

tonsdegs
hold



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?	lidt		
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	Nej	
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:

 Givet velbedende og afslapning af muskler
 i ryg og ben. -



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:

Bedre velbefindende



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:

Torsdag kl. 07.00

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:

ACF

VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

Torsdag 11.07.20



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:

Kli 7:00 Torsdag

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?			
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:



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Kl: 7:00 Torsdag

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?			
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:



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:-)

1400

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:

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)		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?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du blevet mere selvhjulpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du færre smerter?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du begyndt at dyrke anden motion?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sætter du pris på det sociale under træningen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der tid til snak før og efter træningen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der opstået venskaber?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Håber det fortsætter

Kl. 14

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:

At det fortsætter, da det er
rigtigt godt (😊) Kl. 14

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:-)

Kl. 14.00

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:

Jeg har fået mere bevægelighed i ben og ryg og mindre smerter

høre op



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:-)

kl. 14.

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Har forbedret omidtligheden i muskler

og led



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:-)

14

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:

Ønsker det fortsætter



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:-)

KL 14

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:

Håber det bliver ved.

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

kl 14

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?			✓
Har du færre smerter?	✓		
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:

Øget bevægelighed.

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 er meget glad for det
 og synes det gør mig godt



14. 13

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?	X		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			/
Er du begyndt at dyrke anden motion?			/
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:

- Aflastet mine led så der kan laves øvelser uden at aktivere gigt i senesketter.
- Lange udstrækninger af led.



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR