



## Abschlussfragebogen

Laufschule Oberhausen  
Martin-Luther-Straße 12  
46047 Oberhausen  
0208-88216523

Dieser Fragebogen dient ausschließlich der Überprüfung und verbesserten Planung und Durchführung meiner Laufkurse. Besonders die letzten drei Fragen / Antworten sind in diesem Zusammenhang für mich interessant!

Die strikte Vertraulichkeit und vertrauliche Handhabung wird hiermit **ausdrücklich** zugesichert.

Axel Reisch

**Name:** \_\_\_\_\_

Warum hast Du Dich zur Teilnahme an den Laufkurs entschlossen?

---

---

Welche Motive hattest Du vorher?

---

---

---

Welche Erwartungen hattest Du vor Beginn an den Laufkurs; an Dich?

---

---

---

Hast Du während des Laufkurses körperliche Veränderungen festgestellt?  
Hat sich bei Deinem Körpergefühl etwas verändert?

---

---

---

Gab es Veränderungen bei Deinem Gewicht oder andere „optische“ Veränderungen?

---

---

Hat sich durch den Laufkurs etwas an Deinen Eßgewohnheiten verändert?

---

---

Hat sich durch das Laufen etwas an Deiner Stimmung oder Deinem physischen Befinden (zum Beispiel Kopf-, Rückenschmerzen) etwas geändert?

---

---

---

Meinst Du, dass Du Dich selbst durch den Erfolg des Laufens anders bewertest?  
Hat das Laufen Einfluss auf Dein Selbstbild, Dein Selbstbewusstsein?

---

---

---

Meinst Du, dass andere Dich anders bewerten durch Dein Laufen?  
Wie sehen Dich Deine Familie / Freunde / Arbeitskollegen?

---

---

Warst Du mit dem Ablauf des Laufprogramms zufrieden?

---

---

Wie haben Dir das „warm up“, die Laufübungen (Lauf-ABC, Kraftübungen) und das abschließende Stretching gefallen?

War dieser Teil zu umfangreich im Verhältnis zur „Laufzeit pro Übungsstunde“?

---

---

---

Was hat Dir gefehlt? Was könnte verbessert werden?

---

---

---

---