

Příloha č. 1: Dotazník

Jaká je typologie zákazníků využívající fitness služby?

1. Za jakým účelem využíváte fitness služby? (možnost zvolit i více odpovědí)
 - zdraví
 - redukce váhy
 - zábava
 - lepší kondice
 - vypadat lépe
 - jiné
2. Jak často využíváte fitness služby?
 - méně než 1 týdně
 - 1x týdně
 - 2x týdně
 - 3x týdně
 - více než 3x týdně
3. Jak daleko dojíždíte / docházíte do fitness centra?
 - nejbližší dostupné (u bydliště / práce)
 - 10 – 20 min
 - dojíždím přes 30 min
 - 60 min a více
4. Vyhledáváte ráda nové fitness služby?
ANO – NE – NEVÍM
5. Hledáte si informace o fitness službách, předtím než je vyzkoušíte? (možnost zvolit více odpovědí)
ANO – NE
 - na internetu
 - z literatury (kniha)
 - „way of mouth“
 - jinde
6. Jaké fitness služby využíváte v tomto fitness centru?
.....
7. Nejoblíbenější fitness služba?
.....

8. Uspokojuje dosavadní nabídka fitness služeb vaše potřeby?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

9. Máte pocit, že na trhu něco chybí?

ANO - NE

- Pokud ano, co podle vašeho názoru

10. Jaká je vaše reakce, pokud jste se službou nespokojena?

- už nikdy nepřijdu
- vyměním lektora
- zkusím jiné fitness centrum
- dám ještě šanci
- jiné

11. Jak moc je pro vás důležitá cena?

- velmi důležitá
- částečně důležitá
- pouze orientační
- za kvalitu si ráda připlatím

12. Preferujete využívání výhodného vstupného? ANO - NE

13. Kolik platíte za jednu hodinu?

- 50 – 100
- 101 – 150
- 151 – 200
- 201 – 300
- 301 a více

14. Kolik investujete za cvičení měsíčně?

- 0 – 200
- 201 – 500
- 501 – 1000
- 2000 – 5000
- 5000 a více

15. Zakoupila jste někdy fitness službu na slevovém internetovém portálu?

ANO – NE

- Pokud ano, vrátila jste se ještě někdy ke službě?

ANO - NE

16. Dáte / daly jste na doporučení?

ANO – NE

17. Oslovila vás reklama natolik, že jste vyzkoušela sportovní fitness službu?

ANO - NE

18. Navštěvujete jen jedno fitness centrum?

ANO - NE

19. Kolik fitness center jste již celkem vyzkoušela / navštívila?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – více než 5

20. Jestliže jste změnila fitness centrum, jaký byl nejčastější důvod jej opustit? (možnost zvolit více odpovědí)

- ceny
- dostupnost
- nedostatečná nabídka fitness služeb
- kvalita nabízených služeb
- špatný personál
- jiné

21. Střídáte instruktory / lektory?

ANO - NE

22. Je ve fitness, které navštěvujete příjemný personál?

ANO – SPÍŠE ANO – NEVÍM – SPÍŠE NE – NE

23. Líbí se vám fitness centrum, které navštěvujete?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

24. Je pro vás dostatečně komfortní?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

25. Vytkla byste něco? (možnost zvolit více odpovědí)

- velikost provozovny
- vybavení provozovny
- komfort
- neochotný personál
- nedostatečná nabídka služeb
- vysoké ceny, které neodpovídají kvalitě
- jiné

26. Využila jste někdy některou z nabízených služeb fitness centra? (možnost zvolit více odpovědí)

- možnost hlídání dětí
- dětský koutek
- občerstvení / bar
- obchod se sportovním sortimentem
- zapůjčení věcí
- jiné

Věk

- 15 – 25
- 26 – 35
- 36 – 45
- 46 – 55
- 56 a více

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- střední odborné bez maturity
- střední odborné s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

Rodinný stav

- svobodná
- vdaná
- rozvedená
- vdova

Sociální status

- studentka
- zaměstnaná
- podnikatelka
- žena v domácnosti
- na mateřské dovolené
- důchodkyně
- jiné.....

V jakém rozmezí se pohybuje váš příjem?

- do 5000
- 5 - 10 000
- 11 - 15 000
- 16 - 20 000
- 21 - 25 000
- 26 - 30 000
- 31 – 40 000
- 41 000 a více

Fitness	Vyzkoušela jste?
BODY FORM	
BODY STYLING	
BOSU	
FITBOX/SLIMBOX	
FLOWIN	
H.E.A.T.	
JÓGA	
JUMPING/TRAMPOLÍNY	
KICKBOX	
P-CLASS	
PILATES	
POWER JOGA	
SPINNING	
TAE-BO	
WALKING K2-HIKING	
ZUMBA	

Fitness	Znáte?
EMP	
FLEXI BAR	
FLOWIN	
H.E.A.T.	
CHITONING	
KRANKING	
P-CLASS	
TAE-BO	

Příloha č. 1: Dotazník

Jaká je typologie zákazníků využívající fitness služby?

27. Za jakým účelem využíváte fitness služby? (možnost zvolit i více odpovědí)

- zdraví
- redukce váhy
- zábava
- lepší kondice
- vypadat lépe
- jiné

28. Jak často využíváte fitness služby?

- méně než 1 týdně
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- více než 3x týdně

29. Jak daleko dojíždíte / docházíte do fitness centra?

- nejbližší dostupné (u bydliště / práce)
- 10 – 20 min
- dojíždím přes 30 min
- 60 min a více

30. Vyhledáváte ráda nové fitness služby?

ANO – NE – NEVÍM

31. Hledáte si informace o fitness službách, předtím než je vyzkoušíte? (možnost zvolit více odpovědí)

ANO – NE

- na internetu
- z literatury (kniha)
- „way of mouth“
- jinde

32. Jaké fitness služby využíváte v tomto fitness centru?

.....

33. Nejoblíbenější fitness služba?

.....

34. Uspokojuje dosavadní nabídka fitness služeb vaše potřeby?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

35. Máte pocit, že na trhu něco chybí?

ANO - NE

- Pokud ano, co podle vašeho názoru

36. Jaká je vaše reakce, pokud jste se službou nespokojena?

- už nikdy nepřijdu
- vyměním lektora
- zkusím jiné fitness centrum
- dám ještě šanci
- jiné

37. Jak moc je pro vás důležitá cena?

- velmi důležitá
- částečně důležitá
- pouze orientační
- za kvalitu si ráda připlatím

38. Preferujete využívání výhodného vstupného? ANO - NE

39. Kolik platíte za jednu hodinu?

- 50 – 100
- 101 – 150
- 151 – 200
- 201 – 300
- 301 a více

40. Kolik investujete za cvičení měsíčně?

- 0 – 200
- 201 – 500
- 501 – 1000
- 2000 – 5000
- 5000 a více

41. Zakoupila jste někdy fitness službu na slevovém internetovém portálu?

ANO – NE

- Pokud ano, vrátila jste se ještě někdy ke službě?

ANO - NE

42. Dáte / daly jste na doporučení?

ANO – NE

43. Oslovila vás reklama natolik, že jste vyzkoušela sportovní fitness službu?

ANO - NE

44. Navštěvujete jen jedno fitness centrum?

ANO - NE

45. Kolik fitness center jste již celkem vyzkoušela / navštívila?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – více než 5

46. Jaký byl nejčastější důvod, proč jste ho opustila? (možnost zvolit více odpovědí)

- ceny
- dostupnost
- nedostatečná nabídka fitness služeb
- kvalita nabízených služeb
- špatný personál
- jiné

47. Střídáte instruktory / lektory?

ANO - NE

48. Je ve fitness, které navštěvujete příjemný personál?

ANO – SPÍŠE ANO – NEVÍM – SPÍŠE NE – NE

49. Líbí se vám fitness centrum, které navštěvujete?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

50. Je pro vás dostatečně komfortní?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

51. Vytkla byste něco? (možnost zvolit více odpovědí)

- velikost provozovny
- vybavení provozovny
- komfort
- neochotný personál
- nedostatečná nabídka služeb
- vysoké ceny, které neodpovídají kvalitě
- jiné

52. Využila jste někdy některou ze služeb? (možnost zvolit více odpovědí)

- možnost hlídání dětí
- dětský koutek
- občerstvení / bar
- obchod se sportovním sortimentem
- zapůjčení věcí
- jiné

Věk

- 15 – 25
- 26 – 35
- 36 – 45
- 46 – 55
- 56 a více

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- střední odborné bez maturity
- střední odborné s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

Rodinný stav

- svobodná
- vdaná
- rozvedená
- vdova

Sociální status

- studentka
- zaměstnaná
- podnikatelka
- žena v domácnosti
- na mateřské dovolené
- důchodkyně
- jiné.....

V jakém rozmezí se pohybuje váš příjem?

- do 5000
- 5 - 10 000
- 11 - 15 000
- 16 - 20 000
- 21 - 25 000
- 26 - 30 000
- 31 – 40 000
- 41 000 a více

Fitness	Vyzkoušela jste?
BODY FORM	
BODY STYLING	
BOSU	
FITBOX/SLIMBOX	
FLOWIN	
H.E.A.T.	
JÓGA	
JUMPING/TRAMPOLÍNY	
KICKBOX	
P-CLASS	
PILATES	
POWER JOGA	
SPINNING	
TAE-BO	
WALKING K2-HIKING	
ZUMBA	

Fitness	Znáte?
EMP	
FLEXI BAR	
FLOWIN	
H.E.A.T.	
CHITONING	
KRANKING	
P-CLASS	
TAE-BO	

Příloha č. 2: Seznam fitness služeb

FITNESS	YMCA	FANatic	Hit fitness Flóra
AEROBIC	•	•	•
BODY FORM	•	•	•
BODY STEP	•	•	
BODY STYLING			•
EMP		•	•
FITBOX/SLIMBOX			•
FLEXI BAR			•
CHITONING	•		
JÓGA			•
JUMPING/TRAMPOLÍNY	•	•	
KRUHOVÝ TRÉNINK			•
P-CLASS		•	•
PILATES	•	•	•
POWER JOGA	•	•	•
SPINNING	•	•	•
TAE-BO	•	•	•
WALKING K2-HIKING	•		•
ZUMBA	•	•	•

Příloha č. 3: Fitness služby

BODY FORM - Je cvičení aerobního charakteru, které obsahuje jednoduché krokové variace. Body Form obsahuje také posilovací cviky na všechny svalové partie s použitím náčiní i bez něj. Cílem je dobrá kondice, zpevnění a formování postavy.

BODY STEP - Cvičení je velmi efektivní a intenzivní díky pomůcce zvané step (malý schodek). Cvičení Body Step je založeno především na krocích nahorů a dolů ze stepu, dále využívá krokové variace nízkého Aerobicu. Mimo prvků Aerobicu se dále také posilují problémové partie - cvičení je zaměřeno zejména na svalstvo dolních končetin a hýždí.

BODY STYLING - Vytrvalostně silové cvičení využívá jak aerobní cvičení, tak nejrůznější náčiní. Cvičení je zaměřené na formování všech svalových skupin celého těla s využitím vlastní váhy, popřípadě jednoduchých pomůcek.

BOSU - Je velmi oblíbený systém cvičení určený pro zpevnění svalů celého těla. Základem cvičení je speciálně vyvinutá nafukovací kopule, která je z jedné strany plochá a z druhé nafouklá. Na jejích bočních stranách jsou rukojeti, které slouží k otáčení. Je specificky navrženo, aby pomohlo dosáhnout rovnováhy mezi svalovými systémy posturálních a fázických řetězců rychleji, bezpečněji a kompletněji než jakékoliv jiné tréninkové zařízení.

EMP - Lekce doplňující trénink svalové síly, je zaměřena na posilování nejčastěji ochablých svalových skupin.

FIT – BOX - Cvičení boxingu proti pytlům na nožce (Totemy). Cvičí se ve dvojicích za doprovodu hudby, pod vedením instruktora. Dynamické cvičení s úderem a kopy, je dokonalé pro "utahání" všech svalových partií.

FLEXI – BAR - Cvičení s pružnými tyčemi, určeno hlavně pro procvičování hlubokého svalstva. Posilování se provádí nejen s Flexi-bary. Vhodné na posílení břišního svalstva a svalstva rukou a zad.

FLOWIN - Při cvičení se využívá jen hmotnost těla. Cvičení je zaměřené na tzv. core (střed) těla, posílení břišních, zádočných svalů a svalů pánevního dna. Vhodný pro zvýšení kondice. Cvičit je možné ve stoje, kleku, na zádech, břiše nebo boku. Flowin lze použít jak pro posilování, tak pro zlepšování stability těla, mobility a flexibility.

H.E.A.T. - High Energy Aerobic Training. Dají se volně přeložit jako: „Aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem“. H.E.A.T. PROGRAM reprezentuje nový systém aerobního cvičení s výrazným efektem na lidský organismus. Představuje cvičení vycházející z přirozeného lidského pohybu – chůze.

CHITONNING - Je to dynamické cvičení, které využívá prvků z Power Yogy, Pilates a pěti Tibeťanů. Cílem cvičení je efektivně a funkčně působit na pohybový aparát, zvyšovat tělesnou vytrvalost, sílu, pohyblivost, ohebnost a koncentraci. Zlepšit držení těla a dýchání. Cílem hodiny je: protažení a posílení svalů, uvolnění kloubů a páteře, zvýšení svalové vytrvalosti, odstranění stresu a zlepšení psychické i fyzické rovnováhy.

JÓGA - Cvičení pro harmonii těla i ducha, vynikající strečinková forma k protáhnutí těla. Nejedná se o zdravotní cvičení.

JUMPING / TRAMPOLÍNY - Při jumpingu posilujete po celou dobu skákání hluboké zádové i břišní svaly, což vede ke správnému držení těla. Balanční cviky na měkké trampolíně jsou namáhavější než na pevné zemi. Navíc jumping střídá rychlé i pomalejší skoky i silové prvky, posilování břicha a střeching.

KICKBOX - Kick box je jeden z nejučinnějších bojových sportů, který je vhodný jak pro muže, tak pro ženy. Kick box je kondiční trénink vycházející z bojových sportů s využitím úderů a kopů nohou, vedoucí ke zlepšení fyzické kondice.

KRANKING - Kranking je energeticky účinné kardiovaskulární skupinové cvičení pro horní polovinu těla. Dalo by se říci, že se jedná o spinning pro horní polovinu těla.

P-CLASS - Vytrvalostně silové cvičení, zaměřené na formování problémových partií s využitím vlastní váhy těla, popřípadě jednoduchých pomůcek. K posilování se využívají gumičky a činky. Cvičení ve stoje zabírá více než polovinu hodiny. Dále následuje cvičení na zemi zaměřené na posílení břicha, zadečku a steh. Posledních 5 minut hodiny P-class je věnováno protažení a uvolnění celého těla.

PILATES - Kondiční cvičení kombinující prvky jógy, posilování, gymnastiky s důrazem na správné dýchání. Účelem je posílit slabší svalové skupiny, dosáhnout fyzické rovnováhy a tak získat kontrolu nad svým tělem. Většina cviků se provádí na podložce, menší počet opakování při maximálním soustředění a koncentraci na přesnost provedení. Klíčem k úspěchu je propojení práce svalů a mysli a správné dýchání. Cvičení Pilates se zaměřuje především na svalstvo trupu a zpevnění břicha.

POWER JÓGA - Dynamické cvičení, vycházející ze základů jógy, kombinující provádění jednotlivých poloh z "Pozdravu slunci" a jejich následných výdrží. Power jóga pomáhá formovat postavu, zlepšuje ohebnost kloubů, je zaměřena na harmonii těla a mysli, rozvoj fyzických a psychických schopností, odbourání stresu a napětí. Je vhodná jako prevence před bolestí zad, které jsou často způsobeny civilizačními vlivy: špatné držení těla, špatné pohybové návyky, jednostranné zatížení atd. Tento cvičební styl je zaměřený na protažení svalů celého těla a jejich posílení.

SPINNING - Aerobní a vytrvalostní cvičení na stacionárních spinningových kolech. Každý účastník se pevně řídí pokyny lektora, který vytváří pomocí motivující hudby profil tratě. Zátěž si volí každý podle svých individuálních schopností. Spinning je nenáročný na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu.

TAE – BO - Cvičení s vysokou frekvencí úderů a kopů zaměřené na rozvoj pružnosti a sebekontroly, vysoká aerobní náročnost.

WALKING / K2 HIKING - K2 HIKING je Indoor Walking aktivita. K2 znázorňuje nejvyšší, respektive nejobtížnější horu na světě. Jedná se o nejpřirozenější pohyb člověka. Vhodný pro zlepšení kondice a redukce váhy.

ZUMBA - je taneční fitness lekce plná energie, skvělé hudby a dobré nálady. Kombinuje latinsko-americkou hudbu a latinsko-americké tance s aerobními pohyby. Využívá tance jako Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton a mnoho dalších. Choreografie střídají pomalé a rychlé rytmy. Spalují tuky, formují a posilují svaly. Zaměřují se na hýždě, nohy, ruce, břicho a srdce.