

Torsdag kl 7⁰⁰

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:

ACOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR



Torsdag kl. 7,00

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?		Delvis	
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere selvhjulpent? Delvis	X	X	
Har du færre smerter? Delvis	X	X	
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.? Har fast tid hver 3. mdr		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?	Før	X	
Er der opstået venskaber? Behendtskaber		X	
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X	X	

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Har erstattet bane svømning

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?			<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:

Torsdag kl. 8⁰⁰

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:

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?		/	
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:

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:

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:

da rørt mange muskler super

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:

ALTID REDLIG OG POSITIV STEMNING

TIL GODE ØVENSER



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:

glad



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

ONSDAG 7/10

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?		<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:



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:



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?			
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:-)

TORS DAG KL. 9

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:-)

Torsdag kl. 9⁰⁰

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:

Noed
torsdag
kl. 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 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:

Færre smerter og bedre humør 😊



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:-)

Torsdag kl: 9⁰⁰

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:

Bedre balance, udstrækning



Torsdag kl 9⁰⁰

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 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 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 er dejligt at komme i det

varme vand og blive rørt som man
ikke kan på land

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 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:-)

Tuesday 800

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:



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Torsdag d. 8^{te}



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:



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

torsdag kl 8

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 bare skønt at blive rodet i det varme

vand. Bedste velbefindende.



VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

Torsday kl, 900

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:

Givet velvære. Har det godt

efter hver gang.

ACF

VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

Spørgeskema



TORS DAG
KL 9.

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:

ACOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

doxodag. 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 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?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:



VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR

Spørgeskema



10/03/09 DS S

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.?	✓		
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:

ald.

212. Kuvord

ACF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Spørgeskema



Aars.
9⁰⁰-10⁰⁰

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:

lyfode og velvord



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Torsdag 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 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:

Glæde og velvære

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:

slappe af i musklerne,



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 jeg forsat kan blive på arbejdsmarked.



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:

Varmtvandsstræning giver mig velvære. Har kun

*værel der 3 gange så lidt svært at
svare relevant på alle spørgsmålene*

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. 7⁰⁰

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 man kommer ud og blive rørt
uden at man overbelaster

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:

Træningen er god for balancen. Får brugt muskler,
man ikke bruger meget. Det er meget
afslappende at træne i det varme vand.

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:-)

onsdag kl. 10.00

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 har givet mig meget velbehag.

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:-)

onsd. kl. 20.00

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:

Velvære og øget energi



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. 9⁰⁰*

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:

Har ikke så ondt i hoften, bruger ingen medicin.



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?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Kun været med siden nytår. Håber stærkt på bedre balance efterhånden. Nu begynder det at blive svært at komme afsted p.g.n.a. sømmer, have nu dyrker flere former for motion i forvejen især i vinter halvåret.