

Held 8-9

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:

at jeg bliver smerte fri, ved vellykket træning

ACF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR



Abdag kr. 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:

Styrket min 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 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:

101 800

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 | X | |
| Sætter du pris på det sociale under træningen? | X | | |
| Er der tid til snak før og efter træningen? | | ? | |
| Er der opstået venskaber? | | X | |
| Vil du anbefale varmtvandstræning til andre? | X | | |

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Godt

ACF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

KI gøe

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:-)

KL 9⁰⁰ - ONSDAG

| 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 *pl 10*

På forhånd TAK:-)

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

*Den er alt afgørende. Kan ikke bruge
så meget andet pt.*



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 10⁰⁰

| 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:

Onsdag kl 10.



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? | | | |
| 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? | | | |
| 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:-)

kl. 12

| 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? | | ja | |
| Sætter du pris på det sociale under træningen? | X | | |
| Er der tid til snak før og efter træningen? | X | | X |
| Er der opstået venskaber? | | | |
| Vil du anbefale varmtvandstræning til andre? | X | | |

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

at jeg har det bedre med min
slidgigt og min diabetes.

ACF

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:

Min balance er blevet bedre



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

onsdag 8-9

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? | X | | |
| Vil du anbefale varmtvandstræning til andre? | X | | |

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Glæder mig hver uge til både træning
og snak, så trods smerter er
jeg altid afsted!

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 | 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 kom med hjem me fra og fæd

lyst til ad kom me igang med andet.



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 synes min ryg



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

onsdag kl 7

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:



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. 8^{an}

| 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 blevet så meget bedre

Har ikke råd til det hvis det

var brugerbetaling

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 12⁰⁰

| 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 og kroppen slapper af

kl 12⁰⁰

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 ER DEJLIGT AT BEVÆGE SIG I

DET HERLE TAGET - TAKKET VÆRE JETTE
MORTENSEN

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.? | Har ikke gået til fysioterapeut | | |
| 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 | X | |
| Vil du anbefale varmtvandstræning til andre? | X | | |

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Har fået det bedre fysisk.

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:

Har fået det bedre fysisk

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:

Varmtvandstræning har motiveret mig til

bevægelser, jeg ikke troede jeg

kunne

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:

Er en behaglighed for hele kroppen - gør

ledene smidsige -

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? | X | | |
| Har du færre smerter? | X | | |
| Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.? | | X | |
| Er du begyndt at dyrke anden motion? | X | X | |
| Sætter du pris på det sociale under træningen? | X | 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 smerter i ryggen.

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? | 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 bedre balance

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? | | | |
| Har du færre smerter? | X | | |
| Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.? | X | | |
| Er du begyndt at dyrke anden motion? | | | |
| 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:

man kan det super godt bagefter.

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:-)

hel. 9-10

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Den giver mig velvære og energi.

Har det rigtig godt bagefter.

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? | | | |
| 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:

En times god motion, har lettere ved at uddare

følelse i det varme vand



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 9⁰⁰ - 10⁰⁰

| 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:

Haft brud på lændekvirvel. Hjulpet på

min ryg.



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:-)

Rt. 9-10. Onsdag.

| 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 hjulpet på balance.



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. 9-10 - Onsdag

| 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:

Hjælp meget efter operationen.

Fået mere bevægelighed i led.



VIDEN • UDVIKLING • SAMVÆR