.....	54
	7.2.4 Trendit	54
	7.2.5 Esiin nousseita ajatuksia ja palaute Liikuntaparkille	56
	7.3 Asiakaskyselyn tulokset	59

7.4	Johtopäätökset ja tulosten yhteenveto	64
7.4.1	Johtopäätökset haastatteluista	64
7.4.2	Johtopäätökset asiakaskyselystä	65
7.4.3	Tulosten yhteenveto	67
8	EHDOTUKSET TUTKIMUKSEN POHJALTA	74
8.1	Ehdotukset ryhmäliikunnan tarjontaan	74
8.2	Ehdotukset asiakkaiden houkuttelemiseksi	75
8.3	Liikuntaparkin henkilöstön ehdotukset	78
9	POHDINTA	80
9.1	Kokonaisuuden onnistuminen	80
9.2	Tavoitteen ja tarkoituksen saavuttaminen	81
9.3	Haastatteluiden onnistuminen	83
9.4	Asiakaskyselyn onnistuminen	84
9.5	Jatkotutkimukset	84
	LÄHTEET	85
	LIITTEET	89
	Liite 1. Opinnäytetyön aiheen taustatekijöitä	89
	Liite 2. Teemahaastattelun runko ja saateteksti	90
	Liite 3. Asiakaskysely ryhmäliikunnasta	92

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Liikuntaparkki Oy. Liikuntaparkki on perheyrittäjä, jonka omistavat Minna ja Mikko Rajamäki. Minna toimii opinnäytetyöntekijänä yhteyshenkilönä. Opinnäytetyön aiheen taustalla vaikuttaa ryhmäliikunnalle vaikeuksia aiheuttanut korona-aika. Yhtenä osana halutaan selvittää mahdollisia korona-ajan mukanaan tuomia vaikutuksia. Taustalla vaikuttaa myös Liikuntaparkilla havaittu nuorten vähäinen osallistuminen ryhmäliikuntaan, eli ajatus siitä, miten ryhmäliikunnalle tulevaisuudessa käy, jos nuoret eivät löydä ryhmäliikunnan pariin.

Työn tavoitteena on kehittää Liikuntaparkki Oy:n toimintaa. Tarkoituksena on esittää ehdotuksia, joita yhteistyötaho ja alan eri toimijat voisivat hyödyntää ryhmäliikuntapalveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyössä kartoitetaan ryhmäliikunnan nykytilaa ja tutkitaan ryhmäliikunnan tulevaisuutta selvittämällä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa vaikuttavia tekijöitä ja trendejä. Työssä mietitään myös keinoja etenkin nuorten houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin. Nuorella tarkoitetaan tässä yhteydessä alle 30-vuotiasta täysi-ikäistä henkilöä.

Teoriaosuus käsittelee liikunta- ja hyvinvointialaa painottaen ryhmäliikuntaa sekä palveluiden kehittämistä esitellen palveluiden keskeisiä tekijöitä ja erilaisia palveluiden kehittämisen malleja. Tutkimuksen alussa alan toimijoiden tarjontaa tutkittiin ja vertailtiin internetsivujen avulla. Tämän jälkeen jatkettiin Liikuntaparkin henkilöstön teemahaastatteluilla, jolloin saatiin selville yrityksen sisäistä näkökulmaa. Seuraavassa vaiheessa haastateltiin ryhmäliikuntaa järjestäviä alan toimijoita. Näin pyrittiin selvittämään ulkoista näkökulmaa ja saamaan tämän hetken tilanteesta laajempaa kuvaa. Haastattelut rajattiin alan pienemmille toimijoille. Viimeisessä vaiheessa selvitettiin Liikuntaparkin asiakkaiden näkemyksiä ja toiveita asiakaskyselyn avulla. Näin selvitettiin asiakasnäkökulmaa. Lopuksi koottiin yhteen ehdotukset ja esiin nousseet keskeisimmät ryhmäliikuntaan vaikuttavat tekijät tehdyn tutkimuksen pohjalta.

2 TAUSTAA

2.1 Liikuntaparkki Oy

Liikuntaparkki on perheyritys, joka on perustettu omistajien haaveiden ja asiakkaiden toiveiden pohjalta. Liikuntaparkki on matalan kynnyksen liikuntakeskus, jonka tarkoituksena on olla kaikkien liikkuvien ihmisten kohtaamispaikka. Yritys sijaitsee Lempäälän Marjamäessä, missä se on toiminut vuodesta 2013 lähtien. (Liikuntaparkki Oy n.d.) Liikuntaparkki näkyy alla olevassa kuvassa (kuva 1).



KUVA 1. Liikuntaparkki Oy (Liikuntaparkki Oy n.d.)

Liikuntaparkissa halutaan tarjota asiakkaille mahdollisimman hyvä treenikokemus panostamalla monipuoliseen tarjontaan sekä välineistöön, turvallisuuteen, siisteyteen ja iloiseen asiakaspalveluun. Tilaa liikkua on kaiken kaikkiaan 4000 neliometriä. Tiloissa on huomioitu esteettömyys, ja liikkumaan pääsee vaikkapa pyörätuolilla. Liikuntaparkin tarjonnassa on monipuolisia liikunta- ja hyvinvointipalveluita: tilava kuntosali, monipuoliset ryhmäliikuntatunnit sekä laaja valikoima kausiluonteisia ryhmiä lapsille ja aikuisille. Mailapeleistä tarjonnasta löytyy padelia, sulkapalloa, pingistä, pickleballia ja salibandya. Peliharrastajille löytyy 15 pelitietokoneen esport-sali. (Liikuntaparkki Oy n.d.)

Liikuntaparkin tilat soveltuvat hyvin erilaisten tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämiseen. Tiloissa voidaan järjestää esimerkiksi syntymäpäiviä, polttareita ja tyhy-päiviä. Myös esimerkiksi joukkueiden päättäjäiset tai yrityksen asiakasjuhlat järjestyvät tiloissa hyvin. Laajentuneen yhteistyöverkoston kautta liikuntapalvelut

ovat saaneet rinnalleen monenlaisia hyvinvointipalveluita. Liikuntaparkin tiloissa toimii kampaaja, hieroja, fysioterapeutti, jalkahoitaja sekä kauneudenhoitaja. (Liikuntaparkki Oy n.d.) Oheinen kuvio havainnollistaa Liikuntaparkista löytyviä kattavia palveluita (kuvio 1).



KUVIO 1. Liikuntaparkista löytyvät kattavat palvelut. Kuviossa näkyy Liikuntaparkin logo (Liikuntaparkki Oy n.d.)

Korona-aikana Liikuntaparkin ryhmäliikunnan kävijämäärät tippuivat. Korona katkaisi usean asiakkaan ryhmäliikunnan innostuksen. Liikuntaparkissa ryhmäliikuntaa järjestettiin rajoitusten ehtojen mukaan. Kehonhuoltotunnit ovat suosittuja. Useampi asiakas on kertonut koronan aiheuttaneen pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Tämä lienee yksi syy kehonhuoltotuntien suosioon. Erilaiset koronan aiheuttamat vaikutukset tulee huomioida tulevaisuuden palvelutarjontaa kehitettäessä. (Rajamäki 2023.)

Liikuntaparkilla on havaittavissa, että nuoret asiakkaat käyvät mieluummin kuntosalilla treenaamassa kuin ryhmäliikuntatunneilla. Mietintää aiheuttaa se, kuinka

ryhmäliikunnan tulevaisuudessa käy, jos alle 30-vuotiaita nuoria ei saada houkuttua ryhmäliikunnan pariin. Tulevaisuutta varten tulisi selvittää, millaiset ryhmäliikuntatunnit nuoria kiinnostaisivat ja mitkä voisivat olla tulevia trendejä. Myös lapset kannattaisi tutustuttaa ryhmäliikuntaan. Lisäksi mietityttää erilaiset yhteiskunnan ongelmat, jotka vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin. Ryhmäliikunta tukee hyvinvointia, joten voisiko sen merkitys korostua tulevaisuudessa. (Rajamäki 2023.) Opinnäytetyön aihetta pohdittiin eri näkökulmista. Esille nousseiden ajatusten ja tekijöiden kautta lähdettiin pohtimaan ja hahmottelemaan tarkemmin opinnäytetyön sisältöä. Opinnäytetyön aiheen taustalla vaikuttavia tekijöitä on kuvattu tarkemmin käsitekartassa (liite 1).

2.2 Katsaus liikunta- ja hyvinvointialalle

Liikunta- ja hyvinvointiala on laaja ja moniulotteinen. Se kattaa monipuolisen kirjjon erikokoisia yrityksiä ja toimijoita. Hyvinvointi on trendikästä ja se voidaan nähdä palvelun tai tuotteen lisäarvona. Ihmiset panostavat yhä enemmän omaan hyvinvointiinsa sekä liikunnallisuuteen. Hyvinvointi on osa elintapoja. (Sippola 2014, 12, 14, 17.) Ihmiset kuluttavat merkittävän summan rahaa omaan hyvinvointiinsa ja haluavat kokea elämyksiä (Vapaavuori & Paajanen 2023, 43).

Liikuntapalveluyrittäjyys on kasvussa. Vajaassa kymmenessä vuodessa urheiluja liikuntapalveluita tarjoavien yritysten määrä on kasvanut yli puolella. Ohjattu liikunta koetaan entistä tärkeämmäksi. Työpaikoilla on alettu huomioimaan liikunnan merkitys henkilöstön hyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa. Valtio ja kunnat pohtivat strategioissaan toimintakyvyn parantamista ja liikunnan ennalta ehkäiseviä vaikutuksia. (Sippola 2014, 12, 14, 17.)

Ihmisten elintaso on noussut ja vapaa-aika lisääntynyt. Myös vapaa-ajan merkitys ihmisille on kasvanut. Erilaisia harrastusmahdollisuuksia on tänä päivänä tarjolla aiempaa enemmän. Näiden kehittäminen lähtee erilaisten käyttäjäryhmien tarpeiden tunnistamisesta. Ihmisten yksilölliset toiveet ja tarpeet näkyvät liikunnan saralla esimerkiksi panostuksina liikuntavälineisiin, mittauslaitteisiin, elintapakursseihin ja valmennuksiin. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 43.)

2.2.1 Liikunnan merkitys

Liikunnalla on kiistaton vaikutus terveyteen. Tarjolla on runsaasti tutkimuksellisia raportteja liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä, liikunnan ennaltaehkäisevistä vaikutuksista ja liikunnan terapeuttisesta merkityksestä. (Jääskeläinen 2019, 21.) Lukuisten yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa liikunnalla on merkitystä. Liikunnalla on vaikutusta toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 12, 43). Maailman terveysjärjestö WHO on listannut merkittävimpiä tekijöitä, jotka aiheuttavat sairauksia ja ennen aikaista kuolemaa. Viime vuosina tähän listaan on lisätty riittämätön liikunta ja fyysinen passiivisuus listan neljänneksi tekijäksi. Liikkumattomuuden yläpuolella ovat kohonneet verenpaine, tupakointi ja korkea verensokeri. Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisella tavalla periaatteessa kaikkiin näihin. (Hansen & Sundberg 2015, 11.)

Hyvinvoinnin perusta on hyvä fyysinen toimintakyky. Liikunnalla ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhteys. Oikein toteutetun liikunnan avulla myönteiset tulkinnat elämästä kohoavat. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 170, 215.) Liikkumisen merkityksestä aivoille ja kyvyille ajatella puhutaan yhä enemmän (Vapaa-vuori & Paajanen 2023, 123). Uudet tutkimukset todistavat, kuinka fyysinen aktiivisuus on mahdollisesti tärkeintä mitä ihminen voi tehdä omaksi edukseen ja aivojensa hyödyksi. Liikunta vaikuttaa vahvasti stressinsietokykyyn, keskittymiseen, luovuuteen ja jopa älyyn. Fyysisestä aktiivisuudesta ja stressistä tehdyistä tutkimuksista välittyy selvä kuva siitä, kuinka stressillä ja liikunnalla on lähes täysin päinvastaisia vaikutuksia aivoihin. Näin liikunta on vasta-aine stressiin ja ahdistukseen. (Hansen 2023, 66, 68, 232–233.)

Liikuntasuosituksukset kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa viikoittain tulisi harrastaa terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Ne auttavat oman liikunnan suunnittelussa ja toimivat ammattilaisten tukena liikuntaneuvonnassa. Eri ikäryhmille on kehitetty omat suositukset, sillä liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheissa. Liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi aikuisen (18–65-vuotiaan) tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti

15 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (THL 2024.)

Lapsuudessa liikunnalla voidaan tukea kasvua ja kehitystä sekä edistää terveellisen elämäntavan kehittymistä (Vuori & Miettinen 2000, 91). Lisäksi liikunnallinen elämäntapa lapsuudessa ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisena (UKK-Instituutti 2022). Nuoruusiässä liikunta voi ehkäistä monia myöhemmässä elämänvaiheessa kehittyviä kansansairauksia tai niiden riskitekijöiden kehittymistä. Aikuisiällä liikunnalla voidaan ehkäistä monia sairauksia sekä parantaa työkykyä. Ikääntyvillä liikunta auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä ja tuo elämään sisältöä. Liikunta voi vanhuusiässä edistää itsenäistä selviytymistä. Liikunnan merkitys ilon ja elämysten lähteenä voikin olla hyvin merkittävä kaikissa ikävaiheissa. (Vuori & Miettinen 2000, 91.)

2.2.2 Korona-ajan vaikutuksia liikunta- ja hyvinvointialaan

Koronan myötä jo ennestään suuret liikkumiserot kasvoivat. Korona rajoitti poikkeuksellisella tavalla ihmisten elinpiiriä ja liikkumista oman kodin ulkopuolella. Monet arkiset kouluun, töihin tai erilaisiin sosiaalisiin rientoihin liittyvät rutiinit katkesivat. Koronan aikana moni oivalsi arkirutiinin liikkumista ylläpitävän vaikutuksen. Liikkumisen tulokulmasta rajuimmin korona kohteli ihmisiä, joilla oli jo ennen pandemiaa terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä haasteita. Korona-ajan pitkittyessä osa ihmisistä säilytti tapansa liikkua, ja monet löysivät liikunnalle jopa aiempaa enemmän aikaa esimerkiksi työmatkoista vapautuneen ajan ansiosta. Valitettavasti huomattavasti tätä useammalla liikkuminen kuitenkin väheni koronan myötä entisestään, mikä aiheutti lisäkiloja, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä henkistä pahoinvointia. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 48–49.)

Koronapandemia vaikeutti merkittävästi liikuntatoimialan yritysten toimintaa. Yrityksistä lähes 80 % kertoi pandemian aiheuttaneen vaikeuksia. Suurimmissa vaikeuksissa olivat sisäliikuntapalveluja tarjoavat yritykset. (VLN 2023, 4.) Korona-aika aiheutti rajoituksia ryhmäliikunnan järjestämiselle ja pandemian vuoksi liikunnan muodot muuttuivat. Ihmiset siirtyivät sisä- ja ryhmäliikunnasta ulko- ja hyötyliikuntaan. (VLN 2020, 4.)

Pandemian jälkeen kuntoilijat haluavat palata live-treeneihin, jotta he saisivat lisää motivaatiota ja sosiaalista vuorovaikutusta yksinäisten kotitreenien jälkeen. Kuntokeskuksien jäsenistä 80 % suunnittelee kuitenkin jatkavansa digitaalisten harjoitteiden käyttöä live-harjoitusten lisäksi. Monikanavainen kuntoilu vallitsee, eli sekoitus kuntosalilla ja kotona tehtäviä treenejä. Suurin osa treenaajista suosii näiden harjoitusten välillä 60:40 jakoa. (Les Mills 2024.)

2.2.3 Liikunnan asemaan vaikuttavia tekijöitä

Kansainväliset vaikutteet: Kansainvälisillä vaikutteilla on ollut osansa suomalaisen liikuntakulttuurin rakentumisessa. Näiden vaikutteiden kansallisen tulkinnan tuloksena on rakentunut liikuntakulttuurimme. Yhteyksiä globaaliin liikuntakulttuuriin ovat vahvistaneet televisio, internet sekä sosiaalinen media. Kansainvälinen näkökulma määrittääkin suhdetta liikuntaan. Tämä näkyy etenkin nuorisokulttuurisen liikunnan kohdalla, joka hakee ja saa vaikutteensa kansallisten rajojen yli. (Kokkonen 2015, 341.)

Liikkumisen epätasainen jakautuminen ja liikkumattomuus: Liikunnan asema yhtenä kansalaisten suosikkiharrastuksena säilyy, sillä suomalaisen liikuntakulttuurin pohja on vankka. Tulevaisuudessa liikkumisen määrä on kuitenkin vaarassa jakautua yhä epätasaisemmin. Lähitulevaisuudessa liikuntakulttuurin monimuotoistuminen tulee Suomessa jatkumaan. Koulutustason kohoaminen tukee liikunnan harrastamisen lisääntymistä, mutta samaan aikaan vähän liikkuvien määrä uhkaa kasvaa. (Kokkonen 2015, 334, 336.) Liikkumattomuuden on sanottu olevan suurin kansanterveydellinen ongelma 2000-luvulla. Tietoisuuden lisääminen liikkumisen terveyshyödyistä on liikunnan ammattilaisten tärkeä yhteiskunnallinen tehtävä. (Rieger, Naclerio, Jimenez & Moody 2016, 204–205.)

Liikkumattomuudesta aiheutuu yhteiskunnalle kova hintalappu. Se on saavuttanut laajempaa yleistä keskustelua vasta aivan viime vuosina. Lisääntyvä tieto liikkumattomuuden mittakaavasta ja tämän ongelman karuista seurauksista on synnyttänyt ymmärrystä siitä, kuinka asia täytyisi viimein ottaa vakavasti. (Vapaa-

vuori & Paajanen 2023, 13.) Lisäksi yksi tämän päivän suuri terveysuhka on istumatyö. Liika istuminen aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja niska- ja hartiaseudulle sekä alaselän alueelle. (Reen & Virtamo 2018, 22.)

Elintavat ja eriarvoistuminen: Valtion Liikuntaneuvosto esittelee päättäjille ja liikkumista edistäville toimijoille keskeisiä muutostekijöitä tulevaisuudessa. Jokaisen muutostekijän kohdalla on esitetty vaihtoehtoiset tulevaisuuskuvat, eli positiivinen ja negatiivinen kehityssuunta vuodelle 2040. Ensimmäisenä muutostekijänä on elintavat ja eriarvoistuminen. Positiivisessa kehityssuunnassa fyysiseen aktiivisuuteen kannustava elinympäristö ja monipuoliset liikuntapalvelut mahdollistavat liikkumisen kaikille. Kasvava tietoisuus liikunnan monipuolisista vaikutuksista ja kiihtyvä hyvinvointitrendi saavat ihmiset liikkumaan aktiivisemmin. Negatiivisessa kehityssuunnassa eriarvoistuminen eri väestöryhmien välillä fyysisen aktiivisuuden suhteen syvenee ja yhä useammalla ei ole varaa liikunnan harrastamiseen. (VLN n.d.)

Väestön ikääntyminen: Yksi muutostekijä on väestön ikääntyminen. Positiivisessa kehityssuunnassa ikääntyneet harrastavat liikuntaa aktiivisesti ja ikääntyneille on tarjolla liikuntapalveluita entistä monipuolisemmin. Negatiivisessa kehityssuunnassa yhteiskunnan resurssit kuluvat ennaltaehkäisyyn sijaan korjaavaan toimintaan ja ikääntyneiden heikko toimintakyky rajoittaa elämänlaatua. (VLN n.d.) Väestörakenteen kehittymistä voidaan ennakoida. Väestön ikääntyessä väestörakenne muuttuu. (Dufva & Rekola 2023, 28.) Ensimmäinen kuntoilun harrastukseen omaksunut suurten ikäluokkien sukupolvi siirtyi eläkkeelle vuoden 2020 mennessä. Tähän joukkoon kuuluvista merkittävä osa kokee luontevaksi jatkaa omaksumiaan liikuntamuotoja eläkkeellä. Vuonna 2030 Suomen väestö on ikärakenteeltaan vanhempi kuin koskaan, sillä jopa neljäsosa väestöstä on tuolloin yli 65-vuotiaita. Tähän vaikuttavat eliniän piteneminen ja alhainen syntyvyys. (Kokkonen 2015, 336.)

3 RYHMÄLIIKUNTA

3.1 Ryhmäliikunnan pääpiirteet

Ryhmäliikunnalla tarkoitetaan erilaisia liikuntamuotoja, joita toteutetaan ryhmässä ohjaajan johdolla. Ryhmäliikunta tarjoaa monipuolisen tavan kehon ja mielen harjoittamiseen yhdessä muiden kanssa. (Kauppi Sports Center n.d.) Lajina ryhmäliikunta on syntynyt 1960-luvun lopulla Yhdysvalloissa. Laji saapui Suomeen vuosien 1979 ja 1980 aikana. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 122.) Suomessa monet erilaiset toimijat tarjoavat ryhmäliikuntaa. Näitä toimijoita ovat kuntosaliketjut sekä alalla toimivat pienemmät yritykset, järjestöt, kunnat ja kaupungit sekä seurat ja opistot. Ryhmäliikunnassa saadaan tehokkaasti liikutettua suurta määrää ihmisiä yhden ohjaajan voimin. Ohjaaja näyttää tehtävät liikkeet ja ohjaa puheellaan osallistujia keskittymään liikkeiden ydinkohtiin. Yleensä ryhmäliikuntaa harrastetaan vasta teini-ikästä eteenpäin. Suosituinta se on työikäisten ja ikäihmisten keskuudessa. (Liikunnat.fi n.d.)

Ryhmäliikunnan parhaana puolena voidaan nähdä se, että useat ihmiset pääsevät samaan aikaan harjoittamaan mieleistään lajia. Tiettyyn aikaan järjestettävät tunnit luovat positiivista ryhmäpainetta liikkumaan lähtemiseen. Vaikka ryhmäliikunnassa on useampia osallistujia, jokainen voi tehdä liikkeitä oman kuntonsa ja kehon tuntemustensa mukaan. Lisäksi ryhmäliikunnan hyvä puoli on, että tuntien hinnat ovat yleensä maltilliset yksilöohjaukseen verrattuna. Ryhmäliikunnan huonona puolena voidaan nähdä se, että suurissa ryhmissä ohjaaja ei aina pysty huomioimaan kaikkia liikkujia. Oikeat tekniikat jäävät osittain liikkujan vastuulle ja tunteista jää puuttumaan yksilöohjaus. (Liikunnat.fi n.d.)

Ryhmäliikunnan hyvä puoli on myös se, että osallistujat voivat löytää ryhmästä uusia ystäviä (Liikunnat.fi n.d.). Ystävien merkitys nousee esille Nuorisotutkimusseuran julkaisemassa pitkittäistutkimuksessa, jossa ystävien havaittiin olevan keskeisin liikuntainnostuksen heräämiseen paljon tai erittäin paljon vaikuttava taho. Kaveri- ja vertaisryhmien merkitys sosiaalisten mallien antajina ja samaisutumiskohteina on lapsille ja nuorille merkittävä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus &

Koski 2017, 26, 44.) Sosiaalinen ulottuvuus on yksi ryhmäliikunnan suurimmista eduista (Kauppi Sports Center n.d.).

3.2 Ryhmäliikunnan lajivalikoima

Ryhmäliikuntamuotoja on paljon erilaisia. Ryhmäliikunnan eri lajit voivat koskettaa niin kehoa kuin mieltä tai sosiaalisia osatekijöitä. Laaja kirjo takaa sen, että jokaiselle löytyy itselle sopiva liikuntamuoto. (Liikunnat.fi n.d.) Liikuntakeskuksen lajien valinnan tulee perustua keskuksen omaan kohderyhmään. Lajivalikoimassa tulisi olla tunteja aloittelijoille sekä kuntoliikkuville. Keskuksen koosta riippuen yhtä lajia kannattaa laittaa lukkariin 2–5 tuntia, jotta asiakkaat voivat lajia kunnolla harrastaa. Tätä sanotaan harrastettavuudeksi. Harrastettavuus on tärkeää varsinkin uutta tuntia lanseerattaessa. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 124–125.)

Valmiita ryhmäliikunnan lajien konsepteja on tarjolla paljon, mikäli yritys haluaa näitä hyödyntää. Konseptituntien lisenssimaksut tulee budjetoida ja miettiä tätä vaihtoehtoa myös kannattavuuden näkökulmasta. Ryhmäliikunnan lukuisan lajimäärän vuoksi nimien kirjo on valtava, jonka vuoksi tulisi kiinnittää huomiota lajivalikoiman ymmärrettävyyteen. Ryhmäliikuntatuntien nimet kannattaa avata asiakkaille joko lukkarissa tai yrityksen sähköisissä palveluissa. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 124–125.) Liikuntaparkki ei tarjoa lisenssimaksullisia konseptitunteja vaan jokainen ohjaaja koostaa tuntinsa itse.

3.3 Asiakslähtöisyys ryhmäliikunnassa

Tämän päivän asiakkaat osaavat vaatia yhä enemmän. Tietoa on saatavilla valtavasti, ja kuluttaja osaa erottaa laadukkaan tunnin ja osaavan ohjaajan. Kilpailu liikunta-alalla on koventunut, jonka vuoksi menestyvillä keskuksilla panostetaan asiakkuuksiin entistä enemmän. Asiakas odottaa henkilökunnalta palvelualltiutta. Välittäminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka saadaan aikaan henkilökoh-

taisella kontaktilla. Ehjät välineet ovat asiakkaiden kunnioittamista ja myös turvallisuuskysymys. Lisäksi kuntokeskuksen tilojen siisteyden tulisi olla itsestäänselvyys, sillä siisteys luo viihtyvyyttä. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 126.)

Asiakkaiden odotukset ohjaajaa kohtaan ovat kasvaneet. Asiakkaat odottavat ohjaajalta lujaa ammattitaitoa, tunnelman luontia ja motivointia. Ryhmäliikuntaohjaaja onkin ennen kaikkea opettaja ja motivaattori. Hymyilevä ja elinvoimainen ohjaaja tempaa ryhmän mukaansa ja saa osallistujat antamaan itsestään enemmän. Ohjaaminen on asiakaspalvelutyötä, jossa asiakkaat maksavat palvelusta ja hyvin tuotteistetusta elämyksestä. Ohjaaja luo ihmisläheisen ilmapiirin ympärilleen tutustumalla ihmisiin. Aidosti asiakkaista kiinnostunutta ohjaajaa on helppo lähestyä, jolloin asiakkaiden on helppo kertoa ohjaajalle esimerkiksi toiveita tunteista. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 37–38, 42.)

Asiakkaat haluavat oppia tunteilla, mikä toteutuu parhaiten hyvällä ohjauksella ja sallivalla ilmapiirillä. Hyvä fiilis ja elämyksellisyys saavat asiakkaan tulemaan uudelleen samalle tunnille. Asiakkaan tuntien valintaa voi helpottaa esimerkiksi merkitsemällä tuntien tasot eri värein tai koodein. Tuntien esittelemiseksi ja tuntien valinnan opastamiseksi asiakkaille voi pitää esimerkiksi ryhmäliikunnan infoiltoja. Kun jumpissa ovat alkamassa uudet ohjelmat, tätä kannattaa markkinoida asiakkaille. Näin voidaan madaltaa asiakkaiden kynnystä uuden kokeilemiseen, kun kaikki osallistujat ovat uuden ohjelman parissa ensimmäistä kertaa. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 126.)

Asiakkailta tulee kysyä säännöllisesti ryhmäliikuntapalvelun toimivuutta. Mikäli kysely on vuosittain sama, voidaan arvioida toiminnan kehitystä. Kyselyn avulla saadaan arvokasta palautetta tunteista, ohjaajista ja onnistumisesta. Kun asiakkaille kerrotaan, miten heidän toiveitaan on kuunneltu, motivoidaan asiakkaita antamaan palautetta jatkossakin. Asiakkaiden ottaminen mukaan kehitystyöhön on ensiarvoisen tärkeää. Asiakkaita tulee kannustaa jättämään ryhmäliikuntakalenterista ja yksittäisistä tunteista palautetta. Näin he pääsevät vaikuttamaan kauden valintoihin ennen uuden lukujärjestyksen suunnittelua. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 128, 130.) Liikuntaparkissa kuunnellaan asiakkaiden toiveita. Asiakkaat kertovat toiveita suoraan henkilökunnalle. Ohjaajat kysyvät tunteilla palautetta ja toiveita osallistujilta.

3.4 Ryhmäliikuntakalenterin suunnittelu

Mikäli liikuntakeskukselle on muodostunut hyvä ja toimiva peruslukujärjestys, tätä kannattaa käyttää suunnittelun pohjana ja tukena. Lukujärjestys on täydempi keväät- ja syyskaudella. Joulun aikaan voi olla kevyempi lukujärjestys. Täytyy kuitenkin muistaa, että palvelu maksaa asiakkaille saman verran vuodenajasta riippumatta, joten riittävä ja luvattu palvelu on pystyttävä tarjoamaan. Kesälukujärjestyksessä tulee huomioida prime time -ajan mahdollinen muutos sekä vakituisien ohjaajien loma-ajat. Kesällä tunteja kannattaa siirtää mahdollisuuksien mukaan ulos ja tarjota tunteja mahdollisesti myös aamulla tai päivällä. Näin loma-ajan asiakkaat voidaan saada paremmin liikkeelle. Kampanja-aikoina tai uutta tuntia lanseerattaessa kannattaa miettiä, olisiko tarve tarjota ylimääräisiä tunteja peruslukujärjestyksen lisäksi muutaman viikon ajan. Nämä asiat tulee suunnitella ryhmäliikunnan vuosisuunnitelmaan. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 130.) Liikuntaparkilla on toimiva ryhmäliikunnan lukujärjestyksen pohja, jota hyödynnetään uuden kauden lukujärjestyksen suunnittelussa.

Merkittävimpiä ryhmäliikuntakalenteriin, tuntijakoon ja lähtöjen ajankohtiin vaikuttavia tekijöitä ovat Hurmeen ja Österberg-Hurmeen (2017) mukaan:

- **Kohderyhmä:** Kenelle palveluita halutaan tarjota ja millaisia kuntokeskuksen asiakkaat ovat?
- **Tuntijakosuunnitelma:** Millaista tuntijakosuunnitelmaa keskuksella käytetään, esimerkkinä 70/20/10-jako, eli 70 % lähdöistä ovat niin sanottuja perustunteja, 20 % uutuustunteja ja 10 % keskuksen omaa erikoisosaamista.
- **Ryhmäliikuntasalien lukumäärä:** Salien kalustus ja asiakaskapasiteetti
- **Lähtöjen alkamis- ja päättymisajat:** Näissä huomioitava päällekkäisyydet.
- **Riittävä aika vaihtoon**
- **Käytettävissä olevat ohjaajat:** Millainen on ohjaajien osaaminen ja mahdollisuus ohjata tunteja kellonajat ja viikonpäivät huomioiden?
- **Sijaisuusmahdollisuudet**
- **Asiakastoiveet:** Ryhmäliikuntatutkimuksissa, asiakaskyselyissä tai palautteissa toistuvat toiveet tulee poikkeuksetta ottaa huomioon, mikäli tämä muilta osin on mahdollista. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 128–129.)

4 RYHMÄLIKUNNAN TULEVAISUUS

4.1 Ryhmäliikunnan tulevaisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Yhdistämällä asiantuntijoiden näkemyksiä alan viimeisimpiin tietoihin EuropeActiven uudessa kirjassa (HORIZON 2030-The future of the health and fitness sector) pyritään selvittämään, mitkä trendit määrittelevät seuraavan vuosikymmenen. Kirjoittajat ennustavat, että seuraavan vuosikymmenen aikana ryhmäharjoittelu on välttämätöntä kuntoilualan kasvulle. Milleniaalit ja Z-sukupolvi suosivat harjoittelua ryhmässä, laajaa valikoimaa sekä älykästä teknologian integrointia. Kuntokeskuksille on välttämätöntä mukauttaa tarjonta vastaamaan näitä odotuksia. Keskukset, jotka hyödyntävät kokonaisvaltaista näkemystä terveellisestä elämäntavasta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä tarjoavat elämyksiä laadukkaalla ryhmätreenillä, tulevat olemaan hyvässä asemassa. (Phillips n.d. b.)

Teknologinen kehitys: Erityisesti koronapandemian jälkeen teknologinen kehitys on avannut ihmisille uusia tapoja nauttia kuntoilusta ryhmässä perinteisten live-tuntien lisäksi. Kuluttajat edellyttävät saumatonta kuntoilukokemusta, joka sopii heidän elämäntyyliinsä ja antaa lisäksi mahdollisuuden treenata omilla ehdoilla. On tärkeää tarjota kaikentyyppisiä kuntoilukokemuksia. Ryhmäharjoittelun näkökulmasta tämä tarkoittaa täysin integroitua live-, virtuaali- ja tilattavien kuntoilupalveluiden ratkaisua. Houkutteleva ratkaisu yhdistää keskuksessa suoritettavien kuntoilukokemusten motivaation ja sosiaalisen yhteyden kotona tehtävien digitaalisten harjoitusten mukavuuteen. Sisällön laatu on digitaalisten ratkaisujen menestymisen suurin tekijä. Ratkaiseva tekijä on tarjota laadukasta sisältöä ja livestream -tunteja, joiden tulee olla motivoivia, hauskoja ja tuloshakuisia. Pidemmällä aikavälillä näiden mukaansatempaavien parannusten avulla voidaan ylittää useampia aisteja. (Phillips n.d. b.)

Seuraavan vuosikymmenen aikana tilattavien kuntoilupalveluiden kategoria tulee laajenemaan ja se on avain kasvuun. Älykkään teknologian avulla voidaan kasvattaa kuntoilumarkkinoita, tavoittaa uusia yleisöjä ja viime kädessä myös ohjata ihmisiä keskuksiin live-elämyksiä varten. Alan tutkijat ovat tuoneet ilmoille pelkoa

siitä, kuinka tilattavilla kuntoilupalveluilla voi olla perinteisiä kuntokeskusjäsenyyksiä vähentävä vaikutus. Lukujen valossa tämä pelko ei kuitenkaan saa tukea, sillä vaikka digitaalinen fitness-vallankumous on viime vuosina kiihtynyt, ovat kuntosalijäsenyydet ja levinneisyysluvut kuitenkin jatkaneet tasaista kasvua. 2020-luvun suuria voittajia ovat toimijat, jotka pystyvät tarjoamaan saumattomasti integroitua kuntoilukokemuksia kuromalla siltaa digitaalisen ja fyysisen maailman välillä. (Phillips n.d. b.)

Sosiaalisuus: Kaikkia ihmisiä yhdistää sosiaalisuus. Ryhmässä liikkuminen on kuntokeskusten keskeinen painopistealue. Tähän vaikuttavat myös laajemmat yhteiskunnalliset ongelmat, joihin keskuksset voivat vastata tarjoamalla mukansatempaavia sosiaalisia liikuntaelämyksiä. Valitessaan paikkaa harjoitella nuoremmat sukupolvet painottavat sosiaalisen kokemuksen arvoa. (Phillips n.d. b.)

Ohjaaja: Seuraavan vuosikymmenen aikana avain keskuksen menestykseen on ohjaajien kyky inspiroida ja motivoida. Ohjaaja onkin suurin yksittäinen vaikuttava tekijä, kun milleniaalit ja Z-sukupolvi päättävät missä aikovat tehdä ryhmätreenejä. Tekniikan kehittyessä live-ohjaajat kohtaavat sekä uhkia että mahdollisuuksia. (Phillips n.d. b.)

Kuntoiluala on kahden viimeisen vuosikymmenen aikana kehittynyt globaaliksi liikkeeksi ja yhdeksi terveen yhteiskunnan peruspilariksi. Ala on tärkeässä roolissa ihmiskunnan suurimpien haasteiden ratkaisemisessa. Näitä haasteita ovat esimerkiksi ihmisten fyysiset ja mielenterveydelliset haasteet sekä taloudellinen eriarvoisuus. Jotta voitaisiin vapauttaa kuntoilualan täysi potentiaali hyvää tekevänä voimana, seuraavan vuosikymmenen jatkuva ja kiihtyvä kasvu on keskeistä. Ryhmäliikunnalla on valtava rooli kuntoilun viemisessä vuoteen 2030, sillä ryhmäliikunnalla on vertaansa vailla oleva kyky motivoida kokeneita treenaajia ja saada liikkeelle uusia tulokkaita. Kuntoilun demokratisoinnissa ja sen viemisessä massoihin digitaalisten ratkaisujen rooli on keskeinen. Samaan aikaan tämä ala on kuitenkin myös hyvin inhimillinen. Kuntoilukokemus perustuu fyysisyyteen ja ihmissuhteisiin ja sen ytimessä ovat aina upeat ihmiset. (Phillips n.d. b.)

4.2 Ryhmäliikuntaan vaikuttavia trendejä

Trendillä tarkoitetaan tarkasteltavan ilmiön pitkän ajanjakson kuluessa tapahtuvaa yleistä kehityssuuntaa. Trendi on piirre nykyhetkessä. Se on suuntaus, virtaus tai muutoksen kaava. Trendit vaikuttavat ihmisten valintoihin ohjaamalla päätöksen tekoa. (Rubin 2004.) Megatrendi on suuri ja melko vääjäämätön globaalin tason muutos (Sitra 2018).

Ryhmäliikunnan historiassa on nähty megatrendien vaikutusta, trendejä sekä nopeita tähdenlentoja. Vallalla olevat yleiset trendit ja megatrendit vaikuttavat myös fitness-trendeihin. Vuosikymmenten mukaan lajien moninaiset nimet ja tyyli-suunnat ovat muuttuneet. Fitness-trendit saattavat syntyä nopeasti, mutta myös kadota yhtä nopeasti uutuuden viehättyksen jälkeen. Ryhmäliikuntaan on tyyppillisesti odotettu uutuuksia kaudesta toiseen. Tämän vuoksi on käynyt niin, että vuosien saatossa samankaltaiset tunnit kiertävät uusilla nimillä ja uudella ilmeellä. Näyttää siltä, että jotkut trendit kulkevat sykleissä. Joskus kannattaakin katsoa taakse nähdäkseen tulevaisuuteen. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 17–18, 21, 122.)

Kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi: Viimeisten kymmenen vuoden aikana liikunta-alan kehitys on edennyt jättimäisen harppauksen kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävään suuntaan. Valtavassa suosiossa ovat kehon huoltamiseen keskittyvät lajit. Suomalaisessa kuntokeskuskulttuurissa jooga- ja pilates-pohjaiset tunnit sekä erilaiset liikkuvuuden lisäämiseen tähtäävät tunnit jatkavat suosiotaan. Hyvinvoiva, tasapainoinen ja suorituskykyinen keho nähdään terveempänä tavoitteena kuin ainoastaan vartalon ympäröimän kaventaminen. (Reen & Virtamo 2018, 9.) Liikkuvuudella edistetään hyvinvointia ja liikunnallisia tavoitteita. Lisäksi se vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. (Viitanen 2021, 15, 144.) Pilates on kukoistava trendi, jota alan vaikuttajat ja julkkisfanit tukevat. Pilates oli viime vuoden suosituin harjoittelumuoto. Ihmiset etsivät liikuntaa, joka parantaa terveyttä ja auttaa elämään pitkään. (Bryce n.d.)

Voimaharjoittelu: Vuonna 2023 Z-sukupolven suosikki harjoittelumuoto, voimaharjoittelu, jatkoi vaikuttavuuttaan. Tämän sukupolven innostus voima- ja kuntoiluharjoitteluun on vaikuttanut venyttely-, jooga- ja pilatestunteihin, jotka toimivat täydentävinä harjoitusmuotoina lihasten rakentamisessa ja kiinteyttämisessä.

Tämä johtaa muotoiltuihin harjoituksiin, mikä viittaa siihen, että uusille voimavarianteille on kysyntää vuonna 2024. (Phillips n.d. c)

Tanssi: Sosiaalisen median alusta TikTok on vakiinnuttanut asemansa erityisesti nuorten keskuudessa ja saanut huomattavan määrän vaikutusvaltaa, etenkin kun kyseessä on fitness. TikTok on puhaltanut tanssin kategoriaan uutta elämää. Tanssitarjonta vaikuttaa lupaavalta tavalta houkuttaa uusia asiakkaita studioille ja odotettavissa onkin, että vuonna 2024 yhä useammat toimijat laajentavat tanssitarjontaansa. (Phillips n.d. c)

Vaikuttavia liikunta-alan hankkeita ja trendejä ovat Hurmeen ja Österberg-Hurmeen (2017) mukaan muun muassa seuraavat:

Yhteistyö julkisten ja yksityisten palveluiden välillä: Ulkoistaminen on ajan-kohtainen aihe koko terveyssektorilla. Keskustelu laajenee terveyden ylläpitoon ja sairauksien ehkäisyyn, jossa kuntokeskukset ovat isossa roolissa. Vakuutusyhtiöissä käännetään katseet kuntokeskuksiin, joiden avulla voidaan ehkäistä sairauksia ja tapaturmia. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 19.)

Kuntoiluvideot ja niiden striimaus: Kuntoiluvideoiden tarjoajien määrä nousee kohisten. Virtuaalitarjonta saattaa olla kuntokeskuksen ainoa tapa tarjota ryhmäliikuntaa asiakkailleen. Virtuaalitunnit voivat toimia hyvänä lisäpalveluna ja niiden avulla voidaan täydentää valikoimaa. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 20, 126.)

Suoritusta ja kehon toimintoja mittaava teknologia: Sykemittarit ovat olleet arkipäivää jo pitkään ja aktiivisuusmittareita näkyy monen ranteessa. Yöunia mitataan erilaisten laitteiden ja antureiden avulla. Kuntoilua määrittelee yhä enemmän data ja kaikenlainen anturien kautta saatu raportointi. Tämä lienee hyvä asia, mikäli siitä ei tule itseisarvo. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 20.)

Syke seuranta kuntoilussa – tasaisen sykkeen harjoittelun paluu: Kuluttajat palaavat peruskestävyys harjoittelun pariin. Nopeiden tulosten vuoksi kovatehoiset ja suuret sykevaihdelut omaavat harjoitteet ovat mukavia hetken, mutta pidemmän päälle tällainen harjoittelu on melko kuluttavaa. Monien mielestä peruskuntoharjoitteet ovat helpompia ja mukavampia. Lisäksi tällainen harjoittelu on monelle myös järkevämpää. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 20.)

Kuntovalmennuksesta terveysvalmennukseen: Yhä enenevässä määrin asiakkaiden keskuudessa on tarve muuhunkin, kuin voiman, kunnon tai kestävyys-hankintaan. Tämä asettaa valmentajille haasteen kouluttautua myös muille valmennuksen osa-alueille, kuten ravinto, uni ja henkinen tasapaino. Perinteinen kuntosaliohjelma ja -harjoitus ovat vain yksi osa terveysvalmennusta. Personal trainerien tulee kehittää ja kouluttaa itsensä terveysvalmentajiksi. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 20.)

Elämäksestä tulee normi: Kaikenlainen studiotointa lisääntyy. Ryhmäliikuntatunnit kehittyvät elämyksiksi, joissa kuntoilusuoritteen lisäksi ääni- ja visuaalinen maailma on tärkeää. Seuraavat sukupolvet tulevat mahdollisesti saamaan erilaisia ärsykyksiä, kuin millaisiin tässä hetkessä olemme tottuneet. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 21.)

Palautumiseen keskittymisestä tulee yhtä tärkeää kuin kuntoilusta: Palautumiseen ja unen laatuun keskitytään yhä enemmän. Elektroniikan ja erilaisten anturien kehittyminen ja lisääntyminen luo tähän mahdollisuuden. Valmentajat pystyvät seuraamaan asiakkaidensa elämää erilaisista portaaleista ja analysoimaan heidän muitakin elämän tilanteita, mikä lisää valmentajien valveutuneisuutta palautumisesta. Kuntoilun rytmitys tulee aikaisempaa tärkeämmäksi, kun sen hyödyt pystytään osoittamaan asiakkaalle ymmärrettävässä muodossa. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 21.)

Workshopit: Osa asiakkaista haluaa oppia teknisesti enemmän, mikä lisää pieniä intensiiviryhmiä. Ryhmäliikuntatunneilla ei välttämättä pystytä tarjoamaan tällaista henkilökohtaista opastusta eivätkä asiakkaan resurssit välttämättä riitä oman valmentajan palkkaamiseen. Workshoppien kohdalla tarkoitetaan tässä yhteydessä nimenomaan esimerkiksi teknisiä workshoppeja, joissa opetellaan esimerkiksi jonkin lajin tekniikka. (Hurme & Österberg-Hurme 2017, 21.)

4.3 Liikunta-alan tutkimuksia

Les Mills 2021 Global Fitness Report

Les Mills 2021 Global Fitness Report sisältää näkemyksiä yli 12 000 kuluttajalta viideltä eri mantereelta. Tutkimuksessa tutkitaan, kuinka pandemia on muuttanut kuntoilutottumuksia sekä valotetaan tulevien vuosien trendejä. (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.) Live-harjoittelun paluuseen liittyvien asioiden lisäksi tutkimus tutkii digitaalisen tarjonnan kehittymistä pandemian jälkeen. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia strategioita kuntokeskukset voisivat ottaa käyttöön tarjotakseen täydellisen yhdistelmän liveä ja digitaalisuutta ja vastatakseen jäsenten yhä kehittyneempiin tarpeisiin. (Phillips n.d. a.)

Pandemia on vaikuttanut siihen, kuinka kuluttajat asettavat terveytensä etusijalle ja keskittyvät hyvinvointiinsa. Tutkimuksen mukaan kuntokeskukset ympäri maailmaa ovat elpyneet korona-ajasta, kun rajoituksia on purettu. Kuntoilijat haluavat palata ystävien kanssa live-treeneihin. (Phillips n.d. a.) Kuntosalin jäsenistä kaksi kolmasosaa (67 %) haluaa treenata mieluummin ryhmässä. Live-tunnit ovat lähes kaksi kertaa suosittumia kuin suorana lähetetyt verkkotunnit. Pandemian aiheuttaman pakollisen kotiharjoittelun jälkeen halukkuus osallistua ryhmässä suoritettavaan harjoitteluun on nousussa. Jopa 85 % kuntosalilla kävijöistä on kiinnostunut osallistumaan live-tunneille. Tutkimuksen mukaan suosituin ryhmäliikuntatunti on HIIT. Vastanneista 32 % suosii tätä harjoittelumuotoa. Toiseksi suosituin on sisäpyöräily. Kolmannella sijalla on tanssitunnit. Sisäpyöräilyä suosii 30 % ja tanssitunteja 29 % vastanneista. (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.)

Tutkimuksen mukaan ohjaaja on tärkein tekijä asiakkaiden valitessa tuntia. Vastanneista 28 % suosii ammattitaitoista ohjaaja. Ammattitaitoiset ohjaajat ovatkin avaintekijöitä. Heidän tulee vastata asiakkaiden lisämotivaation tarpeeseen ja syvempään yhteyteen asiakkaan kanssa. Seuraavana tulevat musiikin laatu (24 %) ja tunnin tyyppi (21 %). (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.) Keskuksen ilmapiiri on avaintekijä, kun asiakkaat valitsevat kuntosalia, jonka jäseneksi liittyisivät. Tässä henkilökunta on merkitsevä tekijä, joten uusien jäsenten saamiseksi keskuksen upeat ihmiset ovat erityisen tärkeitä. (Phillips n.d. a.)

Monikanavaisen kuntoilun, eli yhdistelmän kuntosalilla ja kotona tehtäviä digitaalisia harjoituksia, uskotaan pysyvän suosiossa korona-ajan jälkeen. Suurin osa harjoittelijoista suosii kuntosali- ja kotitreeneiden välillä 60:40 jakoa. Jäsenistä 80 % suunnittelee jatkavansa digitaalisen tarjonnan käyttöä pandemian jälkeen. Vaikka live-kuntoilu-elämykset ovat suosiossa, tämän päivän kuluttajat vaativat yhdistetyn kuntoilukokemuksen, joka tarjoaa mukavuutta ja mahdollistaa aktiivisemmän elämäntavan. Tähän on vaikuttanut digitaalinen kuntoilubuumi ja kotityöskentelyn kasvu. Avain keskuksen menestykseen on liven ja digitaalisuuden saumaton yhdistäminen. Korkeatasoinen digitaalinen tarjonta voi auttaa voittamaan verkon kautta uusia asiakkaita, rakentamaan yhteneväisyyttä brändiin ja lopulta muuttamaan uudet asiakkaat keskuksen täysivaltaisiksi jäseniksi. Asiakkaat ovat tänä päivänä erittäin vaativia. Etenkin digitaalisesta näkökulmasta katsottuna erilaisia vaihtoehtoja on tarjolla loputon määrä ja osa näistä vaihtoehdoista on vieläpä ilmaisia. Tämän vuoksi laatuun keskittyminen ei ole koskaan ennen ollut näin tärkeää. Laadukkaan maailmanluokan sisällön avulla voidaan varmistaa jäsenten sitoutuminen sekä se, että jäsenet ovat valmiita maksamaan palveluista. (Phillips n.d. a.)

Korona-aika on synnyttänyt uuden sukupolven kuntoilijoita. Nämä kuntoilijat ovat ottaneet kuntoilun ensiaskeleita ja he päättävät nyt, mitä tekevät seuraavaksi. Tutkimuksen mukaan säännöllisesti harjoittelevista 27 % pitää itseään aloittelijoina. Suurin osa itseään aloittelijoina pitävistä kuntoilijoista haluaisi tällä hetkellä harjoitella mieluummin yksin. Ohjaajien ja keskuksen henkilökunnan rooli on keskeinen, jotta varmistettaisiin, että nämä kuntoilijat tuntisivat olonsa tervetulleiksi tullessaan keskukselle. Aloittelijoiden auttaminen sisäisen motivaation löytämisessä harjoitteluun on avainasemassa tämän ryhmän sitoutumisessa pitkällä aikavälillä. (Phillips n.d. a.)

Työnantajat alkavat yhä enemmän tunnistaa hyvinvoivan työvoiman edut sekä vastuunsa tukea työntekijöiden hyvinvointia. Työmarkkinoilla laadukkaiden kuntoilupalveluiden tarjoamisesta on tulossa keskeinen erottava tekijä. Näillä työpaikkojen hyvinvointimarkkinoilla, voittaa kuntokeskus, joka pystyy osoittamaan harjoitustensa tieteelliset vaikutukset. (Phillips n.d. a.)

ACSM's Health & Fitness Journal

American College of Sports Medicine® (ACSM) on maailman suurin urheilulääketieteen ja liikuntatieteen yhteisö. Organisaatioon kuuluu lähes 50 000 kansainvälistä, kansallista ja alueellista jäsentä ja sertifioitua kuntoalan ammattilaista. ACSM:n tehtävänä on muun muassa kouluttaa alan ammattilaisia edistämään ihmisten terveyttä. Organisaation visiona on pidentää ja rikastaa ihmisten elämää liikunnan voiman avulla. (ACSM 2024.) Vuosittainen ACSM's Health & Fitness Journal® on maailmanlaajuinen tutkimus. Sen tarkoituksena on määrittää terveydenhuollon ja kuntoilualan ammattilaisten alan trendejä. (Thompson 2023.) ACSM's Health & Fitness Journal® -tutkimuksen tulokset ohjaavat alan päättäjiä. Tiedot on kerätty tuhansilta tutkijoilta ja ammattilaisilta. (Newsome ym. 2024.)

Vuoden 2020 tutkimuksessa ennen maailmanlaajuisia pandemiaa ennustettiin puettavaa teknologiaa, korkean intensiteetin intervalliharjoittelua ja ryhmäharjoittelua mahdollisiksi trendeiksi. Vuosina 2021 ja 2022 harjoittelu verkon kautta internetissä, kotikuntosalit ja ulkoilu nousivat valokeilaan, kun koronarajoitukset ohjasivat suurien ryhmien tarpeetonta kokoontumista. Koronapandemian vaikutuksesta terveys ja hyvinvointi ovat ihmisille entistä tärkeämpiä. (Newsome ym. 2024.)

Ikäihmisten kuntoiluohjelmat ja toiminnallinen harjoittelu nousivat kymmenen parhaan trendin joukkoon vuonna 2023. Voimaharjoittelu nousi toiselle sijalle. Vuonna 2023 erityisesti karanteenimääräysten seurauksena tulleet trendit, kuten online-liikuntatunnit, putosivat kymmenen parhaan trendin joukosta. Vuoden 2024 tutkimuksessa uusia mahdollisia trendejä olivat henkilökohtaisen kuntoilun rohkean paluun tunnustavat trendit. Tänä vuonna ACSM:n tutkimus on yhdistetty kuntoilutrendeihin ympäri maailmaa. Näin pyritään saamaan kokonaisvaltainen tilannekuva kuntoilualan suunnasta vuodelle 2024. Suuntausten suuruuden ymmärtämiseksi ACSM:n tutkimuksen tuloksia verrataan muilta maailman alueilta kerättyihin tietoihin. (Newsome ym. 2024.) Seuraavassa esitellään tämän ja viime vuoden tutkimuksissa esiin nousseet top10 trendiä.

Worldwide Fitness Trends 2024: (Newsome ym. 2024)

1. Puettava teknologia (Wearable Technology): Tällä tarkoitetaan erilaisia laitteita, joita henkilö voi käyttää tai kiinnittää itseensä. Laitteet on yleensä yhdistetty

älypuhelimeen. Tekniikan avulla voidaan seurata reaaliaikaisesti esimerkiksi sykettä, askelmäärää, aktiivisia minutteja ja uniaikaa. Tekniikka mahdollistaa muun muassa suorituskyvyn ja edistymisen seurannan. (Newsome ym. 2024.)

2. Terveyden edistäminen työpaikalla (Worksite Health Promotion): Tämä on trendilistan uusi trendi. Tulos näyttää tukevan lisääntyntä kiinnostusta terveyttä ja elämänlaatua kohtaan. Työnantajilla on mahdollisuus kannustaa työntekijöitä terveyden edistämiseen. Terveyden edistämistä tukevat edut alentavat usein vakuutuskustannuksia, lisäävät työpaikan tuottavuutta sekä parantavat mielenterveyttä. (Newsome ym. 2024.)

3. Kuntoiluohjelmat vanhemmille aikuisille (Fitness Programs for Older Adults): Ikääntyneillä säännöllinen aerobinen ja lihaksia vahvistava liikunta on olennaista sairauksien vaikutusten vähentämiseksi, itsenäisyyden ylläpitämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi (Newsome ym. 2024).

4. Painonpudotusta edistävä harjoittelu (Exercise for Weight Loss): Säännöllinen liikunta auttaa parantamaan aineenvaihduntaa ja vähentämään kehon rasvaa. Painonpudotusta edistävään harjoitteluun tulisi sisältyä aerobista liikuntaa, voimaharjoittelua ja ruokavaliomuutoksia. Liikunta auttaa ylläpitämään painonpudotusta pitkällä aikavälillä. (Newsome ym. 2024.)

5. Korvaus päteville liikunta-alan ammattilaisille (Reimbursement for Qualified Exercise Professionals): Tämä trendi tukee liikunta-alan ammattilaisten tunnustamista osaksi terveydenhuollon jatkumoa (Newsome ym. 2024).

6. Sertifioitujen ammattilaisten työllistäminen (Employing Certified Exercise Professionals): Terveys- ja kuntoiluyrityksissä ymmärretään koulutettujen ammattilaisten palkkaamisen tärkeys. Näin viestitään asiakkaalle, että ammattilainen on hankkinut asiantuntevaa tietämystä tukeakseen asiakasta tämän kuntoilutavoitteissa. (Newsome ym. 2024.)

7. Mobiilisovellukset (Mobile exercise apps): Tämä trendi on osa digitaalisen teknologian trendikategoriaa. Ensimmäisen kerran tämä suuntaus oli nähtävissä

vuonna 2021, mikä oli oletettavasti vastaus koronapandemiaan. Sovellusten käytöllä mahdollistetaan joustavuus ohjelman toimittamisessa. Liikuntasovellukset tarjoavat kuluttajille ainutlaatuisia vaihtoehtoja ja osoittavat tehokkuutta käyttäjien fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. (Newsome ym. 2024.)

8. Harjoittelu mielenterveyden parantamiseksi (Exercise for Mental Health): Ihmiset alkavat tunnustaa liikunnan tärkeyden mielialan kannalta. Säännöllinen liikunta voi toimia mielenterveydessä suojaavana tekijänä. (Newsome ym. 2024.)

9. Nuorten urheilullinen kehitys (Youth Athletic Development): Nuorten harjoittelussa keskitytään motoristen taitojen sekä voiman ja koordinaation kehittämiseen. Itseluottamuksen parantamiseen, sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja urheilusuorituksen parantamiseen suunnitellut harjoitteluohjelmat ovat lisääntyneet. Liikunta-alan ammattilaisten tulisi harkita jatko- tai erikoistumiskoulutusta tämän kohderyhmän parissa työskenteleville. (Newsome ym. 2024.)

10. Henkilökohtainen harjoittelu (Personal Training): Tämä trendi on pysynyt listalla trendilistauksen perustamisesta lähtien. Henkilökohtainen harjoittelu sisältää kuntotestauksen, tavoitteiden asettamisen ja ohjelman toteuttamisen. (Newsome ym. 2024.)

Vuoden 2024 tutkimuksessa sijalla 13 on terveys- ja hyvinvointivalmennus (Health and Wellness Coaching). Tämä trendi on ollut kahdenkymmenen kärjessä vuoden 2010 jälkeen. Sijalla 15 on jooga. Mindfulness-harjoitus vähentää stressin tunteita, parantaa henkistä hyvinvointia ja edistää itsetietoisuutta. Jooga skaalautuu monille kuntotasoille ja on turvallinen erityisväestöille. (Newsome ym. 2024.) Hyvinvointi ja sitä tukevat kehonhuoltotunnit nousivat merkittävinä esille opinnäytetyössä.

Worldwide Fitness Trends 2023: (Thompson 2023)

1. Puettava teknologia (Wearable Technology): Tämä trendi esiteltiin kyselyssä vuonna 2016 ja on ollut ykköstreendinä sen jälkeen lukuun ottamatta vuosia 2018 ja 2021 (Thompson 2023).

2. Voimaharjoittelu vapaille painoilla (Strength Training With Free Weights): Harjoituksissa lihaskunnan parantamiseksi keskitytään oikeanlaiseen liikkeeseen ja nostotekniikkaan (Thompson 2023).

3. Kehonpainoharjoittelu (Body Weight Training): Harjoituksissa käytetään vastuksena oman kehon painoa (Thompson 2023).

4. Kuntoiluohjelmat vanhemmille aikuisille (Fitness Programs for Older Adults): Trendi korostaa suurten ikäluokkien sekä vanhempien sukupolvien kuntoilutarpeita. Ihmisten eliniän pidentyessä vanhemmille aikuisille suunnattujen liikuntaohjelmien tarve kasvaa. (Thompson 2023.)

5. Toiminnallinen harjoittelu (Functional Fitness Training): Toiminnallisessa eli funktionaalisessa harjoittelussa tähdätään tasapainon, koordinaation sekä voiman ja kestävyuden parantamiseen (Thompson 2023).

6. Ulkoilu (Outdoor Activities): Koronapandemian aikana erilaiset ulkoliikuntamuodot nostivat suosiotaan (Thompson 2023).

7. Korkean intensiteetin intervalliharjoittelu, HIIT (High Intensity Interval Training): HIIT-harjoitteluohjelmat sisältävät lyhyitä korkean intensiteetin harjoitusjaksoja, joita seuraa lyhyt lepojakso tai aktiivinen palautuminen (Thompson 2023).

8. Painonpudotusta edistävä harjoittelu (Exercise for Weight Loss): Painonpudotusta edistävä harjoittelu teki paluun suosioon vuonna 2022. Korona-ajalla saattaa olla tähän vaikutusta. Useat ruokavalio-ohjelmat eli dieetit suosittelivat harjoitusohjelman sisällyttämistä painonpudotusprosessiin. (Thompson 2023.)

9. Sertifioitujen ammattilaisten työllistäminen (Employing Certified Fitness Professionals): Tämä trendi korostaa sertifioitujen terveys- ja kuntoalan ammattilaisten palkkaamisen ja työllistämisen tärkeyttä (Thompson 2023).

10. Henkilökohtainen valmennus (Personal Training): Valmentaja suunnittelee asiakkaalle tämän yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin räätälöityjä harjoituksia (Thompson 2023).

Monissa eri lähteissä esiin nousseet trendit (Kulmala 2024)

Kun tarkastellaan ACSM:n tutkimusta ja otetaan mukaan lontoolaisen Action Gro-pin näkemyksiä trendaavista ilmiöistä, saadaan kooste monissa eri lähteissä esiin nousseista kuluva vuoden trendeistä. Listaus ei tarkoita sitä, että monien listan ulkopuolella olevien asioiden merkitys olisi kuitenkaan laskenut. Tämä tulee muistaa trendeistä puhuttaessa. Seuraavassa on esitelty monissa eri lähteissä esiin nousseet liikuntatrendit vuonna 2024. (Kulmala 2024, 12.)

1. Mielen tärkeys: Mielenterveys on noussut niin tärkeäksi kokonaisterveyden kannalta, että sen voidaan nähdä ohittavan kunnon pääsynä aktiivisuuteen. Eteenpäin katsovat toimijat ja pienyritykset suunnittelevat tilojaan mielen ympärille. (Kulmala 2024, 12.)

2. Teknologia ja tekoäly: Kuntoilijan käyttämä puettava tekniikka on ollut kolmen tärkeimmän trendin joukossa vuodesta 2016 lähtien. Oman liikunnan reaaliaikainen seuranta on osalle kuntoilijoista erittäin tärkeää. Data voidaan tallentaa omaan älypuhelimeseen. Tekoälypohjaisten sovellusten avulla kaikki unen analyysistä henkilökohtaiseen valmennukseen on tullut hyvin saavutettavaksi. (Kulmala 2024, 12–13.)

3. Työpaikkaliikunta: Terveiden edistäminen työpaikkaliikunnalla on listan uusi trendi. Useissa yrityksissä voitaisiin miettiä, olisiko nyt oikea aika herättää henkiin yritysten liikuntakerhot, jotka olivat aikoinaan aktiivisia. (Kulmala 2024, 13.)

4. Kylmähoidot: Teknologian kehittyessä yhä useammat treenaajat ovat päässeet kylmähoitojen pariin, joita ammattiuurheilijat ovat jo vuosia käyttäneet palautumiseen ja loukkaantumisten hoitoon. Muun muassa paikalliskylmähoitoja ja huippukylmäkaappeja on kehitetty. Tällä hetkellä näille perustetaan omia studioita. (Kulmala 2024, 13.)

5. Mobiilisovellukset: Monet kuntoilijat käyttävät sovelluksia, jotka ovat liikunta-alan ammattilaisten tuottamia. Kuntokeskukset ovat alkaneet viimeisten vuosien aikana tarjoamaan omia sovelluksia kuntoilijoiden käyttöön. (Kulmala 2024, 13.)

6. Senioriliikunta: Ikääntyneiden kuntoiluohjelmavaihtoehtojen lisäämisen trendi on tärkeä huomioida. Sairauksien vaikutusten vähentämisessä, omatoimisuuden ylläpitämisessä ja elämänlaadun parantamisessa koko ikääntymisprosessin ajan on olennaisena strategiana säännöllinen ja lihaksia vahvistava liikunta. Myös tasapainoharjoittelu kaatumisen estäjänä on tärkeä osa kansanterveydellistä puolta. (Kulmala 2024, 13–14.)

7. Ekoliikunta: Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta alhaisemmalla koetulla rasituksella luonnolliset ympäristöt voivat tarjota monipuolisempia terveyshyötyjä. Näin todetaan Extreme Physiology & Medicine -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan. Luonnon keskellä mielenterveys voi vahvistua, kun ihminen saa terveellisen annoksen ekoterapiaa voidakseen paeta nykyajan elämän stressiä. (Kulmala 2024, 14.)

8. Sertifioidut ammattilaiset: Sertifioitujen ammattilaisten palkkaaminen on jatkuvasti ollut kymmenen kärkitrendin joukossa. Akkreditoitu sertifikaatti viestii ammattilaisen asiantuntevasta tietämyksestä. (Kulmala 2024, 14.)

9. Reseptinä liikunta: Erilaiset pätevät liikuttamisen ammattilaiset olisi otettava osaksi terveydenhuollon jatkumoa. Liikunta-alan ammattilaiset työskentelevät samalla hyvinvoinnin ja terveyden kentällä, jolla parhaillaan estetään useiden sairusriskien kehittyminen. Tämä on tärkeää ymmärtää. Myös kotimaassa liikuntareseptit ottavat ensiaskeleita. (Kulmala 2024, 14.)

10. Henkilökohtainen valmennus: Vaikka tämän päivän toimintaympäristössä mobiiliapplikaatiot lisääntyvät, tekoäly kehittyä ja internet on tulvillaan erilaista liikuntatietoutta, on henkilökohtainen valmentaja kuitenkin usein paras ja luonnollisin valinta. Ihmiset kaipaavat edelleen sosiaalista kontaktia. Arjen kiireessä valmentaja voi toimia henkisenä tukipilarina. (Kulmala 2024, 14.)

ACSM:n tutkimuksen trendit vuosina 2024 ja 2023 sekä monissa eri lähteissä esiin nousseet tämän vuoden trendit on koottu taulukkoon (taulukko 1). Teknologia hyödyntäminen, ikääntyneiden huomioiminen sekä sertifioidut alan ammattilaiset korostuvat. Henkilökohtainen valmennus pysyy suosiossa.

TAULUKKO 1. ACSM:n Health & Fitness Journal® -tutkimuksen trendit vuosina 2024 ja 2023 sekä monissa eri lähteissä esiin nousseet trendit vuonna 2024

ACSM's Health & Fitness Journal 2024	ACSM's Health & Fitness Journal 2023	Monissa eri lähteissä esiin nousseet trendit 2024
1. Puettava teknologia	1. Puettava teknologia	1. Mielen tärkeys
2. Terveystyöpaikalla edistäminen	2. Voimaharjoittelu vapailla painoilla	2. Teknologia ja tekoäly
3. Kuntoiluohjelmat vanhemmille aikuisille	3. Kehonpainoharjoittelu	3. Työpaikkaliikunta
4. Painonpudotusta edistävä harjoittelu	4. Kuntoiluohjelmat vanhemmille aikuisille	4. Kylmähoidot
5. Korvaus päteville liikuntalan ammattilaisille	5. Toiminnallinen harjoittelu	5. Mobiilisovellukset
6. Sertifioitujen ammattilaisten työllistäminen	6. Ulkoilu	6. Senioriliikunta
7. Mobiilisovellukset	7. Korkea intensiteetin intervalliharjoittelu eli HIIT	7. Ekoliikunta
8. Harjoittelu mielenterveyden parantamiseksi	8. Painonpudotusta edistävä harjoittelu	8. Sertifioidut ammattilaiset
9. Nuorten urheilullinen kehitys	9. Sertifioitujen ammattilaisten työllistäminen	9. Reseptinä liikunta
10. Henkilökohtainen valmennus	10. Henkilökohtainen valmennus	10. Henkilökohtainen valmennus

5 PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

5.1 Palveluiden määritelmä ja keskeiset tekijät

Palvelu on jossain määrin aineetonta. Palvelu on toimintojen sarjasta rakentuva prosessi, jossa toiminnot tarjoavat ratkaisun asiakkaan ongelmaan. Yleensä toiminnot toimitetaan asiakkaan ja palveluntarjoajan resurssien välisessä vuorovaikutuksessa ja asiakas osallistuu palvelun tuotantoprosessiin. Palveluiden tuottaminen ja kuluttaminen tapahtuvat usein ainakin jossain määrin samanaikaisesti. (Grönroos 2015, 77, 79.) Palvelun vaikutukset saattavat olla erittäin pitkävaikutteisia. Lisäksi palvelun valmiuden luominen ja laadukas tuottaminen saattavat edellyttää mittavia etukäteispanostuksia. (Rissanen 2005, 19.)

Arvon muodostuminen: Palveluprosessissa joukko yrityksen resursseja on vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa tavalla, joka synnyttää arvoa asiakkaan toimintoihin ja hänen prosesseihinsa. Palveluprosesseissa yritykset ja asiakkaat luovat osittain arvoa yhdessä. Asiakkaat eivät siten etsi tuotteita tai palveluita siinänsä, vaan ratkaisuja, jotka palvelevat heidän omia arvonluontiprosessejaan. (Grönroos 2015, 25–26, 82.) Arvo on yksilöllistä ja syntyy asiakkaan toimesta. Asiakas lopulta päättää, mikä luo hänelle arvoa. (Vargo & Lusch 2016, 8.)

Asiakasymmärrys ja asiakaslähtöisyys: Yritys voi lunastaa arvolupauksensa ymmärtämällä niiden asiakkaiden tarpeita, joille palvelu tuotetaan. Yrityksen on ymmärrettävä, mistä elementeistä palvelun arvo asiakkaalle muodostuu. Asiakasymmärryksellä tarkoitetaan asiakkaan arvonmuodostumisen ymmärtämistä. (Tuulaniemi 2011, 71.) Tutkimuskirjallisuudessa asiakaslähtöisyys on määritelty organisaation kyvyksi ennakoida asiakkaiden muuttuvia tarpeita, kyvyksi oppia niistä sekä kyvyksi reagoida asiakastarpeisiin luomalla arvoa luovia tuotteita ja palveluita. Asiakaslähtöisyys lähtee asiakkaiden tarpeiden ymmärtämisestä. Asiakaskokemus on tapa toteuttaa asiakaslähtöisyyttä käytännössä. Asiakaskokemus on moniulotteinen, sillä asiakas kokee asioita kaikilla aisteillaan. Kokemuksessa ovat mukana järki ja tunne. (Saarijärvi & Puustinen 2020, 20–21.)

5.2 Palveluiden kehittämisprosessi

Palveluiden suunnittelu kohdistuu usein jo olemassa olevien palveluiden uudistamiseen ja paranteluun. Fyysisiin tuotteisiin verrattuna palveluita on vaikeampaa testata etukäteen. Kilpailijat pystyvät kopioimaan uuden palvelun helposti ja juuri kilpailusyistä palveluita ei välttämättä edes haluta testata etukäteen. Palveluiden kehitysprosessin on havaittu olevan epämääräisempi verrattuna fyysisten tuotteiden kehitysprosessiin. Usein palveluiden kehittäjinä toimivat samat henkilöt kuin niiden toteuttajinakin. Palvelun tuottajan ja asiakkaan onnistunut yhteistyö on edellytys hyvin onnistuneen palvelun tuottamiselle. (Kinnunen 2004, 29–31.)

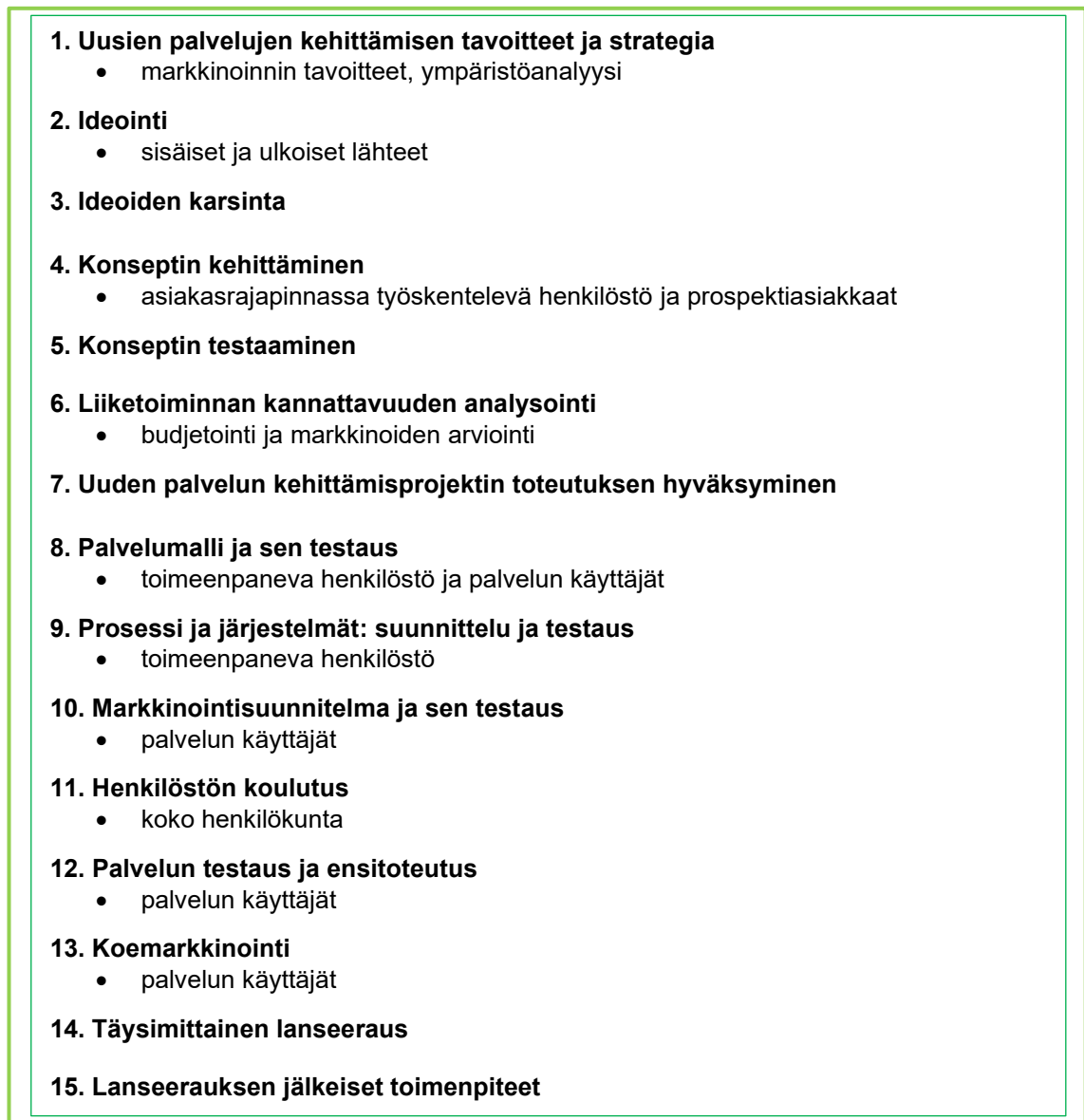
Palveluita tuottavissa yrityksissä korostuu innovatiivisuuden merkitys. Henkilöstön toiminta ja kyvyt ovat keskeisiä tekijöitä palveluiden tuottamisessa. Menestyksellisessä palveluyrityksessä painottuu uudistuksia arvostava ilmapiiri ja henkilöstön ideoiden hyödyntäminen. Uuden palvelun lanseeraus on merkityksellistä, sillä mielikuvat palvelusta alkavat muodostua asiakkaiden mielissä jo palvelua lanseerattaessa. Palvelun menestysmahdollisuudet markkinoilla määräytyvät näiden mielikuvien ja ensikokemusten kautta. (Kinnunen 2004, 30.)

5.2.1 Palveluiden kehittämisen malleja

Shotack: Shotack oivalsi 1980-luvun alussa palvelujen suunnittelun eroavan merkittävästi fyysisten tuotteiden suunnittelusta. Shotack kuvasi palvelujen osia diagrammien ja lohkokaavioiden avulla. Mallit kuvasivat asioita, joihin palvelujen suunnittelussa tulisi keskittyä. Shotackin mukaan palvelusta tuli esittää palvelun toiminnalliset osat, palveluun liittyvät fyysiset osat, palvelua konkretisoiva välttämätön materiaali sekä palveluun liittyvät oheismateriaalit. Lisäksi tuli kuvata palvelun jakelujärjestelmä, kustannukset ja hinnoittelu sekä halutut mielikuvat ja markkinointiviestinnän strategiat. (Kinnunen 2004, 32.)

Scheuing ja Johnson: Tutkijat Scheuing ja Johnson julkistivat 1980-luvun lopulla varsinaisen toimenpidemallin palvelujen suunnitteluun. Malli on varsin tarkka sovellus fyysisten tuotteiden puolella esitetyistä tuotekehitysmalleista. Malli sisältää strategian määrittelyn, ideoinnin ja konseptien luomisen vaiheet,

palvelumallien suunnittelun ja testaamisen sekä palveluiden koemarkkinoinnin ja lanseerauksen. Mallissa asiakkaat ovat mukana lähes kaikissa suunnittelun vaiheissa. Palvelujen kohdalla koemarkkinointi on riski yritykselle helpon jäljitettävyyden ja kopioinnin vuoksi. (Kinnunen 2004, 32.) Scheuingin ja Johnsonin malli palvelujen kehittämiseen on esitetty kuviossa. Malli esittelee henkilöt, joiden tulisi kyseisessä vaiheessa osallistua palvelun kehittämiseen (kuvio 2).

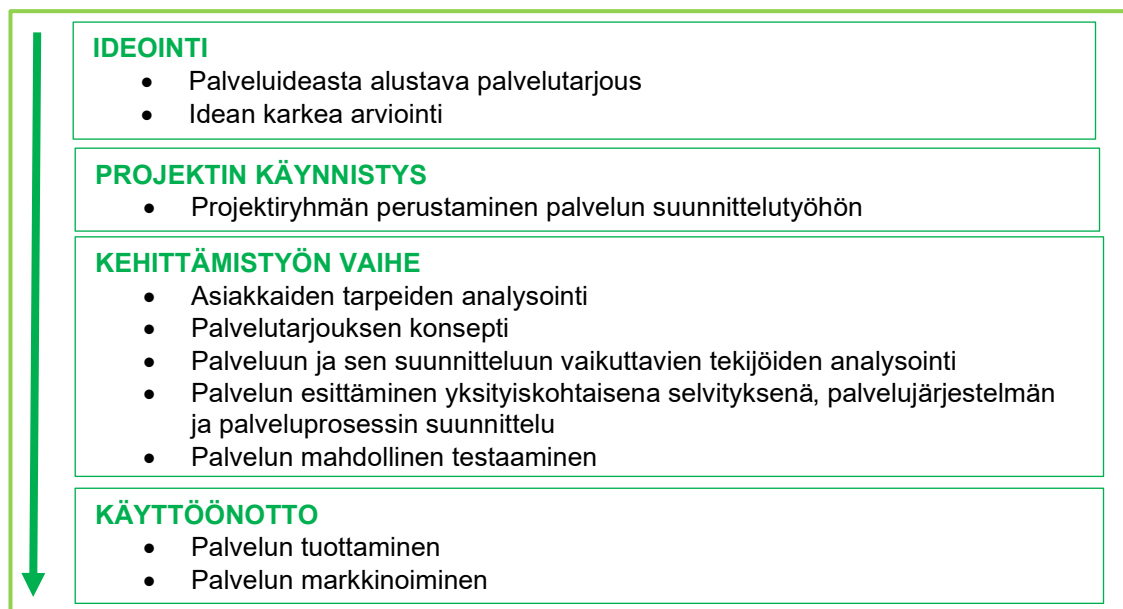


KUVIO 2. Scheuingin ja Johnsonin malli palvelujen kehittämiseen (lähde: Scheuing ja Johnson 1989) (Kinnunen 2004, 33)

Wilhelmssonin ja Edvardssonin malli: Wilhelmsson ja Edvardsson esittivät oman palvelujen suunnittelun mallin 1990-luvun alussa. Mallissa on määritelty

neljä suunnitteluprosessin vaihetta, jotka ovat toistensa kanssa limittäisiä. Myöhemmästä vaiheesta on mahdollista palata aiempaan vaiheeseen, mikäli havaitaan virheitä tai puutteita. (Kinnunen 2004, 32, 34.)

Wilhelmssonin ja Edvardssonin mallin ensimmäisen vaiheen muodostaa ideointi, jossa alkuperäisestä palveluideasta kehitetään alustava palvelutarjous. Tässä vaiheessa tapahtuu myös idean karkea arviointi. Seuraavassa vaiheessa perustetaan projektiryhmä palvelun suunnittelutyöhön. Kolmas vaihe on kehittämistyön vaihe, jolloin analysoidaan asiakkaiden tarpeet ja tehdään konsepti palvelutarjouksesta. Lisäksi analysoidaan palveluun ja sen suunnitteluun mahdollisesti vaikuttavat tekijät. Tarpeen mukaan palvelu voidaan esittää yksityiskohtaisena selvityksenä, jonka mukaisesti suunnitellaan samalla palvelujärjestelmä ja itse palveluprosessi. Mikäli palvelu halutaan testata, se voidaan tehdä tässä vaiheessa. Neljäs vaihe on käyttöönotto, jolloin palvelua aletaan tuottamaan ja markkinoimaan täydellä teholla. (Kinnunen 2004, 34.) Wilhelmssonin ja Edvardssonin mallin vaiheet on esitetty kuviossa, johon on täydennetty eri vaiheiden toimenpiteitä (kuvio 3).

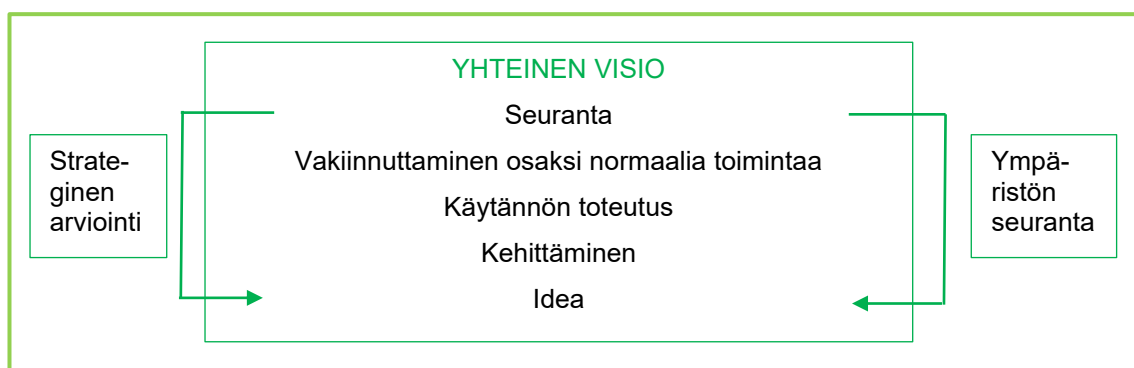


KUVIO 3. Wilhelmssonin ja Edvardssonin malli palvelujen kehittämistyöstä (lähde: Wilhelmsson ja Edvardsson 1994) (Kinnunen 2004, 34, muokattu)

Kokko: Suomessa Kokko on tutkinut palvelujen suunnittelua ravintola-alalla ja esittänyt oman mallinsa palvelujen suunnittelusta ravintoloissa. Kokon mallissa

kehitystyön vaiheet ovat ideointi, kehittäminen, toteutus, vakiinnuttaminen ja seuranta. Ajallisesti vaiheet ovat osittain päällekkäisiä ja aiemman vaiheen mahdollisia virheitä voidaan palata tarvittaessa korjaamaan. Vakiinnuttamisen vaiheessa uuden palvelun mukanaan tuomat rutiinit sovitetaan olemassa oleviin toimintoihin. Seurantavaihe nähdään jatkuvana toimintana ja näin se muodostaa palvelua jatkuvasti parantavan itsenäisen toiminnon. (Kinnunen 2004, 34.)

Kokon mallissa strateginen arviointi tarkoittaa valitun strategian ja siihen kohdistuvien muutospaineiden arviointia (kuvio 4). Strategian arvioinnilla ja ympäristössä tapahtuvien muutosten seurannalla selvitetään tekijöitä, joilla on vaikutusta uusiin strategisiin päätöksiin. Ympäristön seurannan ja sen avulla saatavien tietojen tulisi sisältää ainakin asiakkaiden, hankkijoiden, kilpailijoiden, viranomaisten ja median tutkimista. Kaiken suunnittelutyön tulisi olla yhteydessä organisaation strategiaan päätöksiin. Kokon mukaan tarjousten suunnittelulla on oltava yhteinen suunta eli visio. Parhaimmillaan visio saa suunnitellun toiminnan muuttumaan todellisuudeksi kokoamalla yhteen erilaiset näkemykset. (Kinnunen 2004, 34–35.)



KUVIO 4. Tarjouksen kehittämisen malli (lähde: Kokko 1999). (Kinnunen 2004, 35)

Edvardssonin ja Olssonin malli: Edvardsson ja Olsson esittävät palvelujen suunnittelun kolmen keskeisen käsitteen avulla. Nämä käsitteet ovat palvelukonsepti, palvelujärjestelmä ja palveluprosessi. Palvelukonsepti tarkoittaa kuvausta siitä, millaisia asiakkaan tarpeita ja toiveita täytetään sekä kuvausta siitä, miten toimitaan. Palvelukonseptia määritettäessä asiakkaiden ensisijaiset ja toissijaiset tarpeet tulee selvittää, jonka vuoksi asiakkaiden edustajien tulisi olla mukana määrittelyssä. (Kinnunen 2004, 35.)

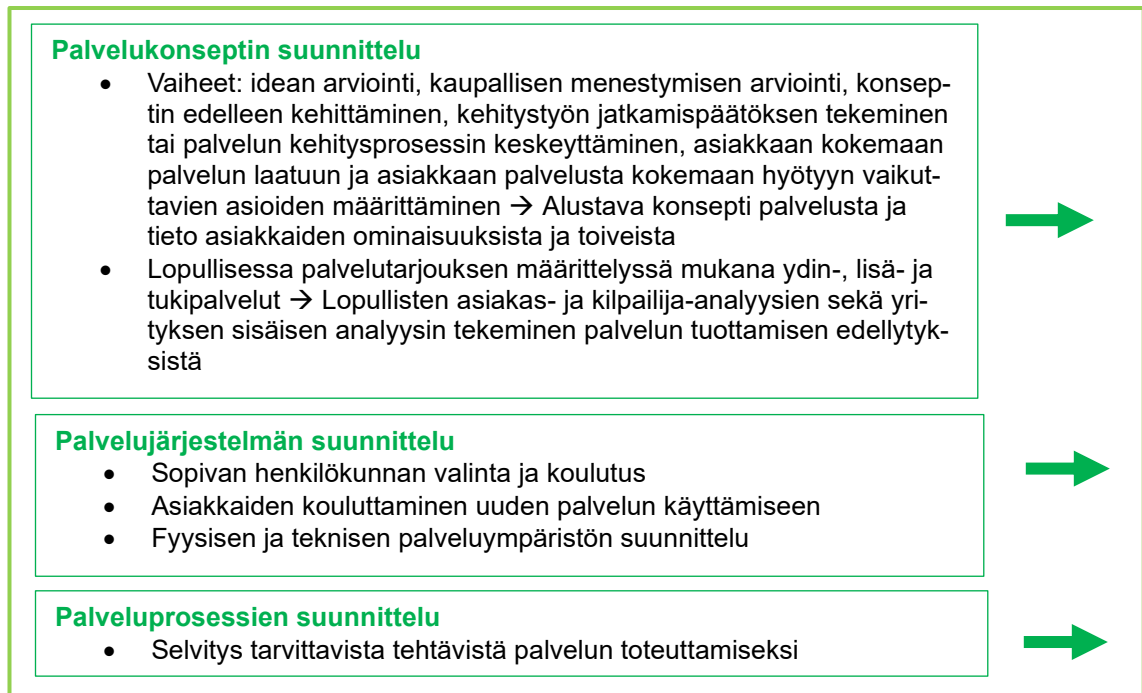
Edvardssonin ja Olssonin mukaan palvelukonseptin suunnitteluun kuuluvia vaiheita ovat idean arviointi, kaupallisen menestymisen arviointi, konseptin edelleen kehittäminen, kehitystyön jatkamispäätöksen tekeminen tai palvelun kehitysprosessin keskeyttäminen sekä asiakkaan kokemaan palvelun laatuun ja asiakkaan palvelusta kokemaan hyötyyn vaikuttavien asioiden määrittäminen. Lopputuloksena näiden vaiheiden jälkeen tulisi olla alustava konsepti palvelusta. Lisäksi tulisi olla tieto palvelua tulevaisuudessa käyttävien asiakkaiden ominaisuuksista ja toiveista. Alustavaa palvelukonseptia tulee verrata jo olemassa oleviin palveluihin sekä arvioida palvelun tuottamisen vaatimat taloudelliset ja tekniset resurssit. Palvelutarjouksen lopullisessa määrittelyssä ovat mukana ydin-, lisä- ja tukipalvelut, jotka konkretisoivat palvelun. Tämä mahdollistaa lopullisten asiakas- ja kilpailija-analyysien sekä yrityksen oman sisäisen analyysin tekemisen palvelun tuottamisen edellytyksistä. (Kinnunen 2004, 35–36.)

Keskeisintä palvelujärjestelmän suunnittelussa on sopivan henkilökunnan valinta ja koulutus. Lisäksi asiakkaat tulee kouluttaa käyttämään uutta palvelua. Palvelun tuottamiselle tulee suunnitella sopiva fyysinen ja tekninen ympäristö. Edvardsson ja Olsson korostavat palvelujärjestelmän suunnittelussa koko organisaation muokkaamista uuden palvelun tuotantoon sopivaksi. (Kinnunen 2004, 36.)

Mallissa palveluprosessi on määritelty kaikkien tuotettavien palveluiden prototyypiksi. Todellisuudessa palvelu toteutuu aina asiakasprosesseissa. Yksittäisen asiakkaan kokemus muodostuu hänen kulkiessaan palvelun polulla. Näin jokainen asiakasprosessi eroaa hieman palveluprosessin kuvauksesta, koska jokainen asiakas tuo palveluun mukanaan omanlaistaan vaihtelua. Kun palveluprosessia määritetään, selvitetään tarvittavat tehtävät palvelun toteuttamiseksi. Palvelun tuottamiseen osallistuvien henkilöiden roolit ja vastualueet tulee määrittellä. Myös toimenpiteet asiakkaan odotusten hallitsemiseksi sekä palvelun käyttäjien kouluttamiseen vaadittavat toimet on määriteltävä. (Kinnunen 2004, 36.)

Lopuksi eri vaiheiden jälkeen palvelu tulee kuvata prosessimallina. Prosessimallista tulisi käydä ilmi kaikki toimenpiteet, alaprosessit, välineet sekä laatuun ja kustannuksiin vaikuttavat tekijät. Lisäksi prosessimallista tulee käydä ilmi asiakkaan tyytyväisyyteen tai tyytymättömyyteen olennaisesti vaikuttavat kriittiset vai-

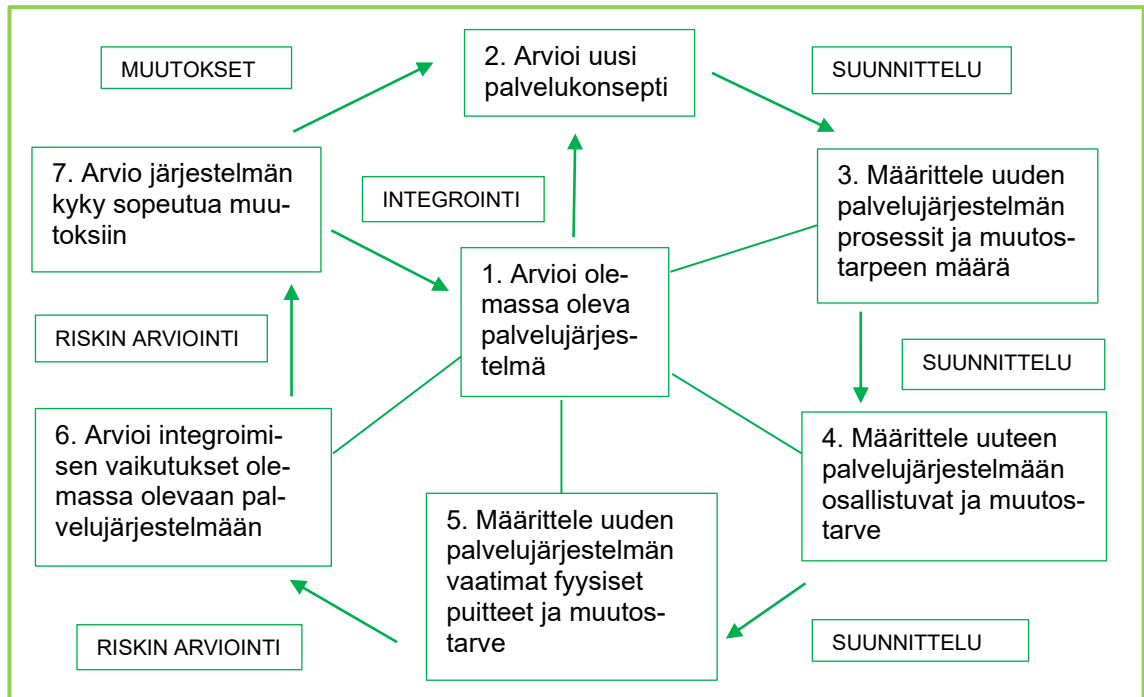
heet palvelun tuotannossa sekä asiakkaalle näkyvien ja näkymättömien toimenpiteiden raja. Edvardsson ja Olsson korostavat, että nämä kaikki suunnitelmat ovat vain edellytysten määrittelyä ja luomista, jotta yksittäiset ainutkertaiset palvelut voitaisiin toteuttaa. (Kinnunen 2004, 37.) Kuvio havainnollistaa Edvardssonin ja Olssonin palvelujen suunnittelun mallin kolmea keskeistä käsitettä. Mallia on täydennetty näiden käsitteiden alle kuuluvilla vaiheilla ja toimenpiteillä (kuvio 5).



KUVIO 5. Edvardssonin ja Olssonin malli palvelujen suunnitteluprosessista (lähde: Edvardsson ja Olsson 1996) (Kinnunen 2004, 36, muokattu)

Tax ja Stuart: Tax ja Stuart ovat keskittyneet pohtimaan uuden palvelun sopeuttamista yrityksen aiempiin palveluihin ja palvelujärjestelmiin. Heidän laatimaansa palvelun suunnitteluun kuuluu seitsemän vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa arvioidaan yrityksen olemassa olevaa palvelujärjestelmää. Vaiheissa 2–5 käsitellään uudelta palvelulta edellytettäviä ominaisuuksia, palvelun soveltumista markkinoille sekä alustavasti muutoksia, joita uuden palvelun tuottaminen tulisi vaatimaan. Vaiheissa 6–7 käsitellään vaikutuksia, joita uudella palvelulla tulisi olemaan jo olemassa olevaan palvelujärjestelmään sekä vaikutuksia, joita olemassa olevan palvelujärjestelmän sopeuttamisella tulisi olemaan uuteen palveluun. Mallissa itse suunnittelutyö jää vähemmälle huomiolle ja se tapahtuu näiden

vaiheiden välillä. Mallissa painotetaan uuden palvelun istuttamista olemassa oleviin järjestelmiin. (Kinnunen 2004, 37–38.) Taxin ja Stuartin suunnitteluympyrä uusien palvelujen menestykselliseen integrointiin on esitetty kuviossa (kuvio 6).



KUVIO 6. Taxin ja Stuartin suunnitteluympyrä uusien palvelujen menestyksellisen integroinnin takaamiseksi (lähde: Tax ja Stuart 1997) (Kinnunen 2004, 37)

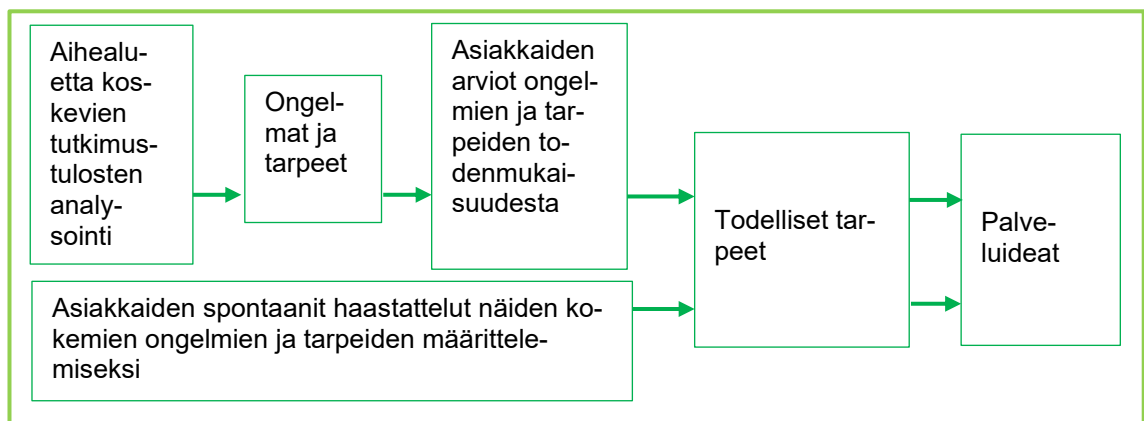
Palvelujen menestystekijöiden tutkija Ulrike DeBrentani on korostanut tiettyjen toimenpiteiden merkitystä menestyvän palvelun suunnittelussa. Asiakkaiden ongelmien ja tarpeiden selvittämiseksi tulee tehdä markkinointitutkimus. Uusien ideoiden luomiseen ja arvioimiseen on luotava muodollinen prosessi. Jotta kaikki palvelun osat ja prosessit tulevat määritellyiksi, suunnittelussa tulee hyödyntää piirustuksia. Palvelu tulee testata asiakkaiden ja kontaktihenkilöstön avulla. Lisäksi tulee laatia hyvin suunniteltu ja dokumentoitu lanseeraussuunnitelma. (Kinnunen 2004, 38.)

5.2.2 Palveluiden ideointi analyyttisenä prosessina

Palveluiden ideoimista on mahdollista lähestyä analyyttisesti, jolloin hyödynnetään olemassa olevaa tietoa ja palvelujen käyttäjien ajatuksia. Tietyn alan tutkimustiedon hyödyntäminen on analyyttisen ideoinnin lähtökohtana. Näin pyritään

saamaan alustava käsitys asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Jotta varmistuttaisiin tutkimustulosten pohjalta pääteltyjen asiakkaiden tarpeiden todenperäisyydestä, tulisi nämä testata potentiaalisten asiakkaiden omien arviointien avulla. (Kinnunen 2004, 43.)

Vapaamuotoiset kvalitatiiviset haastattelut ovat ongelmien ja tarpeiden kartoittamisessa suositeltavia, sillä ne mahdollistavat haastateltavan oman ajattelun esiintulon. Analysoitaessa pyritään hyödyntämään tietyllä alueella tuotettu tutkimustieto ja testaamaan sen paikkansapitävyys vallitsevissa oloissa potentiaalisten asiakkaiden haastatteluiden avulla. Samalla pyritään tuomaan esiin asiakkaiden mahdolliset uudet tarpeet. Palvelun suunnittelutyön keskeisin vaihe on asiakkaiden todellisten tarpeiden ja ongelmien selvittäminen. (Kinnunen 2004, 43–44.) Analyttinen malli palveluiden ideoimiseen on esitetty kuviossa (kuvio 7).



KUVIO 7. Analyttinen malli palveluiden ideointiin (Kinnunen 2004, 43)

5.3 Mallien linkittyminen opinnäytetyöhön

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Liikuntaparkki Oy:n toimintaa. Kehittämisessä nousi esille tekijöitä eri malleista. Scheuingin ja Johnsonin mallissa, Wilhelmssonin ja Edvardssonin mallissa sekä Kokon mallissa ideointi on yksi palveluiden kehittämisen vaihe. Opinnäytetyössä ideointi yhdyttiin yhteistyötahon henkilöstöltä sekä alan muilta toimijoilta. Myös Liikuntaparkin asiakkaiden oli mahdollista kertoa ideoita asiakaskyselyssä.

Scheuing ja Johnsonin mallissa asiakkaat ovat mukana lähes kaikissa suunnittelun vaiheissa. Edvardssonin ja Olssonin mallissa palvelukonseptia määrittäessä asiakkaiden ensisijaiset ja toissijaiset tarpeet tulee selvittää, jonka vuoksi asiakkaiden edustajien tulisi olla mukana määrittelyssä. (Kinnunen 2004, 35.) Opinnäytetyöhön otettiin mukaan yhteistyötahon nykyisiä asiakkaita asiakaskyselyn avulla. Näin varmistettiin kehittämisen asiakaslähtöisyys. Edvardssonin ja Olssonin tuovat esille sen, että palvelu toteutuu aina asiakasprosesseissa. Yksittäisen asiakkaan kokemus muodostuu hänen kulkiessaan palvelun polulla ja jokainen asiakas tuo palveluun mukanaan omanlaistaan vaihtelua. (Kinnunen 2004, 36.) Ryhmäliikunta on palvelu, joka toteutetaan yhdessä asiakkaiden kanssa. Jokaiselle asiakkaalle muodostuu palvelusta yksilöllinen kokemus.

Ympäristön seuranta tulee esille Kokon mallissa. Mallissa ympäristössä tapahtuvien muutosten seurannalla selvitetään tekijöitä, joilla on vaikutusta uusiin strategiin päätöksiin. (Kinnunen 2004, 34–35.) Opinnäytetyössä tutkittiin toimintaympäristöä aiempien tutkimusten avulla. Lisäksi pohdittiin toimintaympäristön muutosten vaikutuksia. Yksi muutos toimintaympäristössä on korona-ajan mukanaan tuomat vaikutukset.

Analyttisessä palveluiden ideoinnissa keskeistä on alan tutkimustieto ja palveluiden käyttäjien ajatukset. Asiakkaiden haastatteluiden avulla testataan alalla tuotetun tutkimustiedon paikkansapitävyys ja pyritään tuomaan esille asiakkaiden uudet tarpeet. (Kinnunen 2004, 43–44.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin alan tutkimustietoa. Asiakkaille suoritettiin asiakaskysely, jolla pyrittiin saamaan esille asiakkaiden uusia tarpeita.

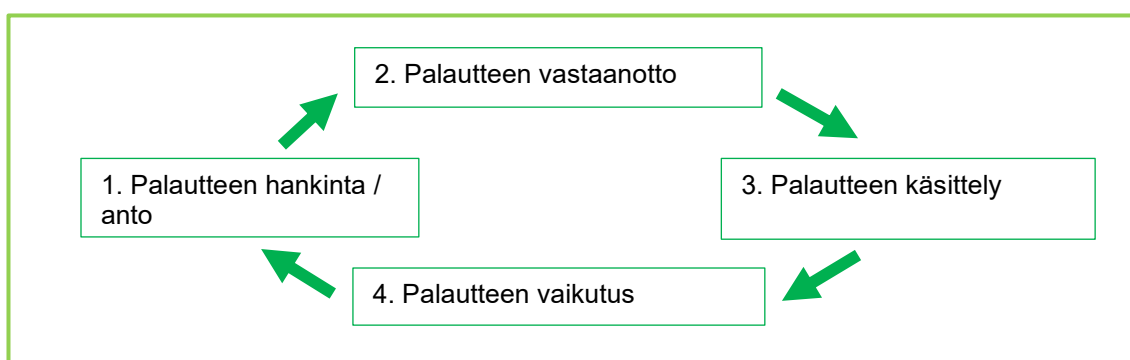
5.4 Palautteen merkitys palveluiden kehittämisessä

Palautteella on elintärkeä merkitys kehityksen kannalta. Kovenevassa kilpailussa ja muuttuvassa toimintaympäristössä palautteen käyttötaito ja palauteprosessien hallinta ovat keskeisiä yrityksen menestymisessä. Palautteesta on useita hyötyjä. Palautteen avulla avarretaan ajattelua ja keskustelua. Se auttaa toiminnan arvioinnissa ja suunnan tarkistuksessa. Lisäksi palaute voi ennaltaehkäistä sekä mahdollisesti nostaa ongelmia esille. Palaute on merkittävä työkalu laatutyössä

sekä osaamisen jakamisessa. Se myös parantaa muutosvalmiutta ja tukee oppimista ja onnistumista. Palautetta on hyödyllistä ja välttämätöntä tarkastella kiinteänä osana yrityksen koko toimintaa sekä osana laaja-alaista ja monitasoista arviointia. (Ranne 2014, 14–15.)

Asiakaspalaute tulee nähdä välittömän reagoinnin lähtökohtana. Palautekysely tulisi nähdä mahdollisuutena, joka käynnistää kehittämisen kehän. Kehittämistyön yksi haaste on valita sellaiset ideat, jotka oikeasti vievät asiakaskokemusta eteenpäin. Asiakaspalautteista saattaa kertyä iso määrä erilaisia toiveita. Näistä toiveista tulisi asiakaskokemuksen kehittämisen kannalta valita kaikkein olennaisimmat. Päätöksenteon tulisi lisäksi nojata asiakaskeskeisyyteen. Jatkuvan kehityksen ylläpitäminen on keskeistä asiakaskokemuksen kehittämisessä. Investointien järkevyyttä tulee arvioida asiakaskokemuksen kannalta, ettei turhaan panosteta asiakkaalle merkityksettömiin asioihin. Asiakasrajapinnassa työskentelevien tulee olla valppaana mahdollisten kehitystarpeiden ja ideoiden tunnistamiseksi. (Korkiakoski 2019, 89–90, 100–102.)

Palaute rakentuu toisiaan seuraavista vaiheista. Nämä vaiheet muodostavat yhdessä palautekehän eli palauteprosessin (kuvio 8). Todellisuudessa eri vaiheet eivät kulje ainoastaan peräkkäin, vaan myös rinnakkain sekä edestakaisin. Palauteen kohteeseen voi samaan aikaan liittyä useita erilaisia palautekehiä. Yhdessä nämä erilaiset kehät muodostavat arvioinnin kokonaisprosessin. (Ranne 2014, 17.)



KUVIO 8. Palautekehä (Ranne 2014, 17)

Tavoitteellisuus toimii oikeutuksena ja suuntana annettavalle palautteelle. Osapuolten tulisi ymmärtää tavoite samalla tavalla. Palautteen annon tulisi olla rakentavaa, kehittävää ja neuvovaa sekä kunnioittavaa. Palautteesta puhuttaessa, vaikuttavuus on keskeinen asia. Palautteesta ei ole hyötyä, jos se ei vaikuta. Vaikuttavuudella tarkoitetaan, että palaute tuottaa halutun tuloksen. Palautteen vaikuttavuuden edellytyksiä ovat riittävä tarve palautteelle ja tarvittava palautetieto. Vaikuttavuutta arvioidaan arvioimalla palautteen tavoitteiden saavuttamista ja syntynyttä tarvetta palautteelle. Lisäksi arvioidaan, kuinka hyvin palautetietoa tuotetaan. (Ranne 2014, 33, 18–19, 135.)

Liikuntaparkki sai asiakaskyselyn avulla palautetta ryhmäliikuntapalveluiden onnistumisesta. Lisäksi kyselyn avulla saatiin selville asiakkaille merkityksellisiä ryhmäliikunnan tekijöitä. Asiakaskyselystä kertyi joukko erilaisia toiveita, joista tulee valita kaikkein olennaisimmat ryhmäliikuntapalveluiden kehittämiseksi.

6 TYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Opinnäytetyön lähestymistavat

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Tutkimuksessa on huomioitava, ettei todellisuutta voi pirstoa mielivaltaisesti osiin, sillä tapahtumat muovaavat toinen toistaan samanaikaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivinen tutkimus toteutetaan joustavasti, jolloin suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaan. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157, 160.) Opinnäytetyön lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Haastateltavien omat näkökulmat pääsivät esille ja haastatteluiden kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti rajaukseen perustuen.

Tapaustutkimuksen tehtävänä on tuottaa kehittämissuhteita. Pyrkimyksenä on syvällisen ja yksityiskohtaisen tiedon tuottaminen tutkittavasta tapauksesta, mikä mahdollistaa kehittämisen kohteen kokonaisvaltaisen ymmärtämisen realistisessa toimintaympäristössä. Ilmiön monimuotoisuudelle annetaan tilaa eikä sitä yritetä yksinkertaistaa liikaa. Tapaustutkimuksessa kysymys on siitä, kuinka jokin on mahdollista ja kuinka jokin tapahtuu. Vastausta etsitään kysymyksiin ”miten?” ja ”miksi?”. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2021, 52–53.) Opinnäytetyössä tuotettiin syvällistä ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta tapauksesta. Tehdyssä tutkimuksessa haluttiin saada selville enemmän suppeammasta joukosta enemmän kuin laajasta joukosta vähän. Tutkimuksen kohteena oli monimuotoinen ilmiö.

Palvelumuotoilussa osallistaminen ja yhteiskehittäminen ovat tärkeässä roolissa (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2021, 34; Ojasalo ym. 2021, 72). Palvelumuotoilu on palveluiden ja liiketoiminnan ihmislähtöistä kehittämistä (Palvelumuotoilu Palo n.d.). Palvelumuotoilussa etsitään tapoja auttaa organisaatioita ja sidosryhmiä luomaan arvoa yhdessä (Stickdorn & Schneider 2019, 46). Palvelumuotoilu on yksi asiakasymmärryksen konkreettinen käyttökohde ja sen avulla

toimintaa voidaan muuttaa asiakaskeskeisemmäksi (Korkiakoski 2023, 106, 109). Opinnäytetyössä pyrittiin ihmislähtöiseen eri sidosryhmiä osallistavaan kehittämiseen. Työssä haluttiin tuoda Liikuntaparkin henkilöstön, alan toimijoiden sekä Liikuntaparkin asiakkaiden näkemyksiä esille ja osallistaa heitä ideointiin. Asiakaskyselyn avulla rakennettiin asiakasymmärrystä. Näiltä osin kehittäminen sisälsi palvelumuotoilun piirteitä.

6.2 Opinnäytetyön menetelmät

Benchmarking: Benchmarkingissa verrataan omaa kehittämisen kohdetta toiseen kohteeseen. Perusidea on toisilta oppiminen. Käytänteitä tulee soveltaa luovasti omaan organisaatioon sopiviksi. Benchmarkingin tarkoituksena on auttaa oman toiminnan heikkouksien tunnistamisessa sekä auttaa laatimaan tavoitteita ja kehitysideoita näiden tunnistettujen heikkouksien kehittämiseen. (Ojasalo ym. 2021, 43.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin benchmarkingia. Erilaisten ryhmäliikuntaa tarjoavien toimijoiden tarjonnasta tehtiin vertailua internetsivujen avulla.

Teemahaastattelu: Teemahaastattelussa kysymyksiä ei välttämättä muotoilla tarkasti etukäteen tai kysymyksiä ei aina esitetä täysin samassa muodossa. Haastattelija kysyy vapaasti muotoillen kysymyksiä päättämistään tutkimuksensa kannalta keskeisistä teemoista. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021.) Tutkimusongelmaan vastaamiseksi tutkimushaastattelussa olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmasta poimittuja keskeisiä teemoja. Tavoitteena on, että vastaaja antaa oman kuvauksensa teemoista ja teemat käsitellään vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. (Vilka 2021, 124.) Teemahaastattelussa pyrkimyksenä on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77). Opinnäytetyössä hyödynnettiin teemahaastattelua, joita suoritettiin Liikuntaparkin henkilöstölle ja pienemmille ryhmäliikuntaa järjestäville toimijoille.

Asiakaskysely: Kyselyn avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Lisäksi kysely on tehokas, sillä se säästää aikaa ja vaivaa. Kyselylomake tulee suunnitella huolellisesti. Hyvän lomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta monenlaista tietoa ja

taitoa. Tavallisimpana kyselytutkimuksen heikkouksena pidetään aineiston pinnallisuutta. Joissakin tapauksissa kato, eli kyselyyn vastaamattomuus, voi nousta suureksi. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.) Kyselylomake tulee testata, jolloin muutama perusjoukkoa vastaava ihminen arvioi kriittisesti lomaketta. Testaajat arvioivat kysymysten ja vastausohjeiden selkeyttä ja yksiselitteisyyttä sekä vastausvaihtoehtojen toimivuutta. Lisäksi testaajat arvioivat lomakkeen pituutta sekä sitä, onko vastaamiseen käytetty aika kohtuullinen. (Vilka 2021, 107–108.) Liikuntaparkin asiakkaille toteutettiin asiakaskysely ryhmäliikunnasta.

6.3 Opinnäytetyöprosessin kulku

Oma osallistuminen: Saadakseen tämänhetkistä näkemystä ryhmäliikuntatunneista opinnäytetyöntekijä osallistui Liikuntaparkin ryhmäliikuntatunneille. Opinnäytetyön tekijän oma osallistuminen ryhmäliikuntaan auttoi ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä paremmin ja kokonaisvaltaisemmin.

Teoriaan perehtyminen: Lähestymistapoihin ja menetelmiin perehdyttiin kevään 2023 aikana. Opinnäytetyön yhteyshenkilöä haastateltiin tarvittavien taustatietojen saamiseksi. Aiheeseen liittyvään teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin perehdyttiin kesän 2023 aikana. Jotta opinnäytetyö esittelisi alalla vaikuttavia tuoreimpia trendejä, alan viimeisimpiin tutkimuksiin ja trendeihin perehdyttiin vielä kesällä 2024.

Benchmarking: Erialaisten toimijoiden ryhmäliikunnan tarjontaa tutkittiin ja vertailtiin internetsivujen avulla. Lisäksi tarkasteltiin, millaisia muita palveluita eri toimijoilta löytyy. Pyrkimyksenä oli selvittää yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia toimijoiden tarjonnasta sekä selvittää, millaisia uutuuksia tarjonnasta mahdollisesti löytyy. Vertailtujen toimijoiden nimiä ei mainita, koska alan toimijat, joita lähestyttiin yhteistyön merkeissä, valittiin osittain benchmarkingin perusteella.

Teemahaastattelut Liikuntaparkin henkilöstölle: Teemahaastatteluissa käsiteltiin neljää teemaa, jotka olivat: tämänhetkinen ryhmäliikunnan tilanne ja koronan vaikutukset, tuntien suosio, nuoret sekä tulevaisuuden trendit. Jokainen haastattelu muistutti ikään kuin keskustelua, jossa huomioitiin eri teemojen käsitteleminen. Eri teemoista oli mietittynä kahdesta kolmeen kysymystä. Tarkoitus

oli, että haastateltava saa kertoa teemasta melko vapaasti oman näkemyksensä ja kokemuksensa mukaan ja halutessaan hän voi kertoa myös mahdollisia muita aiheeseen liittyviä mieleen tulevia asioita. Teemahaastattelun runko on liitteenä (liite 2). Työssä haluttiin huomioida tietosuoja ja eettisyys, joten haastateltavien nimiä tai muita tunnistetietoja ei mainita.

Liikuntaparkin henkilöstön teemahaastattelut aloitettiin syyskuussa 2023. Haastatteluita suoritettiin marraskuun loppuun. Tänä aikana suoritettiin 12 haastattelua. Kaksi ensimmäistä haastattelua toimivat samalla testihaastatteluina, jolloin mitattiin haastatteluiden kestot ja kysyttiin haastateltavien mielipidettä kysymyksistä. Liikuntaparkin henkilöstön haastattelut äänitettiin, mikä mahdollisti paremman keskittymisen haastattelun kulkuun ja tarkentaviin kysymysten esittämisen. Lisäksi äänittäminen helpotti haastatteluiden analysointia. Ennen jokaista haastattelua haastateltavalle kerrottiin opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä taustalla vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi opinnäytetyön julkisuus tuotiin esille ja kysyttiin lupa haastattelun äänittämiseen.

Aidoissa toimintaympäristöissä tehtävät haastattelut antavat syvällisemmän kuvan haastateltavan todellisista ajatuksista verrattuna irrallaan asiayhteyksistä tehtäviin haastatteluihin (Ojasalo ym. 2021, 106). Suurin osa haastatteluista suoritettiin niin, että osallistuessaan ryhmäliikuntatunnille opinnäytetyöntekijä kysyi, sopsisiko ohjaajalle haastattelu tunnin jälkeen. Näin teemahaastattelut suoritettiin aidossa toimintaympäristössä Liikuntaparkin tiloissa.

Teemahaastattelut ryhmäliikuntaa järjestäville toimijoille: Alan muiden toimijoiden teemahaastattelut aloitettiin tammikuussa 2024. Toimijoita lähestyttiin puhelimitse tai sähköpostitse. Sähköpostilla lähestyminen ei juurikaan tuottanut tulosta, mutta soittaminen oli toimiva lähestymistapa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin seitsemää kevään aikana suoritettua puhelinhaastattelua. Näissä haastatteluissa käytettiin samaa haastattelun runkoa kuin Liikuntaparkin henkilöstön haastatteluissa (liite 2), lukuun ottamatta viimeistä kysymystä.

Myös näissä haastatteluissa haastateltaville kerrottiin ensin opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä taustalla vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön jul-

kisuus tuotiin esille ja lisäksi mainittiin yhteistyöstä Liikuntaparkin kanssa. Haastattelupuheluita ei äänitetty, vaan puhelun aikana kirjoitettiin aktiivisesti muistiinpanoja. Jälkeenpäin oltiin vielä yhteydessä haastateltaviin, jolloin haastateltavalle esiteltiin hänen kanssaan käydystä haastattelusta esiin nostetut asiat. Samalla varmistettiin lupa näiden tietojen hyödyntämiseen.

Haastatteluiden analysointiin käytettiin sisällönanalyysiä. Jokainen haastattelu kirjoitettiin auki haastattelun jälkeen. Jokaisesta haastattelusta nostettiin esille eri teemoissa esiintyviä tekijöitä ja mietittiin niiden merkittävyyttä tutkimuksen kannalta. Lopuksi kaikki suoritettavat haastattelut analysoitiin yhteisesti ja eri teemoista tehtiin koosteet. Koosteet tehtiin 19 haastattelun pohjalta, joista 12 olivat Liikuntaparkin henkilöstön haastatteluita ja seitsemän alan muiden toimijoiden haastatteluita.

Asiakaskysely: Asiakaskyselyryhmäliikunnasta toteutettiin Liikuntaparkin asiakkaille toukokuussa aikavälillä 4.-14.5.2024. Kuutena päivänä tuolla aikavälillä opinnäytetyöntekijä jakoi paperista kyselyä asiakkaille ryhmäliikuntatuntien yhteydessä. Asiakkaita pyydettiin palauttamaan täytetty kysely saman tien. Kun kysely jaettiin henkilökohtaisesti paikan päällä, asiakkailta oli mahdollisuus kysyä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Tällainen kyselyn toteutustapa tuotti hyvin vastauksia. Asiakaskyselyyn vastasi 53 asiakasta. Asiakaskysely on liitteenä (liite 3). Opinnäytetyön kulku on tiivistetty oheiseen kuvioon (kuvio 9).

Kevät 2023:

- Lähestymistapoihin ja menetelmiin perehtyminen
- Aiheen taustatietoihin perehtyminen
- Opinnäytetyön tekijän osallistuminen ryhmäliikuntaan, tutustumisviikko huhti-toukokuun vaihteessa
- Suunnitelmaseminaari toukokuussa

Kesä 2023:

- Teoriaan perehtyminen ja viitekehyksen rakentaminen
- Teemahaastattelurungon alustus
- Aiempiin tutkimuksiin tutustuminen

Syksy 2023:

- Benchmarking
- Liikuntaparkin henkilöstön teemahaastattelut syyskuu-marraskuu
- Teorian kirjoittamista

Kevät 2024:

- Benchmarking
- Teemahaastattelut alan toimijoille
- Asiakaskysely ryhmäliikunnasta Liikuntaparkin asiakkaille toukokuussa
- Ehdotukset ryhmäliikuntapalveluiden kehittämiseksi tehdyn tutkimuksen pohjalta

KUVIO 9. Opinnäytetyön kulku

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Benchmarkingin tulokset

Erilaisten ryhmäliikunnan toimijoiden tarjontaa tutkittaessa ja vertailtaessa havaittiin ryhmäliikunnan tarjonnan olevan monipuolista. Tarjonnasta löytyi muun muassa kehonhuoltoa ja liikkuvuutta, lihaskuntoa ja voimaa sekä tanssia. Keskukseen erikoistuminen vaikutti tarjontaan. Useat toimijat, etenkin isommat ketjut, tarjosivat lisenssin vaatimia Les Mills -konseptitunteja ja näiden tuntien tarjonta vaikutti laajalta.

Kehoa huoltavat tunnit olivat eri toimijoiden tarjonnassa vahvasti painotettuina. Tarjonnassa oli tunteja liikkuvuuden lisäämiseksi sekä venyttelytunteja. Joogan erilaiset versiot sekä pilates nousivat esille ja näitä oli yhdistetty erilaisten tuntien kanssa. Myös kehonhuoltoa ja venyttelyä oli yhdistetty eri tunteihin. Useat toimijat tarjosivat niska-hartia-seudulle tai selän alueelle kohdistuvia jumppia. Tanssilista ryhmäliikuntaa oli tarjolla erilaista. Toimijoiden tarjonnasta löytyi muun muassa zumbaa® ja erilaisia latinalaistansseja sekä kuntotanssia. Myös muun muassa lavis-lavatanssijumppa®, twerk ja bellyfitness esiintyivät tarjonnassa.

Ryhmäliikuntatuntien lisäksi toimijoiden tarjonnasta löytyi lyhytkursseja, verkkokursseja, kotitreenejä ja treeniohjelmia. Valmennuksena tarjottiin yksilövalmennusta ja pienryhmiä. Personal training oli vahvasti edustettuna. Virtuaalitunteja oli edelleen tarjonnassa. Usealta toimijalta löytyi erilaisia hyvinvointi- ja terveyspalveluita. Näitä olivat esimerkiksi fysioterapia ja fysioterapeuttien ohjaamat tunnit, ravitsemusohjaus, hierontapalvelut sekä erilaiset terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät mittaukset. Myös kylmähoitoja löytyi tarjonnasta.

Toimijat kertoivat kuuntelevansa asiakkaiden toiveita. Eri kohderyhmät oli huomioitu. Tarjonnassa oli tunteja muun muassa senioreille, liikuntaa raskaana oleville ja synnyttäneille sekä tunteja vauvan tai taaperon kanssa. Useat toimijat olivat huomioineet liikunnan aloittajat esimerkiksi aloituskursseilla ja tutustumismahdollisuudella. Tutustumiskerrat antavat mahdollisuuden tutustua uuteen keskuksen tai lajiin. Ryhmäliikunnan tuntikuvauksissa kerrottiin tunnin taso ja mainittiin sen

sopimisesta myös aloittelijoille. Useampi keskus nosti esille matalan kynnyksen liikunnan kertomalla esimerkiksi, että tarjontaa on kaikenlaisille asiakkaille ja jokainen pääsee liikkumaan oman tasonsa mukaan. Usealta toimijalta löytyi myös yrityksille kohdistettua tarjontaa. Näitä olivat muun muassa tyhy-päivät, yksityistunnit yrityksille ja erilaiset luennot. Havainnot benchmarkingin pohjalta antoivat kuvaa erikokoisten toimijoiden tarjonnasta (kuvio 10).

Havainnot benchmarkingin pohjalta:

- Monipuolisuus: kehonhuoltoa ja liikkuvuutta, lihaskuntoa ja voimaa sekä tanssia
- Erikoistumisen vaikutus tarjontaan
- Kehoa huoltavat tunnit painottuivat
- Tuntien erilaiset versiot ja yhdistelmätunnit
- Niska-hartiaseudun ja selän alueen jumpat
- Lyhytkurssit, verkkokurssit, kotitreenit ja treeniohjelmat
- Valmennus: yksilövalmennus ja pienryhmät
- Erilaiset hyvinvointi- ja terveyspalvelut, kylmähoidot
- Eri kohderyhmien huomioiminen: seniorit, raskaana olevat ja synnyttäneet, tunnit vauvan kanssa, liikunnan aloittajat
- Tarjontaa yrityksille

KUVIO 10. Havainnot benchmarkingin pohjalta

Benchmarkingin yhteydessä tutkittiin myös eri toimijoiden tarjonnasta löytyviä uutuuksia. Uutuuksissa oli havaittavissa eri elementtejä. Näitä olivat muun muassa kehonhuolto ja liikkuvuus, intensiivisyys ja tehokkuus, kestävyys ja voima, nyrkkeilyn vaikutteet sekä kehonpainoharjoittelu. Kehonhuoltoa yhdistettiin erilaisiin tunteihin. Myös erilaisia liikkeitä yhdisteltiin, esimerkiksi liikkuvuutta, tasapainoa tai voimaa kehittäviä liikkeitä. Kiertoharjoittelu ja harjoittelu pienryhmissä oli havaittavissa.

7.2 Haastatteluiden tulokset

7.2.1 Tämänhetkinen tilanne ja koronan vaikutukset

Haastatteluiden perusteella koronan vaikutukset ryhmäliikunnan kävijämääriin eivät ole enää nähtävissä. Ryhmäliikunnan kävijöitä on tällä hetkellä hyvin. Kävijämäärät ovat palautuneet korona-ajasta. Haastatteluissa mainittiin ryhmäliikunnan suosion jopa kasvaneen verrattuna aikaan ennen koronaa. Uusia asiakkaita on

tullut mukaan ja myös nykyiset asiakkaat käyvät tunneilla entistä aktiivisemmin. Ryhmäliikunnan tilanne koettiin hyväksi.

Haastatteluissa kuitenkin ilmeni, että on joitakin asiakkaita, jotka eivät ole palanneet korona-ajan jälkeen takaisin ryhmäliikunnan pariin. Nämä asiakkaat ovat mahdollisesti löytäneet jonkun muun ajanvietteen ryhmäliikunnan tilalle. Korona-aikana tehtiin kotitreenejä, joten nämä asiakkaat ovat saattaneet jäädä kotiharjoitteluun tai korona-aikana lisääntyneen ulkoliikunnan pariin.

Haastatteluissa nousi esille ihmisten kunnon heikentyminen. Etenkin vanhempien ihmisten kunto laski korona aikana alaspäin, sillä vanhempien ihmisten kuntotaso laskee nopeammin nuorempiin ikäryhmiin verrattuna. Joillekin asiakkaille on jäänyt sairastetusta koronasta pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Koronan vaikutuksena voi nähdä sen, että sairastamista on enemmän ja osa asiakkaista on kertonut pelkäävänsä sairastumisesta. Tällä saatetaan tarkoittaa sairastumisesta kaikenlaisiin flunssiin eikä ainoastaan koronaan. Korona-aikana useat ihmiset siirtyivät leppoisampiin harrastusaktiviteetteihin. Tästä saattaa olla jäänyt halu mukavuuteen ja lempeämpiin juttuihin, mikä osaltaan voi vaikuttaa siihen, että korona-ajan jälkeen halutaan rauhallisempia ja lempeämpiä tunteja.

Korona-ajalla oli vaikutusta siihen, etteivät asiakkaat tule sairastamisen jälkeen puolikuntoisena tunnille. Korona-ajan jälkeen asiakkaat myös ymmärtävät paremmin, jos tunti on peruttu tai vaihdettu toiseen tuntiin ohjaajan estyttyä pitämästä tuntia. Koronan vaikutuksesta etätö lisääntyi, mikä lisäsi kuntosalin käyttöä. Työpäivän aikana on helpompi pitää tauko itselleen sopivassa kohdassa ja jatkaa töitä salitreenin jälkeen. Haastatteluissa esiin nousseet pääkohdat tämänhetkisestä ryhmäliikunnan tilanteesta ja koronan vaikutuksista on koottu yhteen (kuvio 11).

Tämänhetkinen tilanne:

- Kävijämäärät palautuneet
- Tilanne hyvä
- Ryhmäliikunnan suosio jopa kasvanut

Koronan vaikutuksia:

- Koronan vaikutukset kävijämääriin eivät ole enää nähtävissä
- Vaikutuksia liikunnan harrastamiseen:
 - Kotitreffit
 - Rauhallisemmat/lempeämmät tunnit
 - Ulkoliikunta
 - Etätyö lisännyt kuntosalin käyttöä
- Vaikutuksia ihmisten kuntoon:
 - Kunto heikentynyt, etenkin vanhemmilla ihmisillä
 - Koronan pitkäaikaiset vaikutukset terveyteen
- Muita korona-ajan vaikutuksia:
 - Tunneille ei tulla puolikuntoisina
 - Asiakkaiden ymmärrys tuntien peruuntumiseen tai vaihtamiseen

KUVIO 11. Kooste tämänhetkisestä ryhmäliikunnan tilanteesta ja koronan vaikutuksista.

7.2.2 Tuntien suosio

Haastatteluissa kehonhuoltotunnit nousivat ehdottomasti suosituimpien tuntien kärkeen. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat kehoa huoltavien tuntien tämänhetkisestä suosioista. Jooga ja pilates ovat asiakkaiden suosiossa. Asiakkaat ovat kiinnostuneita myös erilaisista fysioterapeuttien ohjaamista tunneista.

Haastatteluiden perusteella suosittujen tuntien kirjo osoittautui kuitenkin hyvin laajaksi. Haastatteluissa nousi esille toiminnallisen harjoittelun, etenkin crosstrainingin, vahva suosio. Myös voimaharjoittelun tunnit ovat suosittuja ja niiden suosio on kasvanut. Erilaiset lihaskuntotunnit ja tanssi nousivat esille. Useampi haastateltava kertoi myös kesto-suosikeista, eli tunneista, jotka ovat olleet tarjonnassa pitkään ja pysyneet asiakkaiden suosiossa. Tällaisia ovat esimerkiksi sisäpyöräily eli spinning® ja pump. Haastatteluissa esiin nousseet suosituimmat ryhmäliikuntatunnit on koottu yhteen. Tunnit on ryhmitelty eri kategorioihin (kuvio 12).



KUVIO 12. Suosituimmat ryhmäliikuntatunnit

7.2.3 Nuoret

Useat haastateltavat kertoivat, ettei alle 30-vuotiaita nuoria juuri ole ryhmäliikuntatunneilla tai nuoria on tunneilla vähän tai muutamia. Osa haastateltavista mainitsi nuoria olevan kuitenkin jonkin verran ja kertoi, että uusia nuoria on tullut mukaan tunneille. Vaikka ikähaarukan mainittiin ryhmäliikunnassa olevan laaja, useat haastateltavat kertoivat suurimman osan ryhmäliikunnan kävijöistä olevan yli 30-vuotiaita. Useampi haastateltava mainitsi nuorten treenaavan ennemmin kuntosalilla.

Nuorten osallistumisessa on vaihtelua erilaisten tuntien kesken. Kehonhuolto, toiminnallisuus ja tanssi ovat nuorten suosiossa. Muun muassa pilateksen, joogan, crosstrainingin ja spinningin® kerrottiin olevan nuorten keskuudessa suosituimpia. Vastauksissa nousi esille se, että nuoret tulevat tunneille kaverin kanssa ja jonkin verran nuoria tulee tunneille myös oman äidin kanssa.

7.2.4 Trendit

Haastatteluissa kehonhuolto korostui tämän hetken trendinä ja sen uskottiin jatkavan vahvassa suosiossa myös tulevaisuudessa. Pilates ja jooga ovat tämän hetken trendejä ja ne tulevat varmasti säilyttämään suosionsa. Kehoa ja mieltä huoltavien tuntien merkityksen uskottiin tulevaisuudessa korostuvan entisestään.

Palautumisen merkitys koetaan tällä hetkellä tärkeänä. Rauhallisemmille tunteille on kysyntää. Kehonhuollon trendiin vaikuttaa muun muassa ihmisten kiireinen arki, stressi sekä yhteiskunnan asettamat paineet. Sosiaalisen median vaikuttajat painottavat kehonhuoltoa. Ihmiset ovat ymmärtäneet sen, että keho tarvitsee myös huoltoa. Koko ajan mennään enemmän kohti liikkuvuusajattelua ja mietitään, miten liikkuvuutta saataisiin lisättyä. Myös monipuolisuus on yksi tämän hetken trendeistä. Keho ei kestä, jos yksipuolisesti harjoitetaan vain jotain tiettyä lajia.

Useampi haastateltava kertoi kuntosaliharjoittelun olevan tällä hetkellä suosiossa. Kuntosali on trendikäs etenkin nuorten keskuudessa. Haastateltavista suurin osa uskoi, että kuntosalityyppinen harjoittelu jatkaa suosiossa myös tulevaisuudessa. Olisi tärkeää, että kuntosalilla liikkeitä tehdään oikein. Huono puoli etenkin nuorten kuntosaliharjoittelussa ja muokkaustyypisessä harjoittelussa on se, että oman kehon vertailua tehdään hyvin paljon. Enemmän tulisi olla terveystietoisuutta ja liikuntaa järkevällä tasolla.

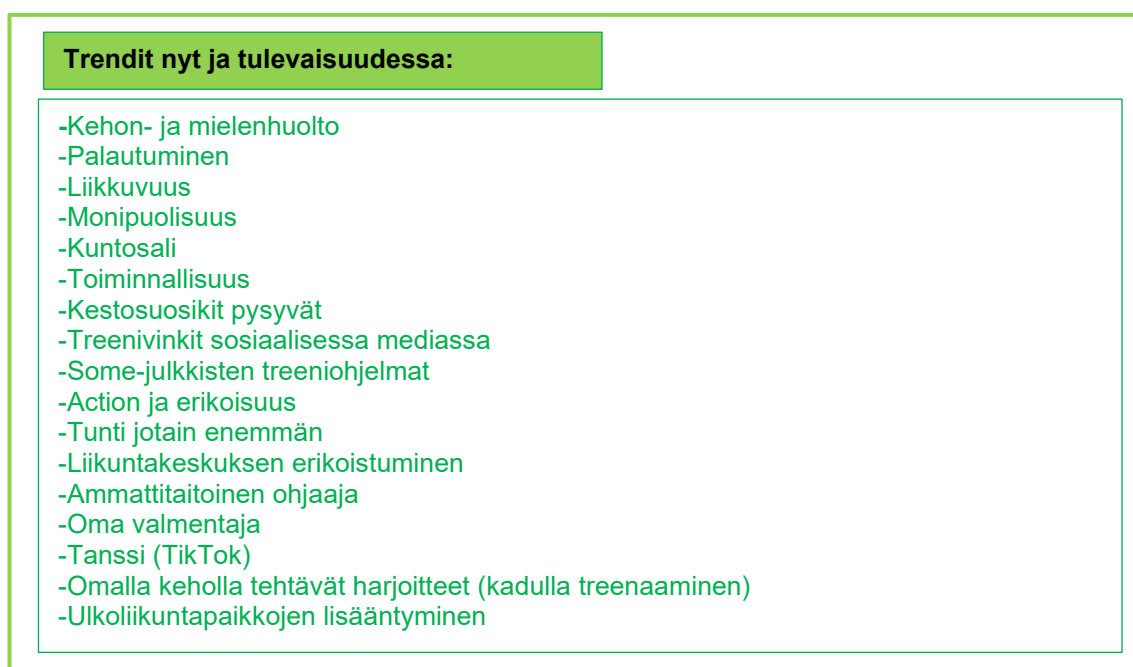
Toiminnallisuus on tällä hetkellä pinnalla. Toiminnallista ryhmäliikuntaa on esimerkiksi crosstraining sekä kuntopiirityyppinen harjoittelu. Toiminnallisen harjoittelun ja voimaharjoittelun uskottiin pysyvän suosiossa. Myös kesto-suosikkien, esimerkiksi pumpin ja spinningin[®], uskottiin pysyvän ryhmäliikunnan valikoimassa. Spinningin aseman säilymistä perusteltiin muun muassa sillä, että se on suhteellisen helppoa ja turvallista sekä kaiken tasoille liikkujille sopivaa.

Julkisuus vaikuttaa vallitseviin trendeihin, eli se, mitä julkisuuden henkilöt suosittelivat ja mitä lehdissä, uutisissa ja internetissä kirjoitellaan. Tällä hetkellä sosiaalinen media vaikuttaa vahvasti erityisesti nuoriin. Nuoret etsivät sosiaalisesta mediasta treenivinkkejä ja ostavat sosiaalisen median julkisuuden henkilöiden ohjelmia, joissa on mahdollisesti mukana myös ravitsemusohjeet. Nuoret treenaavat itsekseen ja heidän esikuviaan ovat nuoret, jotka treenaavat.

Tulevaisuudessa asiakkaat mahdollisesti haluavat enemmän actionia sekä jotain erikoista ja erityistä. Myös ajatus siitä, että tunti olisi asiakkaalle isompi juttu, eli jotain enemmän kuin pelkkä tunti, tulee tulevaisuudessa korostumaan. Tällä hetkellä trendinä on myös erikoistuminen, eli keskus erikoistuu johonkin tiettyyn

lajiin. Esimerkiksi joogastudioita on viime vuosina tullut lisää. Lisäksi esille nousi ohjaajan ammattitaidon merkitys sekä se, että asiakkaat ottavat itselleen valmentajan.

Haastatteluissa mietittiin, voisiko nuorten TikTokissa julkaisemista tanssivideoista nousta suosituksi jokin uusi tanssi. Lisäksi nousevana juttuna mainittiin kadulla treenaaminen, eli omalla keholla tehtävät harjoitteet. Ulkomailla on Suomeen verrattuna huomattavasti enemmän ulkoliikuntapaikkoja, joissa voi tehdä harjoitteita oman kehon painolla. Myös Suomessa on kuitenkin alettu tekemään enemmän ulkoliikuntapaikkoja. Haastatteluissa esiintyneet selkeimmät ja isoimmat trendit nyt ja tulevaisuudessa on koottu yhteen (kuvio 13).



KUVIO 13. Haastatteluissa esiin nousseet selkeimmät ja isoimmat trendit nyt ja tulevaisuudessa.

7.2.5 Esiin nousseita ajatuksia ja palaute Liikuntaparkille

Haastatteluissa oli monipuolista pohdintaa. Esille nousi taloudellinen tilanne, joka vaikuttaa erityisesti nuoriin. Nuorilla opiskelijoilla hinta merkitsee. Seurat ja opistot pystyvät tarjoamaan edullisemmän hinnan. Mikäli sama ohjaaja ohjaa tunteja myös esimerkiksi opistolla, hinta on merkitsevä tekijä ja asiakkaat valitsevat harastuspaikkansa hinnan mukaan.

Kuntosalin suosio etenkin nuorten keskuudessa nousi esille useasti. Nuoret voivat mennä kuntosalille omien aikataulujensa mukaan. Kuntosaliharjoittelussa korostuu yksilöllisyys. Nuoret eivät välttämättä halua sitoutua ryhmäliikuntaan tiettyyn aikaan. Haastatteluissa mietittiin, voisiko nuorten kohdalla tämä ikä ja elämänvaihe vain olla sellainen, ettei ryhmäliikuntaan hakeuduta. Alle 30-vuotiaiden elämäntilanne saattaa olla hyvin täynnä erilaisia asioita, mikä asettaa haasteita aikatauluihin. Kun elämäntilanne ja taloudellinen tilanne on sopivampi, hakeudutaan ryhmäliikunnan pariin. Tässä mielessä asiaa ei nähty ongelmana.

Haastatteluissa korostui se, kuinka etenkin nuorten hyvinvoinnille on tärkeää kehon ja mielen huolto. Stressi ja paineet vaikuttavat nuoriin. Rentoutuminen tulee harjoitella. Keskustelun aiheena oli myös liikunnan vähyys ja huoli nuorten vähäisestä liikkumisesta nousi esille. Haastatteluissa keskusteltiin liikunnan merkityksestä, siitä kuinka liikunnan merkitys ihmisten hyvinvoinnille on kiistaton. Yhteisenä tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan. Tämä tavoite hyödyttäisi koko yhteiskuntaa.

Haastatteluissa nousi esille liikunta-alalla vallitseva kilpailu. Useampi keskus kilpailee samoista asiakkaista ja nuoresta asiakaskunnasta. Nuorilla taloudellinen tilanne on vaikuttava tekijä. Erilaisia erikoistuneita liikuntakeskuksia on tullut viime vuosina lisää ja tällä on vaikutusta kilpailuun, sillä sama asiakas ei usein käy monessa paikassa. Kilpaillulla liikunta-alalla keskuksen erikoistuminen ja toiminnan kehittäminen mainittiin tärkeinä.

Alan toimijoiden ryhmäliikunnan lukkarit ovat kaikkien nähtävillä. Mikäli ohjaaja tekee sarjat itse, muiden on vaikeampi kopioida tai jäljitellä tunteja. Se, että keskuksen omistaja ohjaa tunteja myös itse, koettiin hyvänä asiana. Tällöin omistaja on tietoinen asioista ja toiminnasta. Lisäksi hän kuulee ja voi kysyä heti asiakailta palautetta.

Vaikka erikoistuminen koettiin tärkeäksi, myös liikuntakeskuksen monipuolista valikoimaa painotettiin. Kun asiakas sitoutuu käymään keskuksella, hän haluaa löytää tarjonnasta juuri itselle kiinnostavimmat tunnit. Tunnin tulee olla tasoltaan ja koreografialtaan asiakkaalle sopiva ja tunnin nimen on oltava houkutteleva.

Useassa haastattelussa keskusteltiin ohjaajan merkityksestä ja siitä, kuinka ohjaaja vaikuttaa tuntiin. Ohjaajan tulee olla ammattitaitoinen ja hänen tulee ohjata tuntia tai lajia, joka sopii hänelle itselleen ja josta hän itse pitää. Ohjaajan tulee ikään kuin myydä itsensä asiakkaille. Tällöin asiakkaat seuraavat ohjaajan perässä, jos hän esimerkiksi vaihtaa ohjaamaan toiseen liikuntakeskukseen. Vaikka laji olisi kuinka trendikäs, ohjaaja lopulta ratkaisee. Ohjaaminen on asiakaspalvelua. Ohjaajan tulee olla läsnä asiakkaan tavoitteessa. Tärkeää on myös hyvä porukka sekä se, että yhdessä liikkuminen on kivaa.

Haastatteluissa keskusteltiin siitä, kuinka ryhmäliikunnassa on muoti-ilmiöitä. Monet villitykset ovat tulleet ja menneet ja lajien nimet ovat vaihtuneet. Tulevaisuudessa ryhmäliikunnan lajien uskottiin muokkautuvan kysynnän mukaan, jolloin lajien vaihtelevuus näkyy. Ryhmäliikuntaa etsitään muun muassa internetistä, mikä tukisi ryhmäliikunnan säilymistä tulevaisuudessa. Haastatteluissa nousi esiin monenlaisia ajatuksia (kuvio 14).

Haastatteluissa esiin nousseita ajatuksia:

- Eryityisesti nuoriin vaikuttava taloudellinen tilanne
- Kuntosali suosiossa etenkin nuorten keskuudessa
- Nuorten elämäntilanteen mahdollinen vaikutus ryhmäliikunnan harrastamiseen
- Hyvinvoinnissa tärkeää kehon ja mielen huolto
- Huoli vähäisestä liikkumisesta
- Liikunnan merkitys hyvinvoinnille
- Liikunta-alalla vallitseva kilpailu, keskuksen erikoistuminen
- Ohjaajan merkitys
- Ryhmäliikunnan muoti-ilmiöt

KUVIO 14. Haastatteluissa esiin nousseita ajatuksia

Liikuntaparkin henkilöstön haastatteluissa haastateltavat antoivat oma-aloitteisesti Liikuntaparkille paljon positiivista palautetta (kuvio 15). He toivat näitä positiivisia asioita esille etenkin, kun kysyttiin ideoita koko palvelutarjonnan kehittämiseksi. Tarjonnan monipuolisuus oli positiivisten palautteiden ehdoton ykkönen. Liikuntaparkin henkilöstön positiivisen palautteen perusteella voi päätellä, että toimintatavat Liikuntaparkissa ovat oikeanlaisia. Se, että esihenkilölle on helppo tulla kertomaan mieleen tulevista asioista, viestii hyvästä ilmapiiristä.

Liikuntaparkin henkilöstön antama positiivinen palaute Liikuntaparkille:

- Monipuolinen tarjonta.
- Toimintaa on eri ikäisille.
- Paljon kaikkea. Ei tule mieleen, mitä puuttuisi.
- Hyvä, että tarjonnassa on myös nuorten ryhmiä.
- Hyvä, että on myös kertamaksullisia vaihtoehtoja.
- Tilat ovat ihanat ja toimivat.
- Hyvä, että seurataan tilannetta ja kuunnellaan asiakkaita ja tehdään tältä pohjalta usein muutoksia lukkariin.
- Minna on aina valmis kokeilemaan kaikkea ja hänelle on helppo tulla sanomaan mieleen tulevia asioita.

KUVIO 15. Positiivinen palaute Liikuntaparkille.

7.3 Asiakaskyselyn tulokset

Asiakaskyselyyn vastasi 53 asiakasta. Kysely sisälsi seitsemän kysymystä, joista kolme viimeistä olivat avoimia kysymyksiä. Asiakaskysely on liitteenä (liite 3). Kysymyksen 1 analysointi oli selkeää. Kysymysten 2 ja 3 tulosten analysointi oli hieman hankalaa. Näissä kysymyksissä ohjeistettiin vastaamaan numeroilla, mutta osa vastaajista oli vastannut rasteilla. Näiden kysymysten tulokset on esitelty ja analysoitu pääpiirteissään. Avointen kysymysten vastaukset on esitelty kokonaisvaltaisemman koosteen omaisesti.

Kysymys 1. Mielenpide Liikuntaparkin ryhmäliikuntatuntien valikoimasta

Kaikki vastaajat vastasivat Liikuntaparkin ryhmäliikunnan valikoiman olevan vähintään hyvä, eli yksikään vastaaja ei ollut vastannut tyydyttävää, välttävää tai heikkoa. Kiitettävä oli yleisimmin annettu vastaus ja sen oli vastannut 30 vastaajaa. Erinomaisen oli vastannut 12 vastaajaa ja vaihtoehdon hyvä 11 vastaajaa (kuvio 16).



KUVIO 16. Kysymys 1. Mitä mieltä olet Liikuntaparkin ryhmäliikuntatuntien valikoimasta? (n=53)

Kysymys 2. Mieluisimmat ryhmäliikuntatunnit

Kysymyksessä ohjeistettiin valitsemaan 1–3 mieluisinta ryhmäliikuntatuntia merkitsemällä numero 1 mieluisimman tunnin kohdalle. Vastaajista 29 oli vastannut ohjeen mukaan numeroin ja 24 vastaajaa oli vastannut rasteilla. Yksi numeroilla vastattu vastaus oli analysoitava rastein. Kolmessa vastauksessa oli vain yksi rasti, joten nämä vastaukset oli mahdollista analysoida ykkösvaihtoehtoina. Rasteilla vastanneista vastaajista 13 vastaajaa oli valinnut enemmän kuin kolme mieluisista tuntia.

Erilaisten vastaustapojen vuoksi vastausten tarkka analysoiminen oli haasteellista. Lisäksi tulokseen oli selkeästi vaikuttanut se, minkä tuntien yhteydessä vastauksia kerättiin. Tulos ei siis anna aivan totuudenmukaista kuvaa eri tuntien suosista. Vastausten analysoinnin haasteista huolimatta eniten kannatusta, eli useimmin vastattuja tunteja, olivat pump, crosstraining ja kehonhuolto. Vastauksissa eri tuntien kannatus oli kuitenkin melko tasaista.

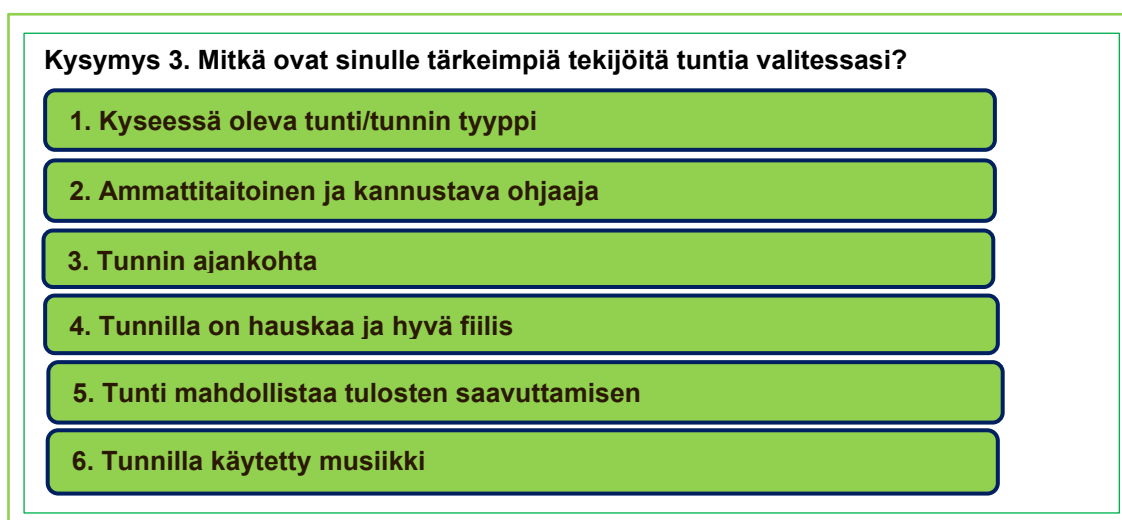
Kysymys 3. Tärkeimmät tekijät tunnin valinnassa

Kysymyksessä ohjeistettiin valitsemaan 1–3 tärkeintä tekijää tuntia valitessa siten, että numero 1 merkitään tärkeimmän tekijän kohdalle. Myös tässä kysymyksessä oli vastattu sekä numeroin että rastein. Vastaajista 34 oli vastannut numeroin ja 19 oli vastannut rastein. Yhdessä vastauksessa oli vain yksi rasti, joten tämä oli mahdollista analysoida ykkösvaihtoehtona. Vastaajista 10 oli valinnut

enemmän kuin kolme vaihtoehtoa. Analysoinnin haasteista huolimatta tärkeimmät, eli useimmin valitut tekijät, olivat selkeästi nähtävissä.

Eniten kannatusta saivat vaihtoehdot ammattitaitoinen ja kannustava ohjaaja sekä kyseessä oleva tunti/tunnin tyyppi. Kyseessä oleva tunti/tunnin tyyppi -vaihtoehdon oli valinnut 40 vastaajaa. Tämä vaihtoehto oli saanut 25 numerovastausta, joista 21 oli ykkössijaa. Tämä vaihtoehto keräsi selkeästi eniten ykkössijoja, joten se on kyselyn tuloksen perusteella tärkein tunnin valintaan vaikuttava tekijä. Ammattitaitoinen ja kannustava ohjaaja -vaihtoehdon oli valinnut 42 vastaajaa. Tämä vaihtoehto oli saanut 26 numerovastausta, joista seitsemän oli ykkössijaa.

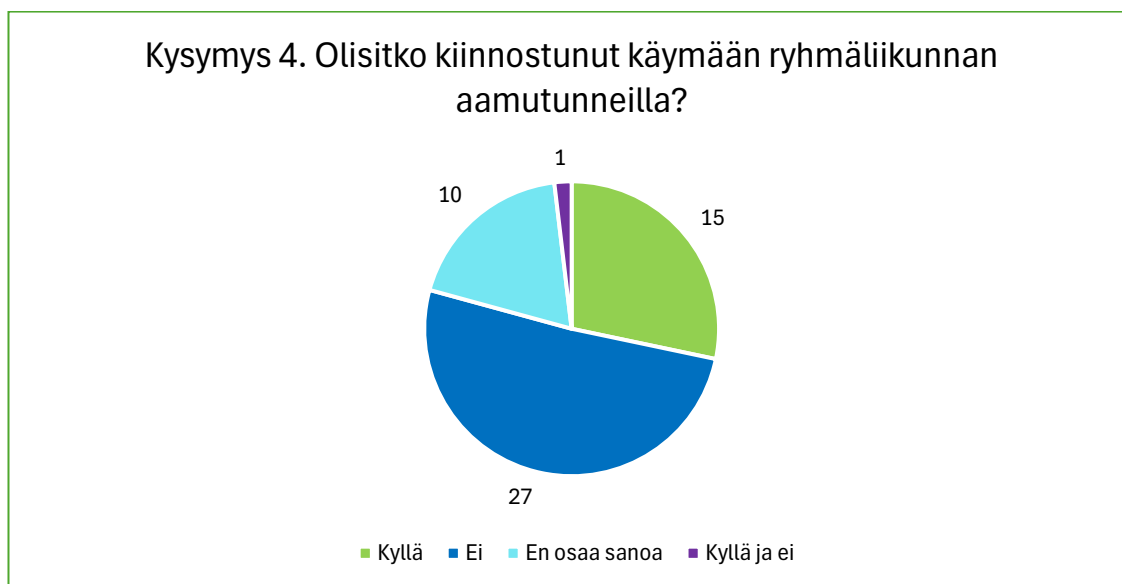
Tunnin ajankohta -vaihtoehdon oli valinnut 35 vastaajaa. Tälle vaihtoehdolle oli annettu 21 numerovastausta, joista kaksi oli ykkössijaa. Tunnilla on hauskaa ja hyvä fiilis -vaihtoehdon oli valinnut 25 vastaajaa. Numerovastauksia tämä vaihtoehto sai 16, joista neljä oli ykkössijaa. Tunti mahdollistaa tulosten saavuttamisen -vaihtoehdon oli valinnut 14 vastaajaa. Tämä vaihtoehto sai 10 numerovastausta, joista kaksi oli ykkössijaa. Tunnilla käytetty musiikki -vaihtoehdon oli valinnut 9 vastaajaa. Yksikään vastaaja ei ollut valinnut tunnilla hyödynnettävät välineet -vaihtoehtoa. Jokin muu, mikä? -kohtaan ei ollut kirjoitettu muita tärkeitä tunnin valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmät tekijät tuntia valitessa on laitettu tärkeysjärjestykseen tulosten analyysin perusteella (kuvio 17).



KUVIO 17. Tärkeimmät tekijät tuntia valitessa

Kysymys 4. Aamutunnit

Vastaajista 15 (28 %) olisi kiinnostunut käymään ryhmäliikunnan aamutunneilla. Vastaajista 27 (51 %) ei ole kiinnostunut osallistumaan aamutunneille. Kymmenen vastaajaa (19 %) oli valinnut en osaa sanoa -vaihtoehdon. Yhdessä vastauksessa oli valittu kyllä ja ei-vaihtoehdot (kuvio 18).



KUVIO 18. Kiinnostus aamutunneista (n=53)

Suurin osa aamutunneista kiinnostuneista vastaajista olivat maininneet useamman mieluisen arkipäivän aamutunnille. Vastausten perusteella mieluisimmaksi aamutunnin arkipäiväksi osoittautui torstai. Torstai mainittiin kymmenessä vastauksessa. Tiistai ja keskiviikko mainittiin seitsemässä vastauksessa.

Mieluisin kellonaika aamutunnille vaihteli kello 6:30–12 välillä. Neljän vastaajan mieluisin aamutunnin kellonaika ajoittui klo 6:30–8 välille. Kello 10 eteenpäin oli suosituin vastaus. Yhdeksässä vastauksessa mieluisin kellonaika ajoittui kello 10–12 välille. Yksi vastaaja oli vastannut kello 9:30 ja yksi vastaaja kello 9–10.

Vastausten perusteella mieluisin tunti aamuun on circuit, jonka vastasivat mieluisimpana neljä vastaajaa. Kehonhuollon vastasivat kolme vastaajaa ja muokkauksen kaksi vastaajaa. Pilates, lihaskunto, pump, voima, CT helppo tai vastaava ja spinning mainittiin vastauksissa jokainen yhden kerran. Yksi vastaaja oli kirjoittanut, ettei haluaisi aamutunniksi sellaista tuntia, joka nostaa älyttömästi sykettä ylös.

Kysymys 5. Millaisia ryhmäliikuntatunteja haluaisit tulevaisuudessa valikoimaan?

Yhdeksässä vastauksessa osoitettiin tyytyväisyyttä tämänhetkiseen valikoimaan. Nykyisen valikoiman kehuttiin olevan jo nyt hyvä ja monipuolinen. Mieluisimpien tuntien kerrottiin jo löytyvän lukkarista.

Tanssiin liittyviä vastauksia oli kahdeksan kappaletta. Vastaajat halusivat valikoimaan enemmän tanssillisia tunteja. Vastauksissa oli mainittu esimerkkeinä salsa, latino, hiphop ja street sekä reggaeton. Lisäksi Zumba-stepin oli maininnut kaksi vastaajaa. Lihaskuntoon ja rankempiin tunteihin liittyviä vastauksia oli kahdeksan kappaletta. Muun muassa pumpppia ja rankempia tunteja haluttiin valikoimaan lisää. Kehonhuollolliset tunnit esiintyivät viidessä vastauksessa. Näissä vastauksissa mainittiin pilates, jooga ja venyttely. Lukkariin haluttiin muun muassa enemmän kertoja pilatekseen. YIN joogaa sekä joogan ja pilateksen yhdistelmää haluttiin valikoimaan.

Muita vastauksissa mainittuja valikoimatoiveita olivat muun muassa kevyt muokaus, bodycombat, kengurukenkäjumppa, pienimuotoiset joukkue- tai parikisat sekä lapsi-aikuinen-ryhmätunti. Yksi vastaaja oli maininnut myös aamutunnit.

Kysymys 6. Tuleeko sinulle mieleen ryhmäliikunnan nousevia trendejä, jotka voisivat herättää kiinnostusta?

Ainoastaan muutama asiakas oli vastannut tähän kysymykseen. Näissä vastauksissa mainittiin iloinen ja energinen tanssi, kehopositiivisuus, kengurukenkäjumppa, burpee-maraton, goflow sekä lyhyet HIIT-tunnit.

Kysymys 7. Onko sinulla mielessä joitain muita kehitysideoita tai toiveita ryhmäliikuntaan liittyen?

Tässä kysymyksessä nousi esille osittain samoja asioita kuin kysymyksessä 5. Esimerkiksi pumpppia ja muita rankempia tunteja toivottiin lisää myös tämän kysymyksen kohdalla. Kahvakuulaa toivottiin tarjontaan myös toiselle päivälle. Muutama toive liittyi tuntien ajankohtiin. Lukkarissa on mahdollistettu useampana päivänä lihaskuntotunnin jälkeinen kehoa huoltava tunti. Tätä mahdollisuutta kehuttiin. Myös tähän kysymykseen oli kirjoitettu tyytyväisyyttä osoittavia vastauksia.

7.4 Johtopäätökset ja tulosten yhteenveto

7.4.1 Johtopäätökset haastatteluista

Haastateltavat kertoivat ryhmäliikunnan tilanteen olevan hyvä ja suosion jopa kasvaneen. Haastatteluiden tulosten pohjalta voidaan tehdä johtopäätös, ettei korona enää vaikuta ryhmäliikunnan kävijämääriin. Vaikka haastatteluissa mainittiin flunssiin sairastumisen pelko, voidaan kuitenkin olettaa, ettei suurin osa asiakkaista jätä sen vuoksi tulematta tunnille, että he pelkäsivät korona- tai muunlaista flunssatartuntaa. Esiin noussut sairastumisen pelko saattaa esiintyä esimerkiksi riskiryhmien keskuudessa. Voi olla, että riskiryhmiin kuuluvat välttävät sosiaalisia kontakteja pahimpina flunssa-aikoina, mikä voi heillä ajoittain vaikuttaa ryhmäliikuntaan osallistumiseen.

Haastatteluissa mainittiin koronan heikentäneen etenkin vanhempien ihmisten kuntoa ja aiheuttaneen ihmisille pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Ihmiset hakeutuvat rauhallisemmille ja lempeämmille tunneille. Haastatteluissa suosituimpien tuntien kohdalla kehonhuoltotunnit olivat kärjessä. Haastatteluiden perusteella voi tehdä johtopäätöksen siitä, että korona vaikutti ja vahvisti tämän hetken rauhallisempien ja kehoa huoltavien tuntien trendiä.

Suosituimpien tuntien kirjo osoittautui haastatteluissa laajaksi. Suosituimpien tuntien kohdalla mainitut kehoa huoltavat tunnit ja toiminnallinen harjoittelu mainittiin myös tämän hetken trendeinä. Myös tanssilliset tunnit mainittiin suosituimpien joukossa ja mahdolliseksi tulevaksi trendiksi mietittiin TikTokista nousevaa tanssia. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että suosituimpien ryhmäliikuntatuntien laaja kirjo tukee monipuolisuuden trendiä.

Markkinointi etenkin sosiaalisessa mediassa nousi haastatteluissa esille keskeisimpänä asiakkaiden houkuttelemisen keinona. Tästä voi tehdä johtopäätöksen aktiivisen somemarkkinoinnin tärkeydestä. Myös liikunnan aloittamisen helpottamiseen liittyvät toimenpiteet, esimerkiksi kokeilukerrat ja tutustumiset, mainittiin useasti. Johtopäätöksenä voi todeta myös näiden perinteisten keinojen olevan aina varteenotettavia vaihtoehtoja asiakkaiden houkuttelemiseksi.

Ohjaajan merkitystä pohdittiin useammassa haastattelussa. Ohjaaja on ratkaiseva tekijä ja hänen tulee olla ammattitaitoinen. Tästä voi tehdä johtopäätöksen siitä, että ohjaajalla on tärkeä merkitys ryhmäliikunnassa ja ohjaajan tulee pitää yllä ammattitaitoaan. Toiminnan kehittämisen tärkeyttä sekä erikoistumista kilpailulla alalla oli myös pohdittu haastateltavien keskuudessa. Johtopäätöksenä voidaan todeta toiminnan kehittämisen olevan välttämätöntä mukana kilpailussa pysymiseksi.

Nuorten määrä ryhmäliikuntatunneilla vaihteli eri tuntien mukaan. Osa haastateltavista oli miettinyt nuorten innostamista ja mukaan saamista ryhmäliikuntaan. Esille nousi myös ajatus siitä, että nuoret saattavat hakeutua ryhmäliikunnan pariin myöhemmässä ikävaiheessa. Haastatteluissa mainittiin ryhmäliikunnanlajien muokkautuvan kysynnän mukaan. Näiltä osin tehty tutkimus antaa viitteitä ryhmäliikunnan suosion säilymisestä tulevaisuudessa. Johtopäätökset haastatteluiden pohjalta on koottu taulukkoon (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Johtopäätökset haastatteluiden pohjalta

JOHTOPÄÄTÖKSET HAASTATTELUISTA
Korona enää vaikuta ryhmäliikunnan kävijämääriin
Korona mahdollisesti vaikutti ja vahvisti tämän hetken rauhallisempien ja kehoa huoltavien tuntien trendiä.
Suosituimpien ryhmäliikuntatuntien laaja kirjo tukee monipuolisuuden trendiä.
Aktiivinen somemarkkinointi on tärkeää.
Perinteiset keinot, esimerkiksi kokeilukerrat ja tutustumiset, ovat varteenotettavia vaihtoehtoja asiakkaiden houkuttelemiseksi.
Ohjaajalla on tärkeä merkitys ryhmäliikunnassa ja ohjaajan tulee pitää yllä ammattitaitoaan.
Toiminnan kehittäminen välttämätöntä mukana kilpailussa pysymiseksi.
Ryhmäliikunnan suosion säilyminen tulevaisuudessa.

7.4.2 Johtopäätökset asiakaskyselystä

Vastausten perusteella asiakkaat ovat tyytyväisiä Liikuntaparkin ryhmäliikunnan tuntivalikoimaan, sillä kaikki vastaajat vastasivat valikoiman olevan vähintään hyvä. Suurin osa vastaajista oli antanut ryhmäliikunnan valikoimalle kiitettävän arvosanan. Lisäksi avoimissa kysymyksissä nousi esille asiakkaiden tyytyväisyys

tämänhetkiseen valikoimaan. Asiakaskyselyn perusteella voidaan tehdä johtopäätös siitä, että Liikuntaparkin ryhmäliikunnan valikoima on asiakkaiden mielestä todella hyvällä tasolla.

Mieluisimpia ryhmäliikuntatunteja kysyttäessä useat vastaajat olivat vastanneet useamman kuin kolme vaihtoehtoa. Tästä voi tehdä johtopäätöksen siitä, että usealla asiakkaalla on monia mieluisia tunteja. Asiakkaat tykkäävät käydä erilaisilla tunneilla ja harjoitella monipuolisesti.

Asiakaskyselyn tuloksista voi tehdä johtopäätöksen siitä, että tunnin tyyppi on Liikuntaparkin ryhmäliikunnan asiakkaille merkittävin tekijä tunnin valinnassa. Asiakkaat pitävät tärkeänä myös ammattitaitoista ja kannustavaa ohjaajaa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että suositulla tunnilla tulee olla hyvä ja ammattitaitoinen ohjaaja. Näin tunti pysyy asiakkaiden suosiossa. Tunnin ajankohdan voidaan myös todeta olevan merkittävä. Ryhmäliikunnan aikataulujen tulee sopia yhteen asiakkaiden omien aikataulujen kanssa.

Kyselyn perusteella asiakkaille mieluisimmat arkipäivät aamutunneille ovat tiistai, keskiviikko ja torstai. Liikuntaparkilla aamutunteja on tarjottu näinä arkipäivinä, joten päiviä ei kannata lähteä muuttamaan. Ainoastaan 15 vastaajaa vastasi varmuudella olevansa kiinnostunut osallistumaan aamutunneille. Tästä voi tehdä johtopäätöksen siitä, että aamutuntien tarjoamista monena arkiaamuna tulee mieltä kannattavuuden näkökulmasta. Vastausten perusteella aamutunnit ovat kannattavinta ajoittaa kello 10–12 välille. Usealle asiakkaalle mieluinen aamutunti voisi olla lihaskuntoa kehittävä kiertoharjoittelutyypinen tunti, johon sisältyisi kehoa huoltavia osuuksia.

Useat asiakkaat kirjoittivat toiveisiin positiivisia palautteita, joissa osoitettiin tyytyväisyyttä nykyiseen valikoimaan. Erilaisiin tunteihin liittyvissä toiveissa eniten toivottiin tanssillisia tunteja sekä lihaskuntoa kehittäviä ja rankempia tunteja. Myös erilaisia kehoa huoltavia tunteja toivottiin. Johtopäätöksenä voidaan todeta toiveiden olevan monipuolisia. Tämän perusteella tulevia ryhmäliikunnan lukujärjestyksiä suunniteltaessa tulee painottaa monipuolista valikoimaa. Asiakaskyselyssä nousi esille muutama trendi, joiden kiinnostavuutta asiakkaiden keskuudessa

voisi kokeilla laittamalla näitä aluksi lukkariin esimerkiksi muutaman viikon ajaksi. Johtopäätökset asiakaskyselyn pohjalta on koottu taulukkoon (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Johtopäätökset asiakaskyselyn pohjalta.

JOHTOPÄÄTÖKSET ASIAKASKYSELYSTÄ
Liikuntaparkin ryhmäliikunnan valikoima on asiakkaiden mielestä todella hyvällä tasolla.
Usealla asiakkaalla on monia mieluisia tunteja. Asiakkaat tykkäävät käydä erilaisilla tunneilla ja harjoitella monipuolisesti.
Liikuntaparkin ryhmäliikunnan asiakkaille tunnin tyyppi on merkittävin tekijä tunnin valinnassa.
Suosituilla tunneilla tulee olla myös hyvä ja ammattitaitoinen ohjaaja.
Tunnin ajankohta on merkittävä, ryhmäliikunnan aikataulujen tulee sopia asiakkaan omiin aikatauluihin.
Tiistai, keskiviikko ja torstai ovat asiakkaille mieluisimmat arkipäivät aamutunneille.
Aamutuntien tarjoamista useampana arki-aamuna tulee miettiä kannattavuuden näkökulmasta.
Aamutunnit kannattaa ajoittaa kello 10–12 välille.
Mieluinen aamutunti voisi olla lihaskuntoa kehittävä kiertoharjoittelutyypinen tunti, johon sisältyisi myös kehoa huoltavia osuuksia.
Ryhmäliikunnan lukujärjestyksiä suunniteltaessa tulee painottaa monipuolista valikoimaa.

7.4.3 Tulosten yhteenveto

Opinnäytetyössä nousi esille useita ryhmäliikuntapalveluiden kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä. Tiivistyksenä on koottu yhteen opinnäytetyössä esiin nousseet keskeisimmät tekijät esitetyn teorian, aiempien tutkimusten sekä nyt toteutetun tutkimuksen pohjalta eri menetelmien mukaan. Lopussa on kuvio tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluihin vaikuttavista tekijöistä.

Hyvinvointi: Reen ja Virtamon (2018, 9) mukaan liikunta-alan kehitys on edennyt harppauksen suuntaan, mikä tähtää kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suosiossa ovat kehon huoltamiseen keskittyvät lajit, esimerkiksi jooga- ja pilates-pohjaiset tunnit sekä liikkuvuuden lisäämiseen tähtäävät tunnit. Myös Hurme ja Österberg-Hurme (2017, 21) nostivat esille sen, kuinka palautumiseen keskittymisestä tulee yhtä tärkeää kuin kuntoilusta. Hyvinvointiin panostaminen ja sen tärkeys oli nähtävissä eri toimijoiden tarjonnassa. Hyvinvointiin liittyvät kehonhuolto, palautuminen sekä liikkuvuus nousivat esille myös haastatteluissa. Kehonhuolto ja palautuminen nähtiin haastatteluissa yhtenä tämän hetken trendinä

ja tämän trendin uskottiin pysyvän suosiossa myös tulevaisuudessa. Kehoa huoltavat tunnit nousivat esille asiakaskyselyn toiveissa.

Terveyden edistäminen: Kuntovalmennuksesta terveystalvännukseen on yksi Hurmeen ja Österberg-Hurmeen (2017, 20) esille nostama alan trendi. Työpaikan terveyden edistäminen nousi esille tämän vuoden ACSM`'s Health & Fitness Journal® -tutkimuksessa. Tämän vuoden tutkimuksessa sijalla 13 oli terveys- ja hyvinvointivalmennus. Usealla eri toimijalla oli tarjonnassa erilaisia terveys- ja hyvinvointipalveluita. Haastatteluissa nousi esille terveystalvännuk ja treeniohjelmat, jotka sisältävät ravitsemusohjeet.

Sosiaalinen media: Sosiaalisen median alusta TikTok on vakiinnuttanut asemansa nuorten keskuudessa ja saanut huomattavan määrän vaikutusvaltaa (Phillips n.d. c.) Kokkosen (2015, 341) mukaan yhteyksiä globaaliin liikuntakulttuuriin ovat vahvistaneet televisio, internet sekä sosiaalinen media. Kansainvälinen näkökulma määrittää suhdetta liikuntaan ja se näkyy etenkin nuorisokulttuurisen liikunnan kohdalla. Haastatteluissa mainittiin trendien tulo ulkomailta ja sosiaalinen media nousi vahvasti esille, erityisesti sen vaikutus nuoriin. Julkisuus vaikuttaa vallitseviin trendeihin, eli se, mitä julkisuuden henkilöt suosittelevat. Nuoret etsivät sosiaalisesta mediasta treenivinkkejä ja ostavat sosiaalisen median julkisuuden henkilöiden ohjelmia.

Kilpailu ja erikoistuminen: Hurmeen ja Österberg-Hurmeen (2017, 124) mukaan ryhmäliikunnan lajien valinnan tulee perustua yrityksen omaan kohderyhmään. Kilpailu alalla on koventunut ja tämän vuoksi menestyminen edellyttää asiakkuuksiin panostamista entistä enemmän. Tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että alalta löytyi erilaisia erikoistuneita toimijoita. Keskuksen erikoistuminen ja alan kilpailu nousi esille haastatteluissa. Toiminnan kehittäminen nähtiin tärkeänä.

Asiakkaiden toiveet: Hurme ja Österberg-Hurme (2017, 129) nostivat esille asiakkaiden toiveiden kuuntelun. Asiakkaiden mukaan ottaminen on keskeistä palveluiden kehittämisessä. Kinnusen (2004, 31) mukaan palvelun tuottajan ja asiakkaan onnistunut yhteistyö on edellytys hyvin onnistuneen palvelun tuottami-

selle. Useassa palveluiden kehittämisen mallissa asiakkaat otetaan mukaan kehittämisen eri vaiheisiin. Monella alan toimijalla oli internetsivuilta yhteydenotto-lomake, jonka avulla asiakas voi antaa palautetta. Haastatteluissa tuotiin esille asiakkaiden toiveiden kuuntelun ja niiden huomioimisen tärkeys. Asiakaskyselyssä nousi esille asiakkaiden toiveita.

Elämyksellisyys: Elämyksellisyys ja ilmapiiri nousivat esille. Tämän nostivat esille alalla vaikuttavana trendinä muun muassa Hurme ja Österberg-Hurme. Asiakaskyselyssä pidettiin tärkeänä sitä, että tunnilla on hauskaa ja hyvä fiilis. Myös haastatteluissa mainittiin tunnin erikoisuus sekä se, että tunti olisi asiakkaalle ikään kuin jotain enemmän kuin pelkkä tunti. Tämä korostuu tulevaisuudessa.

Ohjaajan merkitys: Ohjaajan merkitys korostui eri menetelmissä. Tämä korostui sekä teoriaosuudessa että alan tutkimuksissa. Les Mills 2021 Global Fitness Report -tutkimuksen mukaan ohjaaja on tärkein tekijä tuntia valitessa. Ammattitaitoiset ohjaajat ovat avaintekijöitä. (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.) Myös ACSM`'s Health & Fitness Journal® -tutkimuksessa nousivat esille sertifioidut alan ammattilaiset. Haastatteluissa ja asiakaskyselyssä painottui ammattitaitoisen ohjaajan merkitys.

Samaistuminen: Pitkittäistutkimuksessa, jossa tutkittiin vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhdetta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksia, havaittiin ystävien olevan keskeisin oman liikuntainnostuksen heräämiseen paljon tai erittäin paljon vaikuttava taho. Kaveri- ja vertaisryhmien merkitys sosiaalisten mallien antajina ja samaistumiskohteina on lapsille ja nuorille merkittävä. (Vanttaja ym. 2017, 26, 44.) Haastatteluissa nousi esille etenkin nuorille tärkeä samaistuminen. Esille nousi nuorten samaistuminen ohjaajaan ja kaverien vaikutus nuoriin. Haastateltavat miettivät, voisiko samaistumisen kokemus vaikuttaa nuorilla ryhmäliikuntaan osallistumiseen.

Matalan kynnyksen liikunta: Keskeinen esiin noussut seikka on matalan kynnyksen liikunta ja aloittelijoiden huomioiminen. Les Mills 2021 Global Fitness Report -tutkimuksen mukaan säännöllisesti harjoittelevista 27 % pitää itseään aloit-

telijoina. Aloittelijoiden auttaminen sisäisen motivaation löytämisessä harjoitteluun on avainasemassa tämän ryhmän sitoutumisessa. (Phillips n.d. a.) Hurme ja Österberg-Hurme (2017, 126) painottivat markkinoinnin tärkeyttä etenkin silloin, kun jumpissa ovat alkamassa uudet ohjelmat, sillä näin voidaan madaltaa asiakkaan kynnystä uuden kokeilemiseen. Aloittajat oli huomioitu eri toimijoilla esimerkiksi tutustumiskerroilla. Matalan kynnyksen liikunta ja aloittamisen vaikeus nousivat esille myös haastatteluissa. Aloittavien kuntoilijoiden kohderyhmään tulee panostaa ja neuvoa näitä asiakkaita aloituksessa.

Monipuolisuus: Les Mills 2021 Global Fitness Report -tutkimuksen mukaan suosituin ryhmäliikuntatunti on HIIT. Toiseksi suosituin on sisäpyöräily. Kolmannella sijalla on tanssitunnit. (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.) Eri toimijoita vertailtaessa useilla toimijoilla oli hyvin monipuolinen tarjonta. Tarjonnan monipuolisuudessa tulee ottaa huomioon keskuksen erikoistuminen. Haastatteluissa nousi esiin monipuolisuuden trendi. Erilaiset tunnit olivat asiakaskyselyssä edustettuina melko tasaisesti ja asiakkaat kehuivat Liikuntaparkin monipuolista valikoimaa.

Ikääntyvien huomiointi: Kokkosen (2015, 336) mukaan ensimmäinen kuntoilun harrastukseen omaksunut suurten ikäluokkien sukupolvi siirtyi eläkkeelle vuoteen 2020 mennessä. Tähän joukkoon kuuluvista merkittävä osa kokee luontevaksi jatkaa omaksumiaan liikuntamuotoja eläkkeellä mahdollisimman kauan. Väestön ikääntyessä väestörakenne muuttuu (Dufva & Rekola 2023, 28). ACSM's Health & Fitness Journal® -tutkimuksessa nousi esille kuntoiluohjelmat vanhemmille aikuisille. Eri toimijoiden tarjontaa verrattaessa useilta toimijoilta löytyi tarjontaa ikääntyville. Myös haastatteluissa nousi esille ikääntyvien huomiointi.

Erilaiset ryhmät: Hurme ja Österberg-Hurme (2017, 21) nostivat esille workshopit, joilla he tarkoittavat tässä yhteydessä nimenomaan esimerkiksi teknisissä workshoppeja. Les Mills 2021 Global Fitness Report -tutkimuksen mukaan kuntosalin jäsenistä kaksi kolmasosaa (67 %) haluaa harjoitella mieluummin ryhmässä. Pandemian aiheuttaman pakollisen kotiharjoittelun jälkeen halukkuus osallistua ryhmässä suoritettavaan harjoitteluun on nousussa. (Les Mills 2024; Phillips n.d. a.) Eri toimijoiden tarjonnasta löytyi eri kohderyhmille suunnattuja ryhmiä. Erilaiset ryhmät nousivat esille haastatteluissa mahdollisena asiakkaiden

houkuttelemisen sekä sitouttamisen keinona. Nuorille tarjottavista omista ryhmistä voisi houkutella nuoria jatkamaan ryhmäliikunnan pariin.

Ryhmäliikunnan lajien moninaiset nimet: Hurmeen ja Österberg-Hurmeen (2017, 122) mukaan lajin moninaiset nimet ja tyyliuunnat ovat muuttuneet vuosikymmenten mukaan. Vuosien saatossa samankaltaiset tunnukset kiertävät uusilla nimillä ja uudella ilmeellä. Tarjontaa vertailtaessa varsinkin isomprien toimijoiden ryhmäliikunnan nimien kirjo oli laaja. Lajivalikoiman nimien ymmärrettävyys, nimien merkitys ja ryhmäliikuntatuntien nimien muuttuminen vuosien saatossa nousivat esille myös haastatteluissa. Tuntien nimien avaaminen on tärkeää etenkin aloittelijoiden kohdalla. Tälle kohderyhmälle nimet saattavat olla hyvinkin vieraita.

Liikunnan lisääminen: Kokkosen (2015, 334, 336) mukaan koulutustason kohoaminen tukee liikunnan harrastamisen lisääntymistä, mutta samaan aikaan vähän liikkuvien määrä uhkaa kasvaa. Liikkumattomuuden on sanottu olevan suurin kansanterveydellinen ongelma 2000-luvulla (Rieger ym. 2016, 204–205). Haastatteluissa puhuttiin siitä, kuinka huolestuttavaa se on, kun liikutaan liian vähän. Puhuttiin siitä, kuinka yhteinen tavoite saada ihmiset liikkumaan hyödyttäisi koko yhteiskuntaa.

Hyvinvointi, monipuolisuus ja asiakkaiden toiveet nousivat esille jokaisessa menetelmässä. Opinnäytetyössä keskeisenä esille nousi myös terveyden edistäminen, alan kilpailu ja keskuksen erikoistuminen, elämyksellisyys, ohjaajan merkitys, matalan kynnyksen liikunta, ikääntyvien huomiointi, erilaiset ryhmät sekä ryhmäliikunnan moninaiset nimet. Opinnäytetyössä esiin nousseet keskeisimmät tekijät eri menetelmien mukaan on koottu taulukkoon (taulukko 4). Kaikkia taulukossa olevia tekijöitä voidaan pitää merkittävinä toimintaa kehitettäessä ja tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluita mietittäessä.

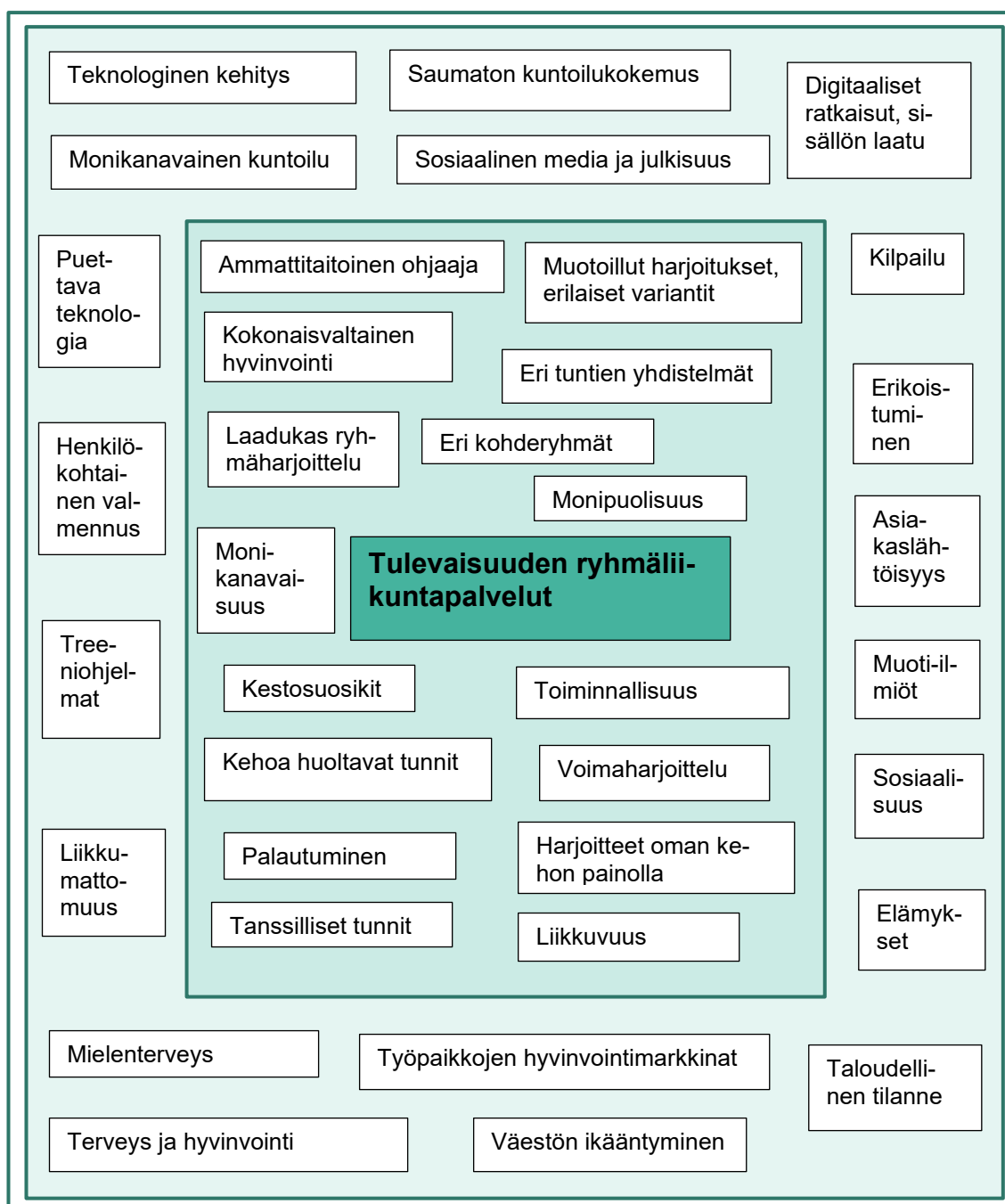
Taulukko 4. Yhteenveto tutkimuksessa esiin nousseista tekijöistä eri menetelmien mukaan.

Esiin noussut tekijä/näkökulma	Teoria /aiemmat tutkimukset	Benchmarking	Haastattelut	Asiakaskysely
Hyvinvointi	x	x	x	x
Terveyden edistäminen	x	x	x	
Sosiaalinen media	x		x	
Kilpailu ja erikoistuminen	x	x	x	
Asiakkaiden toiveet	x	x	x	x
Elämyksellisyys	x		x	x
Ohjaajan merkitys	x		x	x
Samaistuminen	x		x	
Matalan kynnyksen liikunta	x	x	x	
Monipuolisuus	x	x	x	x
Ikääntyvien huomiointi	x	x	x	
Erilaiset ryhmät	x	x	x	
Ryhmäliikunnan lajien moninaiset nimet	x	x	x	
Liikunnan lisääminen	x		x	

Opinnäytetyön ja tehdyn tutkimuksen perusteella tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluihin vaikuttavat monet tekijät. Toimintaympäristön tekijöillä ja muutoksilla on vaikutusta asiakkaiden tarpeisiin (kuvio 19). Kuvion kaikki tekijät vaikuttavat tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluihin ja ne on huomioitava toiminnan kehittämisessä. Uloimmalla kehällä ovat alan toimintaympäristössä vaikuttavat yleisemmän tason tekijät, joilla on vaikutusta sisempään kehään. Sisemmällä kehällä on nimenomaan tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluiden kehittämisessä huomioitavia tekijöitä.

Nuoret saadaan mukaan ryhmäliikuntaan liikuntaelämyksillä, jotka tempaavat mukaansa ja tarjoavat sosiaalisuutta, ja joita ohjaa inspiroiva ja motivoiva ohjaaja. Lisäksi saumaton kuntoilukokemus on merkittävä erityisesti nuorille. Erilaiset tekijät toimintaympäristössä tulee huomioida palveluita kehitettäessä, sillä

nämä vaikuttavat ja muovaavat asiakkaiden tarpeita. Eri tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää, jotta pystytään tuottamaan asiakkaille arvoa luovia tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluita.



KUVIO 19. Tulevaisuuden ryhmäliikuntapalveluihin vaikuttavat tekijät

8 EHDOTUKSET TUTKIMUKSEN POHJALTA

8.1 Ehdotukset ryhmäliikunnan tarjontaan

Useassa keskuksessa oli tarjolla erilaista liikuntaa senioreille tai eläkeläisille. Senioreille suunnatut tunnit aamuisin voisivat olla varteenotettava vaihtoehto, koska tämä tuli esille myös haastatteluissa. Senioreille suunnattua liikuntaa voisi järjestää myös kuntosalin puolella. Useammalla toimijalla oli tarjolla jumppaa vauvan tai taaperon kanssa. Myös tällaiset tunnit voisivat toimia esimerkiksi aamupäivisin. Aiemmissä tutkimuksissa nousi esille terveyden edistäminen työpaikoilla, joten yrityksille kohdistettu tarjonta kannattaa huomioida ja mahdollisesti lisätä tarjontaa tälle kohderyhmälle.

Jooga on tällä hetkellä suosiossa ja tehdyn tutkimuksen perusteella lempeämpien kehoa huoltavien lajien suosio säilyy tulevaisuudessakin. Jooga kannattaa pitää Liikuntaparkin tarjonnassa ja mahdollisesti kokeilla joogan erilaisia versioita tai yhdistelmiä eri tuntien kanssa. Kehonhuollolliset tunnit mainittiin asiakaskyselyssä. YIN joogaa sekä joogan ja pilateksen yhdistelmää haluttiin valikoimaan.

Liikkuvuuden lisääminen kannattaa huomioida. Venyttely sekä niskahartia seudulle ja selän alueelle kohdistuva jumppa voisi myös olla yksi vaihtoehto. Venyttelyä kannattaa ainakin yhdistää eri tunteihin. Haastatteluissa mainittiin FasciaMethod-Power-tunti, joka sisältää lihaskunto-osuuden. Tämä voisi olla kokeilemisen arvoinen vaihtoehto.

Erilaisia yhdistelmätunteja ja tuntien erilaisia variantteja kannattaa kokeilla. Zumba on yksi Liikuntaparkin suosituimmista tunteista ja tutkimuksen perusteella zumba on suhteellisen suosittua muillakin toimijoilla. Yhdistelmätunnit zumban kanssa, esimerkiksi zumba-step tai zumba yhdistettynä kehonhuoltoon, voisivat saada suosiota Liikuntaparkilla. Zumba-step mainittiin asiakaskyselyssä. Asiakaskyselyssä toivottiin lisää tanssillisia tunteja ja näistä oli mainittu salsa, latino, hiphop ja street sekä reggaeton. Asiakaskyselyssä trendeissä mainittiin iloinen ja energinen tanssi.

Muita asiakaskyselyssä mainittuja valikoimatoiveita olivat muun muassa kevyt muokkaus ja kengurukenkäjumppa. Asiakaskyselyssä mainittiin myös bodycombat, joka on Les Millsin konseptitunti. Trendeissä mainittiin iloisen ja energisen tanssin lisäksi kehopositiivisuus, burpee-maraton, goflow sekä lyhyet HIIT-tunnit. Haastatteluissa nousi esiin naisten kuntonyrkkeily, joten kannattaisiko naisille suunnattua kuntonyrkkeilyn ryhmää kokeilla. Lisäksi asiakaskyselyssä mainittiin pienimuotoiset joukkue- tai parikilpailut sekä lapsi-aikuinen-ryhmätunti.

Kurssit ja valmennukset nousivat esille tutkimuksessa. Erilaiset lyhytkurssit voisivat olla kokeilemisen arvoisia. Lyhytkursseja voisi suunnata eri kohderyhmille. Liikunnan aloittajat on tehdyn tutkimuksen perusteella kohderyhmä, johon tulee muistaa panostaa. Ehdotukset tarjontaan tehdyn tutkimuksen pohjalta on koottu kuvioon (kuvio 20).

Ehdotuksia tarjontaan tutkimuksen pohjalta:
<ul style="list-style-type: none"> -Ikääntyville suunnattuja tunteja aamuisin -Jumppaa vauvan tai taaperon kanssa -Yrityksille kohdistetun tarjonnan lisääminen -Kehoa huoltavat tunnit: Joogan erilaiset versiot, YIN jooga -Liikkuvuus, venyttely, FasciaMethod-Power -Niska-hartia seudulle ja selän alueelle kohdistuva jumppa -Yhdistelmätunnit ja tuntien erilaiset variantit -Tanssilliset tunnit: esimerkiksi zumba-step, zumba ja kehonhuolto, salsa, latino, hiphop ja street, reggaeton, iloinen ja energinen tanssi -Lyhyet HIIT-tunnit, kevyt muokkaus, kengurukenkäjumppa, bodycombat (Les Mills), goflow, naisten kuntonyrkkeily -Burpee-maraton -Pienimuotoiset joukkue- tai parikilpailut -Lapsi-aikuinen-ryhmätunti -Erilaisia lyhytkursseja eri kohderyhmille

KUVIO 20. Ehdotukset tarjontaan tehdyn tutkimuksen pohjalta

8.2 Ehdotukset asiakkaiden houkuttelemiseksi

Haastatteluissa nousi esille erilaisia ehdotuksia ja keinoja asiakkaiden houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin. Suosituimmat useimmin mainitut asiakkaiden houkuttelemisen keinot on laitettu omiksi otsikoiksi. Näiden voi ajatella olevan

laajempia pääteemoja. Haastatteluissa mietittiin keinoja erityisesti nuorten houkutteluun ryhmäliikunnan pariin. Nämä samat keinot voivat toimia myös muiden asiakaskohderyhmien keskuudessa.

Markkinointi: Uusien asiakkaiden houkuttelemiseksi tulisi panostaa markkinointiin. Sosiaalisen median vaikutus nousi keskeisimpänä esille erityisesti nuorten houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin. Etenkin TikTokilla on vahva vaikutus nuoriin. Nuorten tavoittamiseksi markkinoinnissa tulisi käyttää nuorten suosimia markkinointikanavia. Jotta markkinointi olisi nuoriin vetoavaa, tulisi ymmärtää nuorten maailmaa ja päästä nuorten kanssa ikään kuin samalle aaltopituudelle.

Trenditietoisuus ja tunnin erilaisuus: Nuorten houkuttelemiseksi on tärkeää olla ajanhermolla, eli tietää nuorten keskuudessa trendikkäät lajit. Tuntiin tulisi keksiä jokin erilaisuus ja sen tulisi olla tämän hetken hitti. Nuoria voisivat kiinnostaa erikoisemmat tunnit, joihin olisi etsitty vaikutteita TikTokista.

Aloittamisen helpottaminen: Erilaiset kokeilukerrat, tempaukset, tutustumiset tai ilmaisviikot koettiin hyvinä vaihtoehtoina asiakkaiden houkuttelemiseksi. Kokeilukerrat madaltavat kokeilemisen kynnystä, kun asiakkaan ei heti tarvitse ostaa pidempiaikaista korttia tai jäsenyyttä. Myös alkeiskursseja voisi kokeilla, jolloin mietittäisiin juuri tälle kohderyhmälle sopivia tunteja. Matalan kynnyksen liikunnasta on asiakkaan helppo aloittaa. Asiakkaita tulee rohkaista matalan kynnykseen ajatteluun, jotta he menisivät kokeilemaan erilaisia tunteja ja jokainen löytäisi itselleen mieluisan tunnin. Aloitukseen on tärkeää antaa ohjausta. Jotta asiakkaan aloitus kävisi vaivattomasti ja hän tulisi tunneille jatkossakin, tuntien tulisi olla helppoja ja hauskoja.

Kaverin kanssa: Etenkin nuoret tulevat tunneille usein kaverin kanssa. Tämä korostuu erityisesti, kun tullaan kokeilemaan jotain uutta. Etenkin nuorten kohdalla voisi kokeilla palkitsemis-/porkkanamenetelmää, jolloin kaverin houkuttelusta tunnille saisi palkinnon. Ystävänpäivä-tempauksia on ollut kokeilussa.

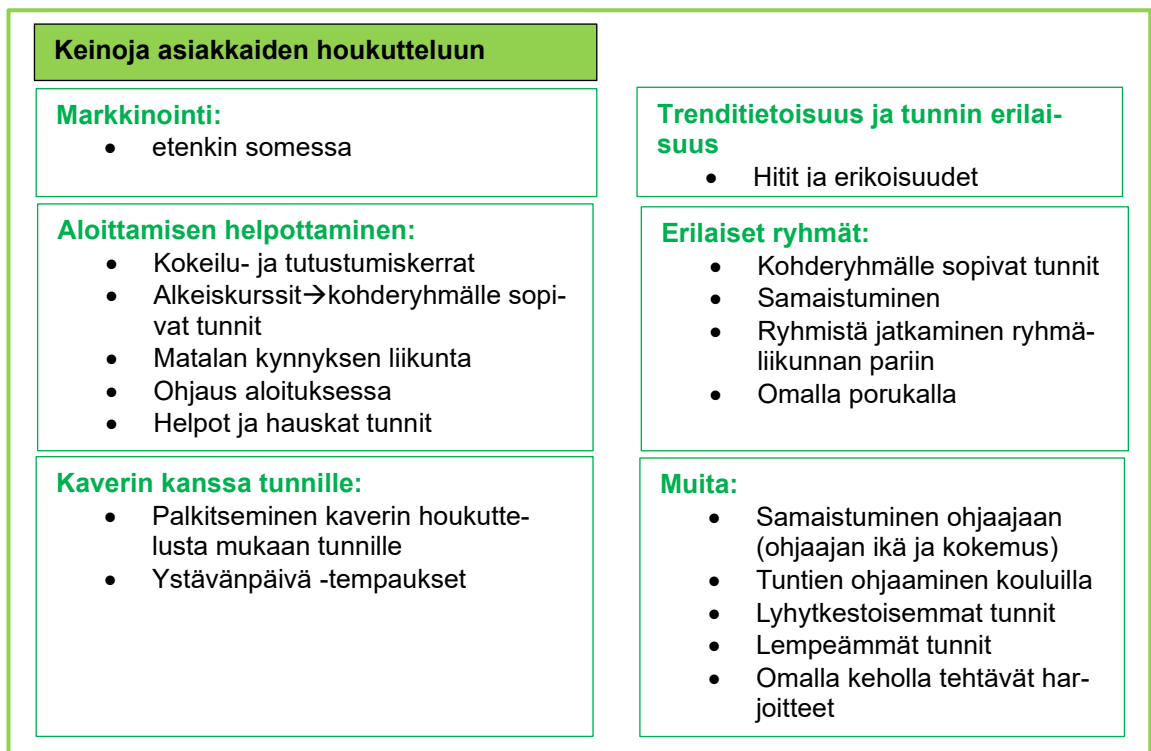
Erilaiset ryhmät: Joillekin asiakkaille ryhmät toimivat paremmin motivoinnissa. Kun sama porukka treenaa tiettyinä päivinä viikossa tiettyyn kellonaikaan, asiakas sitoutuu ryhmään ja näin liikkumaan tulee joka viikko lähdettyä. Asiakkaan

käydessä ryhmäliikuntatunneilla, hän saattaa helpommin jättää menemättä tunnille ja ajatella menevänsä sittenkin huomenna.

Nuorten kohdalla useampaan kertaan esille nousi se, että nuorille voisi olla omia tunteja tai omia ryhmiä enemmän. Näistä ryhmistä voisi saada nuoret jatkamaan ryhmäliikunnan pariin. Suuntaamalla nuorille omia ryhmiä saisi toteutettua juuri tälle kohderyhmälle sopivia tunteja. Haastatteluissa nousi nuorten kohdalla useampaan kertaan esille samaistuminen. Nuorille suunnatut ryhmät tukisivat samaistumista. Samanikäinen porukka on nuorilla merkittävä tekijä tunneille osallistumisessa. Yhtenä vaihtoehtona voisi toimia ”tule omalla porukalla” -tyyppiset ratkaisut. Koska etenkin nuoret käyvät kuntosalilla, mietittiin myös, voisivatko he innostua erilaisista kuntosaliharjoittelun ryhmistä.

Muita ideoita erityisesti nuorten houkuttelemiseksi: Useampi haastateltava mietti, voisiko ohjaajan ikä vaikuttaa nuorten osallistumiseen. Haastatteluissa mietittiin, kokisivatko nuoret samaistumista nuoriin ohjaajiin. Tällöin nuoret voisivat kokea, että heidän on helpompaa tulla mukaan tunneille. Yksi vaihtoehto voisi olla, että palkattaisiin lisää nuoria ohjaajia. Haastatteluissa pohdittiin tässä yhteydessä myös sitä, kuinka helposti uusia nuoria ohjaajia löytää, etenkin jos lähistöllä ei ole alan oppilaitosta. Esiin nousi kuitenkin myös ajatus siitä, että ikä tuo mukanaan kokemusta. Kokenut pitkään alalla toiminut ohjaaja vetoaa, jolloin kokemus voi toimia vetoavana tekijänä.

Ryhmäliikuntatuntien ohjaaminen kouluilla nousi esille yhtenä vaihtoehtona nuorten kiinnostuksen herättämiseen. Tällä tavalla voisi saada nuoria hakeutumaan ryhmäliikunnan pariin. Haastatteluissa mainittiin, että tekemisen jänne on nykyään lyhytkestoisempaa. Mietittiin, voisivatko lyhytkestoisemmat tunnit houkutella etenkin nuoria. Tällä hetkellä erilaiset kehoa huoltavat tunnit ovat suosituimpien joukossa, joten voisiko sekä nuoria että uusia asiakkaita kiinnostaa lempeämmät tunnit. Myös omalla keholla tehtävät harjoitteet voisivat motivoida nuoria. Oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita pystyy helposti tekemään myös kotona. Omalla keholla tehtävien harjoitteiden oppiminen voisi madaltaa kynnystä tulla mukaan tunneille. Haastatteluissa esiin nousseet ehdotukset asiakkaiden houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin on koottu yhteen (kuvio 21).



KUVIO 21. Ehdotukset asiakkaiden houkuttelemiseksi ryhmäliikunnan pariin haastatteluiden pohjalta

8.3 Liikuntaparkin henkilöstön ehdotukset

Liikuntaparkin henkilöstön haastatteluissa kysyttiin haastateltavilta ideoita Liikuntaparkin koko palvelutarjonnan kehittämiseksi. Haastateltavia kehoitettiin miettimään erilaisia mieleen tulevia asioita. Useampi haastateltava mainitsi asioita, joita Liikuntaparkissa jo tehdään, mutta näitä asioita voisi mahdollisesti vielä entisestään tehostaa.

Monet kehitysideat liittyivät markkinointiin ja digitaalisuuteen. Esimerkiksi mainontaa matalan kynnyksen liikkumisesta voisi entisestään tehostaa. Saleihin voisi saada aamukäyttöä tehostamalla yhteistyötä yritysten kanssa. Erilaisia ehdotuksia tarjontaan liittyen myös löytyi. Yhtenä ideana tuli esille aikuisille suunnattu tempuvoimistelu. Mietittiin, voisiko tällainen houkutella nuoria. Tämä voisi tuoda tarjontaan erilaisuutta. Jatkossa ikääntyvien huomiointi nähtiin tärkeänä, joten voisiko saleihin saada aamuun käyttöä tarjoamalla tälle kohderyhmälle suunnattuja tunteja aamuisin.

Useampi haastateltava oli sitä mieltä, että asiakkaat osaisivat vastata tähän kysymykseen paremmin, joten asiakaskyselyitä kannattaa jatkossakin hyödyntää. Ehdotukset koko palvelutarjonnan kehittämiseksi Liikuntaparkin henkilöstön ideoiden pohjalta on koottu yhteen (kuvio 22). Liikuntaparkin henkilöstö voi pohtia näitä esiin nousseita asioita. Erilaisia ehdotuksia tulee miettiä esimerkiksi kannattavuuden ja käytettävissä olevien resurssien näkökulmasta.

Ehdotukset Liikuntaparkin palvelutarjonnan kehittämiseksi:

Markkinointi ja digitaaliset palvelut

- Markkinointipuolen kehittäminen: Järjestelmällisempää markkinointia ja näkyvyyden lisäämistä.
- Tehostaa mainontaa matalan kynnyksen liikkumisesta sekä tehostaa mainontaa aloittelijoille: Liikunta on kivaa ja tunneille on helppo tulla.
- Nuoria harjoittelijoita tai työntekijöitä voisi pyytää tekemään Liikuntaparkista houkuttelevan mainoksen sosiaaliseen mediaan.
- Digitaalisuuden ja digitaalisten palveluiden kehittäminen
- Vuosikellolle tarvetta

Saleihin käyttöä aamuisin:

- Tehostaa yhteistyötä yritysten kanssa
- Aamutunnit

Ehdotuksia ryhmäliikuntatunteihin tai muuhun tarjontaan liittyen:

- Tanssillisten tuntien lisääminen
- Stepistä tunteja, joissa käydään askeleita läpi
- Opettaja painon noston tekniikkaan
- Kiipeily
- Crosstrainingsalin köysitarjonnan kehittäminen
- Aikuisten temppuvoimistelu
- Ulkoliikunta-alueen hyödyntäminen oman kehon painolla tehtävään harjoitteluun
- Voisiko Les Mills toimia Lempäälässä
- Jatkossa tärkeää on ikääntyvien huomiointi

Asiakkaiden mielipiteet:

- Asiakaskyselyt

KUVIO 22. Liikuntaparkin henkilöstön ideoita koko palvelutarjonnan kehittämiseksi

9 POHDINTA

9.1 Kokonaisuuden onnistuminen

Tulkinnalla tarkoitetaan aineiston analyysissä esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tehdessään tulkintaa tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee tuloksista omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2008, 224.) Tulkinta syntyy tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tuloksena. Tutkimusta tehdessään tutkijan on pidettävä mielessään, että yleistäminen tehdään tulkinnasta eikä tutkimusaineistosta. (Vilkkä 2021, 195.) Tehdyssä tutkimuksessa onnistuttiin tekemään tuloksista johtopäätöksiä ja rakentamaan näin tulkintaa. Teorian ja kerätyn aineiston välinen vuoropuhelu huomioitiin etsimällä yhteneväisyyksiä.

Eryteisesti sellaisissa kehittämistoimintaan liittyvissä tiedontuotannon asetelmissä, joissa pyritään nostamaan esille toimijoiden omia näkökulmia tai tekemään perusteltuja tulkintoja, tutkijan ja kohteen välinen vuorovaikutus on keskeisellä sijalla. (Toikko & Rantanen 2009, 118.) Tutkimuksessa onnistuttiin vuorovaikutuksen luomisessa erityisesti Liikuntaparkin henkilöstön haastatteluissa, jotka suoritettiin kasvotusten. Myös puhelinhaastattelut edistivät vuorovaikutusta mahdollistamalla muun muassa tarkentavien kysymysten esittämisen. Puhelinhaastattelun välineenä mahdollistaa myös äänensävyä huomioimisen.

Yhteistyö yhteyshenkilön kanssa sujui erinomaisesti. Opinnäytetyöprosessin ajan sovittiin tapaamisia tarvittaessa ja oltiin yhteydessä viestein. Yhteyshenkilön mielipidettä kysyttiin työn eri vaiheissa ja hänellä hyväksyttiin työn eri vaiheet. Opinnäytetyön tekijä on harrastajatason liikkuja, joten tietoa oli haettava ja perehdyttävä moneen opinnäytetyön aiheeseen liittyvään asiaan. Yhteyshenkilö auttoi tässä parhaansa mukaan. Yhteyshenkilön ammattitaito oli korvaamaton apu työn onnistumisessa.

Tutkimuksen rajaus oli onnistunut. Haastatteluiden rajaus pienempiin toimijoihin oli hyvä ja tarpeellinen. Rajauksella varmistettiin, että resurssit riittävät työn tekemiseen. Opinnäytetyössä onnistuttiin tekemään kokonaisvaltaisen tutkimus,

jossa otettiin huomioon kolme eri näkökulmaa. Yhteistyötahon sisäinen näkökulma huomioitiin henkilöstöä haastatteleamalla. Ulkoista näkökulmaa selvitettiin benchmarkingin ja muiden toimijoiden haastatteluiden avulla. Asiakasnäkökulma huomioitiin asiakaskyselyn avulla.

Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettisiä tietosuojan ja anonyymiteettiin liittyviä ohjeita. Tutkimuksessa ei kerätty tai muuten käsitelty tutkittavien henkilötietoja. Täten opinnäytetyössä ei myöskään mainittu haastateltavien nimiä. Näiden tietojen ei koettu olevan oleellisia työn tarkoituksen ja tavoitteen saavuttamisessa. Tärkeintä oli erilaisten näkemysten ja ideoiden esille tulo ryhmäliikuntapalveluiden kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tekeminen oli melko pitkä prosessi. Prosessin aikana Liikuntaparkin ryhmäliikunnan tilanne piristyi ja myös joitakin uusia nuoria löysi ryhmäliikunnan pariin. Tilanteen muuttuminen vaikutti hieman tehdyn tutkimuksen eri teemojen painopisteisiin. Alkuperäisen tutkimussuunnitelman pääpiirteet pysyivät kuitenkin samoina.

Opinnäytetyön aiheesta hyödynnettiin sekä uudempia että vanhempia lähteitä. Työssä hyödynnettiin Hurmeen ja Österberg-Hurmeen teosta ja heidän esiin nostamia vaikuttavia liikunta-alan hankkeita ja trendejä. Vaikka tämän teoksen julkaisusta onkin kulunut jo muutamia vuosia, se tuki tehdyssä tutkimuksessa esiin nousseita asioita ja tämän hetken trendejä. Lisäksi teoksessa oli paljon sellaista tietoa liikunta-alasta ja ryhmäliikunnasta, mikä ei vanhene ajan kuluessa. Les Mills 2021 Global Fitness report -tutkimus oli melko tuore ja siinä oli useita mielenkiintoisia seikkoja sekä tietoa koronan vaikutuksista. ACSM`s Health & Fitness Journal® -tutkimuksen tulokset olivat tältä ja viime vuodelta. Nämä hyödynnetyt tutkimukset olivat kansainvälisiä, mikä laajensi opinnäytetyön näkökulmaa.

9.2 Tavoitteen ja tarkoituksen saavuttaminen

Usein kehittäminen nähdään konkreettisena toimintana, joka tähtää tavoitteen saavuttamiseen. Tavoite tulee olla selkeästi määritelty. (Toikko & Rantanen 2009, 14.) Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Liikuntaparkki Oy:n toimintaa.

Termit validiteetti ja reliabiliteetti eivät käsitteinä täysin istu laadulliseen tutkimukseen. Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida arvioimalla saavutettua lopputulosta ja siihen johtanutta prosessia. Tarkoituksena oli esittää ehdotuksia, joita opinnäytetyön yhteistyötaho ja alan eri toimijat voisivat hyödyntää ryhmäliikuntapalveluiden kehittämisessä. Työssä onnistuttiin esittämään erilaisia ehdotuksia tehdyn tutkimuksen pohjalta. Ryhmäliikunnan tämänhetkistä tilannetta onnistuttiin kartoittamaan ja nostamaan esille trendejä.

Työssä nostettiin esille aiempien tutkimusten tuloksia ja ryhmäliikuntaan vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön yhteistyötaho pystyy hyödyntämään opinnäytetyötä ja tehdyn tutkimuksen tuloksia toimintansa kehittämisessä. Asiakaskyselyn avulla yhteistyötaho sai selville Liikuntaparkin nykyisten asiakkaiden näkemyksiä ryhmäliikunnasta. Kysely auttoi esimerkiksi aamutuntien suosion ja aamutuntien sopivimman ajankohdan selvittämisessä. Yhteistyötaho voi mahdollisuuksiensa ja resurssiensa mukaan hyödyntää tutkimuksessa esiin nousseita asioita ja ehdotuksia sekä asiakkaiden toiveita ryhmäliikunnan lukujärjestyksen suunnittelussa.

Alan toimijat voivat mahdollisesti löytää opinnäytetyöstä tekijöitä, joita he voivat hyödyntää oman toimintansa kehittämisessä. Opinnäytetyön tekijä on kiitollinen kaikille opinnäytetyön tutkimuksessa auttaneille henkilöille ja toivoo, että etenkin tutkimusta varten haastatellut henkilöt, saisivat työstä uusia oivalluksia ja ideoita. Jokaisella liikunta-alan toimijalla on oma asiakaskohderyhmänsä, johon vaikuttaa toimijan erikoistuminen. Tutkimuksessa tehdyn asiakaskyselyn tulokset kertovat nimenomaan Liikuntaparkin asiakkaiden näkemyksistä. Johonkin tiettyyn lajiin erikoistuneen liikuntakeskuksen asiakkaiden näkemykset ja toiveet voivat poiketa merkittävästikin Liikuntaparkin asiakkaiden näkemyksistä. Muiden toimijoiden tulee ottaa tämä huomioon.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja avartava kokemus liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä. Työn tärkein hyöty opinnäytetyön tekijälle itselleen oli halu liikunnan lisäämiseen ja liikunnan monien terveysvaikutusten ymmärtäminen. Liikunnalla jokainen voi vaikuttaa oman elämänsä laatuun. Liikuntapalveluiden kehittäminen oli ajankohtainen ja yhteiskunnallisestikin merkittävä aihe, sillä

liikunnan harrastamisella on positiivinen vaikutus yksilöön ja yhteiskuntaan. Ihmiset tulisi saada innostumaan liikunnasta ja tiedostamaan liikunnan terveyshyödyt. Näin ihmiset voitaisiin saada liikkumaan aktiivisemmin.

9.3 Haastatteluiden onnistuminen

Haastatteluiden suorittaminen sujui hyvin. Haastateltavat vastasivat ystävällisesti esitettyihin kysymyksiin ja opinnäytetyön tekijä koki, että haastateltavat yrittivät vastata kysymyksiin ja kertoa eri teemoista parhaansa mukaan. Opinnäytetyön tekijä koki myös, että haastateltavat olivat kiinnostuneita aiheesta ja kertoivat mielellään kokemuksistaan. Haastatteluissa oli monipuolista pohdintaa. Monenlaisia asioita sekä näkemyksiä nousi esille.

Liikuntaparkin henkilöstölle suoritettua 12 haastattelua oli sopiva ja riittävä määrä yrityksen sisäisen näkökulman selvittämiseksi. Ottaen huomioon tehty rajaus, seitsemän alan toimijan haastattelua antoi riittävän kuvan ulkoisesta näkökulmasta. Haastatteluissa saavutettiin saturaatiopiste, sillä uudet haastattelut eivät enää selkeästi tuottaneet tutkimuksen kannalta uutta tietoa. Pääpiirteet vastauksissa olivat samansuuntaisia. Kohdejoukko, jolle haastattelut suoritettiin, oli melko moninainen. Haastateltavien joukossa oli erilaisten ryhmäliikuntatuntien ohjaajia ja heillä oli erilaiset kokemustaustat.

Isompien ketjujen tavoittaminen ja luvan kysyminen haastatteluun osoittautui melko haastavaksi. Isommat ketjut rajattiin haastatteluiden ulkopuolelle. Haastattelut toteutettiin pienemmille ryhmäliikuntaa järjestäville toimijoille. Tämä rajaus oli hyvä siinä mielessä, että myös Liikuntaparkki on pienempi toimija. Toisaalta haastattelut isompien ketjujen kanssa olisivat voineet avata vielä monipuolisempia näkökulmia. Isommat toimijat ja ketjut saatiin huomioitua opinnäytetyössä benchmarkingin avulla.

9.4 Asiakaskyselyn onnistuminen

Liikuntaparkin asiakkaille suoritettu asiakaskysely onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Käytettyyn aikaan nähden vastaajien joukko oli kattava, minkä perusteella asiakaskyselyn tulokset voi suurilta osin yleistää koskemaan Liikuntaparkin ryhmäliikunnan koko asiakaskuntaa. Kyselylomake oli sopivan pituinen, sillä asiakkaat täyttivät kyselyn melko joutuisasti.

Muutaman kysymyksen kohdalla osa vastaajista ei huomannut noudattaa annettua vastaamisen ohjeistusta. Osa vastaajista vastasi rasteilla myös kysymyksiin, joihin pyydettiin vastausta numeroin. Tähän saattoi vaikuttaa se, että ensimmäiseen kysymykseen sai vastata rastilla, jolloin vastaajat vastasivat samalla tyyliä myös muihin kysymyksiin. Kyselylomake olisi pitänyt testata paremmin etukäteen.

9.5 Jatkotutkimukset

Kvalitatiivisilla menetelmillä kerätty tieto on usein syvällistä, mutta huonosti yleistettävää (Ojasalo ym. 2021, 121). Tehdyn tutkimuksen tulokset ovat suuntaa antavia. Tulosten yleistettävyyden kannalta on otettava huomioon, että haastattelut rajattiin pienempiin toimijoihin. Mikäli haluttaisiin saada laajempaa kuvaa tulosten yleistämiseksi koko toimialalle, haastatteluita olisi pitänyt suorittaa vielä enemmän. Laajemman kuvan saamiseksi, haastatteluita tulisi suorittaa myös suurempiin liikuntakeskuksiin ja etenkin isoihin ketjuihin. Näin voitaisiin saada myös nuorten ryhmäliikuntaan osallistumisesta kattavampi käsitys. Jatkotutkimuksena voisikin suunnata tutkimuksen isompiin alan toimijoihin.

Jatkotutkimuksena voisi suorittaa tutkimuksen nuorille, jossa kartoitettaisiin nimenomaan nuorten kiinnostusta ja näkemystä ryhmäliikunnasta. Jatkotutkimuksena voisi myös perehtyä syvällisemmin johonkin yksittäiseen trendiin. Myös esimerkiksi ohjaajien ammattitaitoon voisi perehtyä tarkemmin ja miettiä ohjaajien ammattitaidon kehittämisen tarvetta ja tukemista tulevaisuuden muutoksiin vastaamiseksi.

LÄHTEET

Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.

ACSM. 2024. About ACSM. American College of Sports Medicine. Viitattu 13.8.2023. Verkkosivu. <https://www.acsm.org/about>

Bryce, J. n.d. How can clubs tap into the world's hottest workout trend?. Fitness Trends. Les Mills International LTD. Viitattu 30.9.2024. <https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/how-can-clubs-tap-into-the-world-s-hottest-workout-trend/>

Dufva, M. & Rekola, S. 2023. Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224. Helsinki: PunaMusta Oy. Viitattu 7.8.2023. Pdf-dokumentti. https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2023/01/sitra_megatrendit-2023_ymmarrysta-yllatysten-aikaan.pdf

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Grönroos, C. 2015. Palvelujen johtaminen ja markkinointi. 5. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

Hansen, A. 2023. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Atena kustannus. Keuruu: Otava kirjapaino.

Hansen, A. & Sundberg, C-J. 2015. Liikunta - Paras lääke. Harjoittele tehokkaammin, voi paremmin, elä pitempään. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hurme, S. & Österberg-Hurme, J. 2017. Kunnan liiketoimintaa. Hyvinvoinnista bisnestä. Painettu EU:ssa: Fitra Oy.

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Jaakkola T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskeläinen, M. 2019. Suomalaisten kuntokirja. Testattua ja tutkittua tietoa. Painettu EU:ssa: Fitra.

Kauppi Sports Center. n.d. Mikä on ryhmäliikunta ja miten se hyödyttää kehoa?. Viitattu 31.7.2024. Verkkosivu. <https://kauppisportscenter.fi/mika-on-ryhmaliiikunta-ja-miten-se-hyodyttaa-kehoa/>

- Kinnunen, R. 2004. Palvelujen suunnittelu. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2021. Palvelumuotoilun bisneskirja. 3. painos. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri - juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Korkiakoski, K. 2019. Asiakaskokemus ja henkilöstökokemus. Uusi aika. Uudenlainen johtaminen. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Korkiakoski, K. 2023. Huomisen asiakas. 1. painos. Helsingin seudun kauppa-kamari.
- Kulmala, J. 2024. Liikuntatrendit 2024. K&F-Lehdet/Erimover Oy, sivut 12-14. Vantaa: Trainer4You Oy. Viitattu 29.7.2024. Verkkojulkaisu. <https://digilehdet.sanomapaisto.fi/102978e8-8d0d-4662-bb87-4814fea996f3/12?lang=fi>
- Les Mills. 2024. 'Live revival' sees fitness fans flock back to facilities. Julkaistu syyskuussa 2021. Viitattu 14.9.2024. <https://www.lesmills.com/fit-planet/media/live-revival-sees-fitness-fans-flock-back-to-facilities/>
- Liikunnat.fi. n.d. Ryhmäliikunta. Viitattu 31.7.2024. Verkkosivu. <https://liikunnat.fi/lajiesittelyt/esittelyssa-ryhmaliikunta/>
- Liikuntaparkki Oy. n.d. Tietoa meistä. Viitattu 25.4.2023. Verkkosivu. <https://liikuntaparkki.fi/fi-fi/yritys/tietoa-meista/69/>
- Newsome, A-M., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. & W. Parrott, M. 2024. 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM's Health & Fitness Journal. Viitattu 30.7.2024. Verkkokaartikkeli. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2024/01000/2024_acsm_worldwide_fitness_trends_future.7.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2021. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Palvelumuotoilu Palo. n.d. Palvelumuotoilu. Viitattu 20.12.2023. Verkkosivu. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/palvelumuotoilu/>
- Phillips, J. n.d. a. 2021 Global Report reveals 7 key trends for the new fitness landscape. Fitness Trends. Les Mills International LTD. Viitattu 15.9.2024. <https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/2021-global-report-reveals-7-key-trends-for-the-new-fitness-landscape/>
- Phillips, J. n.d. b. 10 group fitness trends set to shape the next decade. Fitness Trends. Les Mills International LTD. Viitattu 10.9.2024. <https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/10-group-fitness-trends-set-to-shape-the-next-decade/>

Phillips, J. n.d. c. 8 key fitness trends for clubs in 2024. Fitness Trends. Les Mills International LTD. Viitattu 30.9.2024. <https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/8-key-fitness-trends-for-clubs-in-2024/>

Rajamäki, M. Omistaja Liikuntaparkki Oy. 2023. Haastattelut 13.2.2023 ja 5.4.2023. Liikuntaparkki Oy.

Ranne, J. 2014. Anna vaikuttaa!. Tee palautteesta vaikuttava!. Helsinki: Hakapaino.

Reen, E.-H. & Virtamo, J. 2018. Hyvinvointia venyttelystä. Jyväskylä: Docendo Oy.

Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A. & Moody, J. 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Johtavien eurooppalaisten asiantuntikoiden yhteisteos fyysisestä suori-
tuskyvystä. Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Painettu EU:ssa: Fitra Oy:

Rissanen, T. 2005. Hyvä palvelu. Vaasa: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti Po-
lestar Ltd.

Rubin, A. 2004. Trendianalyysi tulevaisuudentutkimuksen menetelmänä. Tule-
vaisuudentutkimus tiedonalana. TOPI-Tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaa-
lit. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turun yliopisto. Viitattu 20.12.2023. Verkkosivu. <https://tulevaisuus.fi/metodit/toimintaympariston-muutosten-tarkastelu/trendianalyysi-tulevaisuudentutkimuksen-menetelmana/>

Saarijärvi, H. & Puustinen, P. 2022. Strategiana asiakaskokemus. Miksi, mitä,
miten?. 5. painos. Jyväskylä: Docendo Oy.

Sippola, P. 2014. Liikuntabisnes. Käsikirja liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjälle.
Espoo: Myllylahti Oy.

Sitra. 2018. Aloita tästä: trendit ja signaalit. Viitattu 20.12.2023. Verkkosivu.
<https://www.sitra.fi/caset/aloita-tasta-trendit-signaalit/>

Stickdorn, M. & Schneider, J. 2019. This is Service Design Thinking. Basics-
Tools-Cases. 8. painos. Amsterdam: BIS Publishers.

THL. 2024. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Liikuntasuosituksien. Viitattu
31.7.2024. Verkkosivu. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksien>

Thompson, W-R. 2023. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. ACSM's
Health & Fitness Journal. Viitattu 30.7.2024. Verkkootikkeli. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2023/01000/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2023.6.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökul-
mia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu pai-
nos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.–4. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

UKK-Instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 21.4.2023. Verkkosivu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194. Helsinki: Unigrafia.

Vapaavuori, J. & Paajanen, M. 2023. Pysy liikkeellä. Aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta. Helsinki: Tammi.

Vargo, S. L., & Lusch, R. F. 2016. Institutions and axioms: an extension and update of service-dominant logic. Journal of the Academy of Marketing Science, 44(1), 5–23. Viitattu 21.2.2023. <https://doi.org/10.1007/s11747-015-0456-3>

Viitanen, J. 2021. Liikkuvuuden vallankumous. Tuloksellista liikkuvuusharjoittelua. Käytännön kokemukseen perustuva opas liikkuvuuden parantamiseen. Painettu EU:ssa: Erimover. Trainer4You.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Keuruu (Otavan Kirjapaino Oy): PS-Kustannus.

VLN Valtion Liikuntaneuvosto. n.d. Liikunnan muutostekijät. Viitattu 28.8.2023. Verkkosivu. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>

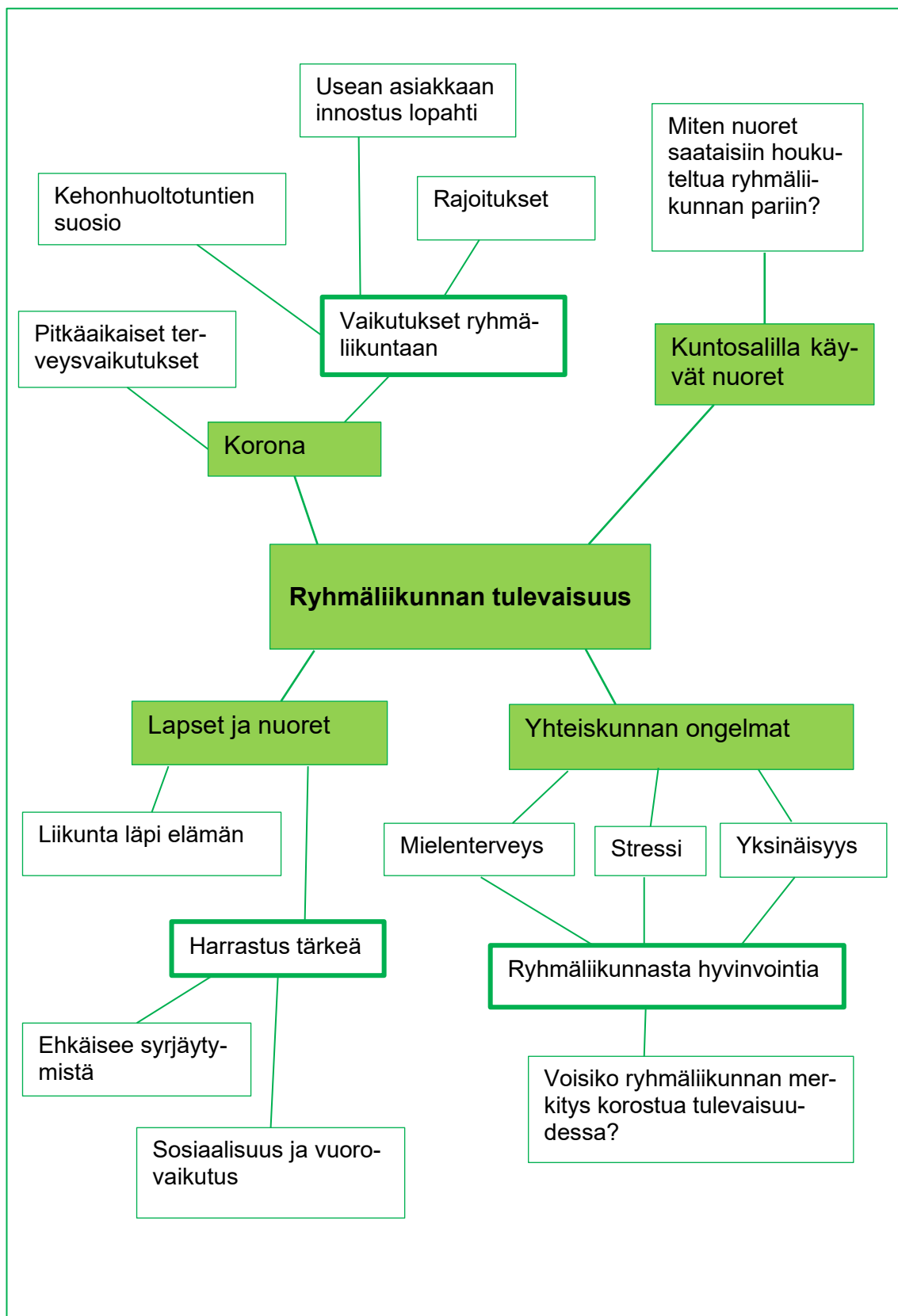
VLN Valtion Liikuntaneuvosto. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2. Viitattu 17.4.2023. Pdf-dokumentti. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

VLN Valtion Liikuntaneuvosto. 2023. Liikuntatoimijoiden tilannekuva - koronasta palautuminen ja energiakriisin vaikutukset. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2023:2. Viitattu 17.4.2023. Pdf-dokumentti. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Liikuntatoimijoiden-tilannekuva-%E2%80%93-koronasta-palautuminen-ja-energiakriisin-vaikutukset-VLN-julkaisu-2023-2.pdf>

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta isää mahdollisuuksia?. (toim. Miettinen, M.). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö (LIKES). Jyväskylä: PainoPorras Oy.

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön aiheen taustatekijöitä



Liite 2. Teemahaastattelun runko ja saateteksti

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulun ylemmässä tutkinto-ohjelmassa palveluliiketoiminnan johtamista. Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Liikuntaparkki Oy:n kanssa. Opinnäytetyöni aihe liittyy ryhmäliikuntaan.

Tällä hetkellä Liikuntaparkilla on havaittavissa, ettei ryhmäliikuntatunneilla käy paljoa alle 30-vuotiaita nuoria. Aiheen taustalla vaikuttaa ajatus siitä, miten ryhmäliikunnalle tulevaisuudessa käy, jos nuoria ei saada houkutelua ryhmäliikunnan pariin. Opinnäyttyössä kartoitetaan ryhmäliikunnan nykytilaa ja tutkitaan ryhmäliikunnan tulevaisuutta. Työssä mietitään keinoja etenkin nuorten houkuttelemiseksi ryhmäliikuntaan.

Opinnäytetyöstä hyötyvät alan eri toimijat, sillä tarkoituksena on esittää ehdotuksia, joita sekä yhteistyötaho että alan toimijat voisivat hyödyntää ryhmäliikuntapalveluiden kehittämisessä. Tutkimuksen tulosten pohjalta mietitään mahdollisia palvelutarjonnan kehitystarpeita ja tavoitteena on kehittää Liikuntaparkin toimintaa. Opinnäytetyöstä tulee julkinen, jotta se hyödyttäisi myös alan muita toimijoita.

Haastatteluiden avulla kerään tietoa ryhmäliikunnan tämänhetkisestä tilanteesta sekä kartoitan mielteitä ja ideoita tulevaisuudesta. Haastattelu on teemahaastattelu, joka muistuttaa avointa ja rentoa keskustelua. Haastatteluiden tuloksista tulee julkisia. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata. En kirjaa haastateltavista ylös mitään henkilötietoja. Haastatteluun kuluu aikaa noin 10–15 minuuttia.

Tämänhetkinen ryhmäliikunnan tilanne ja koronan vaikutukset

1. Ovatko koronan vaikutukset edelleen nähtävissä? Jos ovat, niin millä tavalla?
2. Miten kuvailisitte tämänhetkistä ryhmäliikunnan tilannetta?

Tuntien suosio

3. Millainen on ryhmäliikuntatuntien suosio?
4. Mitkä ovat suosituimmat tunninit?

Nuoret

6. Kuinka paljon tunneilla käy nuoria (alle 30-vuotiaita)?
7. Miten asiakkaita, etenkin nuoria, saataisiin houkuteltua ryhmäliikunnan pariin?

Tulevaisuuden trendit

8. Millaiset ryhmäliikuntatunnit tulevat säilyttämään suosionsa myös tulevaisuudessa?
9. Millaiset ryhmäliikuntatunnit voisivat tulevaisuudessa nousta suosioon?

Kysymys Liikuntaparkin henkilöstölle:

Mitä ideoita teillä olisi Liikuntaparkin koko palvelutarjonnan kehittämiseksi?

Liite 3. Asiakaskysely ryhmäliikunnasta

ASIAKASKYSELY RYHMÄLIIKUNNASTA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulun ylemmässä tutkinto-ohjelmassa palveluliiketoiminnan johtamista. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Liikuntaparkki Oy:n kanssa. Opinnäytetyöni aihe käsittelee ryhmäliikuntaa. Tavoitteena on muun muassa kartoittaa ryhmäliikunnan tilannetta sekä mahdollisia tulevaisuuden kehitystarpeita.

Erityisesti asiakkaiden näkemykset ovat tärkeitä. Lomakkeessa ei kysytä minkäänlaisia henkilötietoja ja tulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyössäni siten, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa.

Toivoisin, että sinulla olisi hetki aikaa vastata muutamaan kysymykseen. Vastaamalla voit vaikuttaa Liikuntaparkin ryhmäliikunnan tarjontaan. Vastaamalla annat samalla suostumuksesi vastauksesi käyttöön opinnäytetyössäni.

1. Mitä mieltä olet Liikuntaparkin ryhmäliikuntatuntien valikoimasta?

- Tuntivalikoima on erinomainen.
- Tuntivalikoima on kiitettävä.
- Tuntivalikoima on hyvä.
- Tuntivalikoima on tyydyttävä.
- Tuntivalikoima on välttävä.
- Tuntivalikoima on heikko. Voit kertoa toiveesi kysymyksessä 5.

2. Mitkä ovat sinulle mieluisimpia ryhmäliikuntatunteja? Valitse 1–3 mieluisinta (1=mieluisin).

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Circuit | <input type="checkbox"/> Kuntotanssi |
| <input type="checkbox"/> Core Jooga | <input type="checkbox"/> Lihaspatteri |
| <input type="checkbox"/> Core+Lihashuolto | <input type="checkbox"/> Muokkaus |
| <input type="checkbox"/> Crosstraining | <input type="checkbox"/> Pilates |
| <input type="checkbox"/> Fascia Method | <input type="checkbox"/> Pump |
| <input type="checkbox"/> Goflo Combo | <input type="checkbox"/> Spinning |
| <input type="checkbox"/> HIIT | <input type="checkbox"/> Step-muokkaus |
| <input type="checkbox"/> Kahvakuula | <input type="checkbox"/> Voimatunti |
| <input type="checkbox"/> Kehonhuolto | <input type="checkbox"/> Zumba |
| <input type="checkbox"/> Kehon muokkaus | <input type="checkbox"/> Jokin muu, mikä? |
| <input type="checkbox"/> Kuntonyrkkeily | |

3. Mitkä ovat sinulle tärkeimpiä tekijöitä tuntia valitessasi? Valitse 1–3 tärkeintä (1=tärkein tekijä).

- Kyseessä oleva tunti / tunnin tyyppi
- Ammattitaitoinen ja kannustava ohjaaja
- Tunnin ajankohta
- Tunnilla käytetty musiikki
- Tunnilla hyödynnettävät välineet
- Tunti mahdollistaa tulosten saavuttamisen
- Tunnilla on hauskaa ja hyvä fiilis
- Jokin muu, mikä?

4. Olisitko kiinnostunut käymään ryhmäliikunnan aamutunneilla?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Mikäli olisit kiinnostunut käymään aamutunneilla, mikä olisi sinulle mieluisin ajankohta aamutunnille (arkipäivä ja kellonaika) ja mikä tunti olisi sinulle aamutunniksi mieluisin (tunnin tyyppi)?

Minulle mieluisin arkipäivä aamutunnille: _____

Minulle mieluisin kellonaika aamutunnille: _____

Minulle mieluisin tunti/tunnin tyyppi aamuun: _____

5. Millaisia ryhmäliikuntatunteja haluaisit tulevaisuudessa valikoimaan?

6. Tuleeko sinulle mieleen ryhmäliikunnan nousevia trendejä, jotka voisivat herättää kiinnostusta?

7. Onko sinulla mielessä joitain muita kehitysideoita tai toiveita ryhmäliikuntaan liittyen?

Toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Lämmin kiitos vastauksista 😊
-Sanna Viljanen