

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1:** Rámec neformálního rozhovoru

**Příloha č. 2:** Celá verze dotazníku

**Příloha č. 3:** Zápis z kvalitativního rozhovoru Provit a.s

**Příloha č. 4:** Zápis z kvalitativního rozhovoru Cocoon Group s.r.o.

**Příloha č. 5:** Zápis z kvalitativního rozhovoru AXA a.s.

**Příloha č. 6:** Zápis z kvalitativního rozhovoru WITTE Automotive.

**Příloha č. 7:** Zápis z kvalitativního rozhovoru VCCP s.r.o.

**Příloha č. 8:** Detailní výsledky dotazníkového šetření – surová data

### 1. Představení společnosti Benefit

- Principem jsou pohybová cvičení za účelem **prevence zdraví** pracovníků
- Kompenzace jejich pohybových stereotypů, které jsou způsobené **nadměrným sezením** v jedné pracovní poloze.
- Cílem je **aktivní odpočinek** od pracovního vytížení, stresu a pomoci při soustředěnosti a **mobilizace organismu**.
- Cvičení je **prováděno lektorem přímo na pracovišti** dle jednotlivých produktů (viz. následující)
- Program se využíval a šíří především ve velkých korporacích a začínají se objevovat menší společnosti, kteří objevují výhody těchto produktů
- (KB, DHL, ExxonMobile, Oracle, KB)

### 2. Představení konceptu kompenzačních cvičení pro sedavá zaměstnání

- **FitBreak**
  - i. Cvičení 10-15 minut,
  - ii. zaměřené na uvolnění a protažení těla, převážně krku a zad (blokace při dlouhodobém sezení) a cviky mobilizující organismus (wake up impulsy),
  - iii. cvičení přímo na pracovišti, u pracovního stolu, v pracovním dresscodu v průběhu pracovní doby.
- **FitTime**
  - iv. Cvičení 20-50 minut,
  - v. rozšíření FitBreaku, zaměřené na intenzivní a dynamický strečink, zpevnění hlubokého stabilizačního systému těla (CORE), využití vlastní váhy těla, celkový fyzio-fitness trénink
  - vi. cvičení v prostorách společnosti (meeting roomy etc.) před/po/při pracovní době
- **FitLife**
  - vii. Doprovodné přednášky a poradenství v oblasti fitness a zdravého životního stylu, konzultace, nutriční asistence, kondiční tréninky, animace firemních akcí
- **Četnost cvičení**

- i. Frekvence cvičení jen zcela flexibilní, nejčastěji se využívá 2-3x týdně.

**Průzkum:**

**3. Na základě těchto informací je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

**4. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaši společnost?**

- Z hlediska zdravotního / relaxačního pohledu Vašich zaměstnanců?
- Hledáme prvotní postoj, necháváme záměrně manažera mluvit za zaměstnance (indikace projekce svého názoru zdůvodňovaný předpokládaným postojem zaměstnanců, indikace pro následné falešné námitky)

**5. Myslíte, že by tato služba**

- i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců? (Kompenzace, osvěžení/wake-up impuls, soustředění → zvýšení výkonnosti)
- ii. Snížila stres na pracovišti?
- iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?
- iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?
- v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?
- vi. Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaši společnost, jaké?
- vii. Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena
- viii. Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?

**6. Představení cenové hladiny s odkazem na dobu cvičení**

- Cvičení po skupinách, tzn. např. za 1 hod. 3-4 skupiny zaměstnanců (po cca 10-15 lidech)

- Průměr 1500 Kč (900 Kč – 2000 Kč), odvíjí se od počtu celkově odcvičené doby, návaznosti dalších cvičení, počet lokalit, ohled na celkovou dobu trvání služby
- Pro snazší představení výpočet: cca průměr = 1600 Kč/hodina. 15 minut cvičení FitBreak = 400 Kč/cvičení. 10 lidí na cvičení FitBreak = 40Kč/cvičení/osobu

## 7. Bariéry

- Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?
- Jaká bude obtížnost a proces odsouhlasení této služby? Vedení/Lidské zdroje/board?
- Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?
- Požadoval byste finanční spoluúcast zaměstnanců?
- Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?
- V případně zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?
- Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušení práce?
- Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat?
- Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?
- Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?
- Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma?

## Příloha č. 2: Celá verze dotazníku

---

### Průzkum zájmu po kompenzačních cvičeních

#### Představení konceptu kompenzačních cvičení pro sedavá zaměstnání

- Principem jsou pohybová cvičení za účelem **prevence zdraví** pracovníků
- Kompenzace jejich pohybových stereotypů, které jsou způsobené **nadměrným sezením** v jedné pracovní poloze.
- Cílem je **aktivní odpočinek** od pracovního vyčerpání, stresu a pomoci při soustředěnosti a **mobilizace organismu**.
- Cvičení je **prováděno lektorem přímo na pracovišti** dle jednotlivých produktů (viz. následující)

#### Představení balíčku služeb společnosti FitBenefit

- **FitBreak**
  - Cvičení 10-15 minut,
  - zaměřené na uvolnění a protažení těla, převážně krku a zad (blokace při dlouhodobém sezení) a cviky mobilizující organismus (wake up impulsy),
  - cvičení přímo na pracovišti, u pracovního stolu, v pracovním dresscodu v průběhu pracovní doby.
- **FitTime**
  - Cvičení 20-50 minut,
  - rozšíření FitBreaku, zaměřené na intenzivní a dynamický strečink, zpevnění hlubokého stabilizačního systému těla (CORE), využití vlastní váhy těla, celkový fyzio-fitness trénink
  - cvičení v prostorách společnosti (meeting roomy etc.) před/po/při pracovní době
- **FitLife**
  - Doprovodné přednášky a poradenství v oblasti fitness a zdravého životního stylu, konzultace, nutriční asistence, kondiční tréninky, animace firemních akcí
- **Četnost cvičení**
  - Frekvence cvičení jen zcela flexibilní, nejčastěji se využívá 2-3x týdně.

---

### 1 Je Vám jasný rozsah služeb na základě těchto informací?

- Ano  
 Ne

---

### 2 Myslíte, že kompenzační cvičení FitBreak/FitTime prováděné na pracovišti by pro Vás byla přínosem?

- Ano  
 Ne

---

### 3 Myslíte, že by tato služba:

	Ano	Ne
Zvýšila Vaši spokojenost v práci?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přispěla ke snížení hladiny případného stresu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompenzovala Vaše fyzické stereotypy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zvýšila Váš pracovní výkon (na základě uvolnění a aktivního odpočinku)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zlepšila atmosféru na pracovišti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měla mít možnost úpravy podle Vašich potřeb (např. cvičení více zaměřené na nohy, záda, ruce etc.?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vám byla nepříjemná protože byste měl ostych cvičit společně s kolegy na pracovišti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

#### 4 Zájem/Bariéry

	Ano	Ne
Měl byste o tuto službu zájem v případě, že by byla plně hrazena zaměstnavatelem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měl byste o tuto službu zájem v případě, že by byla jen částečně hrazena zaměstnavatelem? (Váš příspěvek za jedno cvičení Fit Break = 20,-; FitTime = 40,- při hrazení 50%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měl byste o tuto službu zájem v případě, že by nebyla hrazena zaměstnavatelem? (Váš příspěvek za jedno cvičení Fit Break = 40,-; FitTime = 80,-)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

#### 5

V případě zájmu o toto cvičení, jak časté cvičení byste chtěl?

- 1x týdně
  - 2x týdně
  - 3x týdně
  - 4x týdně
  - 5x týdně
- 

6 Je nějaký důvod, proč byste tuto službu na pracovištích nechtěl? Jaký? Prosím vypište.

---

7 Jak by musela služba vypadat, abyste o ni měl zájem? Prosím vypište.

---

#### 8 Demografie

- Muž
- Žena

---

**9** Věk

- Do 29  
 30 - 39  
 40 - 49  
 50 +

---

**10** Prosím, napište název Vaší společnosti

---

---

Pro odeslání prosím zmáčkněte tlačítko vpravo dole "Finish Survey"

Děkuji za vyplnění!

### **Příloha č. 3: Zápís z kvalitativního rozhovoru Provit a.s**

(představení společnosti FitBenefit, produktů i cenové hladiny – viz. Příloha č. 1: Rámec neformálního rozhovoru)

#### **Průzkum:**

- 1. Na základě těchto informací je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

*Ano.*

- 2. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaší společnost?**

*Naše firma už nabízela podobnou službu v rámci zlevněných vstupů do fitness centra. Ze začátku to mělo úspěch, ale časem zájem opadával. Lidé změnu vždy uvítají, mají rádi toto zpestření práce, jako pohyb, relaxace, oni se u těchto věcí uvolní. Důležitá je ovšem invence od pracovníků, v tu chvíli kdy jsou nuceni od vedení, už principiálně to nechtějí.*

- 3. Myslíte, že by tato služba**

- i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců? (Kompenzace, osvěžení/wake-up impuls, soustředění → zvýšení výkonnosti.**

*Určitě ano. Otázka je náročnost cvičení. V tu chvíli, kdy by cvičení vyžadovala větší míru pohybu, mohli by zaměstnanci požadovat lepší zázemí, aby se měli kde osprchovat a převléci. Možná by bylo lepší službu přesunout do nějakého blízkého fitness centra.*

- ii. Snížila stres na pracovišti?**

*Záleží na pohledu, ze které toto bereme. Pracovníci by se mohli i cvičením dostat do stresové situace, v tom ohledu, že by se vytvořil ostych na pracovišti, některým nemusí být příjemné provádět cvičení přímo na pracovišti. V tu chvíli by musela zafungovat vlastní motivace.*

- iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?**

*Ano.*

- iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?**

*Ano. Pohyb dodává tělu fyzickou i psychickou pohodu. Tím pádem je pracovník i více produktivní a tato produktivita je důležitá u obchodníků.*

- v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?**

*V tomto ohledu záleží na lidech, jestli jsou zaměřeni na sport, či ne. Pro člověka, kterého sport baví a dělá ho rád, by se atmosféra zlepšila, chodil*



*by na cvičení rád. Pro člověka, který není sportovně zaměřený, by to nebylo hezké zpestření času na pracovišti.*

- vi. **Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaši společnost, jaké?** *Myslím, že by bylo dobré nejdříve službu představit pomocí prezentace pracovníkům, aby se mohli se službou takto seznámit. Následně případně přesunout cvičení do fitness centra a nastavit čas cvičení. Bylo by dobré, aby se cvičení stalo součástí režimu pracovníků.*
- vii. **Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena.** *Přímo na pracovišti spíše ne, preferoval bych fitness centrum a nejlépe po práci.*
- viii. **Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?**

*Ano v případě projevení zájmu ze strany pracovníků.*

#### **4. Bariéry**

- i. **Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?**  
*Nějaké prostory se ve firmě nacházejí, osobně myslím, že by bylo lepší využívat fitness centrum k zredukování ostychu ve firmě, aby nemuseli pracovníci mít zábranu, že cvičí přímo na pracovišti.*
- ii. **Jaká bude obtížnost a proces odsouhlasení této služby? Vedení/Lidské zdroje/board?**  
*U vedení by s odsouhlasením problém nebyl, jelikož vedení naší firmy se skládá z několika jedinců. Pak záleží na invenci lidí. V tu chvíli, kdy by zaměstnanci nuceni do využívání této služby, poklesla by také efektivita cvičení. Chut' a požadavek musí přijít hlavně od pracovníků po seznámení se službou.*
- iii. **Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?**  
*V případě, že by cvičení bylo prováděno třikrát do týdne, tak by byla tato služba cenově dostupná pro naši firmu.*
- iv. **Požadoval byste finanční spoluúčast zaměstnanců?**  
*Ne. Mám pocit, že by pro ně bylo více motivační, kdyby službu hradila firma. Je větší pravděpodobnost, že službu využijí, když byla celkově hrazená firmou.*
- v. **Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?**

*Ne. V tu chvíli, co by si službu museli kompletně celou hradit, ztratilo by to pro ně význam a je mnohem větší pravděpodobnost, že by ji nechtěli využívat.*

- vi. **V případě zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?**

*Jednu až dvě hodiny do týdne.*

- vii. **Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušení práce?**

*Rozhodně ne. Cvičení by efektivitu určitě zvýšilo. Cvičení by mohlo sloužit i jako prevenční prostředek proti nemocím. Cvičení by se mohlo rozdělit, například hodinu cvičení a hodinu relaxace.*

- viii. **Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat?**

*V tu chvíli, kdyby zaměstnanci opravdu projevíli zájem o službu, firma by ji plně refundovala.*

- ix. **Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?**

*Asi v případě kdyby se jednalo o montážní firmu, nebo firmu s pásovou výrobou, kdy zaměstnavatel nemůže přerušit výrobu či montáž na hodinu či dvě. Stejně tak u našich logistů. Zde by muselo cvičení probíhat před prací jako dobrý start pro pracovní den, či následně po práci, jako odregování. Otázka je, jestli by pracovníci chtěli služby využívat, někteří chtějí být po práci co nejdříve doma.*

- x. **Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?**

*Měly by obsahovat cvičící i relaxační část, nejlépe mimo pracoviště a ideálně před začátkem nebo po skončení pracovní doby.*

- xi. **Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma?**

*Ihned hodinu cvičení spíše ne, ale pokud by šla zařídit úvodní přednáška, tak rozhodně, ano. Díky ní bychom mohli zjistit zájem ve firmě a případně pro zaměstnance službu zařídit.*

#### **Příloha č. 4: Zápis z kvalitativního rozhovoru Cocoon s.r.o.**

(představení společnosti FitBenefit, produktů i cenové hladiny – viz. Příloha č. 1: Rámec neformálního rozhovoru)

##### **Průzkum:**

- 1. Na základě těchto informací, je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

*Ano.*

- 2. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaši společnost?**

*Cvičení by bylo přínosné pro jakoukoliv firmu, která obsahuje pracovní pozice ve stresovém a náročném prostředí na mentální aktivitu. Hodně důležitá by byla schopnost cvičitelů, jak by dokázali zaměstnance povzbudit do cvičení. Pro mě osobně, je tato chemie velice důležitá, jelikož každý člověk si vytváří fixace na ostatní lidi, v tuto chvíli by musel cvičitel být opravdu schopný, aby dokázal vytvořit tuto fixaci a důvod, aby lidé cvičení prováděli správně a pečlivě. Dále je důležité pracovní prostředí, hodina cvičení by byla efektivnější pro větší korporativní firmy, v menších firmách by se tato služba tolik neuplatnila. To už je v rukou společnosti.*

- 3. Myslíte, že by tato služba**

- i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců? (Kompenzace, osvěžení/wake-up impuls, soustředění → zvýšení výkonnosti**

*Ano.*

- ii. Snížila stres na pracovišti?**

*Rozhodně ano. Jak už bylo zmíněno, cvičení je ideální pro pracovníky na pracovních místech s velkou mentální aktivitou, tedy i stresem.*

- iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?**

*Ano.*

- iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?**

*Ano, jako způsob prevence a i z pohledu fyziologického pro tělo.*

- v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?**

*Určitě ano.*

- vi. Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaši společnost, jaké?**

*Nepožadovala bych to nutně, jsem spokojená s rozvržením, jaké je nabízené. Případně časem by se o tom dalo uvažovat, kdyby to zaměstnancům více vyhovovalo.*

vii. **Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena.**

*Ano.*

viii. **Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?**

*Ano.*

#### **4. Bariéry**

i. **Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?**

*Ano, v poledních hodinách by se dala využívat velká zasedací místnost.*

ii. **Jaká bude obtížnost a proces odsouhlasení této služby? Vedení/Lidské zdroje/board?**

*Nejdůležitější je, aby se s náklady počítalo v budgetu na příští rok, ten se připravuje v průběhu října a listopadu, následně se reviduje, pokud firma ztrácí v průběhu června.*

iii. **Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?**

*Ano byla, otázka je, jestli by firma neupřednostnila odborná školení, v tu chvíli záleží na firmě, jaká bude její strategie pro rozvoj pracovníků.*

iv. **Požadoval byste finanční spoluúčast zaměstnanců?**

*Určitě ano, jinak by bylo viditelné, že si pracovníci služby neváží.*

v. **Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?**

*Podle mého názoru by si zaměstnanci hradit 35% ceny.*

vi. **V případně zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?**

*Maximálně by mělo cvičení probíhat dvakrát do týdne, méně by to nemělo význam.*

vii. **Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušování práce?**

*Ne.*

viii. **Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat?**

*Bylo by to v rámci pracovní doby, nebo možná částečně pauzy na oběd, která by se o polovinu zkrátila. I když těžko říct, třeba by pak min chodili kouřit.*

ix. **Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?**

*Pouze v případě, že by lidé necvičili efektivně z důvodu, že by nebyli dostatečně zaujatí. Důležitá je práce cvičitele a jeho zkušenost s udržením nadšení.*

- x. **Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?**

*Záleží na konkrétním cvičiteli, jestli by dokázal vnést inspiraci, energii a nadšení.*

- xi. **Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma?**

*Na 100% ano.*

## **Příloha č. 5: Zápís z kvalitativního rozhovoru AXA a.s.**

(představení společnosti FitBenefit, produktů i cenové hladiny – viz. Příloha č. 1: Rámec neformálního rozhovoru)

### **Průzkum:**

**1. Na základě těchto informací je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

*Ano.*

**2. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaši společnost?**

*V naší firmě jsou benefity nabízeny v systému bufetu. Zde nabízíme zhruba 50 různých benefitů, ať na vitamíny, léky, služby, poukázky atd. Teď je systém fixně daný a nemůžeme s ním moc hýbat, jelikož je rozpočet na benefity vyčerpaný. V minulosti jsme už měli zavedenou službu kompenzačního cvičení s lektorem, která měla dobré ohlasy.*

**3. Myslíte, že by tato služba**

- i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců?
- ii. Snižila stres na pracovišti?
- iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?
- iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?
- v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?
- vi. Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaši společnost, jaké?
- vii. Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena
- viii. Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?

*Souhrnná odpověď ANO*

**4. Bariéry**

**ix. Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?**

*Prostory máme ke cvičení dostupné, není problém. Máme zasedací místnost, kde by se cvičení daly provádět, což by nebylo úplně ideální, kdyby se jednalo o menší skupinky. A museli bychom plně rozplánovat časy na cvičení, aby se zde mohli zaměstnanci střídát.*

- x. **Jaká by byla obtížnost a proces odsouhlasení této služby? Vedení/Lidské zdroje/board?**  
*Službu by nebyl problém odsouhlasit, kdyby o ní pracovníci projevili zájem.*
- xi. **Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?**  
*Ano byla, ale pouze v rámci zbylých stávajících benefitů (v konkurenci k ostatním volbám). Cena mi přijde vysoká a preferovali bychom placení z кафетерии. Služba nám přijde moc drahá na to, aby si ji lidé platili samostatně.*
- xii. **Požadoval byste finanční spoluúčast zaměstnanců?**  
*Společnost AXA by benefit sám o sobě nehradila, FitBenefit by se stal součástí benefitu кафетерии. Management by k tomu měl určitě pozitivní postoj, následně záleží na zaměstnancích, jestli by služby využili.*
- xiii. **Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?**  
*Jak už bylo nastíněno v předešlé otázce, firma by požadovala po zaměstnancích, aby v případě zájmu využili peněz v кафетерии k zaplacení služby. Firma neposkytne vedlejší budget k zaplacení firmy.*
- xiv. **V případně zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?**  
*Zde záleží na zaměstnancích, jak se domluví, necháme to na nich a jejich domluvě.*
- xv. **Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušení práce?**  
*Ne, v naší formě funguje volná pracovní doba, lidé si napracují, co potřebují. Máme pouze „fixní čas“ od deváté hodiny ranní do dvou do odpoledne. Čas nikdo nehlídá.*
- xvi. **Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat? Pracovníci by mohli využít pracovní dobu v případě, že by stihli svou práci. V tom případě by byla činnost refundovaná.**
- xvii. **Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?**  
*Ne, rozhodnutí necháme na pracovnících a jejich rozhodnutí. Ale můj osobní pocit je, že když budou lidé cvičit pravidelně, naučí se to a budou moct cvičit samostatně.*
- xviii. **Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?**  
*Bylo by potřeba neaplikovat službu pouze v Praze, ale rozšířit ji i do měst, kde jsou zbylé pobočky (Brno, Bratislava).*

**xix. Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma?**

*Ano. Celkový nápad se mi líbí, služby bych využila, ale pouze v rámci již stávajícího rozpočtu benefitu.*



## **Příloha č. 6: Zápís z kvalitativního rozhovoru WITTE Automotive**

(představení společnosti FitBenefit, produktů i cenové hladiny – viz. Příloha č. 1: Rámec neformálního rozhovoru)

### **Průzkum:**

- 1. Na základě těchto informací je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

*„Ano.“*

- 2. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaší společnost?**

*„Ano, myslím si, že ano. V naší firmě funguje systém benefitů systémem cafeterie. Tím pádem si každý pracovník může svůj benefit vybrat podle svého uvážení. Ale nemohu odhadnout, jestli by se služba uchytila u našich zaměstnanců. Snažili jsme se vytvořit podmínky a benefity pro vykompenzování syndromu karpálního tunelu, ovšem nemůžeme nijak zajistit, aby ho všichni využívali a ani zjistit, kdo tento benefit opravdu využívá. Setkávám se často s velkým nezájmem ze strany zaměstnanců, i přesto že jsou služby nabízeny, oni jich nevyužívají. V naší firmě pracují především mladí lidé, které tyto benefity vůbec nezajímají. Zbylí jsou lidé od rodin, kteří si raději vyberou benefit využitelný pro své blízké.“*

- 3. Myslíte, že by tato služba**

- i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců?**

*„I přesto že se naše pracoviště nachází v horách a lidé zde mají více pohybu, tak by tato služba byla přínosem.“*

- ii. Snížila stres na pracovišti?**

*„Asi ano. Člověk pociťuje sám na sobě, že se po cvičení cítí lépe.“*

- iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?**

*„Ano.“*

- iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?**

*„Ano. A osobně si myslím, že by bylo lepší cvičení provádět ráno nebo v dopoledních hodinách, kdy je člověk ještě čerstvý, než když je odpoledne unavený po práci.“*

**v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?**

*„Záleží, jak by lidé cvičení pojali. Mohlo by se stát, že by zaměstnanci se báli cvičit ve skupině se svými spolupracovníky, případně nadřízení by cvičili před podřízenými. Pořád se zde jedná o něco jiného, než když si jde člověk sám dobrovolně zacvičit.“*

**vi. Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaši společnost, jaké?**

*„Pokud by to šlo, chtěli bychom zaměřit cvičení na kompenzaci syndromu karpálního tunelu, který vzniká při práci na montážích. Výhodná by byla naše kontrola při provádění cvičení přímo na pracovišti, kdo doopravdy benefit využívá.“*

**vii. Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena.**

*„Osobně bych se asi nezúčastnil, jelikož vím, že bych si do cvičení nosil v hlavě věci z práce. Snažím se využít každou volnou chvíli k práci.“*

**viii. Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?**

*„Pro naše zaměstnance rozhodně ano.“*

#### **4. Bariéry**

**i. Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?**

*„Ano. Krátkodobá cvičení by se mohly provádět přímo na místě, ty delší by mohly být uskutečněny ve starších halách. Zde záleží na počtu lidí, kteří se přihlásí. Obávám se, že by mohl vzniknout případně problém z nedostatku cvičebních pomůcek.“*

**ii. Jaká bude obtížnost a proces odsouhlasení této služby?**

**Vedení/Lidské zdroje/board?**

*„V naší firmě je vedení tvořeno dvěma jednatelem. Z naší strany není problém benefit pro zaměstnance prosadit, stačí domluva s odbory. Tyto rozhodnutí jsou stále hlavně na vedení firmy.“*

**iii. Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?**

*„Ano byla.“*

**iv. Požadoval byste finanční spoluúčast zaměstnanců?**

*„Rozhodně ne. Jelikož u nás slouží benefity jako odměny k práci. Ale v tuto chvíli můžeme jenom těžce odhadnout, jestli by byla služba využívána, v případě udržení ročního zájmu, by se jednalo o úspěch.“*

**v. Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?**

*„Když vezmeme v potaz, že 10 minut jsou ve výsledku 2% pracovní doby, dojdeme k vysokým ztrátám, co se týká pro pracovníky u montáží a na pásové výrobě. Teď je otázka, jak benevolentní zaměstnavatel k tomu bude. Efektivní cvičení ovšem může předejít úrazům ze zaměstnání, pak záleží na pracovníkovi, jestli cvičení bude dodržovat a zda tyto 2% stojí za zpětné obětování.“*

**vi. V případě zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?**

*„Nejdříve by se musel zjistit zájem o cvičení a pak následně by se asi rozhodlo, kolikrát týdně by služba probíhala.“*

**vii. Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušení práce?**

*„Ano, podle mého názoru to bude mít i negativní vliv. Pro pracovníky se bude jednat o vytržení z práce a u montáží by se musel obětovat čas, který je potřebný.“*

**viii. Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat?**

*„U pracovníků v kancelářích by byla služba refundována, protože není úplně zjistitelné, kdy s prací skončí. Pracovníkům na montážích nebo u pásové výroby by byla služba poskytnuta v době přestávek a oběda (hlavně pro lidi, kteří nechodí na obědy). Po práci zde nemají zájem zůstat déle, autobusové spoje navazují přesně na konce směn.“*

**ix. Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?**

*„Ne. Myslím si, že je to spíš o inteligenci zaměstnanců, zde vidím jedinou překážku. V rámci vedení to není problém.“*

**x. Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?**

**xi. Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma.**

*„Záleží na zájmu zaměstnanců.“*

## **Příloha č. 7: Zápís z kvalitativního rozhovoru VCCP s.r.o.**

---

(představení společnosti FitBenefit, produktů i cenové hladiny – viz. Příloha č. 1: Rámec neformálního rozhovoru)

### **Průzkum:**

**1. Na základě těchto informací je Vám jasný rozsah služeb, které by připadaly v úvahu?**

*Ano.*

**2. Myslíte, že služba FitBreak / FitTime by byla přínosem pro Vaší společnost?**

- *Ano. Následně by záleželo na reakci pracovníků, jestli by o službu stáli, ale za mě určitě ano.*

**3. Myslíte, že by tato služba**

**i. Byla přínosem Vašich zaměstnanců?**

*Ano. Zaměstnanci si trošku pročistí hlavu a bude se jim lépe pracovat.*

**ii. Snížila stres na pracovišti?**

*Ano.*

**iii. Kompenzovala fyziologické stereotypy pracovníků?**

*Ano.*

**iv. Zvýšila pracovní výkon (na základě uvolnění a relaxace po cvičení)?**

*Ano.*

**v. Zlepšila atmosféru na pracovišti?**

*Ano.*

**vi. Chtěl byste případně úpravy služby speciálně pro Vaší společnost, jaké?**

*Ne. Přijde mi, že je to vymyšlené dobře a smysluplně.*

**vii. Zúčastnil byste se osobně kompenzačních cvičení, pokud by byla zavedena.**

*Osobně si nejsem jistá, jestli bych se chtěla zúčastnit delších cvičení, ty by si když tak zařídila sama pro sebe samostatně, ale ty kratší na protažení s těmi bych neměla problém.*

**viii. Měli byste obecně zájem o tento typ služeb pro Vás a vaše zaměstnance?**

*Ano.*

**4. Bariéry**

**i. Máte ve firmě dostupné prostory, které by šly využívat ke cvičení, a byla by možnost jejich uvolnění?**

*Ano.*

**ii. Jaká bude obtížnost a proces odsouhlasení této služby? Vedení/Lidské zdroje/board?**

*V naší společnosti jdou tato rozhodnutí přímo přese mě a mně se tento nápad líbí. Nejlepší by bylo to nejdříve vyzkoušet a zjistit interakci pracovníků a případně se podle toho zařídit.*

**iii. Byla by pro Vaši společnost tato služba finančně dostupná?**

*Asi ano.*

**iv. Požadoval byste finanční spoluúčasť zaměstnanců?**

*Ano, ale menší částí, aby byla větší pravděpodobnost, že se budu snažit službu využívat, protože budou muset do ní vynaložit finanční podíl.*

**v. Požadoval byste plné hrazení zaměstnancem s tím, že firma věnuje čas (refundace), zaměstnanec si službu platí?**

*To rozhodně ne.*

**vi. V případě zájmu o toto cvičení, jakou frekvenci cvičení by společnost preferovala? 1x, 2x, 3x týdně? Denně?**

*Podle mého názoru není možné realizovat cvičení každý den z časových důvodů. Dobré by bylo tak dvakrát do týdne.*

**vii. Obával byste se snížení efektivity z důvodů přerušování práce?**

*Ne. Pokud budou zaměstnanci chtít cvičit, čas si na to najdou a ba naopak, po cvičení se efektivita zvýší.*

**viii. Byla by tato činnost plně refundovaná, nebo by si ji museli zaměstnanci napracovat?**

*Ne.*

**ix. Je nějaký důvod, proč byste tuto službu nechtěl na pracovištích poskytnout? Jaký?**

*Ne, pouze v případě, že by nebyly dostatečné prostory.*

**x. Jak by musela služba vypadat, abyste ji považoval za natolik výhodnou, že byste ji chtěl poskytnout na pracovišti?**

*Ne. Jsem spokojena s tím, jak je to navrženo a nic bych neměnila.*

**xi. Byla pro Vás zajímavá zkušební hodina zdarma.**

*Ano, tímto způsobem by se dal zjistit případný zájem a reakce a názor lidí na službu.*

## **Příloha č. 8:** Detailní výsledky dotazníkového šetření – surová data

(představení společnosti FitBenefit, produktů, cenové hladiny i struktury dotazníku – viz. Příloha č. 2: Celá verze dotazníku)

---

1. Je Vám jasný rozsah služeb na základě těchto informací?
2. Myslíte, že kompenzační cvičení FitBreak/FitTime prováděné na pracovišti by pro Vás byla přínosem?
3. Myslíte, že by tato služba: Zvýšila Vaši spokojenost v práci?
4. Myslíte, že by tato služba: Přispěla ke snížení hladiny případného stresu?
5. Myslíte, že by tato služba: Kompenzovala Vaše fyzické stereotypy?
6. Myslíte, že by tato služba: Zvýšila Váš pracovní výkon (na základě uvolnění a aktivního odpočinku)?
7. Myslíte, že by tato služba: Zlepšila atmosféru na pracovišti?
8. Myslíte, že by tato služba: Měla mít možnost úpravy podle Vašich potřeb (např. cvičení více zaměřené na nohy, záda, ruce etc.?)
9. Myslíte, že by tato služba: Vám byla nepříjemná, protože byste měl ostych cvičit společně s kolegy na pracovišti?
10. Zájem/Bariéry - Plně hrazeno zaměstnavatelem?
11. Zájem/Bariéry - částečně hrazeno zaměstnavatelem?
12. Zájem/Bariéry - Nebylo hrazeno zaměstnavatelem?
13. V případě zájmu o toto cvičení, jak časté cvičení byste chtěl?
14. Je nějaký důvod, proč byste tuto službu na pracovištích nechtěl? Jaký? Prosím vypište.
15. Jak by musela služba vypadat, abyste o ni měl zájem? Prosím vypište.
16. Demografie
17. Věk
18. Název Společnosti

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně	riziko je v nedostatku času, případně v koordinaci, aby měli všichni ve skupince čas společně	cvičitelka :-)	Muž	30 - 39	AXA
<b>2</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	5x týdně			Žena	30 - 39	AXA
<b>3</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	5x týdně		Líbí se mi obě varianty, o obě bych měla zájem. Největší problém bude s uvolněním prostoru pro takové cvičení, firmy ho obvykle nemají k dispozici. Ale bylo by to super.	Žena	30 - 39	AXA
<b>4</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně		vyhovoval by mi FitBreak	Muž	50 -	AXA
<b>5</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně		zadarmo	Muž	30 - 39	AXA
<b>6</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně			Žena	-29	AXA
<b>7</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	4x týdně		radši cvičitel	Žena	-29	AXA
<b>8</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Muž	-29	AXA
<b>9</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	1x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>10</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	-29	AXA
<b>11</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	3x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>12</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	4x týdně			Muž	40 - 49	AXA
<b>13</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		ZÁJEM BY JEŠTĚ ZVÝŠILA HEZKÁ CVIČITELKA	Muž	30 - 39	AXA
<b>14</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	AXA
<b>15</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	AXA
<b>16</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	5x týdně			Muž	40 - 49	AXA
<b>17</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Muž	50 -	AXA
<b>18</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		Přesně takhle	Muž	40 - 49	AXA



<b>19</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně				Muž	30 - 39	AXA
<b>20</b>	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	4x týdně				Muž	-29	AXA
<b>21</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	3x týdně				Žena	50 -	AXA
<b>22</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	1x týdně				Žena	-29	AXA
<b>23</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		radši cvičitelka :-)		Muž	30 - 39	AXA
<b>24</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně				Žena	-29	AXA
<b>25</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně				Muž	30 - 39	AXA
<b>26</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	4x týdně				Žena	-29	AXA
<b>27</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	2x týdně				Žena	30 - 39	AXA
<b>28</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně				Žena	30 - 39	AXA
<b>29</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			pro mě je zajímavá už varianta Fit Break, uvítala bych možnost v případě hrazení jako samoplátce formou cafeterie	Žena	40 - 49	AXA
<b>30</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně				Žena	-29	AXA
<b>31</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	1x týdně				Muž	30 - 39	AXA
<b>32</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	3x týdně				Žena	-29	AXA
<b>33</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	1x týdně				Žena	30 - 39	AXA
<b>34</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Dobrovolnost, variabilita cvičení a možnost přizpůsobení potřebám	Žena	-29	AXA
<b>35</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		pokiaľ by služba bola povinná za každých okolností,	aby nebola povinná v prípade zhoršeného zdravotného stavu, nebola povinná pre všetkých, bola by určená len zamestnancom ktorý majú o službu záujem	Žena	-29	AXA
<b>36</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně				Muž	-29	AXA

<b>37</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně			Žena	-29	AXA
<b>38</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně		Měl by cvičit dobrý fyzioterapeut	Žena	50 -	AXA
<b>39</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	5x týdně			Žena	-29	AXA
<b>40</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	3x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>41</b>	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně	pokud by byla placená zaměstnancem	příjemná cvičitelka	Žena	40 - 49	AXA
<b>42</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	4x týdně			Žena	-29	AXA
<b>43</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	4x týdně		aby byla dostupná i na pracovišti v Brně	Žena	-29	AXA
<b>44</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>45</b>	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Muž	-29	AXA
<b>46</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	1x týdně			Žena	40 - 49	AXA
<b>47</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>48</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	4x týdně			Žena	-29	AXA
<b>49</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	40 - 49	Cocoon s.r.o.
<b>50</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	3x týdně			Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>51</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	2x týdně			Žena	-29	Cocoon s.r.o.
<b>52</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	3x týdně			Muž	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>53</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	4x týdně			Žena	-29	Cocoon s.r.o.
<b>54</b>	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	1x týdně			Muž	40 - 49	Cocoon s.r.o.
<b>55</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	1x týdně			Muž	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>56</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>57</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně			Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>58</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Žena	40 - 49	Cocoon s.r.o.
<b>59</b>	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně			Muž	30 - 39	Cocoon s.r.o.

<b>60</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	1x týdně		Zajem mam i o sluzbu, jak je predstavena. Kdyby ale soucasti byly i treba masaze zamerene na krcni pater ci casti tela namahane pri cviceni, bylo by to jeste lepsi. Mozna by nebylo od veci i nejake skoleni o spravnem sezeni, ktere predchazi problemum atd.	Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>61</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	4x týdně			Žena	-29	Cocoon s.r.o.
<b>62</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	3x týdně			Žena	-29	Cocoon s.r.o.
<b>63</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně	absence vhodných prostor		Muž	40 - 49	Cocoon s.r.o.
<b>64</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	3x týdně			Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>65</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně			Žena	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>66</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně			Muž	40 - 49	Provit, a.s.
<b>67</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Muž	40 - 49	Provit, a.s.
<b>68</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně			Žena	40 - 49	Provit, a.s.
<b>69</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Muž	40 - 49	Provit, a.s.
<b>70</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	1x týdně		mimo kancelář	Muž	50 -	Provit, a.s.
<b>71</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	40 - 49	Provit, a.s.
<b>72</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	Provit, a.s.
<b>73</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně	Nemáme tu na to místo :D	hezký trenér :-)	Žena	30 - 39	VCCP
<b>74</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	VCCP
<b>75</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně			Žena	-29	VCCP
<b>76</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	2x týdně			Muž	40 - 49	VCCP

<b>77</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		To nevím, takhle se to relativně špatně představuje, ale idea obecně dobrá.	Muž	-29	VCCP
<b>78</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	3x týdně	Možná nepříjemnost při cvičení v oblečení, nedostatek prostoru a času na převlečení, příp. sprchování.	Musela by být zdarma a promyšlena prakticky tak, aby byla v rámci firmy realizovatelná. :-)	Žena	-29	VCCP
<b>79</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně		Být zaměřena opravdu na problematiku oblastí, které vznikají sedavým zaměstnáním.	Žena	50 -	VCCP
<b>80</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	2x týdně			Žena	40 - 49	VCCP
<b>81</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	3x týdně			Žena	-29	VCCP
<b>82</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	5x týdně	Nelíbí se mi FitBreak - Cvičení u stolu v oblečení, které mám do práce mi nepřijde adekvátní, tuto službu bych kvůli tomu nevyužila.	FitTime - ve sportovním oblečení a prostoru, kde je na cvičení dostatek místa a vybavení . Mělo by to být cvičení se vším všudy, ne jen jeho náhražka.	Žena	-29	VCCP
<b>83</b>	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně			Muž	40 - 49	VCCP
<b>84</b>	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	5x týdně			Muž	30 - 39	VCCP
<b>85</b>	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	5x týdně		Viz nabídka	Muž	-29	VCCP
<b>86</b>	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	1x týdně	nezájem o cvičení	nijak	Žena	50 -	AXA
<b>87</b>	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Muž	30 - 39	AXA
<b>88</b>	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	2x týdně			Muž	-29	AXA

															Už jednou jsme v bývalém zaměstnání něco podobného měli (také s lektorem dokonce rozšířené o přednášky), ale jenom mě to vyrušovalo od práce, pak jsem se nemohla soustředit. Nehledě na to, že se cvičilo vždy po jednotlivých odděleních ostatní oddělení (místo práce) sledovali nás cvičící, což obzvláště od mužů nebylo příjemné.		Asi by bylo nutné provádět cvičení jen ve specifických prostorách a oddělené pohlaví.				
<b>89</b>	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	2x týdně				Žena	-29	AXA		
<b>90</b>	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	4x týdně				Žena	-29	AXA		
<b>91</b>	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	4x týdně	nechci			Muž	40 - 49	AXA		
<b>92</b>	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně	mám vlastní cvičební program, který dodržuji			Žena	30 - 39	Provit, a.s.		
<b>93</b>	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	1x týdně				Muž	30 - 39	Provit, a.s.		
<b>94</b>	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	5x týdně	Mám svůj systém, nemám rád kolektivní aktivity, zejména povinné		domácí online kurz bez záznamu	Muž	30 - 39	VCCP		
<b>95</b>	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	3x týdně				Žena	30 - 39	AXA		
<b>96</b>	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	1x týdně			pěkná cvičitelka	Muž	30 - 39	AXA		
<b>97</b>	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	1x týdně			MENŠÍ SKUPINKY	Žena	40 - 49	AXA		

<b>98</b>	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	5x týdně		30 minut v rámci pracovní doby, cvičení zaměřené na břicho, záda, nohy, ideálně zcela nebo alespoň částečně hrazeno zaměstnavatelem	Žena	-29	AXA
<b>99</b>	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	AXA
<b>100</b>	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	2x týdně			Muž	30 - 39	Cocoon s.r.o.
<b>101</b>	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	3x týdně			Žena	-29	Cocoon s.r.o.
<b>102</b>	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	2x týdně			Muž	30 - 39	VCCP
<b>103</b>	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	1x týdně			Žena	50 -	AXA
<b>104</b>	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	3x týdně	nechci cvičit		Žena	30 - 39	AXA
<b>105</b>	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	2x týdně			Žena	30 - 39	AXA