

Hold 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 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:

AOF

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:

Føling Pelcosu

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:

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 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 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:-)

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 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?			
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?			
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 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?		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:-)

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Spørgeskema



Kære deltagere til varmtvandstræning

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

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

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

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:-)

kl. 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 selvhjulpnen?	X		
Har du færre smerter?	X		
Opsøger du sjældnere fysioterapeut el. lign.?	X		
Er du begyndt at dyrke anden motion?	X		
Sætter du pris på det sociale under træningen?	X		
Er der tid til snak før og efter træningen?	X		
Er der opstået venskaber?	X		
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Spørgeskema



Kære deltagere til varmtvandstræning

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

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:



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?			
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:

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:

John Jonning Olsen

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:

Glædeligt at møde andre mennesker og bevægeligheden er godt for kroppen

Spørgeskema



Kære deltagere til varmtvandstræning

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

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

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

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

mere energi



Spørgeskema



Kære deltagere til varmtvandstræning

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

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

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



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Onsdag 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 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:

Dejligt velværer i det varme vand. og

socialt samvær.



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

onsdag 21. 12

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 er ugentlig højde punkt - dejlig det varme
vand - træning - og social samvær det
gødt for krop og sjælen

(he 12)

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:

Er sikker på at det er rigtig godt,

Kan mærke det i størk kroppen i
ferierne at jeg savner det

ACOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Kl. 12⁰⁰

Spørgeskema



Kære deltagere til varmtvandstræning

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

Vi vil gerne vide, hvad du får ud af varmtvandstræningen

På forhånd TAK:-)

Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
Er din balance blevet forbedret?	X		
Har du øget bevægelighed i muskler og led?	X		
Er du blevet mere 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 bedste er de mange grin, man får, hvilket

er rigtig godt for sjæl, og dermed kroppen.

Man glæder sig til at komme 😊

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:

FOR MIT VEDKOMMENDE ER DET ISÆR BALANCEN DER

ER FORBEDRET OG DET VARME VAND GØR AT
 JEG SLAPPER AF I MINE MUSKLER, SOM ELLERS
 SPÆNDER MEGET OP.

Hold 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	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:

Efter træning har jeg mindre ondt i smerterne kom med igen om aften eller dagen efter

ACOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

ONDAC
K 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

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:

Jeg meget glad

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 er meget glad for det.

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:



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:

Fået større bevægelighed i hofte
og skulder. Mindre smerte

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:

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:

Betydning ansæts for mit ødselagtige hvar

5% evnalsid

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"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

motion i vandet er det vigtigste til min

krop og det er efter plan fra min fysio

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?			
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?			
Vil du anbefale varmtvandstræning til andre?	X		

Beskriv gerne hvad varmtvandstræning har gjort for dig:

Falke Grund

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:

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:



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:

sees good



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?		y	
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	
<i>det har jeg gjort hele tiden</i> 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:

