

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	✓		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	✓		
Er du blevet mere selvhjulpent?			✓
Har du færre smerter?	✓		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	✓		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	✓		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	✓		
Er der tid til snak før og efter træningen?	✓		
Er der opstået venskaber?	✓		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	✓		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Træningen hjælper min krop med at

være mere bevægelig, har fibromy  
algi og slidgigt. gik gerne to  
gange i ugen.

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

*Lørdag 9.00*

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?		X	
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

*Det er en god og blid træning som giver*  
*fysisk bedre velbefinden og styrker*  
*balancen*

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-) *onsdag kl. 9<sup>00</sup>*

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

*Bevægelse i vand, gør godt for min gigtplagede*

*krop, løsner op, og rigtig godt for balancen*

**ACOF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?			X
Har du færre smerter?		X	
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			X
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Det gør, at jeg får bevæget mig og styrket min krop trods mange smerter og gener pga. psoriasisrigigt.

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?		X	
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		X	
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?		X	
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

*der er ugens højdepunkt*

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X	✓	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X <sup>!!</sup>		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Man har det rigtig godt bagefter, og  
det hjælper på humøret!

**ACOF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Torsdag kl. 9

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			X
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Mindre rygsmærter og krampes i føden

**ACOF**

VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

Kl 1200

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?			X
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Hvis man har ondt (mange smerter den dag) kan man tage det i eget tempo.  
træningen har gjort mig mere glad, får mig

afsted, og gør at det ikke gør ondt  
at træne. Går ikke til så mange behandlinger  
socialt er det dyrt.



TORS DAG 9-10

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?			X
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?		X	
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig: DEN KORTE VERSION ER, AT JEG SOM MUSKELSVINDRAMT ER LYKKELIG OVER ENDELIG AT HAVE FUNDET EN ALTAFGØRENDE SKÅNSOM OG ALSIDIG MÅDE AT VEDLIGEHOLDE MIN KROP PÅ. DET BETYDER UBESKRIVELIGT MEGET FOR MIT FYSISKE VELVÆRE. OG MENTALT ER DET OGSÅ SUPER VIGTIGT FOR MIG, SELV AT KUNNE BIDRAGE TIL AT OPTIMERE MIT FUNKTIONSNIVEAU

VEND →

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?		X	
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		X	
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?		X	
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

mere smidig, glad og bedre

nakke / holdning

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			X
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

EN POSITIV OPLEVELSE -

SOM HAR SÅD GANGE I MERE

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		X	
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Udover et godt tilbud.



VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

*DISENE CHRISTIANSEN*

*Bedre udvære*



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		X
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Giver Livsglæde og

Bedre bevægelse

GanEva Tønder

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Det er dejligt, at de mindre bemødte også har en chance for dette skønne sport. Jeg gør hver gang hurtigere med fornyet energi.

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?			X
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?			X
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?		X	
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

\_\_\_\_\_ MERE BEVÆGELIGHED, FÆRRE SMERTER I LÆNDER \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ BEDRE BALANCE \_\_\_\_\_



VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR



# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Bevarelse af mobilitet er også  
motivation til at bevare  
min tilknytning til AM

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?			X
Har du færre smerter?			X
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		X	
Er du begyndt at dyrke anden motion?		X	
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

DET ER PÅTID DA VAND "STYRKER"

MUSKULATUREN - HOLDER AF  
DET SOCIALE SAMVÆR -

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X	X	
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Warmsvandsstræning giver en rigtig god

effekt på kroppen og balancen.  
Så er det vigtigt at kunne spare  
med ligesindet.

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Når jeg har en aftale både med AOF  
og de andre elever på mid hold,  
Så kommer man hver uge!

**ACOF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Jeg har hold pause i nogle år på grund af nye arbejdstimer

Men har fået nye igen. Og det kan mærkes rigtig meget, at jeg kan være med igen.

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		X
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			
Har du færre smerter?			
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			er sjældnere til fys
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Det er en dejlig let måde at få

bragt musklerne på -  
Det er sjovt

**ACF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

-----  
-----

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?			X
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?			X
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		X	
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?		X	
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?		X	
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

---

---



# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	✓		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	✓		
Er du blevet mere selvhjulpen?			✓
Har du færre smerter?	✓		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			✓
Er du begyndt at dyrke anden motion?	✓		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	✓		
Er der tid til snak før og efter træningen?	✓		
Er der opstået venskaber?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	✓		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

BEDRE BEVÆGELIGHED.



# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?			X
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?			X
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

-----

-----

# Spørgeskema



## Kære deltagere til varmtvandstræning

Vi håber, du vil være behjælpelig med at svare på dette spørgeskema.

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpen?			X
Har du færre smerter?			X
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?			X
Er der opstået venskaber?		X	
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Vedligeholdelse min slidte ryg

Godt fysisk samt smerte-  
mæssigt

**ACOF**

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR