

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:

GIVT MIG NY ERHÅBNING OM ET



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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Karin Møllebech

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 selvhjulpnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du begyndt at dyrke anden motion?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

Bliver uklarere når jeg kommer til træning

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:

... idræt i overført kn...

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:

5 alle ikke varmen humer jeg er i dr

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?			
Har du færre smerter?		det svinger	
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:

hættet + ikke det l' der må smerter har dæ

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 selvhjulpnen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du færre smerter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du begyndt at dyrke anden motion?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

Det har hjulpet en lille smule på balancen

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:

Stærkere træthed samme dag (sv)

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. ligh.?	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 har holdt klavret forbedret m

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:

0/1 ... villet med ...

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:

Torben Rosmussen

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?			
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?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Udover at jeg har fået mere energi og mindre smerter i ryggen og i benene.

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:

Bestil et mærkeligt med

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:

at de stive 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:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	✓		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	✓		
Er du blevet mere selvhjulpnen?	✓		
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:

LINDRE SLEDE MUSKLER

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?			
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?		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:

Her er en del af svarene på spørgeskemaet

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:-)

12 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 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:

Jeg kan mærke en behagelig efter bade

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 <i>Del har jeg været</i>	
Har du færre smerter?		X	
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	<i>Bringer</i>	<i>den</i>	<i>ikke</i>
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 enkle og let brugbare mine hånd

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:

Er det blevet bedre med smerten

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:

Warmsvandsstræning hjælper mig med:

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:

25/11/2023 10:00 AM

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:

Det har gjort at jeg er mere aktiv og har flere venner

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	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 udlevet mine drømme om at kunne gå på arbejde 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?	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du begyndt at dyrke anden motion?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

1. bli. mere positivitet
2. sover bedre

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?			?
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?			?
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 selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X	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?			+
Er du blevet mere selvhjulpnen?		X	
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?			
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?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Det hjælper mig smertefri i ryggen

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		X
Er der opstået venskaber?			X
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

det har givet mig mindre smerter og

at jeg længere bedre i hverdagen



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 umuligt at beskrive



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?		DET SAMME	
Er du blevet mere selvhjulpnen?			
Har du færre smerter?			
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?		ALDRIG	
Er du begyndt at dyrke anden motion?	FORISNT	DET SAMME	I FLERE ÅR
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 TROR AT VANDGYMNASTIK GØR AT JEG IKKE HAR

HAFI PROBLEMER MED 2+3+4

JEG FØLER MIG SUND OG RASK 86 ÅR



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:

Er muligvis god måde at få
motion på

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 selvhjulpen?			?
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		

ok for træner

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

ACR & stik i delu

Fysisk Genoptræning. ER Glad for varmt-

vandstræning. Jeg vil del!

om end jeg har problemer med at

ACF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR