Danmark i Bevægelse

danmarkibevægelse.dk

Glostrup Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025



Michael Lejbach Bertelsen, Jens Høyer-Kruse og Karsten Elmose-Østerlund

Syddansk Universitet

april 2026

DANMARK I BEVÆGELSE

SDU Syddansk Universitet

Kolofon

Glostrup Kommune i Bevægelse
– Voksnes bevægelsesvaner 2025

Michael Lejbach Bertelsen, Jens Høyer-Kruse
og Karsten Elmose-Østerlund

Center for forskning i Idræt,
Sundhed og Civilsamfund (CISC)
Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Web: danmarkibevægelse.dk
Mail: dk-i-bev@health.sdu.dk

Udgivet: april 2026
ISBN: 97887-85464-36-1
Forsidefoto: Jens Astrup
Fotos: Jens Astrup

Projektet er støttet af Nordea-Fonden

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



Indhold

Baggrund for Danmark i Bevægelse **5**

Bevægelsesvaner i hjemmet **7**

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse **14**

Bevægelsesvaner under transport **20**

Aktiv transport til arbejde eller uddannelse 20

Afstand til arbejde eller uddannelsessted 24

Udbredelse og anvendelse af el-cykler 25

Aktiv transport i fritiden 26

Bevægelsesvaner i fritiden **30**

Udbredelse og udvikling i aktivitetstyper 31

Mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter 37

Idræts- og motionsaktiviteter med største stigning fra 2020 til 2025 39

Idræts- og motionsaktiviteter med største fald fra 2020 til 2025 41

Idræts- og motionsaktiviteter med højere deltagelse end på landsplan 43

Idræts- og motionsaktiviteter med lavere deltagelse end på landsplan 44

Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 45

Organisering i fritidsaktiviteter **47**

Mest udbredte foreningsaktiviteter 49

Organiseringsformer i de mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter 53

Borgernes relationer i fritidsaktiviteter **55**

Aktiv sammen med ægtefælle, partner eller kæreste 57

Aktiv med barn/børn 59

Aktiv med venner 61

Relationer i de mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter 63

Borgernes fysiske aktivitetsniveau **65**

Antal timer med fysisk aktivitet om ugen 65

Stadier af regelmæssig fysisk aktivitet 69

Borgernes vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv **72**

Metode **75**

Bilag **80**

Baggrund for Danmark i Bevægelse

Kortlægningen af den danske befolknings bevægelsesvaner i 2025 i projektet Danmark i Bevægelse er den mest omfattende, der nogensinde er gennemført. Projektet er en direkte videreudvikling af den nationale undersøgelse fra 2020 og har til formål at skabe et solidt vidensgrundlag, der kan styrke arbejdet med folkesundhed, trivsel og idrætspolitik i alle landets 98 kommuner.

En bro mellem forskning og praksis

Undersøgelsen er forankret hos Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) ved Syddansk Universitet og er støttet af Nordea-fonden. Projektet bygger på en stærk ambition om at koble akademisk forskning direkte til den kommunale virkelighed. Erfaringerne fra 2020 viste, at netop denne kobling – bl.a. gennem de såkaldte bevægelsesmøder – har givet kommunerne et unikt værktøj til at forstå, hvem der bevæger sig, hvordan de gør det, og vigtigst af alt: hvad der gør, at nogle borgere er mindre aktive i bevægelsesfællesskaber end andre.

Hvor mange undersøgelser af fysisk aktivitet primært fokuserer på mængden af fysisk aktivitet, dykker Danmark i Bevægelse dybere ned i bevægelsesvanernes karakter. Undersøgelsen belyser desuden bevægelse på tværs af hverdagens domæner – arbejde/studie, transport, hjemmet og fritid.

Et værktøj til lokal benchmarking

Denne rapport præsenterer de specifikke resultater for voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune og giver mulighed for at sammenligne lokale tal med hele landet og regionen samt med kommuner, der deler de samme geografiske og socioøkonomiske rammevilkår (kommunetyper).

Glostrup Kommune indgår i kommunetypen Hovedstadskommuner – type 2, som også omfatter Albertslund, Ballerup, Brøndby, Gladsaxe, Herlev, Hvidovre, Høje-Taastrup, Ishøj, Rødovre og Tårnby Kommune.

Denne systematik sikrer, at kommunen kan benchmarke sig på et retfærdigt grundlag og identificere indsatsområder, hvor der er et særligt potentiale for at fremme bevægelsesglæde og trivsel.

Ved at gentage undersøgelsen hvert femte år skabes desuden et longitudinelt perspektiv, der gør det muligt at følge udviklingen i borgernes vaner over tid. Dermed fungerer data ikke blot som et øjebliksbillede, men som en strategisk rettesnor for fremtidige prioriteringer og evalueringer af kommunens sundheds- og idrætsindsatser.

Målet med Danmark i Bevægelse er klart: At bidrage til, at flere danskere får mulighed for at opleve glæden ved bevægelse og deltage i idrættens fællesskaber – til gavn for den enkelte, for fællesskabet og for folkesundheden.

Man kan læse mere om og følge med i Danmark i Bevægelse her: danmarkibevægelse.dk



Bevægelsesvaner i hjemmet

Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. Borgerne er blevet spurgt om, hvor ofte de udfører madlavning, afrydning og opvask, rengøring, tøjvask, havearbejde og andet praktisk arbejde i hjemmet. Fysisk aktivitet med henblik på motion og træning indgår i analyserne af bevægelse i fritiden.

Resultaterne vises for Glostrup Kommune samlet og opdelt efter køn og alder samt for sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

I Glostrup Kommune angiver 66,9 pct. af borgerne, at de udfører madlavning, afrydning og opvask 5 dage om ugen eller mere. 31,2 pct. udfører rengøring mindst 3 dage om ugen, og 18,9 pct. udfører tøjvask mindst 3 dage om ugen. For havearbejde og andet praktisk arbejde er andelene henholdsvis 26,0 pct. og 28,3 pct., som udfører aktiviteterne mindst én gang om ugen.

I sammenlignelige hovedstadskommuner er de tilsvarende andele 67,8 pct., 29,8 pct., 19,7 pct., 28,1 pct. og 32,5 pct., mens de på landsplan er 69,9 pct., 28,3 pct., 21,7 pct., 36,2 pct. og 37,4 pct..

Fra 2020 til 2025 er andelene i Glostrup Kommune ændret med -1,4 procentpoint for madlavning, afrydning og opvask, + 7,2 procentpoint for rengøring, + 0,6 procentpoint for tøjvask, -1,0 procentpoint for havearbejde og -3,0 procentpoint for andet praktisk arbejde.

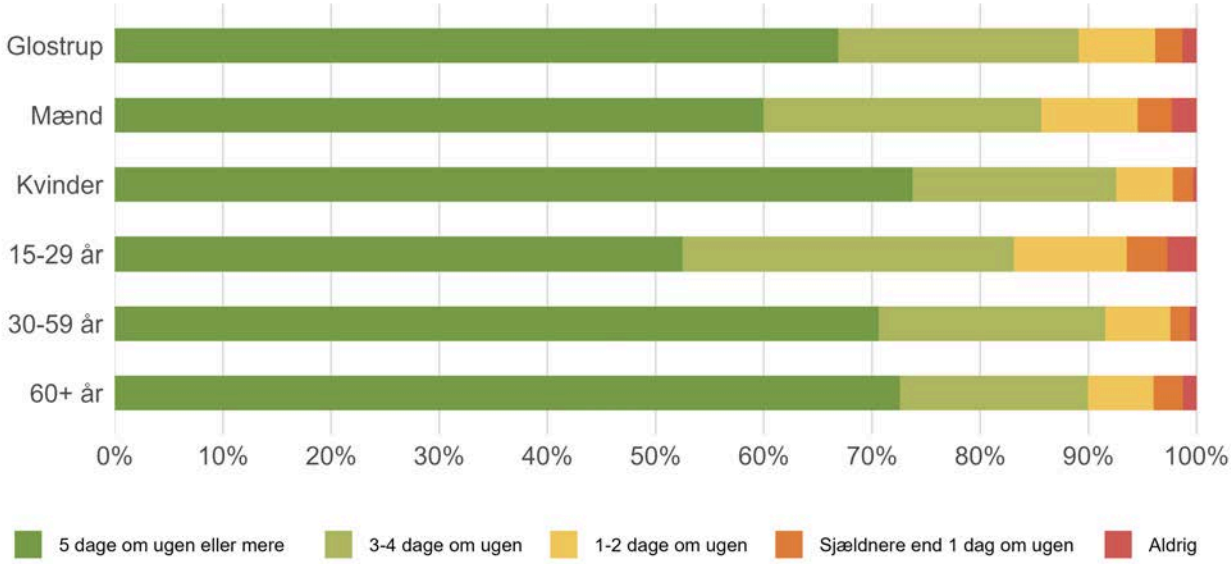
Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der udfører forskellige bevægelsesformer i hjemmet, opdelt på køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Madlavning, afrydning og opvask (5 dage om ugen eller mere)	66,9 (-1,4)	73,8 (-4,3)	60,0 (+1,8)	52,5 (-4,9)	70,6 (-2,3)	72,6 (+4,0)
Rengøring (mindst 3 dage om ugen)	31,2 (+7,2)*	35,3 (+2,9)	27,2 (+11,8)*	28,7 (+5,3)	37,0 (+10,8)*	23,3 (+2,5)
Tøjvask (mindst 3 dage om ugen)	18,9 (+0,6)	24,0 (-2,5)	13,9 (+4,0)	11,8 (-1,1)	25,0 (-1,1)	14,5 (+5,2)*
Havearbejde (mindst én gang om ugen)	26,0 (-1,0)	20,7 (+1,7)	31,3 (-4,1)	8,5 (+3,6)	26,0 (-2,8)	40,6 (+0,3)
Andet praktisk arbejde (mindst én gang om ugen)	28,3 (-3,0)	19,7 (+0,4)	36,9 (-6,8)*	25,4 (-0,7)	26,0 (-5,9)	34,7 (+0,5)

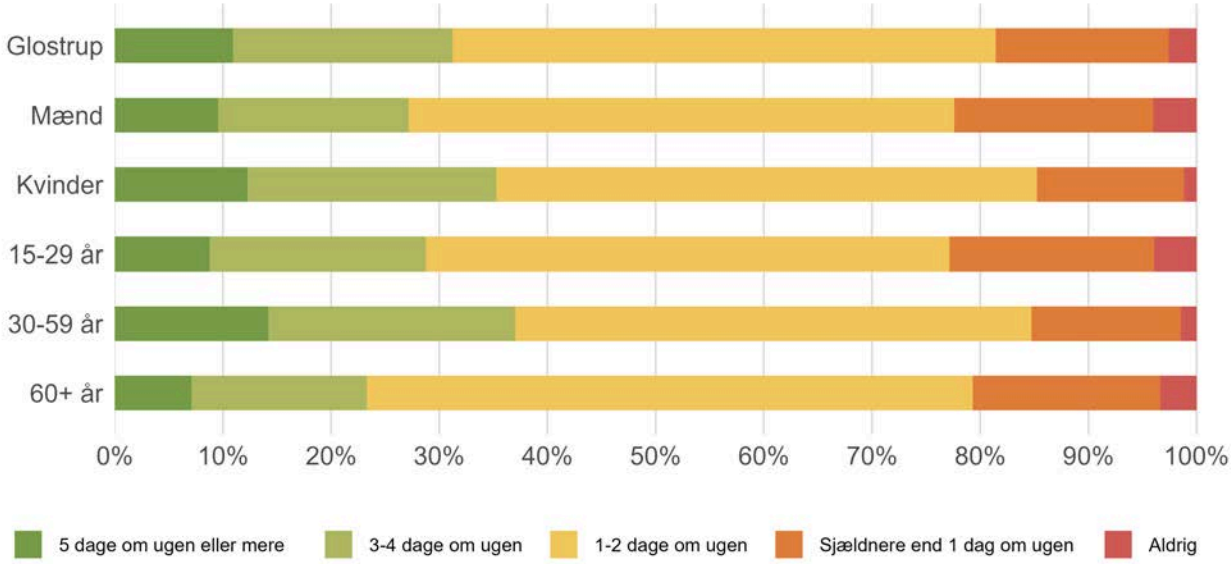
* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune udfører forskellige former for bevægelse i hjemmet. Fordelingen vises for hele kommunen samt efter køn og alder.

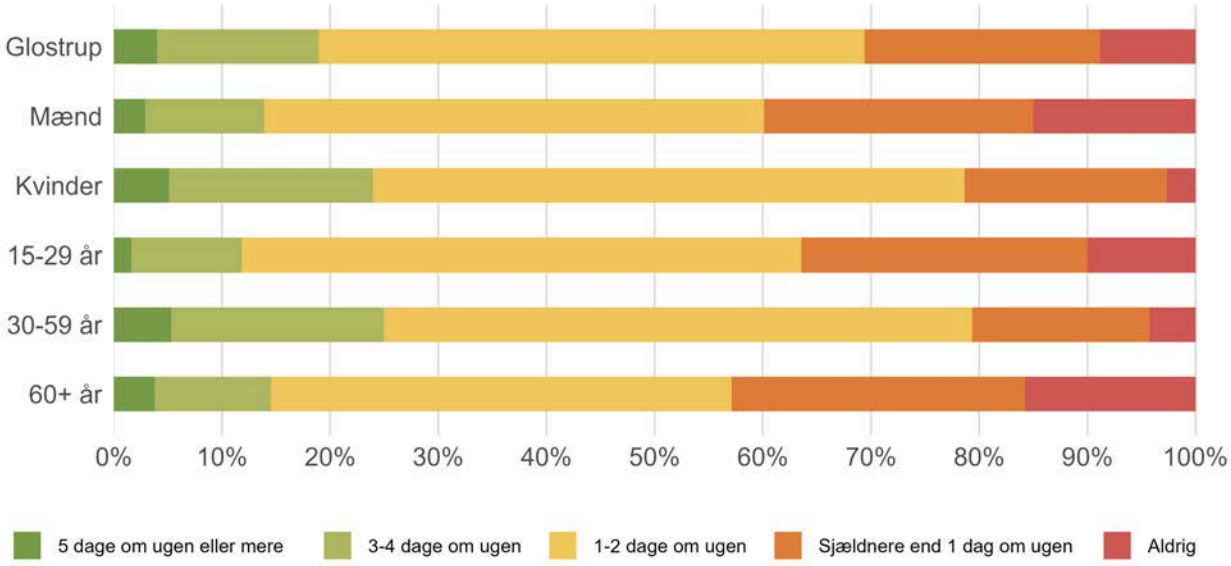
Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask



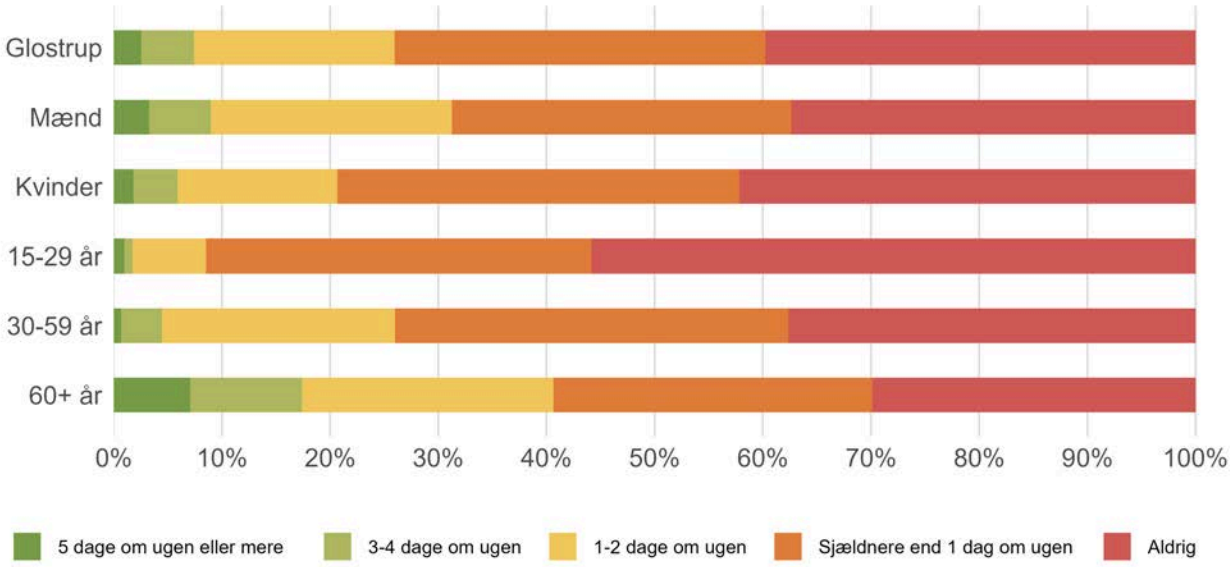
Figur 2: Rengøring



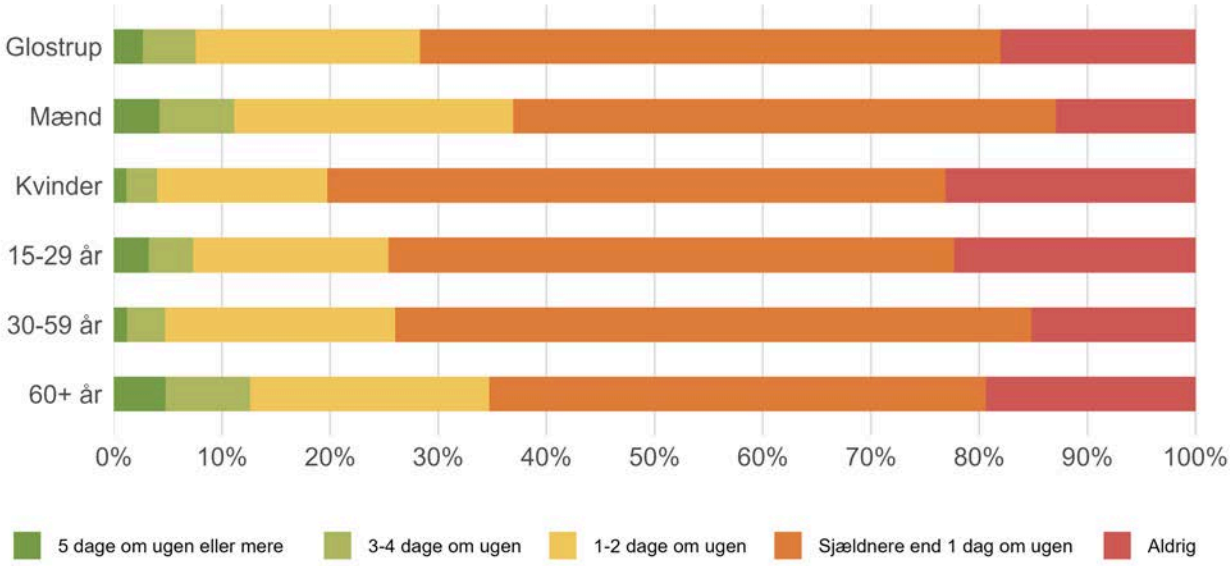
Figur 3: Tøjvask



Figur 4: Havearbejde



Figur 5: Andet praktisk arbejde



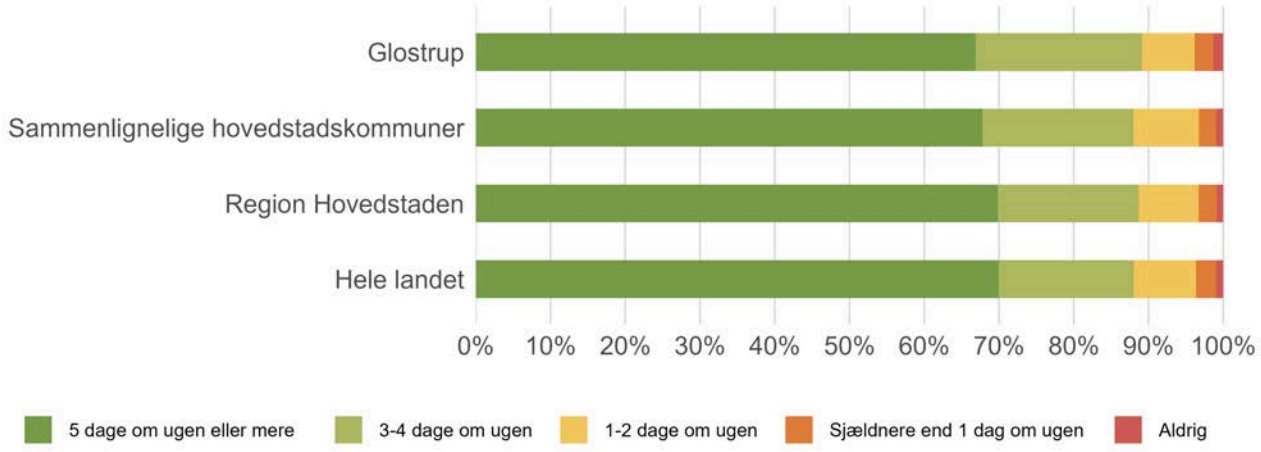
Tabel 2: Andel af borgere (15 år og ældre), der udfører forskellige bevægelsesformer i hjemmet i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Madlavning, afrydning og opvask (5 dage om ugen eller mere)	66,9 (-1,4)	67,8 (-0,6)	69,9 (-0,8)	69,9 (+0,1)
Rengøring (mindst 3 dage om ugen)	31,2 (+7,2)*	29,8 (+4,1)*	25,9 (+3,4)*	28,3 (+2,4)*
Tøjvask (mindst 3 dage om ugen)	18,9 (+0,6)	19,7 (-0,3)	19,5 (+0,3)	21,7 (-0,5)*
Havearbejde (mindst én gang om ugen)	26,0 (-1,0)	28,1 (-2,3)*	24,7 (-1,3)*	36,2 (-1,3)*
Andet praktisk arbejde (mindst én gang om ugen)	28,3 (-3,0)	32,5 (+0,4)	31,1 (+1,0)*	37,4 (+0,6)*

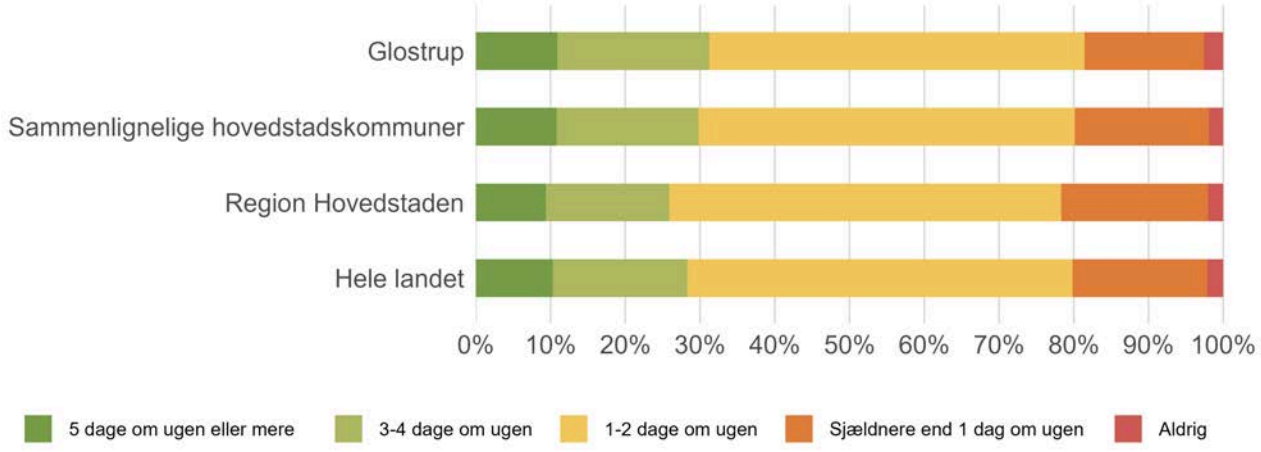
* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) udfører forskellige former for bevægelse i hjemmet. Fordelingen vises for Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

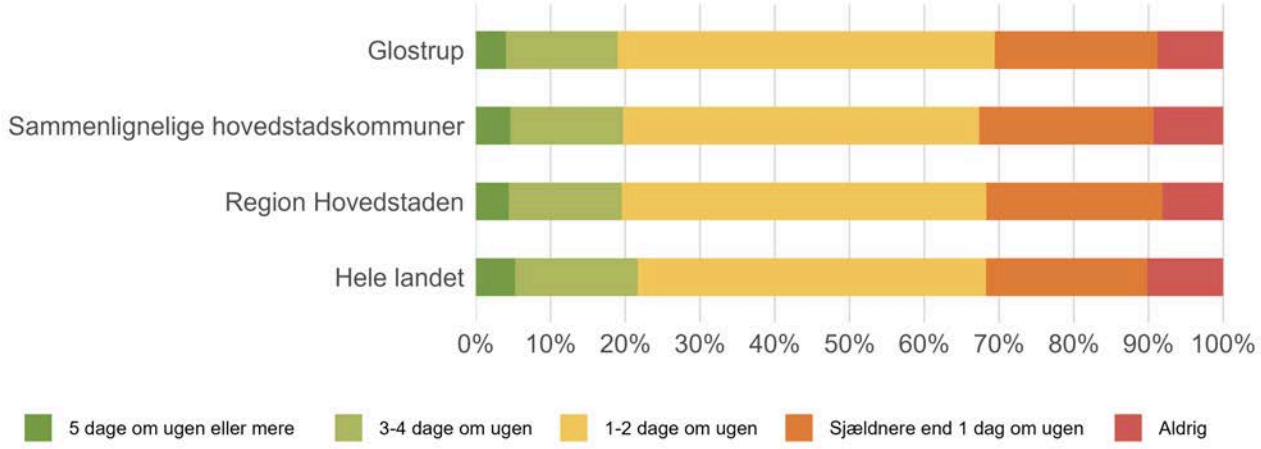
Figur 6: Madlavning, afrydning og opvask



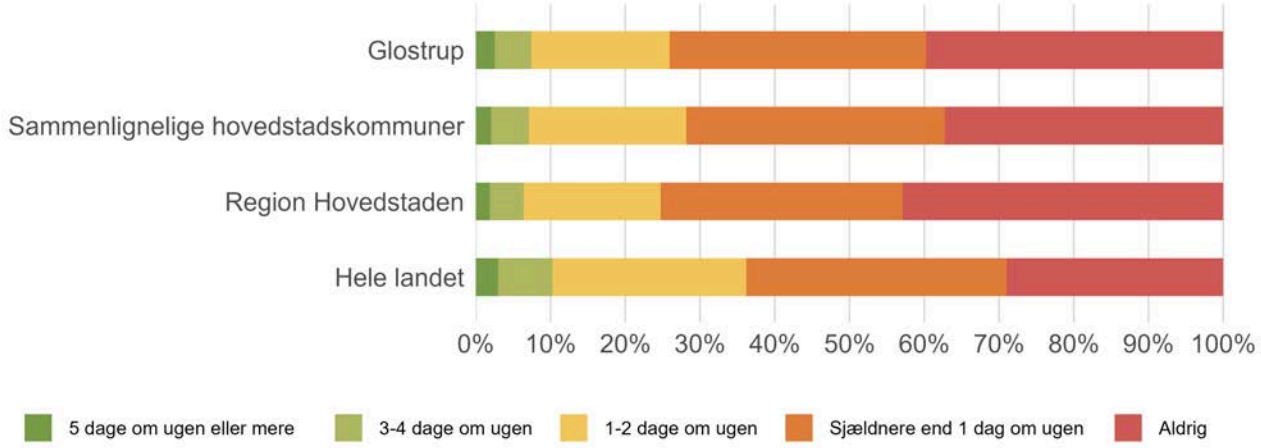
Figur 7: Rengøring



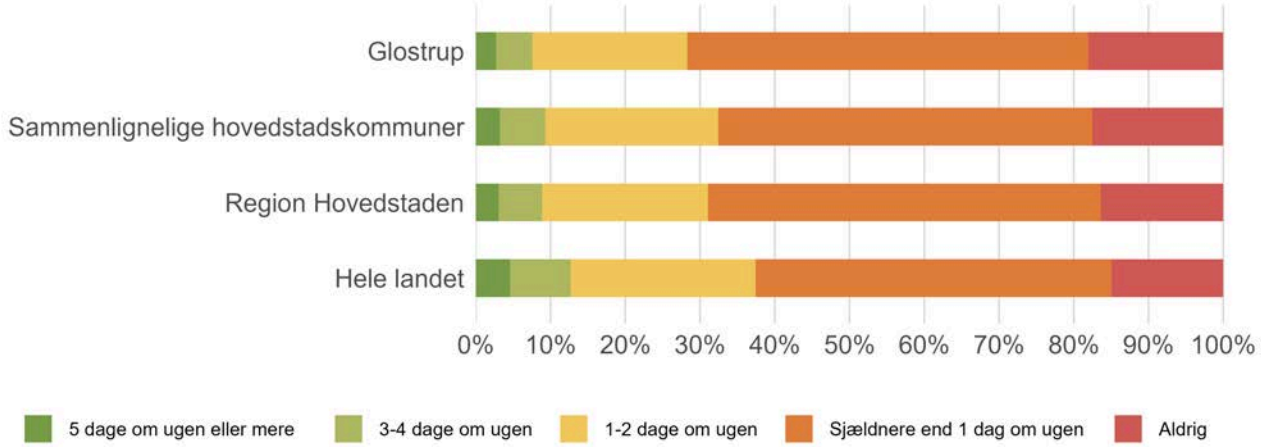
Figur 8: Tøjvask



Figur 9: Havearbejde



Figur 10: Andet praktisk arbejde





Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev voksne borgere i Glostrup Kommune bedt om at angive, hvor ofte deres arbejde eller uddannelse er karakteriseret ved opgaver med let, moderat og hård fysisk anstrengelse.

Analyserne i dette afsnit omfatter kun borgere i arbejde eller under uddannelse. Resultaterne vises for Glostrup Kommune samlet og opdelt efter køn og alder samt for sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

I Glostrup Kommune angiver 47,3 pct. af borgerne, at deres arbejde eller uddannelse **5 dage om ugen eller mere** er karakteriseret ved opgaver med let fysisk anstrengelse. 20,0 pct. angiver det samme for moderat fysisk anstrengelse, og 9,6 pct. for hård fysisk anstrengelse.

I sammenlignelige hovedstadskommuner er de tilsvarende andele 41,1 pct., 19,1 pct. og 9,1 pct., mens de på landsplan er 39,8 pct., 19,4 pct. og 8,5 pct..

Udviklingen fra 2020 til 2025 er ikke beregnet, da ændringer i spørgsmålsformuleringerne betyder, at resultaterne ikke er direkte sammenlignelige.

Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der er fysisk aktive i arbejde eller uddannelsesopgaver karakteriseret ved let, moderat og hård fysisk anstrengelse, opdelt på køn og alder (pct.).

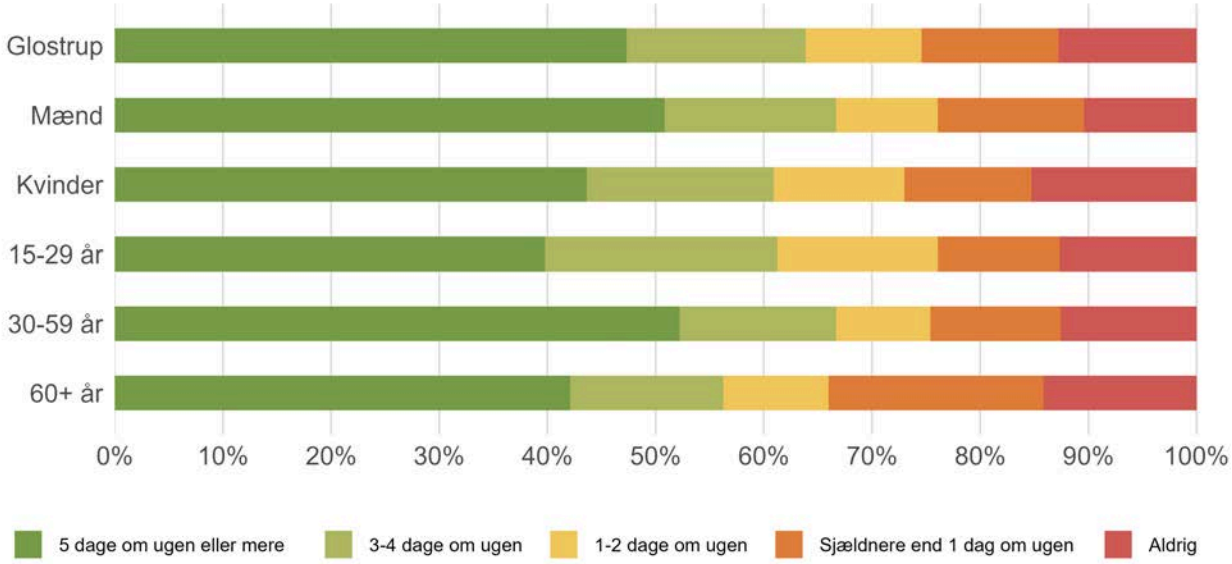
	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Opgaver med lettere fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	47,3	43,6	50,8	39,8	52,2	42,1
Opgaver med moderat fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	20,0	16,6	23,2	17,7	21,2	20,0
Opgaver med hård fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	9,6	6,8	12,3	7,0	11,1	8,6

[1] Andelen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse.

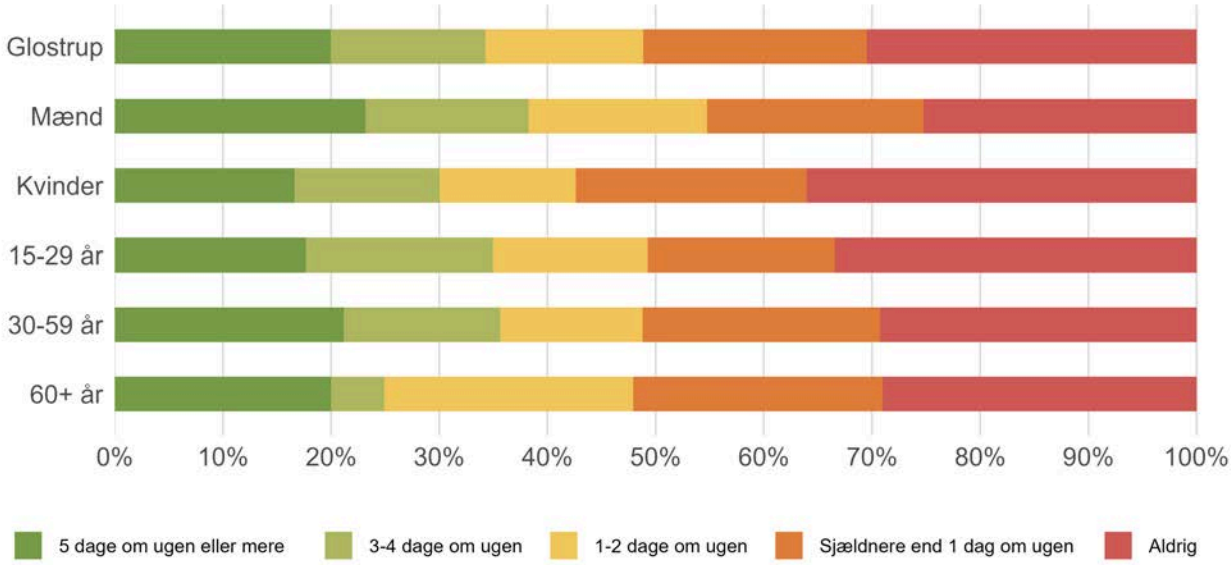
Udviklingen fra 2020 til 2025 er ikke beregnet, da ændringer i spørgsmålsformuleringerne betyder, at resultaterne ikke er direkte sammenlignelige.

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er fysisk aktive i arbejde eller uddannelsesopgaver, karakteriseret ved let, moderat og hård fysisk anstrengelse. Fordelingen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse, og vises for hele kommunen samt efter køn og alder.

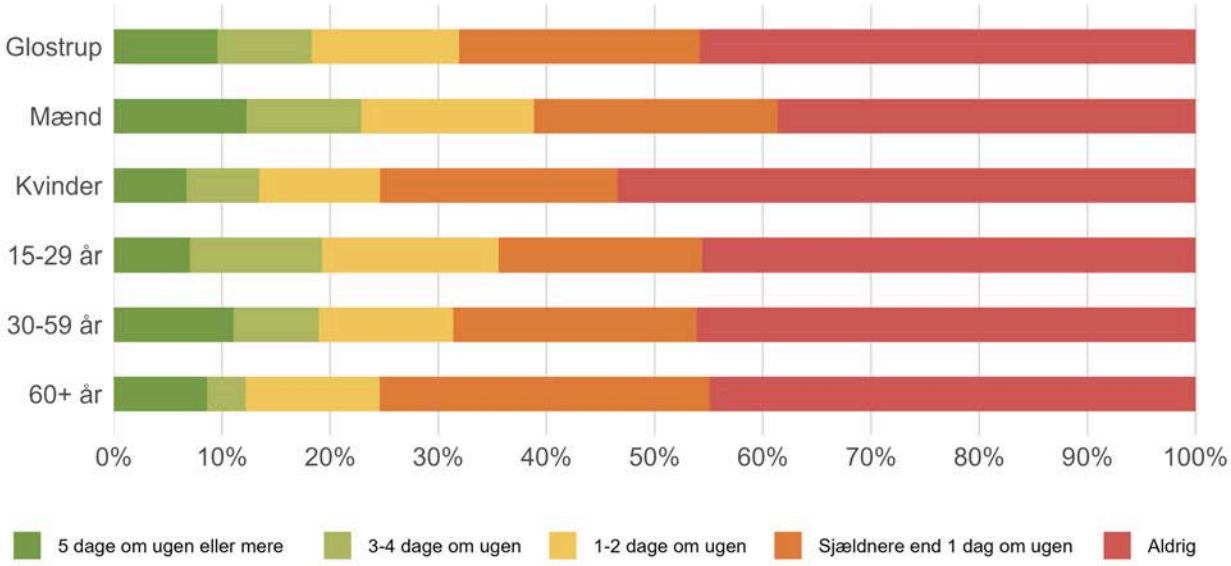
Figur 11: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



Figur 12: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse



Figur 13: Opgaver med hård fysisk anstrengelse



Tabel 4: Andel af borgere (15 år og ældre), der er fysisk aktive i arbejde eller uddannelsesopgaver karakteriseret ved let, moderat og hård fysisk anstrengelse i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.).

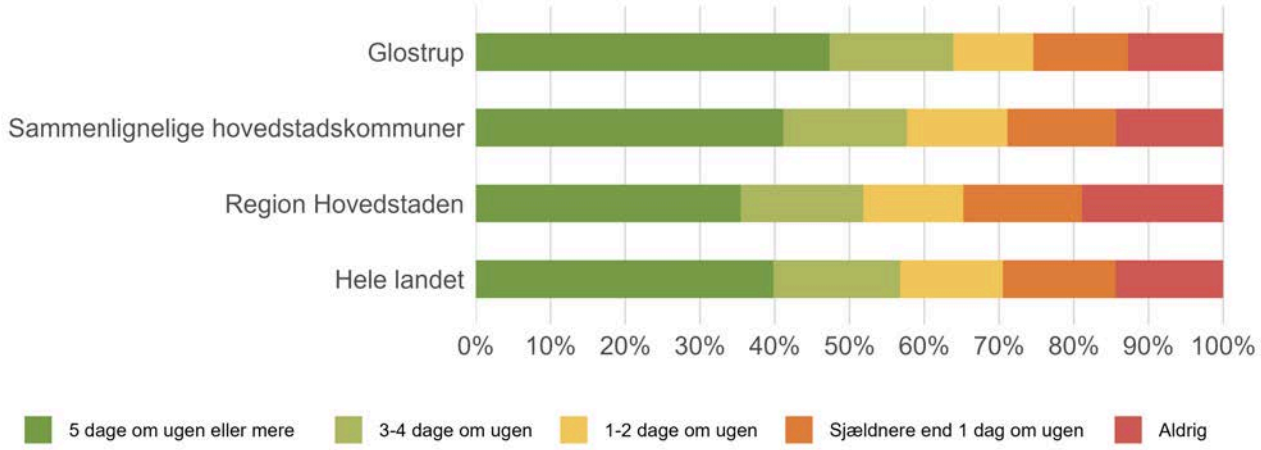
	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Opgaver med lettere fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	47,3	41,1	35,4	39,8
Opgaver med moderat fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	20,0	19,1	15,6	19,4
Opgaver med hård fysisk anstrengelse[1] (5 dage om ugen eller mere)	9,6	9,1	6,8	8,5

[1] Andelen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse.

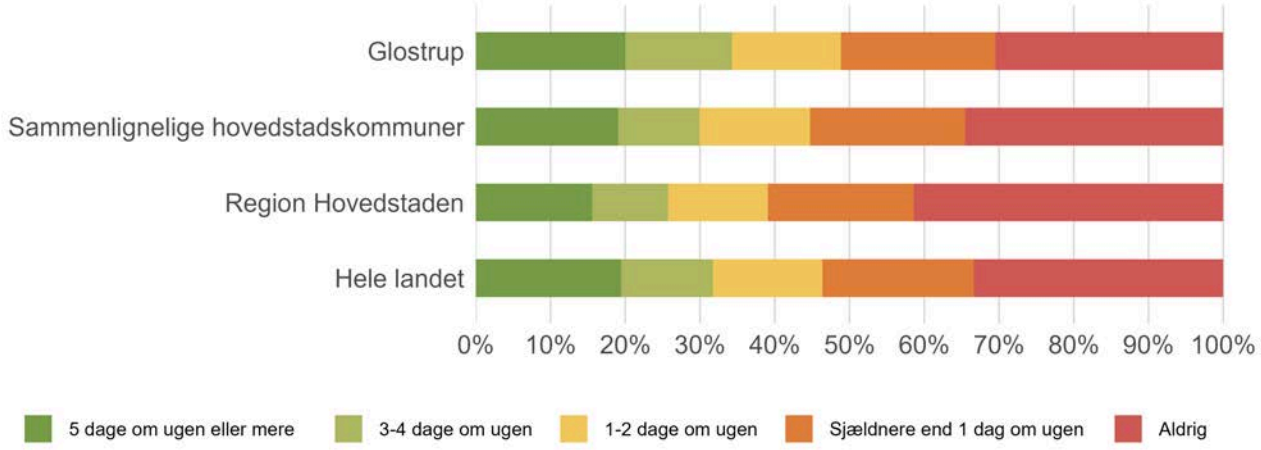
Udviklingen fra 2020 til 2025 er ikke beregnet, da ændringer i spørgsmålsformuleringerne betyder, at resultaterne ikke er direkte sammenlignelige.

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) er fysisk aktive i arbejde eller uddannelsesopgaver, karakteriseret ved let, moderat og hård fysisk anstrengelse. Fordelingen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse, og vises for Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

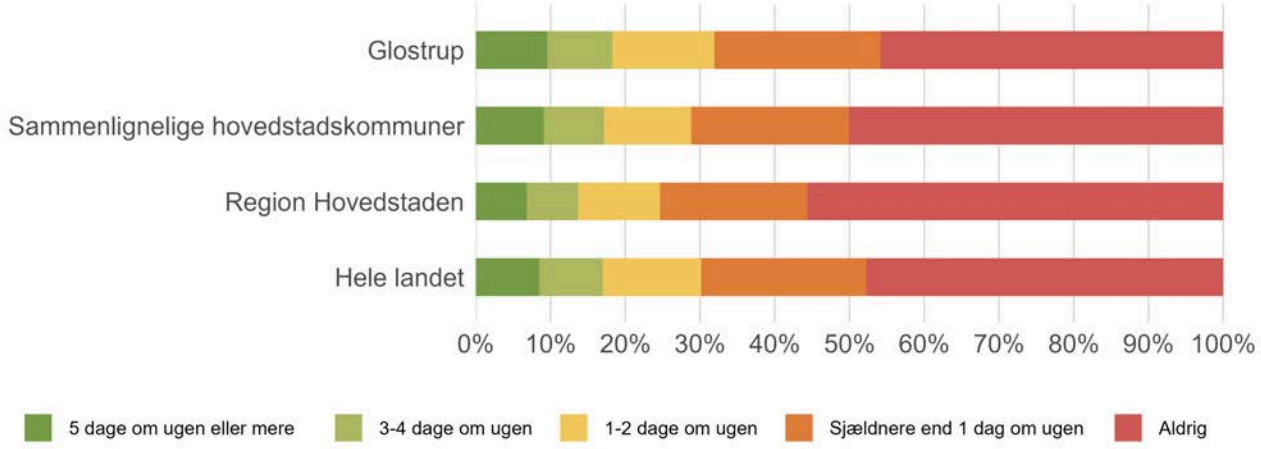
Figur 14: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



Figur 15: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse



Figur 16: Opgaver med hård fysisk anstrengelse





Bevægelsesvaner under transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i Glostrup Kommune svaret på, hvor ofte de benytter henholdsvis cykling og gang (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv.

Afsnittet er opdelt i fire dele. Første del omhandler aktiv transport til og fra arbejde eller uddannelse, anden del afstand til arbejde eller uddannelsessted, tredje del udbredelse og anvendelse af el-cykler og fjerde del aktiv transport i fritiden.

Resultaterne af analyserne vises for Glostrup Kommune samlet og opdelt efter køn og alder samt for sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

Aktiv transport til arbejde eller uddannelse

Analysen omfatter borgere i arbejde eller under uddannelse i Glostrup Kommune og belyser andelen, der cykler eller går til og fra arbejde eller uddannelse **mindst tre dage om ugen** samt udviklingen fra 2020 til 2025.

I Glostrup Kommune angiver 30,3 pct. af borgerne, at de cykler mindst tre dage om ugen til og fra arbejde eller uddannelse, mens 22,0 pct. angiver, at de går mindst tre dage om ugen. I sammenlignelige hovedstadskommuner er de tilsvarende andele 29,7 pct. og 23,1 pct., mens de på landsplan er 25,6 pct. og 19,3 pct..

Fra 2020 til 2025 er andelene i Glostrup Kommune ændret med -0,4 procentpoint for cykling og -4,2 procentpoint for gang.

Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der anvender cykling eller gang i forbindelse med transport til og fra arbejde eller uddannelse, opdelt på køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

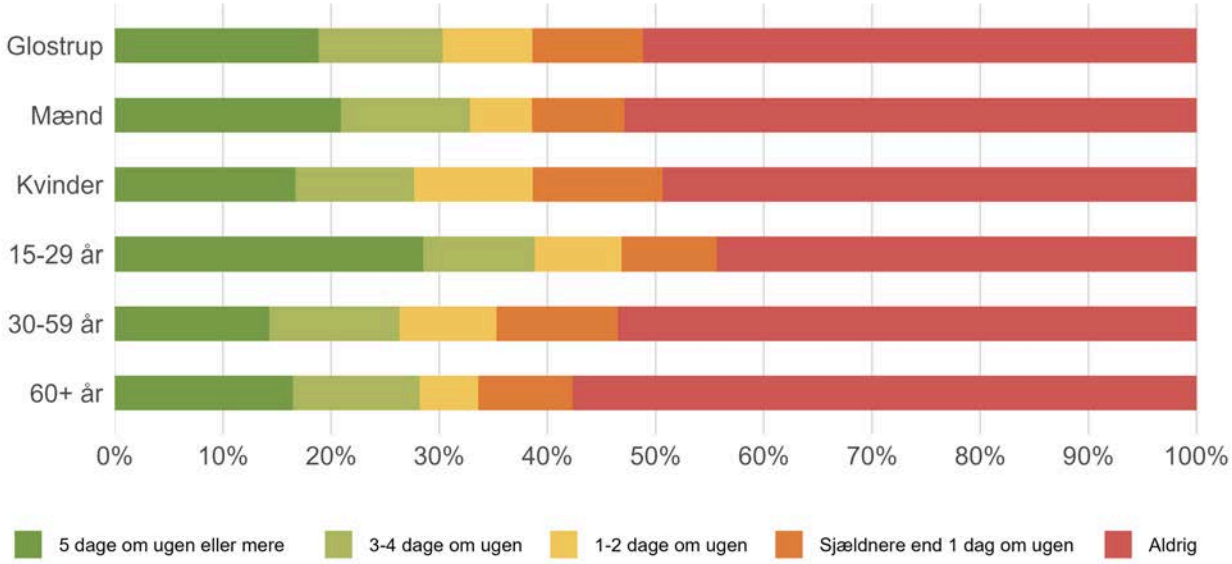
	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere)[1]	30,3 (-0,4)	27,7 (-5,2)	32,8 (+4,1)	38,8 (+0,9)	26,3 (-2,1)	28,2 (+4,5)
Gang til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere)[1]	22,0 (-4,2)	22,3 (-3,1)	21,7 (-5,3)	27,2 (-11,0)*	18,8 (-1,7)	24,7 (-3,8)

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

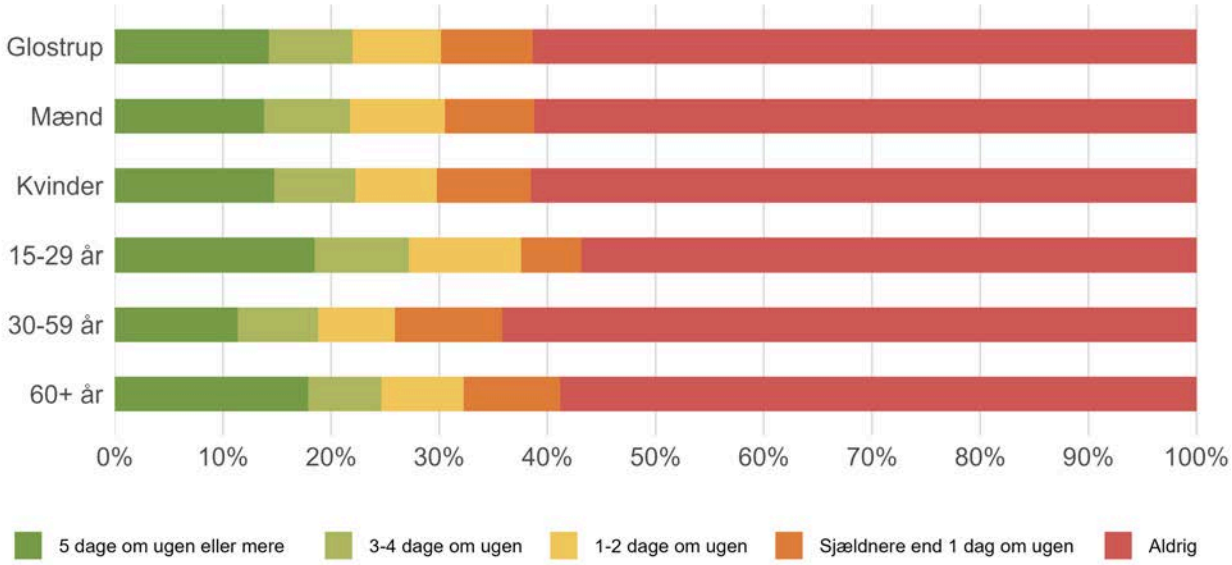
[1] Andelen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse.

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune bruger henholdsvis cykling (inkl. elcykel) og gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse. Fordelingen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse, og vises for hele kommunen samt efter køn og alder.

Figur 17: Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse

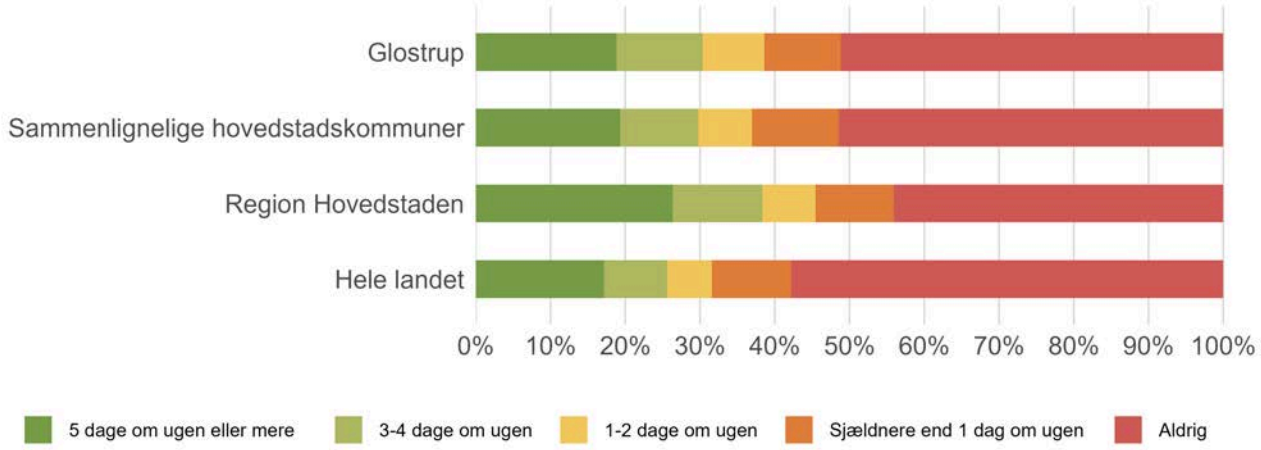


Figur 18: Gang til og fra arbejde eller uddannelse

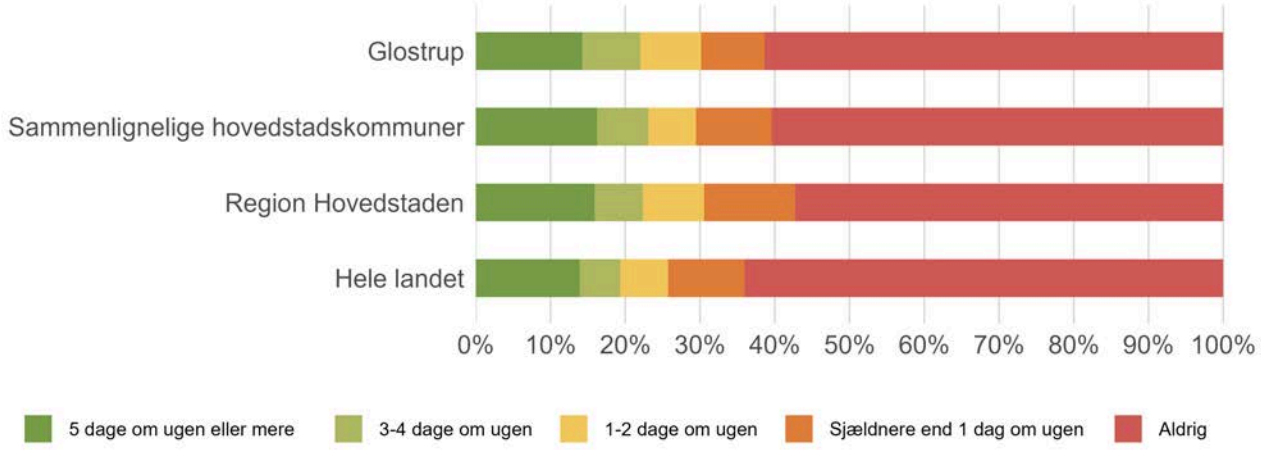


Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) bruger henholdsvis cykling (inkl. elcykel) og gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse. Fordelingen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse, og vises for Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

Figur 19: Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse



Figur 20: Gang til og fra arbejde eller uddannelse



Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre), der anvender cykling eller gang i forbindelse med transport til og fra arbejde eller uddannelse i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere)[1]	30,3 (-0,4)	29,7 (-3,2)*	38,4 (-2,7)*	25,6 (-2,0)*
Gang til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere)[1]	22,0 (-4,2)	23,1 (-2,4)*	22,4 (-2,8)*	19,3 (-3,7)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

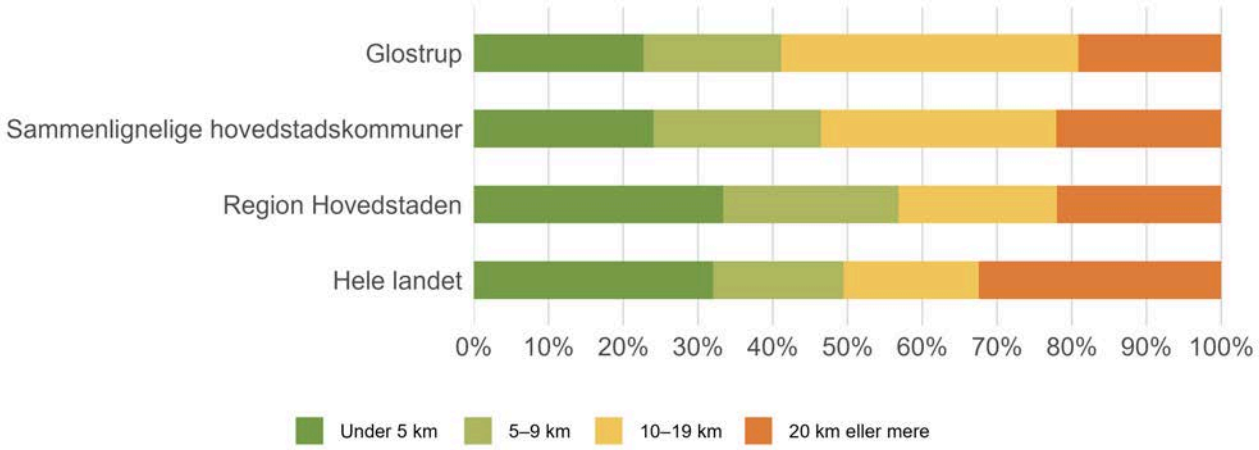
[1] Andelen er udregnet blandt borgere, som er i arbejde eller under uddannelse.

Afstand til arbejde eller uddannelsessted

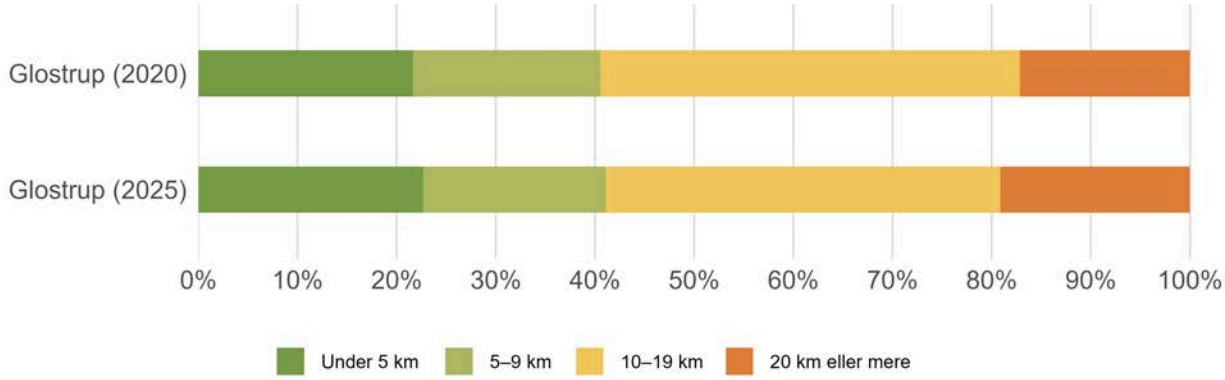
Afstanden mellem hjem og arbejde eller uddannelsessted har stor betydning for valget af transportform. Kortere afstande øger sandsynligheden for aktiv transport, mens længere afstande i højere grad er forbundet med brug af bil eller kollektiv transport.

I Glostrup Kommune har 41,1 pct. af borgerne under 10 km til arbejde eller uddannelsessted. Den tilsvarende andel er 46,4 pct. i sammenlignelige hovedstadskommuner og 49,4 pct. på landsplan.

Figur 21: Afstand til arbejde eller uddannelsessted



Figur 22: Afstand til arbejde eller uddannelsessted 2020 og 2025



Udbredelse og anvendelse af el-cykler

Elcykler gør det muligt at cykle længere distancer og kan dermed bidrage til at fastholde cykling som transportform, selv når afstanden er relativt stor.

Tabellen nedenfor viser, hvor stor en andel af de borgere, der cykler til arbejde eller uddannelse, som primært anvender elcykel i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet, opdelt efter køn og alder.

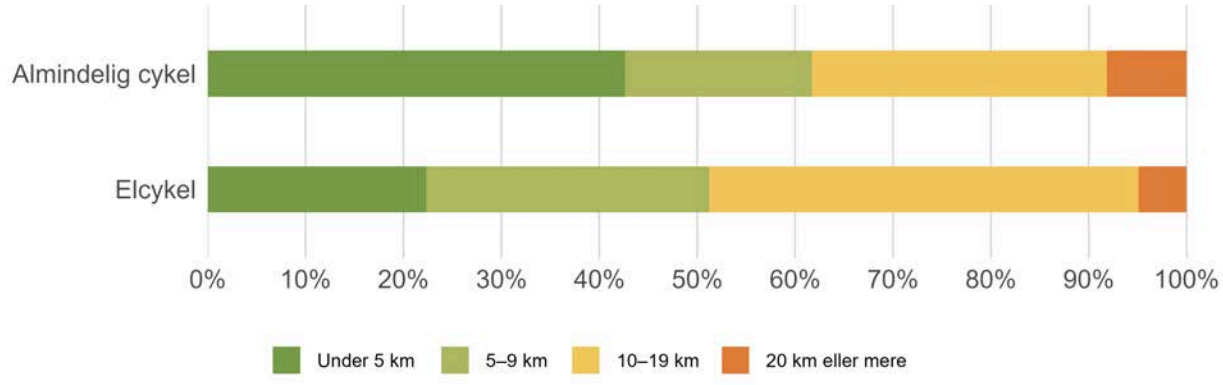
Tabel 7: Andel af cyklister, der anvender elcykel som primær transportform til arbejde eller uddannelse, opdelt efter køn og alder (pct.).

	Alle	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Glostrup	29%	36%	23%	22%	30%	53%
Sammenlignelige hovedstadskommuner	29%	36%	22%	19%	32%	37%
Region Hovedstaden	18%	21%	14%	10%	21%	26%
Hele landet	25%	31%	19%	18%	28%	33%

Andelen, der primært anvender elcykel, er beregnet blandt borgere, som cykler til arbejde eller uddannelse mindst én gang om ugen.

Nedenstående figur viser fordelingen af afstande for personer, som cykler til arbejde eller uddannelse i Glostrup Kommune, for henholdsvis personer, der anvender almindelig cykel, og personer, der anvender elcykel.

Figur 23: Afstand som cykles til arbejde eller uddannelsessted



Aktiv transport i fritiden

Analysen omfatter voksne borgere i Glostrup Kommune og belyser andelen, der bruger henholdsvis cykling og gang som transport i fritiden **mindst tre dage om ugen** (fx til indkøb, fritidsaktiviteter eller besøg).

I Glostrup Kommune angiver 24,0 pct. af borgerne, at de cykler som transport i fritiden mindst tre dage om ugen, mens 41,7 pct. angiver, at de går med samme hyppighed.

I sammenlignelige hovedstadskommuner er de tilsvarende andele 23,7 pct. og 44,8 pct., mens de på landsplan er 22,4 pct. og 42,9 pct..

Fra 2020 til 2025 er andelene i Glostrup Kommune ændret med + 0,2 procentpoint for cykling og + 2,4 procentpoint for gang.

Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der anvender cykling eller gang som transport i fritiden, opdelt på køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Cykling som transport i fritiden (3 dage om ugen eller mere)	24,0 (+0,2)	22,0 (-1,6)	26,0 (+2,1)	30,9 (+1,7)	21,7 (+1,9)	22,3 (-4,4)
Gang som transport i fritiden (3 dage om ugen eller mere)	41,7 (+2,4)	47,1 (+7,9)*	36,3 (-3,1)	42,5 (-0,5)	34,9 (+3,3)	52,8 (+3,3)

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

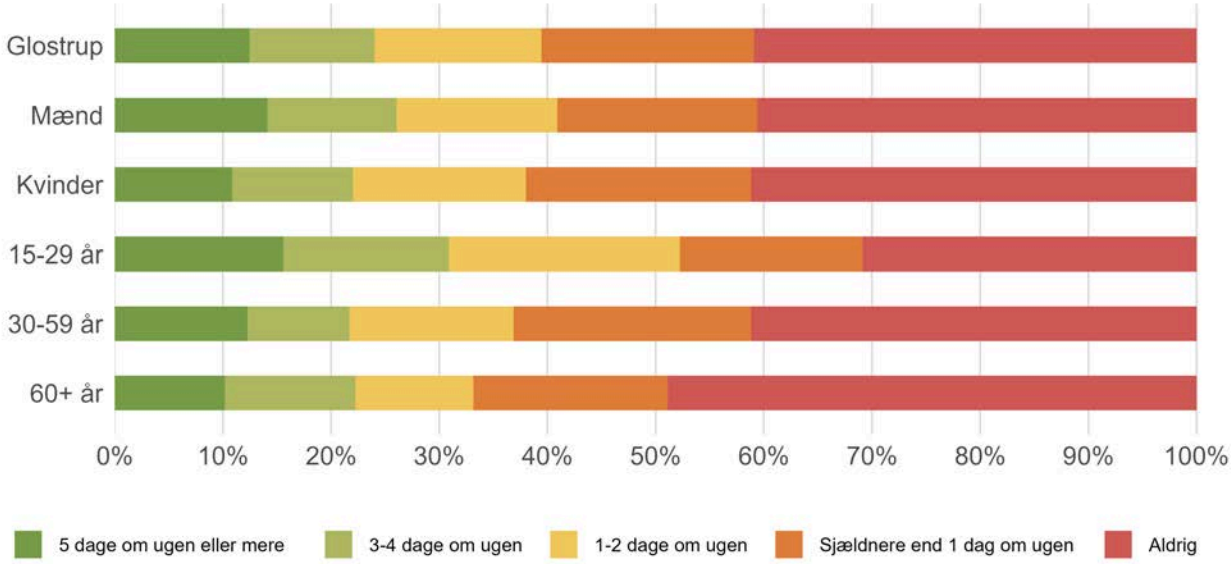
Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre), der anvender cykling eller gang som transport i fritiden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Cykling som transport i fritiden (3 dage om ugen eller mere)	24,0 (+0,2)	23,7 (-1,6)*	32,2 (-1,3)*	22,4 (-1,0)*
Gang som transport i fritiden (3 dage om ugen eller mere)	41,7 (+2,4)	44,8 (+3,5)*	48,8 (+1,6)*	42,9 (+1,5)*

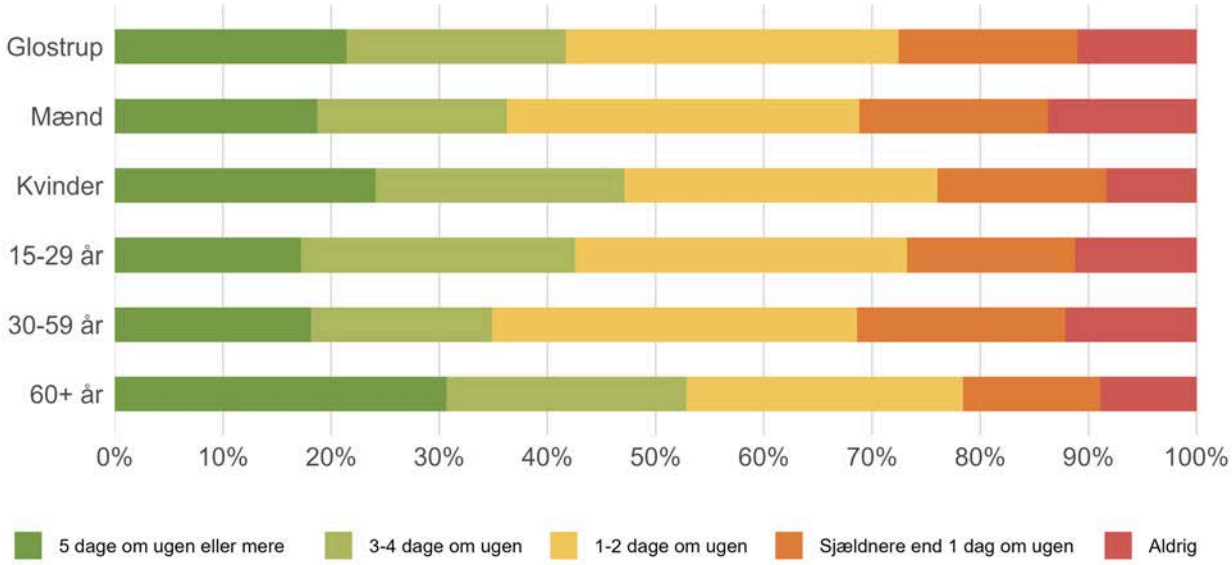
* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune bruger henholdsvis cykling (inkl. elcykel) og gang som transportform i fritiden. Fordelingen vises for hele kommunen samt efter køn og alder.

Figur 24: Cykling som transport i fritiden

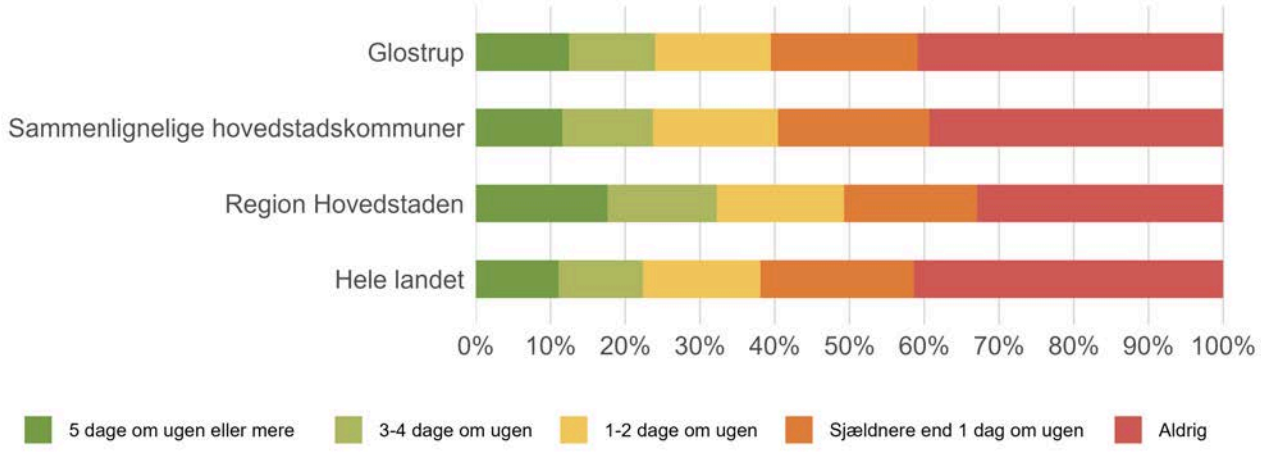


Figur 25: Gang som transport i fritiden

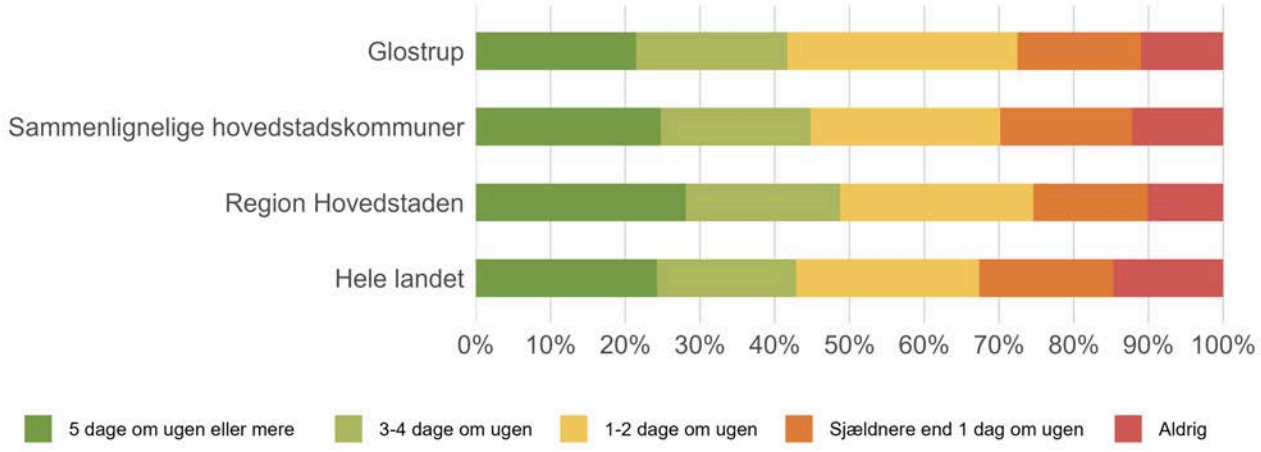


Figurerne nedenfor viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) bruger henholdsvis cykling (inkl. elcykel) og gang som transportform i fritiden. Fordelingen vises for Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

Figur 26: Cykling som transport i fritiden



Figur 27: Gang som transport i fritiden





Bevægelsesvaner i fritiden

Dette afsnit belyser voksne borgeres deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter i fritiden i Glostrup Kommune samt udviklingen fra 2020 til 2025.

Analyserne omfatter både, hvilke aktiviteter borgerne deltager i, og hvordan deltagelsen varierer på tværs af køn og alder. Derudover belyses udviklingen i deltagelsen over tid, herunder hvilke aktiviteter der er steget eller faldet mest.

Afsnittet er opdelt i flere dele. Først præsenteres den overordnede deltagelse i aktivitetstyper samt de mest udbredte aktiviteter. Herefter vises udviklingen fra 2020 til 2025 med fokus på aktiviteter med størst stigning og fald. Afslutningsvis identificeres aktiviteter med højere og lavere deltagelse i Glostrup Kommune sammenlignet med landsplan.

Resultaterne vises for Glostrup Kommune samlet og opdelt efter køn og alder samt for sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

I dette afsnit omfatter aktiviteterne "Gåture" både gåture uden hund, gåture med hund og gåture i hurtigt tempo, mens "Genoptræning og rehabilitering" omfatter sygehusbaseret, kommunal, privat og hjemmebaseret genoptræning. Resultater for de enkelte underaktiviteter fremgår af bilagene.

Derudover indeholder bilagene resultater for en bredere vifte af idræts- og motionsaktiviteter, som ikke er blandt de mest udbredte og derfor ikke indgår i hovedafsnittets figurer og tabeller.

Udbredelse og udvikling i aktivitetstyper

Aktivitetstyper er samlebetegnelser for grupper af idræts- og motionsaktiviteter og anvendes til at give et hurtigt overblik over, hvilke typer af aktiviteter der er mest udbredte blandt borgerne i Glostrup Kommune, og hvilke der har oplevet størst fremgang eller tilbagegang fra 2020 til 2025.

Den mest udbredte aktivitetstype er Gå- og vandreture (ikke som transport), som 78,9 pct. udfører ugentligt. Herefter følger Fitness og fysisk træning med 49,8 pct. og Cykling (ikke som transport) med 35,3 pct..

Fra 2020 til 2025 ses den største fremgang i Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (+ 5,2 procentpoint) og Fitness og fysisk træning (+ 4,2 procentpoint). Det største fald ses i Cykling (ikke som transport) (-10,7 procentpoint) og Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (-9,6 procentpoint).

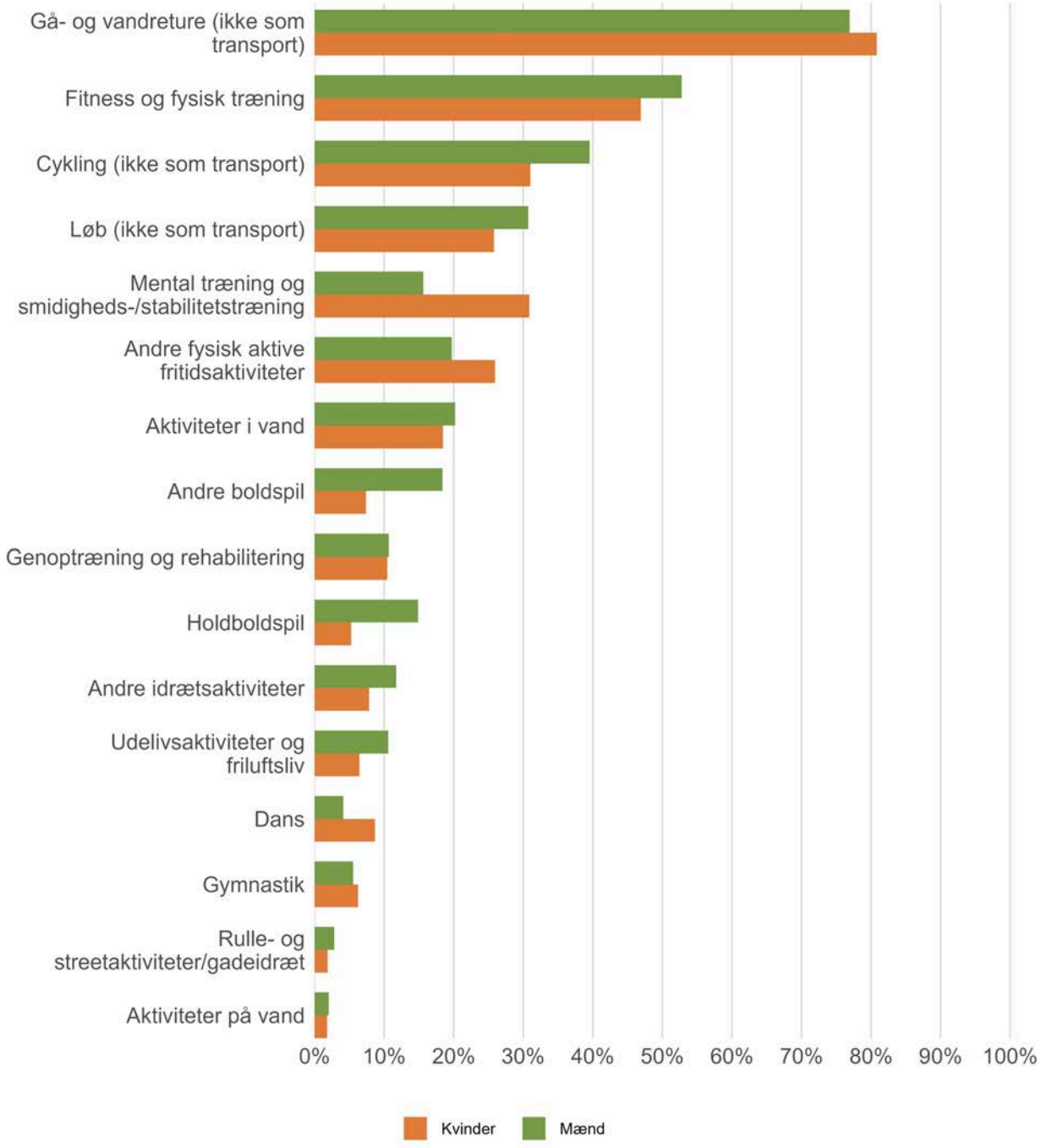
Tabel 10: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der er aktive i forskellige aktivitetstyper i fritiden mindst én gang om måneden, opdelt på køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Gå- og vandreture (ikke som transport)	78,9 (+2,2)	80,8 (-0,1)	76,9 (+4,6)	73,7 (-1,8)	80,0 (+0,8)	81,3 (+7,9)*
Fitness og fysisk træning	49,8 (+4,2)	46,9 (+3,5)	52,8 (+4,9)	65,2 (-6,8)	49,6 (+3,7)	37,2 (+11,8)*
Cykling (ikke som transport)	35,3 (-10,7)*	31,0 (-10,8)*	39,5 (-10,8)*	35,5 (-7,6)	33,4 (-16,3)*	38,3 (-3,6)
Løb (ikke som transport)	28,3 (+0,9)	25,8 (+1,2)	30,7 (+0,5)	51,3 (+6,7)	29,7 (-1,7)	6,2 (-1,5)
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	23,3 (+5,2)*	30,9 (+4,1)	15,6 (+6,6)*	29,9 (+8,1)	25,8 (+5,4)	13,3 (+1,9)
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9 (-9,6)*	26,0 (-8,3)*	19,7 (-10,8)*	23,1 (-5,7)	20,5 (-10,1)*	26,7 (-11,5)*
Aktiviteter i vand	19,3 (+1,9)	18,5 (+0,7)	20,2 (+3,0)	18,1 (-1,3)	22,7 (+4,5)	14,5 (-0,3)
Andre boldspil	12,9 (+3,8)*	7,4 (+1,9)	18,4 (+5,7)*	20,5 (+3,0)	9,5 (+2,8)	12,3 (+5,6)*
Genoptræning og rehabilitering	10,6 (0,0)	10,5 (+0,1)	10,7 (-0,1)	10,7 (+2,4)	8,5 (-0,4)	14,0 (-1,0)
Holdboldspil	10,1 (-1,1)	5,3 (-1,1)	14,9 (-1,4)	23,9 (-2,4)	7,4 (-2,2)	3,0 (+0,3)
Andre idrætsaktiviteter	9,8 (+0,5)	7,8 (-1,0)	11,7 (+1,9)	15,3 (-3,1)	10,0 (+2,6)	4,7 (-1,2)
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	8,5	6,5	10,6	12,8	7,4	6,9
Dans	6,4 (+0,8)	8,7 (+0,5)	4,2 (+1,1)	10,8 (+1,9)	5,9 (+0,1)	3,6 (+0,7)
Gymnastik	5,9 (-1,4)	6,3 (-2,9)	5,5 (+0,1)	4,0 (-2,5)	5,2 (+0,4)	8,8 (-3,5)
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	2,4 (-2,2)*	1,9 (-1,1)	2,8 (-3,4)*	4,9 (-5,7)	2,0 (-2,6)*	<1,0 (+0,9)
Aktiviteter på vand	1,9 (-0,9)	1,8 (-0,7)	2,0 (-1,1)	1,8 (-5,5)*	3,1 (+1,6)	<1,0 (-1,8)*

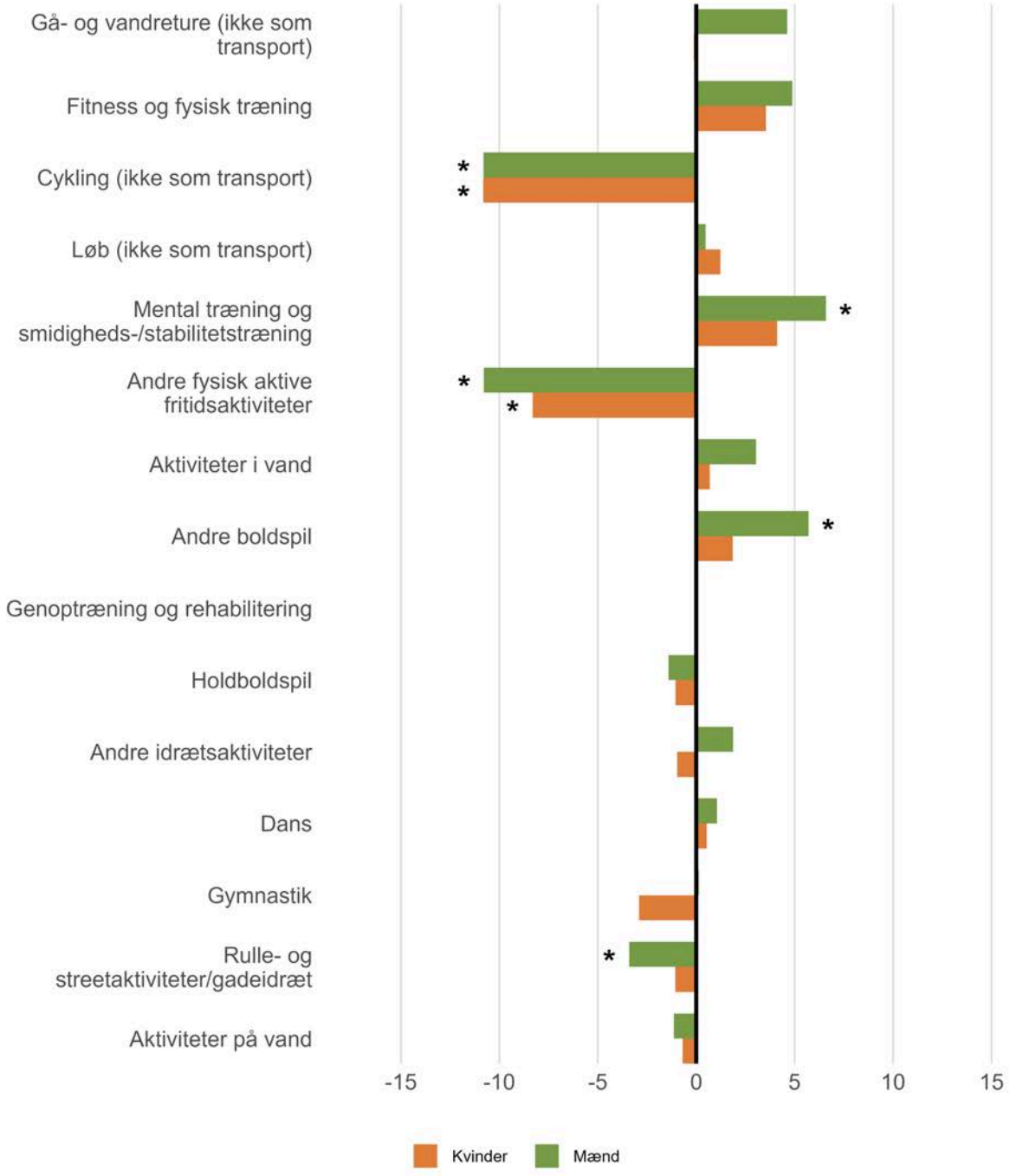
* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

For udelivsaktiviteter og friluftsliv vises udviklingen ikke, da kategorien ikke er direkte sammenlignelig mellem 2020 og 2025. Udviklingen for de enkelte aktiviteter under kategorien fremgår af bilag.

Figur 28: Deltagelse i aktivitetstyper i fritiden i Glostrup Kommune opdelt efter køn



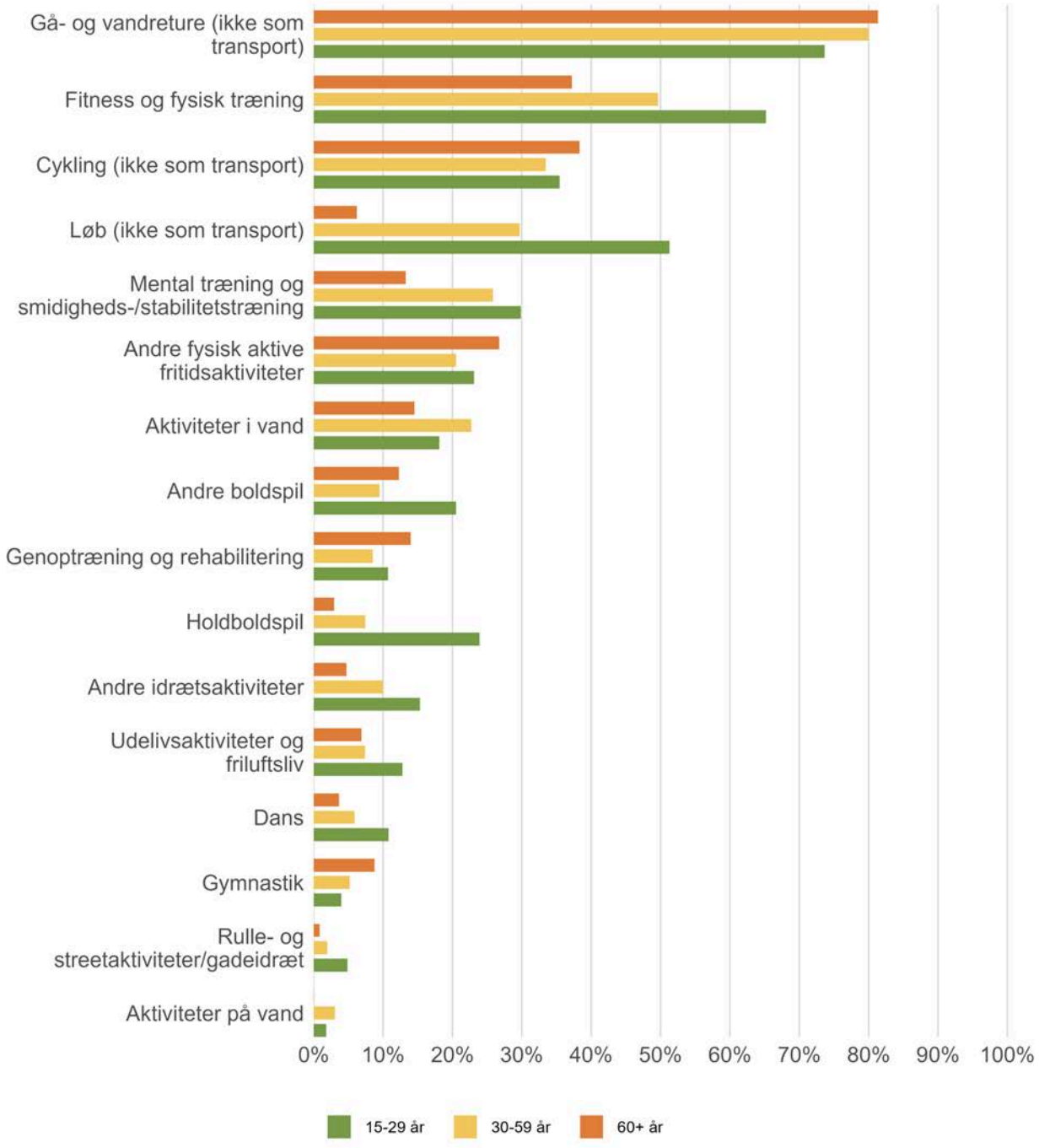
Figur 29: Udvikling i deltagelse i aktivitetstyper i fritiden fra 2020 til 2025 i Glostrup Kommune opdelt efter køn (procentpoint)



* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

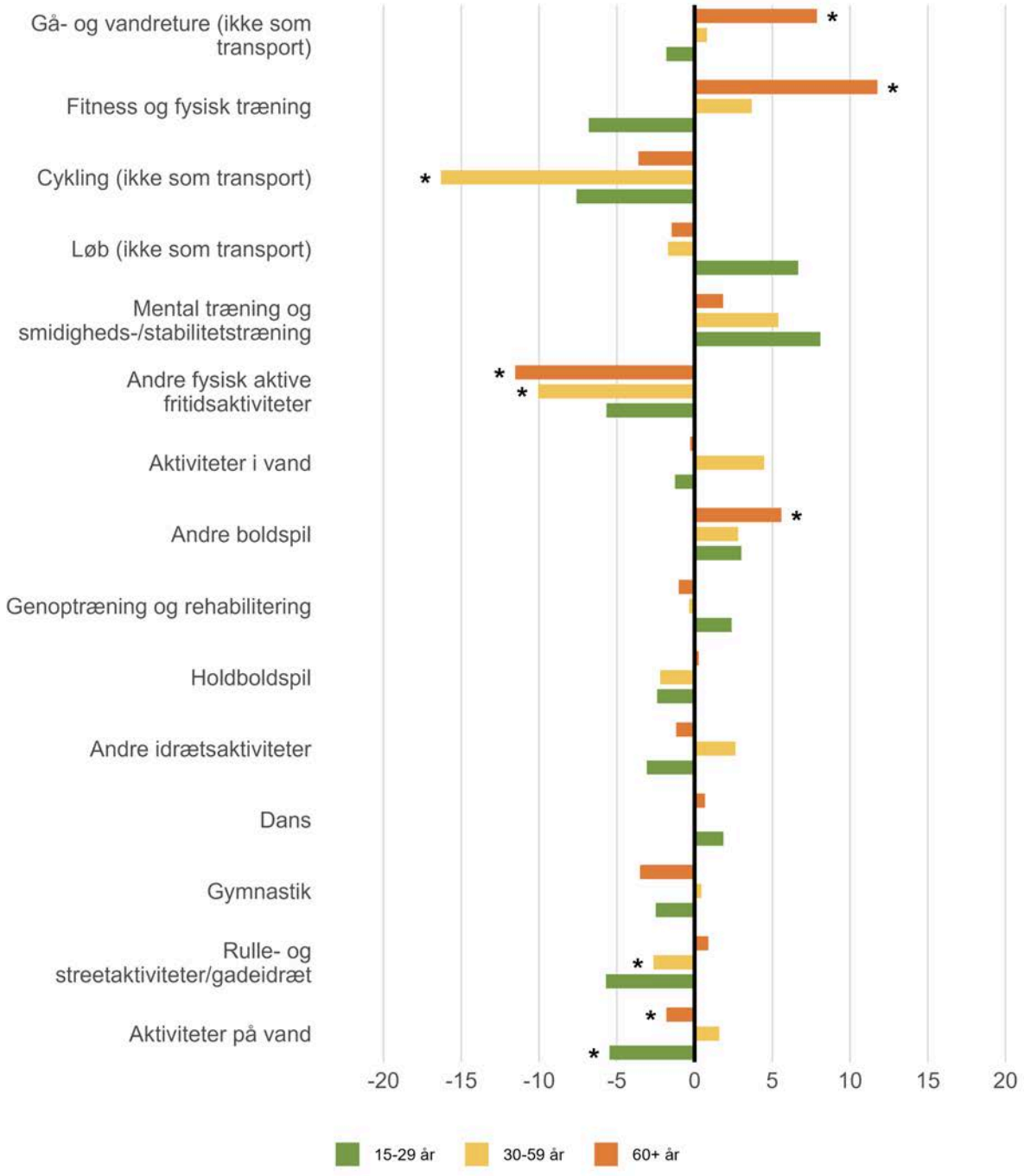
Figuren viser forskellen fra 2020 til 2025 i andelen af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige aktivitetstyper i fritiden mindst én gang om måneden, opdelt efter køn (procentpoint). Udviklingen for aktivitetstypen udelivsaktiviteter og friluftsliv vises ikke, da kategorien ikke er direkte sammenlignelig mellem 2020 og 2025. Udviklingen for de enkelte aktiviteter under kategorien fremgår af bilag.

Figur 30: Deltagelse i aktivitetstyper i fritiden i Glostrup Kommune opdelt efter alder (pct.)



Figuren viser andelen af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige aktivitetstyper i fritiden mindst én gang om måneden, opdelt efter alder (pct.).

Figur 31: Udvikling i deltagelse i aktivitetstyper i fritiden fra 2020 til 2025 i Glostrup Kommune opdelt efter alder (procentpoint)



* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Figuren viser forskellen fra 2020 til 2025 i andelen af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige aktivitetstyper i fritiden mindst én gang om måneden, opdelt efter alder (procentpoint). Udviklingen for aktivitetstypen udelivsaktiviteter og friluftsliv vises ikke, da kategorien ikke er direkte sammenlignelig mellem 2020 og 2025. Udviklingen for de enkelte aktiviteter under kategorien fremgår af bilag.

Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre), der er aktive i forskellige aktivitetstyper i fritiden mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	78,9 (+2,2)	76,0 (-1,6)*	79,2 (-2,0)*	79,3 (-2,6)*
Fitness og fysisk træning	49,8 (+4,2)	50,5 (+3,9)*	56,1 (+5,4)*	50,3 (+4,3)*
Cykling (ikke som transport)	35,3 (-10,7)*	35,1 (-9,6)*	36,1 (-10,0)*	35,7 (-9,7)*
Løb (ikke som transport)	28,3 (+0,9)	27,0 (-1,6)*	32,8 (-1,6)*	28,2 (-1,7)*
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	23,3 (+5,2)*	24,7 (+4,4)*	30,8 (+4,0)*	25,9 (+3,9)*
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9 (-9,6)*	25,6 (-8,1)*	28,6 (-7,8)*	30,0 (-8,0)*
Aktiviteter i vand	19,3 (+1,9)	21,2 (+2,6)*	24,7 (+1,7)*	22,0 (+1,2)*
Andre boldspil	12,9 (+3,8)*	12,4 (+1,8)*	14,5 (+2,2)*	14,5 (+2,2)*
Genoptræning og rehabilitering	10,6 (0,0)	11,4 (-0,3)	11,2 (+0,4)	11,8 (+0,6)*
Holdboldspil	10,1 (-1,1)	11,1 (+0,1)	10,6 (-0,9)*	10,1 (-0,9)*
Andre idrætsaktiviteter	9,8 (+0,5)	10,6 (+1,0)*	10,9 (+1,2)*	10,6 (+0,3)
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	8,5	9,4	10,3	12,5
Dans	6,4 (+0,8)	8,3 (+0,5)	7,3 (-1,2)*	7,2 (-0,5)*
Gymnastik	5,9 (-1,4)	7,2 (-2,1)*	6,9 (-1,4)*	8,0 (-1,1)*
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	2,4 (-2,2)*	2,5 (-1,8)*	2,6 (-2,0)*	2,1 (-1,7)*
Aktiviteter på vand	1,9 (-0,9)	2,7 (-1,2)*	4,3 (-2,3)*	4,1 (-1,8)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

For udelivsaktiviteter og friluftsliv vises udviklingen ikke, da kategorien ikke er direkte sammenlignelig mellem 2020 og 2025. Udviklingen for de enkelte aktiviteter under kategorien fremgår af bilag.

Mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter

Dette afsnit viser, hvilke konkrete idræts- og motionsaktiviteter borgerne deltager i mindst én gang om måneden.

Tabel 12: Oversigt over de 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune opdelt efter køn (pct.)

Placering	Alle	Kvinder	Mænd
1	Gåture 78,9	Gåture 80,8	Gåture 76,9
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 44,6	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 41,4	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 47,8
3	Cykling (på 'hverdagscykel') 30,0	Cykling (på 'hverdagscykel') 29,0	Cykling (på 'hverdagscykel') 30,9
4	Løbeture 27,5	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 26,7	Løbeture 30,0
5	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 26,8	Løbeture 25,1	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 26,8
6	Svømning i svømmehal/bassin 14,0	Yoga 16,1	Svømning i svømmehal/bassin 15,3
7	Meditation/mindfulness 12,7	Meditation/mindfulness 15,7	Fodbold 12,8
8	Yoga 12,4	Svømning i svømmehal/bassin 12,8	Genoptræning eller rehabilitering 10,7
9	Genoptræning eller rehabilitering 10,6	Genoptræning eller rehabilitering 10,5	Landevejscykling (på racercykel) 10,4
10	Fodbold 7,3	Pilates 8,4	Meditation/mindfulness 9,8
11	Landevejscykling (på racercykel) 6,0	Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op) 7,3	Yoga 8,7
12	Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op) 4,8	Motionsgymnastik 5,3	Golf 6,2
13	Badminton 4,5	Vinterbadning 4,9	Badminton 6,2
14	Vinterbadning 4,5	Open water svømning (svømning i åbent vand) 4,2	Powerlifting (styrkeløft) 5,5
15	Motionsgymnastik 4,5	Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning) 3,6	Padel 5,4

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden, opdelt på køn (pct.). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 13: Oversigt over de 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune opdelt efter alder (pct.)

Placering	15–29 år	30–59 år	60+ år
1	Gåture 73,7	Gåture 80,0	Gåture 81,3
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 61,1	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 44,1	Cykling (på 'hverdagscykel') 34,9
3	Løbeture 49,0	Løbeture 29,7	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 31,3
4	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 35,2	Cykling (på 'hverdagscykel') 28,5	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 24,2
5	Cykling (på 'hverdagscykel') 27,1	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 24,1	Genoptræning eller rehabilitering 14,0
6	Fodbold 18,3	Svømning i svømmehal/bassin 16,9	Svømning i svømmehal/bassin 9,6
7	Meditation/mindfulness 16,7	Meditation/mindfulness 15,7	Motionsgymnastik 8,8
8	Yoga 15,0	Yoga 14,2	Yoga 7,2
9	Svømning i svømmehal/bassin 13,3	Genoptræning eller rehabilitering 8,5	Løbeture 5,7
10	Genoptræning eller rehabilitering 10,7	Vinterbadning 6,0	Golf 5,6
11	Bordtennis 9,1	Landevejscykling (på racercykel) 5,9	Meditation/mindfulness 4,3
12	Landevejscykling (på racercykel) 9,1	Open water svømning (svømning i åbent vand) 5,3	Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op) 4,1
13	Powerlifting (styrkeløft) 8,1	Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op) 5,3	Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning) 4,0
14	Golf 6,1	Fodbold 5,1	Landevejscykling (på racercykel) 3,6
15	Badminton 6,0	Pilates 4,8	Badminton 3,5

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden, opdelt på aldersgrupper (pct.). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Idræts- og motionsaktiviteter med største stigning fra 2020 til 2025

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen blandt borgerne i Glostrup Kommune er steget mest fra 2020 til 2025. Resultaterne vises som ændring i procentpoint og som procentvis stigning i de følgende to tabeller. Tal for øvrige aktiviteter fremgår af rapportens bilag.

Tabel 14: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune med størst stigning i deltagelsen fra 2020 til 2025 (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	44,6 (+6,7)*	43,5 (+5,1)*	49,4 (+6,9)*	43,1 (+5,3)*
Padel	3,2 (+2,7)*	3,4 (+2,9)*	3,9 (+3,1)*	4,2 (+3,4)*
Pilates	4,4 (+2,7)*	5,3 (+2,6)*	8,2 (+4,1)*	5,8 (+2,7)*
Meditation/mindfulness	12,7 (+2,7)	13,4 (+2,7)*	15,6 (+1,8)*	13,6 (+2,0)*
Yoga	12,4 (+2,6)	13,6 (+1,7)*	18,2 (+0,8)	14,8 (+1,3)*
Vinterbadning	4,5 (+2,4)*	5,0 (+2,9)*	8,6 (+2,9)*	6,9 (+2,6)*
Gåture	78,9 (+2,2)	76,0 (-1,6)*	79,2 (-2,0)*	79,3 (-2,6)*
Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	3,1 (+1,6)*	3,3 (+1,1)*	2,8 (+0,9)*	3,3 (+1,1)*
Golf	3,8 (+1,5)	2,4 (-0,1)	3,1 (+0,1)	3,6 (+0,2)*
Open water svømning (svømning i åbent vand)	4,0 (+1,3)	4,1 (+0,8)*	6,2 (-0,2)	4,7 (0,0)

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i 2025 (pct.). Forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 15: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune med størst procentvise stigning i deltagelsen fra 2020 til 2025.

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Pilates	4,4 (155,0%)*	5,3 (99,8%)*	8,2 (101,0%)*	5,8 (86,4%)*
Vinterbadning	4,5 (112,1%)*	5,0 (135,0%)*	8,6 (51,4%)*	6,9 (61,6%)*
Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	3,1 (100,3%)*	3,3 (48,2%)*	2,8 (47,9%)*	3,3 (50,0%)*
Golf	3,8 (61,6%)	2,4 (-2,9%)	3,1 (2,6%)	3,6 (5,7%)*
Tennis	1,8 (50,3%)	1,8 (2,4%)	2,9 (3,6%)	1,9 (-12,3%)*
Open water svømning (svømning i åbent vand)	4,0 (46,5%)	4,1 (23,1%)*	6,2 (-3,8%)	4,7 (0,0%)
Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	1,9 (36,3%)	1,8 (5,9%)	1,8 (-2,7%)	1,2 (-8,4%)
Meditation/mindfulness	12,7 (26,7%)	13,4 (24,6%)*	15,6 (13,0%)*	13,6 (17,8%)*
Yoga	12,4 (26,0%)	13,6 (14,0%)*	18,2 (4,5%)	14,8 (9,3%)*
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	44,6 (17,6%)*	43,5 (13,2%)*	49,4 (16,2%)*	43,1 (14,0%)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i 2025 (pct.). Den relative ændring fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (%). Aktiviteter med meget lav andel i 2020 (under 1,0 pct.) er udeladt for at sikre meningsfulde relative estimater. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Idræts- og motionsaktiviteter med største fald fra 2020 til 2025

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen blandt borgerne i Glostrup Kommune er faldet mest fra 2020 til 2025. Resultaterne vises som ændring i procentpoint og som procentvist fald i de følgende to tabeller. Tal for øvrige aktiviteter fremgår af rapportens bilag.

Tabel 16: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune med størst fald i deltagelsen fra 2020 til 2025 (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Cykling (på 'hverdagscykel')	30,0 (-11,0)*	30,4 (-9,9)*	30,7 (-10,3)*	30,0 (-9,1)*
Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	1,7 (-3,9)*	2,5 (-1,5)*	2,7 (-2,1)*	3,7 (-3,0)*
Crossfit	2,5 (-1,9)*	3,8 (-0,7)*	5,0 (-1,2)*	4,6 (-0,8)*
Motionsgymnastik	4,5 (-1,6)	5,4 (-2,1)*	5,2 (-1,5)*	5,9 (-1,1)*
Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	4,8 (-1,3)	6,2 (-0,6)	8,0 (-0,5)	6,7 (-0,6)*
Basketball	1,6 (-1,3)	1,6 (-0,3)	1,7 (-0,6)*	1,3 (-0,5)*
Spinning	2,4 (-1,2)	2,8 (-0,2)	3,5 (-0,2)	3,8 (-0,1)
Fodbold	7,3 (-1,2)	7,9 (-0,4)	7,3 (-1,1)*	6,9 (-1,0)*
Fitnessdans	1,5 (-1,2)	3,1 (-0,5)	2,4 (-0,8)*	2,6 (-0,5)*
Fiskeri	2,3 (-1,2)	2,9 (-0,3)	2,9 (-0,7)*	4,0 (-0,6)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i 2025 (pct.). Forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 17: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune med størst procentvise fald i deltagelsen fra 2020 til 2025.

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Skateboard, longboard, carver board	<1,0 (-85,3%)*	<1,0 (-54,4%)*	<1,0 (-43,3%)*	<1,0 (-48,2%)*
Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	<1,0 (-77,7%)*	<1,0 (-36,5%)*	<1,0 (–)	<1,0 (-32,9%)*
Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	1,7 (-70,0%)*	2,5 (-37,8%)*	2,7 (-44,3%)*	3,7 (-44,3%)*
Stortrampolin	<1,0 (-69,8%)	<1,0 (-47,0%)*	<1,0 (-31,1%)*	<1,0 (-30,6%)*
Løbehjul, scoot, BMX	<1,0 (-62,9%)	<1,0 (-45,5%)*	<1,0 (-45,0%)*	<1,0 (-41,2%)*
Trailløb, crossløb	<1,0 (-53,8%)	1,6 (-30,4%)*	2,2 (-14,9%)*	1,9 (-27,8%)*
Jagt	<1,0 (-51,6%)	<1,0 (–)	<1,0 (-8,5%)	2,1 (-12,6%)*
Springgymnastik, rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	<1,0 (-46,0%)	<1,0 (-43,8%)*	<1,0 (-39,1%)*	<1,0 (-41,5%)*
Basketball	1,6 (-45,6%)	1,6 (-17,5%)	1,7 (-27,4%)*	1,3 (-26,8%)*
Fitnessdans	1,5 (-44,4%)	3,1 (-12,9%)	2,4 (-25,0%)*	2,6 (-15,4%)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i 2025 (pct.). Den relative ændring fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (%). Aktiviteter med meget lav andel i 2020 (under 1,0 pct.) er udeladt for at sikre meningsfulde relative estimater. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Idræts- og motionsaktiviteter med højere deltagelse end på landsplan

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen blandt borgerne i Glostrup Kommune ligger mest over landsplan. Resultaterne bør ses i sammenhæng med, hvordan sammenlignelige hovedstadskommuner som helhed adskiller sig fra landsplan. Tal for øvrige aktiviteter fremgår af rapportens bilag.

Tabel 18: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen i Glostrup Kommune ligger mest over landsniveau i 2025.

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	44,6 (+1,5)	43,5 (+0,5)	49,4 (+6,3)	43,1 (ref)
Svømning i svømmehal/bassin	14,0 (+1,2)	14,5 (+1,6)	14,0 (+1,2)	12,9 (ref)
Bowling, keglespil	2,4 (+0,8)	2,3 (+0,7)	1,2 (-0,4)	1,6 (ref)
Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	1,9 (+0,6)	1,8 (+0,5)	1,8 (+0,6)	1,2 (ref)
Rulleskøjteløb	1,2 (+0,6)	0,9 (+0,3)	0,8 (+0,2)	0,6 (ref)
Pardans (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	2,9 (+0,5)	2,7 (+0,3)	2,3 (-0,1)	2,4 (ref)
Powerlifting (styrkeløft)	4,3 (+0,4)	4,0 (+0,2)	4,5 (+0,7)	3,9 (ref)
Spejder, FDF	1,4 (+0,4)	0,8 (-0,2)	0,9 (0,0)	1,0 (ref)
Fodbold	7,3 (+0,4)	7,9 (+1,0)	7,3 (+0,4)	6,9 (ref)
Basketball	1,6 (+0,3)	1,6 (+0,4)	1,7 (+0,4)	1,3 (ref)

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden. Forskellen i forhold til hele landet er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Idræts- og motionsaktiviteter med lavere deltagelse end på landsplan

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen blandt borgerne i Glostrup Kommune ligger mest under landsplan. Resultaterne bør ses i sammenhæng med, hvordan sammenlignelige hovedstadskommuner som helhed adskiller sig fra landsplan. Tal for øvrige aktiviteter fremgår af rapportens bilag.

Tabel 19: Oversigt over de idræts- og motionsaktiviteter, hvor deltagelsen i Glostrup Kommune ligger mest under landsniveau i 2025.

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	26,8 (-2,6)	29,4 (+0,1)	32,8 (+3,4)	29,3 (ref)
Yoga	12,4 (-2,4)	13,6 (-1,2)	18,2 (+3,4)	14,8 (ref)
Vinterbadning	4,5 (-2,3)	5,0 (-1,9)	8,6 (+1,7)	6,9 (ref)
Crossfit	2,5 (-2,1)	3,8 (-0,8)	5,0 (+0,4)	4,6 (ref)
Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	1,7 (-2,1)	2,5 (-1,2)	2,7 (-1,0)	3,7 (ref)
Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	4,8 (-1,9)	6,2 (-0,4)	8,0 (+1,3)	6,7 (ref)
Fiskeri	2,3 (-1,7)	2,9 (-1,2)	2,9 (-1,2)	4,0 (ref)
Motionsgymnastik	4,5 (-1,5)	5,4 (-0,5)	5,2 (-0,7)	5,9 (ref)
Jagt	0,7 (-1,4)	0,7 (-1,5)	1,0 (-1,1)	2,1 (ref)
Spinning	2,4 (-1,4)	2,8 (-1,0)	3,5 (-0,3)	3,8 (ref)

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden. Forskellen i forhold til hele landet er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter

Dette afsnit omfatter fysisk aktive fritidsaktiviteter, som ikke indgår i de øvrige aktivitetstyper. Det drejer sig om håndarbejde, håndværk, musikudøvelse samt teater- og scenekunst. Tabellerne viser, hvor stor en andel af borgerne i Glostrup Kommune der deltager i aktiviteterne mindst én gang om måneden.

Tabel 20: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9	26,0	19,7	23,1	20,5	26,7
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	11,0	20,5	1,4	9,5	9,1	15,7
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	7,6	5,9	9,4	13,2	4,8	7,7
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	6,7	2,5	11,0	4,8	8,4	5,5
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9 (-9,6)*	25,6 (-8,1)*	28,6 (-7,8)*	30,0 (-8,0)*
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	11,0 (-3,8)*	13,2 (-0,8)	15,0 (-0,1)	15,9 (-0,2)
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	7,6 (+1,8)	7,3 (+0,9)*	9,3 (+0,3)	8,2 (+0,4)*
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	6,7 (-9,9)*	8,7 (-10,3)*	9,3 (-10,8)*	10,8 (-10,7)*
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	<1,0 (-1,4)*	<1,0 (-0,3)	1,3 (-0,5)*	1,1 (-0,3)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).



Organisering i fritidsaktiviteter

Dette afsnit belyser, hvordan borgerne i Glostrup Kommune organiserer deres fritidsaktiviteter. Det omfatter blandt andet deltagelse i foreningsbaserede aktiviteter, kommercielle tilbud samt selvorganiserede aktiviteter.

Formålet er at give indsigt i, hvilke organiseringsformer der præger borgernes fritidsliv, og hvordan aktiviteterne fordeler sig på tværs af forskellige måder at være aktiv på.

Den mest udbredte organiseringsform i Glostrup Kommune er selvorganiseret aktivitet, som 67,8 pct. af borgerne deltager i mindst én gang om ugen. Herefter følger andre organiseringsformer med 26,8 pct. og kommercielt med 20,8 pct..

Fra 2020 til 2025 ses den største fremgang i andre organiseringsformer (+ 3,2 procentpoint) og arbejde (+ 2,0 procentpoint). Det største fald ses i forening (-0,9 procentpoint) og selvorganiseret aktivitet (-0,1 procentpoint).

Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som har været fysisk aktive mindst én gang om ugen i forskellige organiseringsformer, opdelt efter køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Forening/klub	20,8 (-0,9)	20,1 (+3,7)	21,5 (-5,8)	25,5 (-2,7)	17,7 (-0,8)	22,0 (-0,2)
Kommercielt center	20,8 (-0,1)	19,3 (-1,0)	22,3 (+0,9)	27,9 (-7,7)	18,4 (-1,8)	18,9 (+8,0)*
Aftenskole	3,1 (+1,4)	2,9 (+0,2)	3,2 (+2,7)*	4,0 (+3,5)*	2,9 (+1,8)	2,7 (-0,7)
Arbejdsplads/firmaidræt	7,0 (+2,0)	4,7 (+0,1)	9,4 (+3,9)*	5,8 (-0,1)	10,8 (+3,5)	1,5 (+1,1)
Andet fællesskab	5,9	5,5	6,2	3,7	6,5	6,6
Selvorganiseret	67,8 (-0,1)	68,4 (+1,8)	67,1 (-2,1)	69,8 (-3,5)	68,1 (+1,0)	65,5 (+0,4)
Anden organiseringsform	26,8 (+3,2)	25,0 (+1,4)	28,6 (+5,0)	25,5 (-1,8)	24,7 (+2,4)	31,5 (+8,4)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” og “Genoptræning og rehabilitering” er ikke medtaget.

Tabel 23: Andel af borgere (15 år og ældre), der er fysisk aktive mindst én gang om ugen i forskellige organiseringsformer i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Forening/klub	20,8 (-0,9)	23,5 (+0,3)	25,6 (+1,5)*	27,9 (+1,2)*
Kommercielt center	20,8 (-0,1)	19,8 (+0,8)	24,4 (+2,0)*	20,2 (+1,4)*
Aftenskole	3,1 (+1,4)	2,6 (+0,2)	2,3 (0,0)	1,9 (0,0)
Arbejdsplads/firmaidræt	7,0 (+2,0)	6,6 (+1,2)*	7,1 (+1,6)*	5,7 (+1,0)*
Andet fællesskab	5,9	7,2	7,8	7,9
Selvorganiseret	67,8 (-0,1)	68,8 (-0,8)	74,1 (-0,9)	72,0 (-0,8)*
Anden organiseringsform	26,8 (+3,2)	22,0 (-0,1)	20,4 (+1,0)*	21,7 (+1,1)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” og “Genoptræning og rehabilitering” er ikke medtaget.

Mest udbredte foreningsaktiviteter

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor den største andel af borgerne i Glostrup Kommune deltager i foreningsregi mindst én gang om måneden.

Resultaterne giver et overblik over, hvilke aktiviteter der i særlig grad organiseres gennem foreninger, og hvordan de mest udbredte foreningsaktiviteter varierer mellem køn og aldersgrupper.

Tabel 24: De fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af borgere i Glostrup Kommune, der er foreningsaktive mindst én gang om måneden, opdelt efter køn (pct.)

Placering	Alle	Kvinder	Mænd
1	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 3,5	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 3,5	Fodbold 5,1
2	Fodbold 3,1	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 2,3	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 3,4
3	Badminton 2,2	Svømning i svømmehal/bassin 2,0	Badminton 3,1
4	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 1,9	Gåture 2,0	Golf 2,1
5	Gåture 1,7	Motionsgymnastik 1,7	Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning) 1,9

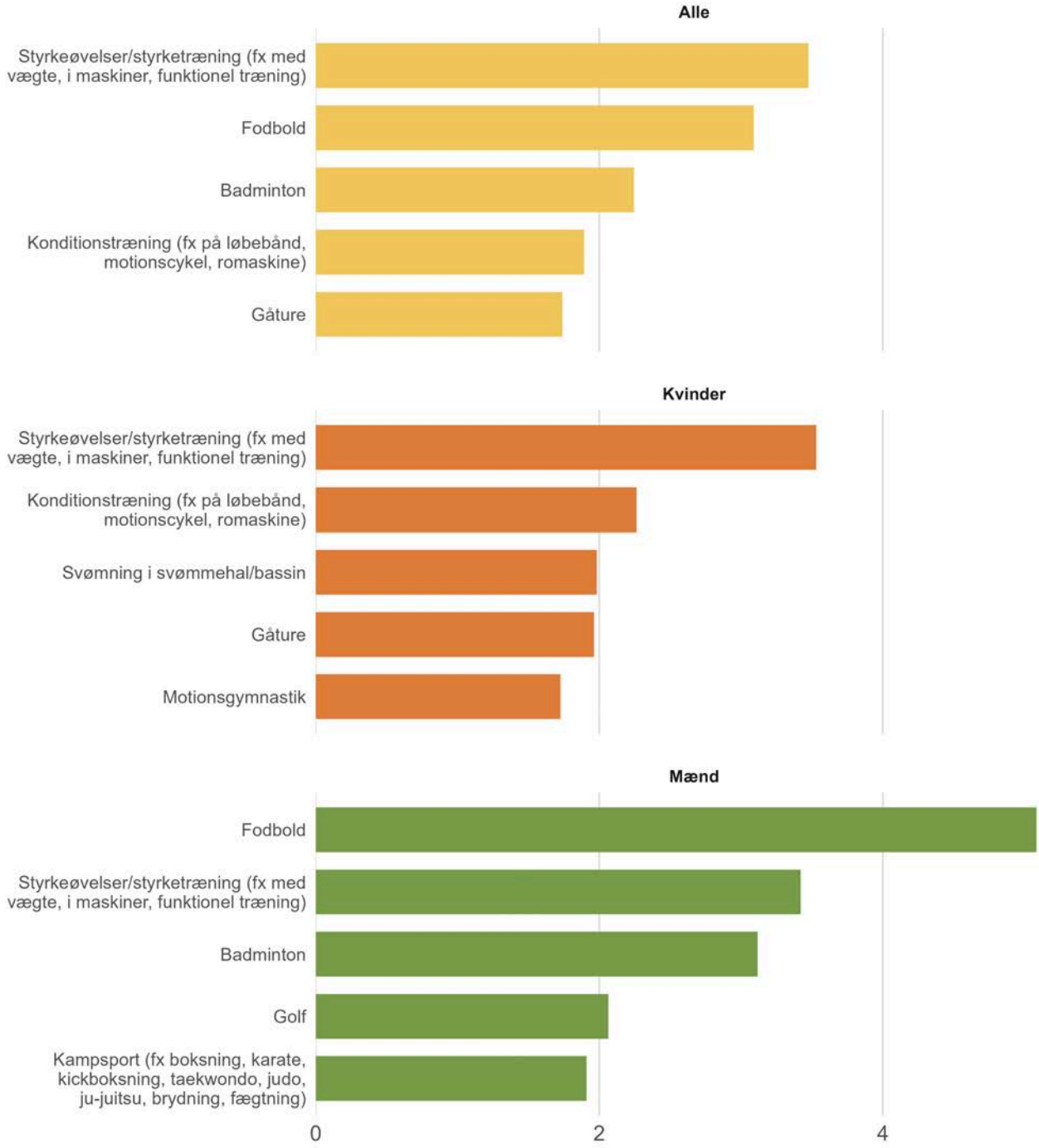
Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i forening i 2025. Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 25: De fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af borgere i Glostrup Kommune, der er foreningsaktive mindst én gang om måneden, opdelt efter alder (pct.)

Placering	15–29 år	30–59 år	60+ år
1	Fodbold 6,6	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 3,1	Golf 4,0
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 5,6	Badminton 2,4	Gåture 3,1
3	Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning) 4,0	Fodbold 2,3	Badminton 2,5
4	Spejder, FDF 2,4	Svømning i svømmehal/bassin 1,9	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 2,4
5	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 2,3	Løbeture 1,7	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 2,4

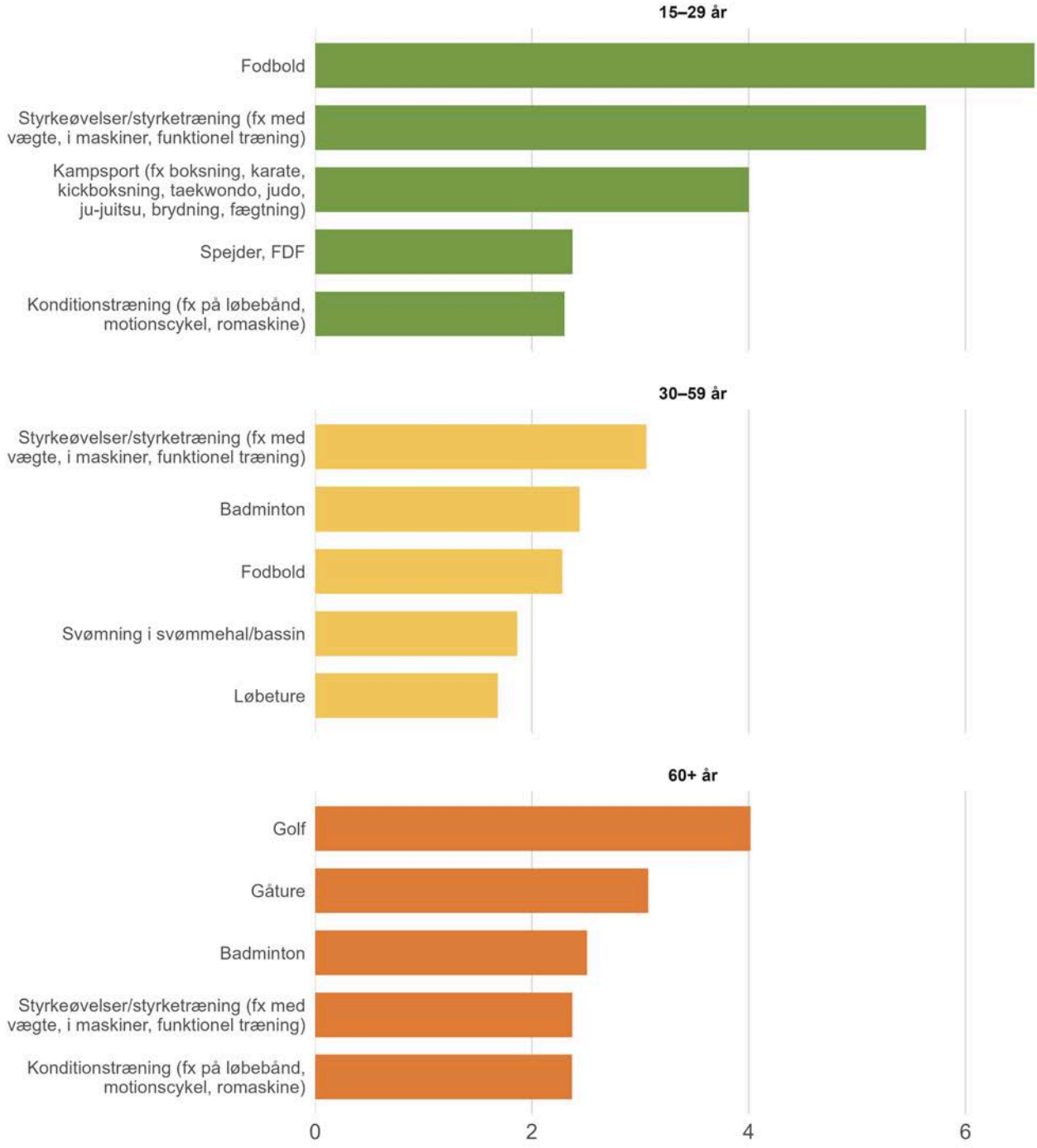
Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden i forening i 2025. Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Figur 32: De mest udbredte foreningsaktiviteter i Glostrup Kommune opdelt på køn (pct.)



Figuren viser de fem aktiviteter i Glostrup Kommune, hvor den største andel af borgerne er foreningsaktive mindst én gang om måneden, opdelt efter køn (pct.).

Figur 33: De mest udbredte foreningsaktiviteter i Glostrup Kommune opdelt efter alder (pct.)



Figuren viser de fem aktiviteter i Glostrup Kommune, hvor den største andel af borgerne er foreningsaktive mindst én gang om måneden, opdelt efter alder (pct.).

Organiseringsformer i de mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter

De mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune foregår ikke nødvendigvis i de samme rammer. Nogle aktiviteter er i høj grad forankret i foreningslivet, mens andre typisk dyrkes i kommercielle tilbud eller som selvorganiserede aktiviteter.

Nedenstående tabel giver et overblik over, hvordan deltagelsen i de enkelte aktiviteter er fordelt på organiseringsformer. Tal for aktiviteter, der ikke er blandt de mest udbredte, fremgår af rapportens bilag.

Andelene er beregnet blandt personer, der dyrker den pågældende aktivitet og viser dermed, hvordan aktiviteten typisk organiseres – ikke hvor stor en del af befolkningen der deltager.

Tabel 26: Organiseringsformer for de 15 mest dyrkede idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Gåture	2,2	2,7	<1,0	1,9	1,6	76,0	24,5
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	7,8	37,9	<1,0	6,1	2,1	48,3	10,8
Cykling (på 'hverdagscykel')	1,5	2,0	<1,0	1,8	1,5	74,9	24,2
Løbeture	4,4	4,8	<1,0	3,2	3,6	81,5	13,5
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	7,1	42,8	<1,0	5,5	3,0	47,4	8,4
Svømning i svømmehal/bassin	10,8	15,1	1,1	<1,0	3,8	67,6	10,7
Meditation/mindfulness	3,8	2,1	1,6	2,7	3,7	80,3	12,7
Yoga	5,1	16,7	7,7	6,1	7,2	51,2	15,7
Genoptræning eller rehabilitering							
Fodbold	42,4	6,3	4,7	5,2	<1,0	43,4	8,8
Landevejscykling (på racercykel)	16,0	<1,0	2,6	15,4	12,3	74,1	3,6
Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	17,9	46,8	1,2	12,4	3,1	20,6	8,2
Badminton	49,4	2,1	<1,0	5,9	2,0	39,4	3,4
Vinterbadning	10,3	3,4	3,4	<1,0	3,4	87,0	8,9
Motionsgymnastik	22,9	20,6	8,6	11,7	9,9	37,6	5,8

Andelene er beregnet blandt personer, der dyrker aktiviteten. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten. For genoptræning og rehabilitering vises der ikke estimater, da der ikke er indsamlet oplysninger om organisering for denne aktivitet.



Borgernes relationer i fritidsaktiviteter

Dette afsnit belyser, hvem borgerne i Glostrup Kommune er fysisk aktive sammen med i fritiden. Det omfatter blandt andet aktiviteter, der foregår alene eller sammen med ægtefælle, børn, familie, venner eller kolleger.

Formålet er at give indsigt i, hvilke sociale sammenhænge der præger borgernes fritidsliv, og hvordan de fordeler sig på tværs af forskellige måder at være aktiv på.

I Glostrup Kommune er den mest udbredte sociale sammenhæng for fysisk aktivitet i fritiden at være aktiv alene, hvilket 71,9 pct. af borgerne angiver at være mindst én gang om ugen. Herefter følger sammen med ægtefælle, partner eller kæreste (44,2 pct.) og sammen med venner eller bekendte (40,2 pct.).

Fra 2020 til 2025 ses den største fremgang i aktivitet alene (+ 6,9 procentpoint) og sammen med kolleger eller studiekammerater (+ 1,8 procentpoint). Det største fald ses i aktivitet sammen med venner eller bekendte (-1,4 procentpoint) og sammen med anden familie (-1,0 procentpoint).

Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der er fysisk aktive mindst én gang om ugen sammen med forskellige personer, opdelt efter køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Ægtefælle / partner / kæreste	44,2 (+1,1)	43,5 (+1,9)	44,9 (+0,3)	36,6 (-3,2)	48,6 (+2,1)	42,9 (+3,3)
Barn / børn	24,2 (-0,1)	28,1 (-0,7)	20,2 (+0,8)	7,6 (-3,9)	38,7 (+0,2)	13,0 (+3,4)
Anden familie	18,8 (-1,0)	22,8 (-0,6)	14,7 (-1,3)	38,0 (-8,2)	16,8 (+0,3)	6,0 (+0,3)
Venner / bekendte	40,2 (-1,4)	40,4 (-1,8)	39,9 (-1,0)	60,7 (-5,4)	37,7 (-0,8)	27,0 (-1,3)
Kolleger / studiekammerater	11,6 (+1,8)	10,2 (+1,0)	13,0 (+2,5)	20,3 (+1,0)	12,8 (+2,7)	2,1 (-0,3)
Andre personer	14,9 (+0,4)	15,5 (-0,1)	14,2 (+1,0)	11,6 (-1,6)	13,6 (+1,0)	19,8 (+1,5)
Alene	71,9 (+6,9)*	72,9 (+6,1)*	70,8 (+7,8)*	72,2 (-3,0)	72,9 (+7,5)*	69,8 (+13,2)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” og “Genoptræning og rehabilitering” er ikke medtaget.

Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre), der er fysisk aktive mindst én gang om ugen sammen med forskellige personer i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Ægtefælle / partner / kæreste	44,2 (+1,1)	43,2 (-2,3)*	46,2 (-1,6)*	46,6 (-1,7)*
Barn / børn	24,2 (-0,1)	24,6 (-1,7)*	23,3 (-1,3)*	23,9 (-0,6)*
Anden familie	18,8 (-1,0)	19,3 (0,0)	22,0 (-0,8)	20,3 (-0,6)*
Venner / bekendte	40,2 (-1,4)	43,9 (+1,6)*	50,3 (+2,3)*	47,2 (+2,0)*
Kolleger / studiekammerater	11,6 (+1,8)	11,1 (+1,0)*	14,0 (+1,2)*	11,5 (+0,7)*
Andre personer	14,9 (+0,4)	17,6 (+0,3)	19,3 (+1,1)*	19,5 (+1,1)*
Alene	71,9 (+6,9)*	67,2 (+3,4)*	72,1 (+3,8)*	68,4 (+3,2)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” og “Genoptræning og rehabilitering” er ikke medtaget.

Aktiv sammen med ægtefælle, partner eller kæreste

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor den største andel af borgerne i Glostrup Kommune er fysisk aktive sammen med ægtefælle, partner eller kæreste i mindst én gang om måneden.

Resultaterne giver et overblik over, hvilke aktiviteter der i særlig grad foregår sammen med ægtefælle, partner eller kæreste, og hvordan de mest udbredte aktiviteter varierer mellem køn og aldersgrupper.

Resultaterne vises som top-5-oversigter opdelt efter køn og alder.

Tabel 29: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse sammen med ægtefælle, partner eller kæreste i Glostrup Kommune opdelt efter køn

Placering	Alle	Kvinder	Mænd
1	Gåture 41,7	Gåture 39,8	Gåture 43,6
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 9,2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 10,4	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 8,0
3	Cykling (på 'hverdagscykel') 8,4	Cykling (på 'hverdagscykel') 9,3	Cykling (på 'hverdagscykel') 7,5
4	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 5,6	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 6,6	Løbeture 6,7
5	Løbeture 5,4	Løbeture 4,1	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 4,6

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 30: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse sammen med ægtefælle, partner eller kæreste i Glostrup Kommune opdelt efter alder

Placering	15–29 år	30–59 år	60+ år
1	Gåture 30,8	Gåture 47,8	Gåture 40,3
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 13,6	Cykling (på 'hverdagscykel') 10,1	Cykling (på 'hverdagscykel') 7,9
3	Løbeture 7,8	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 8,1	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 7,2
4	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 7,2	Løbeture 7,0	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 6,0
5	Cykling (på 'hverdagscykel') 5,5	Svømning i svømmehal/bassin 5,7	Golf 1,7

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Aktiv med barn/børn

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor den største andel af borgerne i Glostrup Kommune er fysisk aktive sammen med deres børn mindst én gang om måneden.

Resultaterne giver et overblik over, hvilke aktiviteter der i særlig grad foregår sammen med børn, og hvordan de mest udbredte aktiviteter varierer mellem køn og aldersgrupper.

Resultaterne vises som top-5-oversigter opdelt efter køn og alder.

Tabel 31: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse med barn eller børn i Glostrup Kommune opdelt efter køn

Placering	Alle	Kvinder	Mænd
1	Gåture 21,3	Gåture 25,7	Gåture 16,9
2	Cykling (på 'hverdagscykel') 5,8	Cykling (på 'hverdagscykel') 6,6	Cykling (på 'hverdagscykel') 5,0
3	Svømning i svømmehal/bassin 4,4	Svømning i svømmehal/bassin 5,0	Svømning i svømmehal/bassin 3,7
4	Løbeture 3,0	Løbeture 3,9	Løbeture 2,2
5	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 1,9	Open water svømning (svømning i åbent vand) 2,0	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 2,0

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 32: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse med barn eller børn i Glostrup Kommune opdelt efter alder

Placering	15–29 år	30–59 år	60+ år
1	Gåture 5,3	Gåture 35,2	Gåture 10,8
2	Cykling (på 'hverdagscykel') 3,2	Cykling (på 'hverdagscykel') 9,5	Cykling (på 'hverdagscykel') 1,5
3	Lejr- og turaktiviteter i naturen (fx overnatning, bål, udforske naturen) 1,3	Svømning i svømmehal/bassin 8,0	Løbeture <1,0
4	Svømning i svømmehal/bassin 1,3	Løbeture 5,6	Svømning i svømmehal/bassin <1,0
5	Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning) <1,0	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 3,4	Hockey, floorball <1,0

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten.

Aktiv med venner

Dette afsnit viser de idræts- og motionsaktiviteter, hvor den største andel af borgerne i Glostrup Kommune er fysisk aktive sammen med venner mindst én gang om måneden.

Resultaterne giver et overblik over, hvilke aktiviteter der i særlig grad foregår sammen med venner, og hvordan de mest udbredte aktiviteter varierer mellem køn og aldersgrupper.

Resultaterne vises som top-5-oversigter opdelt efter køn og alder.

Tabel 33: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse med venner i Glostrup Kommune opdelt efter køn

Placering	Alle	Kvinder	Mænd
1	Gåture 26,1	Gåture 32,0	Gåture 20,2
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 11,7	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 7,8	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 15,6
3	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 6,0	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 5,5	Fodbold 9,3
4	Fodbold 5,1	Løbeture 3,9	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 6,6
5	Løbeture 4,7	Svømning i svømmehal/bassin 2,8	Løbeture 5,5

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Tabel 34: Oversigt over de fem idræts- og motionsaktiviteter med højest andel af månedlig deltagelse med venner i Glostrup Kommune opdelt efter alder

Placering	15–29 år	30–59 år	60+ år
1	Gåture 32,2	Gåture 30,1	Gåture 14,1
2	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 28,5	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 7,5	Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning) 4,6
3	Fodbold 16,8	Løbeture 4,8	Golf 3,4
4	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 14,0	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 4,3	Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine) 2,2
5	Løbeture 10,1	Svømning i svømmehal/bassin 4,2	Tennis 1,8

Tabellen viser andelen af borgere, der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden sammen med den angivne persongruppe (pct). Hver kolonne er sorteret individuelt. Aktiviteter i kategorierne “Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter” er ikke medtaget i oversigten.

Relationer i de mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter

De mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter i Glostrup Kommune dyrkes ikke nødvendigvis alene, men ofte sammen med andre. Nogle aktiviteter foregår typisk sammen med en partner eller familie, mens andre i højere grad dyrkes med venner eller alene.

Nedenstående tabel giver et overblik over, hvem borgerne typisk er fysisk aktive sammen med i de enkelte aktiviteter. Tal for aktiviteter, der ikke er blandt de mest udbredte, fremgår af rapportens bilag.

Andelene er beregnet blandt personer, der dyrker den pågældende aktivitet, og viser dermed, hvordan aktiviteten typisk dyrkes socialt – ikke hvor stor en del af befolkningen der deltager.

Tabel 35: Hvem borgere dyrker de 15 mest dyrkede idræts- og motionsaktiviteter sammen med i Glostrup Kommune (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Gåture	52,8	27,0	18,0	33,1	8,5	5,0	54,0
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	20,6	4,3	6,2	26,2	5,8	7,4	67,5
Cykling (på 'hverdagscykel')	28,1	19,3	6,0	9,3	1,8	1,8	73,9
Løbeture	19,6	11,0	6,8	17,1	7,9	2,8	78,8
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	21,0	2,9	3,7	22,4	4,4	7,1	69,6
Svømning i svømmehal/bassin	26,8	31,2	11,1	21,9	5,9	3,9	50,3
Meditation/mindfulness	10,1	2,5	2,3	6,5	3,0	4,8	87,1
Yoga	14,6	6,2	5,5	11,9	8,5	12,4	61,7
Genoptræning eller rehabilitering							
Fodbold	2,3	11,5	9,7	69,5	17,2	16,3	11,2
Landevejscykling (på racercykel)	18,9	6,2	9,9	33,8	6,0	10,7	59,9
Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	16,2	1,4	9,1	28,5	5,0	26,3	44,7
Badminton	17,0	20,2	10,1	44,4	10,3	16,8	10,9
Vinterbadning	33,5	13,7	10,5	33,5	3,3	6,9	42,3
Motionsgymnastik	4,0	9,3	7,6	17,2	18,6	25,9	49,0

Andelene er beregnet blandt personer, der dyrker aktiviteten. Aktiviteter i kategorierne "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" er ikke medtaget i oversigten. For genoptræning og rehabilitering vises der ikke estimater, da der ikke er indsamlet oplysninger om, hvem aktiviteten dyrkes sammen med.


S-WORKS

Borgernes fysiske aktivitetsniveau

Dette afsnit belyser voksne borgeres fysiske aktivitetsniveau i Glostrup Kommune med fokus på både omfanget af fysisk aktivitet og deres intention om at være fysisk aktive.

I første del præsenteres andelen af borgere, der opfylder udvalgte aktivitetsniveauer målt i antal minutter med fysisk aktivitet om ugen. I anden del vises, hvordan borgerne fordeler sig på stadier af regelmæssig fysisk aktivitet, som afspejler både deres nuværende aktivitetsniveau og deres intention om at være fysisk aktive.

Kombinationen af de to tilgange giver et mere nuanceret billede af borgernes fysiske aktivitetsniveau. Mens opgørelser baseret på tid belyser, hvor mange der lever op til anbefalingerne, giver stadierne indsigt i, hvor borgerne befinder sig i forhold til at være fysisk aktive, herunder om de er motiverede for at ændre deres adfærd. Denne viden giver samtidig indsigt i potentialet for at fremme fysisk aktivitet blandt borgerne i kommunen og understøtter prioritering af indsatser.

Resultaterne vises for Glostrup Kommune samlet og opdelt efter køn og alder samt for sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet. Resultaterne bør ses i sammenhæng med gruppen af sammenlignelige kommuner.

Spørgsmålene om fysisk aktivitetsniveau og stadier af fysisk aktivitet er nye i 2025-undersøgelsen. Det er derfor ikke muligt at belyse udviklingen fra 2020 til 2025 i dette afsnit.

Antal timer med fysisk aktivitet om ugen

Dette afsnit viser andelen af borgere, der opfylder udvalgte niveauer i forhold til anbefalingerne for fysisk aktivitet. Det omfatter andelen, der er fysisk aktive mindst 150 minutter om ugen med moderat til høj intensitet (MVPA), samt andelen, der er fysisk aktive mindst 90 minutter om ugen med høj intensitet (VPA).

De officielle anbefalinger for voksne er mindst 150–300 minutter fysisk aktivitet med moderat intensitet eller 75–150 minutter med høj intensitet om ugen – eller en kombination heraf (Sundhedsstyrelsen, 2023; WHO, 2020). De valgte grænser i analysen afspejler disse anbefalinger og gør det muligt at vurderer, hvor stor en andel af borgerne der opfylder anbefalingerne om fysisk aktivitet.

Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der opfylder udvalgte niveauer relateret til anbefalinger for fysisk aktivitet (MVPA og VPA), opdelt efter køn og aldersgrupper (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
MVPA ≥ 150 min/uge	34,9	32,0	37,7	43,9	33,0	30,3
VPA ≥ 90 min/uge	22,2	18,0	26,5	37,0	17,8	17,5

Tabellen viser andelen, der opfylder mindst 150 minutter MVPA (moderat til høj intensitet) samt andelen, der opfylder mindst 90 minutter VPA (høj intensitet) pr. uge. De officielle anbefalinger er mindst 150–300 minutters moderat eller 75–150 minutters høj intensitet pr. uge eller en kombination heraf.

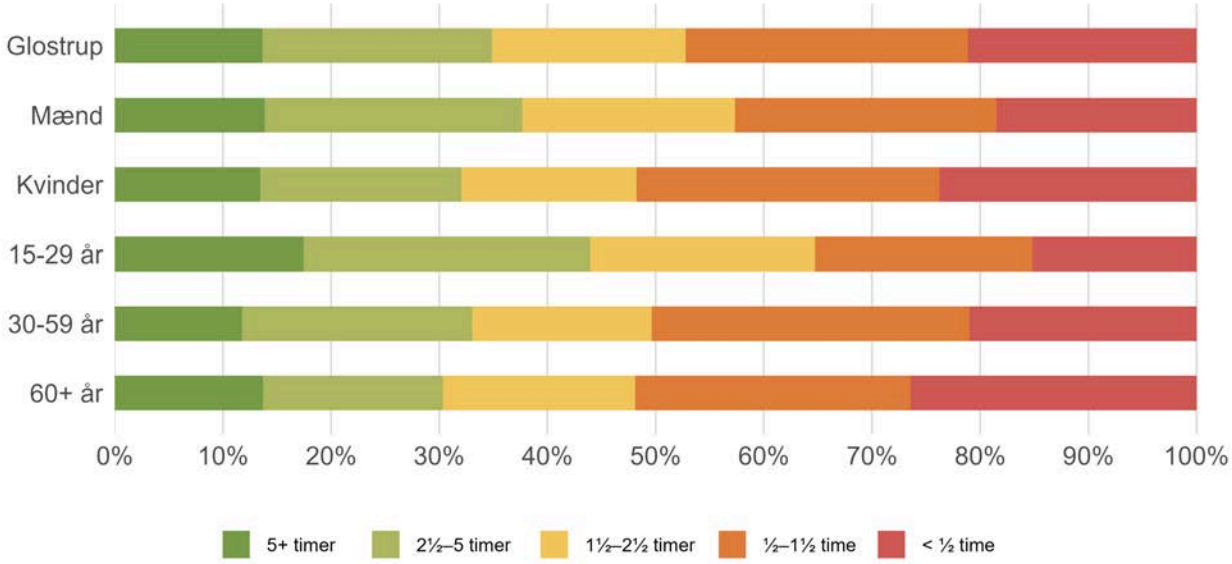
Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre), der opfylder udvalgte niveauer relateret til anbefalinger for fysisk aktivitet (MVPA og VPA) i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
MVPA ≥ 150 min/uge	34,9	34,5	39,5	36,7
VPA ≥ 90 min/uge	22,2	21,8	24,1	22,4

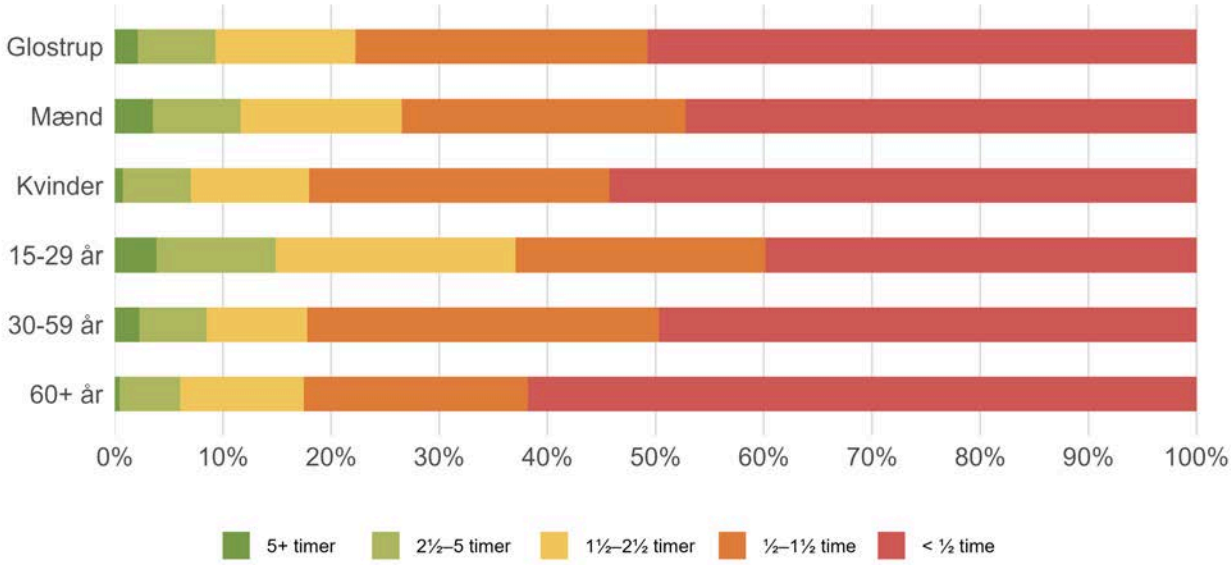
Tabellen viser andelen, der opfylder mindst 150 minutter MVPA (moderat til høj intensitet) samt andelen, der opfylder mindst 90 minutter VPA (høj intensitet) pr. uge. De officielle anbefalinger er mindst 150–300 minutters moderat eller 75–150 minutters høj intensitet pr. uge eller en kombination heraf.

Figurerne nedenfor viser, hvor meget tid voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune bruger på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet (mvpa) og fysisk aktivitet med høj intensitet (vpa) i løbet af en typisk uge. Fordelingen vises for hele kommunen samt efter køn og alder.

Figur 34: Antal timer pr. uge med moderat eller hård fysisk aktivitet

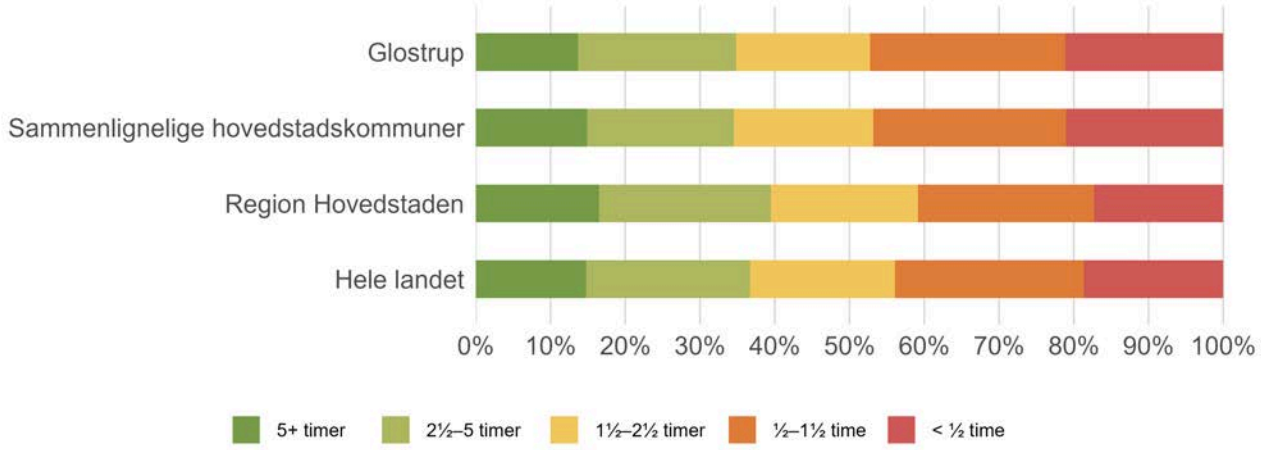


Figur 35: Antal timer pr. uge med hård fysisk aktivitet

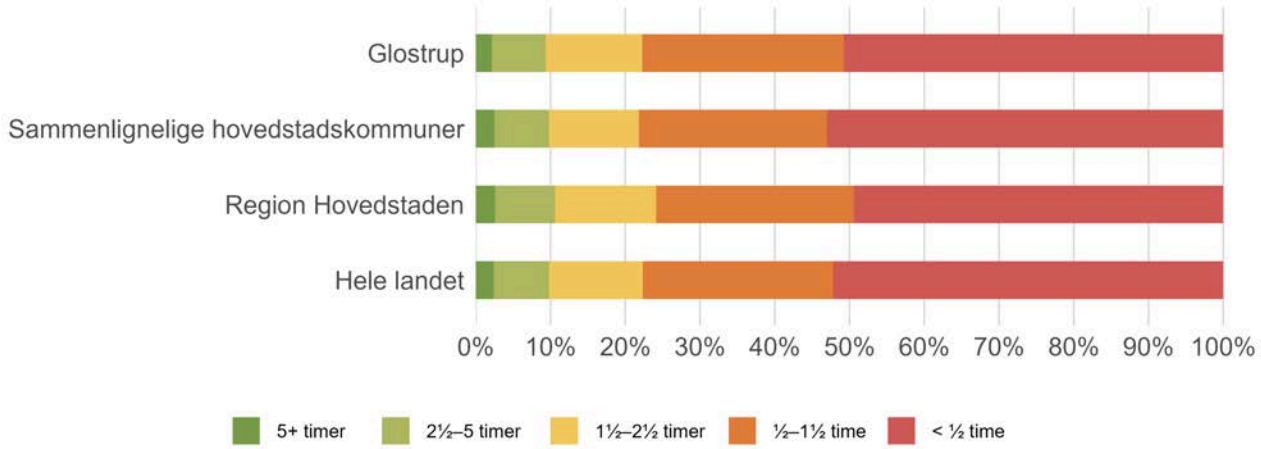


Figurerne nedenfor viser, hvor meget tid voksne borgere (15 år og ældre) bruger på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet og fysisk aktivitet med høj intensitet i løbet af en typisk uge. Fordelingen vises for Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet.

Figur 36: Antal timer pr. uge med moderat eller hård fysisk aktivitet



Figur 37: Antal timer pr. uge med hård fysisk aktivitet



Stadier af regelmæssig fysisk aktivitet

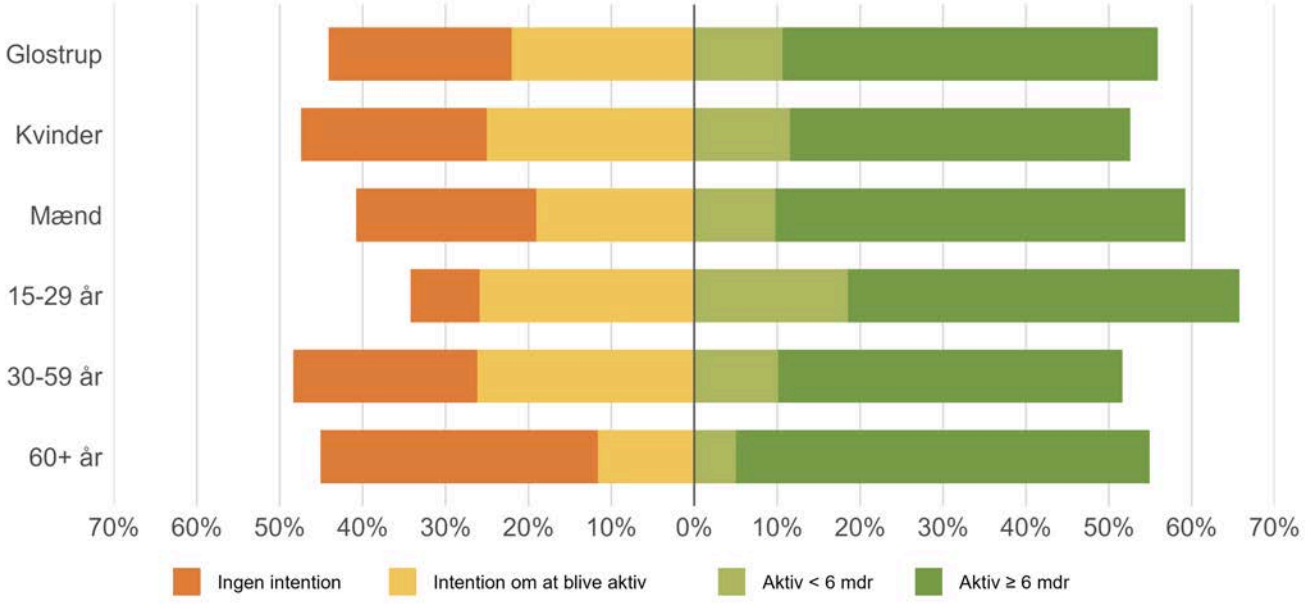
Dette afsnit belyser, hvordan borgerne i Glostrup Kommune fordeler sig på forskellige stadier af fysisk aktivitet. Inddelingen giver indsigt i både borgernes nuværende aktivitetsniveau og deres intention om at være fysisk aktive.

Figuren nedenfor viser fordelingen af voksne borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune på fire stadier af fysisk aktivitet, opdelt efter køn og alder (pct.). Fordelingen er baseret på borgernes egen vurdering af deres aktivitetsniveau og intention om at blive regelmæssigt fysisk aktive. Kategorien "Har intention om at starte" omfatter borgere, der planlægger at starte inden for de næste 6 måneder.

Særligt andelen af borgerne, der har intention om at starte, eller som for nylig er blevet regelmæssigt fysisk aktive (markeret med lysegrøn og lyserød i figuren), repræsenterer et væsentligt potentiale for bevægelsesfremme. Disse grupper er allerede motiverede og kan derfor være mere modtagelige for indsatser, der understøtter en stabil og vedvarende deltagelse i fysisk aktivitet.

I Glostrup Kommune har 22,0 pct. intention om at starte med regelmæssig fysisk aktivitet, mens 10,7 pct. allerede er regelmæssigt aktive, men har været det i mindre end seks måneder. Samtidig angiver 45,2 pct., at de har været regelmæssigt fysisk aktive i seks måneder eller mere.

Figur 38: Stadier af fysisk aktivitet



Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, fordelt på stadier af regelmæssig fysisk aktivitet, opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Har ikke intention om at starte	22,1	22,4	21,7	8,3	22,2	33,4
Har intention om at starte	22,0	25,0	19,0	25,9	26,2	11,6
Regelmæssigt fysisk aktiv i < 6 mdr.	10,7	11,5	9,8	18,5	10,1	5,0
Regelmæssigt fysisk aktiv i ≥ 6 mdr.	45,2	41,0	49,4	47,2	41,6	49,9

Kategorierne er baseret på borgernes egen vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau og intention om at blive regelmæssigt fysisk aktive. Kategorien “Har intention om at starte” omfatter borgere, der planlægger at starte med regelmæssig fysisk aktivitet inden for de næste 6 måneder.

Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre), fordelt på stadier af regelmæssig fysisk aktivitet i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Har ikke intention om at starte	22,1	20,0	16,4	19,9
Har intention om at starte	22,0	22,2	20,3	20,1
Regelmæssigt fysisk aktiv i < 6 mdr.	10,7	11,6	11,2	11,0
Regelmæssigt fysisk aktiv i ≥ 6 mdr.	45,2	46,2	52,1	49,1

Kategorierne er baseret på borgernes egen vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau og intention om at blive regelmæssigt fysisk aktive. Kategorien “Har intention om at starte” omfatter borgere, der planlægger at starte med regelmæssig fysisk aktivitet inden for de næste 6 måneder.



Borgernes vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv

Dette afsnit belyser, hvordan borgerne i Glostrup Kommune vurderer deres muligheder for at være fysisk aktive i forskellige omgivelser og faciliteter. Oplevede muligheder for fysisk aktivitet kan have betydning for, om borgerne er fysisk aktive i fritiden, og hvor let det er at finde relevante rammer for bevægelse i hverdagen.

I Glostrup Kommune oplever flest borgere gode muligheder for at være fysisk aktive i grønne områder (fx park, skov, natur) (85,6 pct.), efterfulgt af i indendørs idrætsfaciliteter (fx idrætshaller, svømmehaller, gymnastiksale) (77,6 pct.) og på veje, stier og fortove (76,2 pct.).

De laveste vurderinger ses for på eller i vand (fx sø, å, hav, fjord) (32,3 pct.), på mit studie eller min arbejdsplads (fx motionsrum) (43,8 pct.) og i udendørs idrætsanlæg (fx fodboldbaner, tennisbaner, ridebaner, golfbaner, skateanlæg) (61,3 pct.).

Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der er helt eller delvist enige i, at der er gode muligheder for at være fysisk aktiv, opdelt efter køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv…	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
I udendørs idrætsanlæg	61,3 (-9,3)*	58,5 (-8,9)*	64,1 (-9,7)*	62,3 (-4,1)	62,1 (-11,8)*	59,0 (-8,9)*
I indendørs idrætsfaciliteter	77,6 (-3,2)	77,4 (-2,7)	77,7 (-3,6)	75,4 (-2,1)	77,9 (-2,5)	78,9 (-4,7)
I kommercielle idrætsfaciliteter	70,9 (-7,9)*	71,1 (-8,0)*	70,8 (-7,8)*	74,8 (-9,5)*	69,7 (-10,8)*	69,8 (-2,3)
I grønne områder	85,6 (-5,2)*	88,5 (-2,8)	82,8 (-7,6)*	83,0 (-3,5)	85,9 (-7,4)*	87,4 (-2,3)
På eller i vand	32,3 (+1,9)	30,1 (+0,8)	34,6 (+3,0)	32,8 (+8,4)	35,4 (+1,1)	26,7 (-1,6)
Hjemme hos mig selv	72,1 (+4,0)	80,1 (+7,7)*	64,1 (+0,3)	68,4 (+7,7)	74,6 (+4,2)	71,0 (+1,2)
På mit studie eller min arbejdsplads	43,8 (+8,0)*	40,6 (+5,3)	46,9 (+10,5)*	41,1 (+13,0)*	44,9 (+4,9)	45,6 (+16,0)*
På veje, stier og fortove	76,2 (-5,1)*	78,9 (-2,5)	73,4 (-7,7)*	67,9 (-6,6)	75,9 (-7,3)*	83,5 (+0,8)
I idrætsforeninger	62,9	62,5	63,3	62,3	61,7	65,5

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). For studie og arbejdsplads er andelen beregnet blandt personer i arbejde eller uddannelse. For idrætsforeninger vises der ikke ændring, da der ikke foreligger sammenlignelige data fra 2020.

Tabel 41: Andel af borgere (15 år og ældre), der er helt eller delvist enige i, at der er gode muligheder for at være fysisk aktiv i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv…	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
I udendørs idrætsanlæg	61,3 (-9,3)*	67,9 (-6,1)*	66,9 (-4,2)*	70,0 (-3,0)*
I indendørs idrætsfaciliteter	77,6 (-3,2)	77,8 (-3,5)*	76,4 (-1,3)*	78,3 (-0,1)
I kommercielle idrætsfaciliteter	70,9 (-7,9)*	76,1 (-3,9)*	76,9 (-2,2)*	75,7 (+1,6)*
I grønne områder	85,6 (-5,2)*	86,9 (-4,3)*	88,4 (-3,0)*	88,6 (-3,1)*
På eller i vand	32,3 (+1,9)	48,4 (-1,1)	59,3 (-0,7)	61,1 (-0,6)*
Hjemme hos mig selv	72,1 (+4,0)	75,2 (+3,9)*	72,5 (+5,1)*	77,1 (+4,4)*
På mit studie eller min arbejdsplads	43,8 (+8,0)*	45,5 (+7,3)*	42,3 (+6,8)*	40,9 (+7,8)*
På veje, stier og fortove	76,2 (-5,1)*	78,5 (-4,6)*	78,6 (-2,8)*	81,4 (-1,0)*
I idrætsforeninger	62,9	68,3	66,5	71,2

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). For studie og arbejdsplads er andelen beregnet blandt personer i arbejde eller uddannelse. For idrætsforeninger vises der ikke ændring, da der ikke foreligger sammenlignelige data fra 2020.

Tal for borgernes adgang til udvalgte faciliteter og ressourcer – herunder have, cykel og elcykel, bil samt hund – fremgår af rapportens bilag.



Metode

Denne metodebeskrivelse redegør for det videnskabelige fundament og de procedurer, der ligger bag undersøgelsen *Danmark i Bevægelse*. Dokumentet har til formål at sikre gennemsigtighed omkring indsamling, behandling og analyse af data, så resultaterne kan anvendes som et validt beslutningsgrundlag for både forskere, kommunale planlæggere samt nationale, regionale og lokale beslutningstagere.

Vision og organisatorisk forankring
Danmark i Bevægelse er forankret organisatorisk hos Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Projektet er muliggjort gennem en bevilling fra Nordeafonden og involverer en bred vifte af forskere og praktikere på bevægelses-, idræts- og sundhedsområdet.

Ambitionen er ikke alene at producere statistiske analyser og tal, men at skabe en bro mellem forskning og praksis. Dette gøres blandt andet gennem de såkaldte bevægelsesmøder, hvor projektets forskere besøger landets kommuner for at omsætte data til konkrete anbefalinger, der passer til den lokale kontekst.

En central del af Danmark i Bevægelse er projektets spørgeskemaundersøgelser, som er blevet gennemført første gang i 2020 og siden gentaget i 2025. Ved at gentage undersøgelsen med fem års mellemrum skabes et longitudinelt design, der gør det muligt at følge befolkningens bevægelsesvaner over tid – herunder fx effekten af livsfase-skift, store som små livsbegivenheder, ændrede arbejdsmønstre og livsvilkår samt forandringer i infrastrukturen for bevægelse nationalt og lokalt.

Den følgende metodebeskrivelse omhandler den anvendte metode ifm. undersøgelsens spørgeskemaer, herunder spørgeskemaernes indhold, udvælgelse og stikprøver, udsendelse af spørgeskemaerne samt svarprocent og vægtning. Dertil kommer information relateret til de valg, som er truffet, i relation til analyserne og formidlingen af de indsamlede data.

Spørgeskemaernes indhold
Spørgeskemaerne i Danmark i Bevægelse tog både i 2020 og i 2025 sit udgangspunkt i et bredt bevægelsesbegreb, som skulle indfange bevægelse i alle livets kontekster. Således undersøger vi i spørgeskemaerne bevægelse på fire domæner: arbejde/studie, transport, hjemmet og fritid. Ved at adskille disse områder kan vi identificere, hvor borgerne er aktive, hvilket kan danne grundlag for udviklingen af forskellige indsatser for bevægelsesfremme på hvert af domænerne – eller på tværs af disse.

Derudover har spørgeskemaerne fokus på en lang række tematikker, der har betydning for bevægelse. Det er bl.a. de fysiske omgivelser/faciliteter til bevægelse, individets motivation for bevægelse og en række andre individfaktorer så som beskæftigelsesstatus og funktionsnedsættelse. Derudover bliver oplysninger fra udvalgte registre hos Danmarks Statistik inddraget i analyserne.

For at kunne sammenligne udviklingen i bevægelsesvaner mellem 2020 og 2025, går en række af spørgsmålene om bevægelse igen i de to undersøgelser.

Mens alle respondenter i 2020 modtog det samme spørgeskema, blev spørgeskemaerne i 2025 versioneret til forskellige – overvejende tilfældige – understikprøver. Efter at have besvaret en fælles kerne af spørgsmål, blev hver respondent således tilfældigt tildelt et ekstra valgfrit spørgeskemamodul. Dette gav os mulighed for at indsamle dybdegående viden om emner som fx kropslig dannelse ('physical literacy'), motivationstyper, gode og dårlige oplevelser med bevægelse, idrætsskader og betydningen af digitale vaner (gaming, sociale medier og skærmtid).

Den todelte struktur på spørgeskemaerne har den fordel, at tiden for besvarelse blev holdt til ca. 15 minutter for grunddelen, som var den samme for alle respondenter. Derefter har respondenterne selv kunnet afgøre, om de ville bruge ca. 5 minutter mere på at svare på et af de ekstra spørgeskemamoduler. Alle nye spørgsmål i spørgeskemaerne er gennemgået i kognitive interviews for at sikre, at de forstås ensartet på tværs af uddannelsesniveauer og aldersgrupper.

Udvælgelsesstrategi og stikprøver
I en tæt dialog med projektets forskere har Danmarks Statistik til undersøgelserne både i 2020 og 2025 udtrukket stikprøver af borgere fra CPR-registeret.

Udvælgelsen er sket gennem en stratificeret tilfældig udtrækning. Det betyder, at vi på forhånd har bestemt, hvor mange svar vi har brug for i hver kommune for at sikre statistisk bæredygtighed. Vi har desuden sikret en jævn fordeling på køn og alder i udtrækket.

Både i 2020 og 2025 er omtrent hver tiende dansker blevet udvalgt til spørgeskemaundersøgelserne. Formålet hermed har været at sikre nok respondenter til at kunne sige noget validt om bevægelsesvanerne i alle landets 98 kommuner – samt udviklingen heri fra 2020 til 2025.

Til undersøgelsen i 2025 indgik i stikprøven desuden en række voksne, som i forbindelse med undersøgelsen i 2020 havde givet tilsagn til at de gerne ville deltage i spørgeskemaundersøgelserne i projektet fremadrettet. Således bestod stikprøven af voksne i 2025 af 301.292 ”nye” voksne, mens 65.922 var gengangere fra undersøgelsen i 2020.

Udsendelse af spørgeskemaerne
Selve indsamlingen af data er foregået via Digital Post (e-Boks og mit.dk). Denne metode er valgt, fordi den kombinerer en høj leveringssikkerhed med en officiel karakter, der signalerer undersøgelsens vigtighed over for borgeren. Invitationerne blev udsendt i oktober 2025, og forløbet inkluderede op til fire påmindelser for at sikre, at invitationen ikke blev glemt i en travl hverdag.

For at anerkende borgernes tidsforbrug er der benyttet incitamenter i form af lodtrækning om skattefrie præmier. Her er der lagt vægt på store, mærkbare præmier (10.000 kr. og 5.000 kr.), da erfaringen viser, at dette har en markant effekt på svarvilligheden hos grupper, der ellers kan være svære at motivere.

Antal besvarelser og svarprocent
Kortlægningerne af voksnes bevægelsesvaner i både 2020 og 2025 er de mest omfattende, der nogensinde er gennemført i en dansk kontekst. I 2020 besvarede 155.115 voksne spørgeskemaet, og i 2025 var det 143.298. Svarprocenterne for de to undersøgelser er næsten identiske, hhv. 38 pct. i 2020 og 39 pct. i 2025, hvilket skaber et godt grundlag for de sammenligninger, der indgår i rapporten mellem 2020 og 2025. I en tid, hvor befolkningen generelt bliver sværere at nå i spørgeskemaundersøgelser, betragtes dette som et meget tilfredsstillende resultat, der vidner om stor folkelig opbakning til projektet.

Tabel 41: Antal inviterede og svarprocent blandt voksne (15 år og ældre) i Glostrup Kommune og hele landet

	2020			2025		
	Inviteret	Besvarelser	Svarprocent	Inviteret	Besvarelser	Svarprocent
Danmark	405.548	155.115	38 %	367.214	143.298	39 %
Glostrup Kommune	2.977	1.122	38 %	3.553	1.082	30 %

Vægtning og korrektion for skævheder
Selv med omkring 150.000 svar fra tilfældigt udvalgte voksne borgere opnår vi ikke et perfekt spejlbillede af befolkningen. Der vil altid være systematiske skævheder, hvor visse grupper er mere flittige til at svare end andre. For at korrigere for dette har Danmarks Statistik foretaget en vægtning af alle svar.

Vægtningen betyder, at vi sammenligner vores svar med registerdata for hele den danske befolkning. Hvis vi kan se, at vi mangler svar fra unge mænd med kort uddannelse i en bestemt kommune, lader vi de svar, vi har fået fra denne gruppe, tælle en lille smule mere. Vi vægter på køn, alder, bopælskommune og uddannelsesniveau. Uddannelse er en af de stærkeste indikatorer for sundhed, og ved at medtage dette i vægtningen sikrer vi, at undersøgelsen ikke kun repræsenterer de mest ressourcestærke borgere, men giver et sandfærdigt billede af alle lag i det danske samfund.

Hvornår er en forskel en rigtig forskel?
Vi anvender i vores analyser et signifikansniveau på 5 % ($p < 0,05$) som grænse for, hvornår en forskel er 'statistisk signifikant'. Det betyder, at det, vi angiver som 'signifikante' forskelle i projektets rapporter, er forskelle vi med 95 % sikkerhed kan sige ikke skyldes tilfældigheder.

På grund af den store stikprøve på nationalt niveau kan selv meget små forskelle fremstå som statistisk signifikante, uden nødvendigvis at have praktisk betydning. Resultaterne bør derfor fortolkes med opmærksomhed på forskellenes størrelse og relevans.

I analyserne på kommuneniveau er stikprøverne mindre, hvilket reducerer sandsynligheden for, at meget små forskelle fremstår som statistisk signifikante. Til gengæld er der her større statistisk usikkerhed, særligt i analyser opdelt på mindre befolkningsgrupper som køn og alder.

I kommunerapporterne har vi derfor i nogle tilfælde valgt ikke at vise resultater, hvor beregningerne er baseret på et begrænset antal respondenter. Dette er gjort for at sikre, at de præsenterede resultater har en tilstrækkelig statistisk robusthed og kan tolkes med rimelig sikkerhed.

Kommunetyper
I Danmark varierer rammerne for bevægelse betydeligt pga. forskelle i bl.a. sociale forhold, geografi og infrastruktur. Det er derfor som hovedregel ikke rimeligt at sammenligne en tætpakket hovedstadskommune med en udstrakt landkommune. For at skabe en retfærdig ramme for benchmarking har vi inddelt landets 98 kommuner i 9 specifikke kommunetyper.

Inddelingen hviler på en model fra Danmarks Statistik, der forener urbaniseringsgrad med jobtilgængelighed. Urbaniseringen handler om kommunens fysiske struktur og størrelsen på dens største by, mens jobtilgængeligheden måler, hvor centralt kommunen ligger i forhold til det økonomiske netværk.

Jobtilgængelighed beregnes på sogneniveau med en tidsvægtning: Job i eget sogn vægter 100 %, mens job over en times transport væk næsten ingen betydning har for kommunens profil. Dette giver et præcist billede af, hvor "tæt" på begivenhedernes centrum borgerne lever. For at gøre modellen endnu mere brugbar har vi anvendt et socioøkonomisk indeks, der ser på uddannelse, indkomst og beskæftigelse, så vi kan skelne mellem kommuner med forskellige sociale behov.

Glostrup Kommune indgår i kommunetypen Hovedstadskommuner – type 2, som også omfatter Albertslund, Ballerup, Brøndby, Gladsaxe, Herlev, Hvidovre, Høje-Taastrup, Ishøj, Rødovre og Tårnby Kommune.

Karakteristik af de 9 kommunetyper
Den geografiske og socioøkonomiske profilering af kommunetyperne er afgørende for at forstå de forskellige vilkår for bevægelse.

- *Storbykommunerne*, som i denne undersøgelse inkluderer København, Aarhus, Odense og Aalborg, udgør landets tætteste og mest urbaniserede områder. Geografisk er de præget af en tæt bygningsmasse og store uddannelsesmiljøer, hvilket demografisk afspejles i en relativt ung befolkning med mange studerende og unge voksne. Socioøkonomisk har disse kommuner et højt gennemsnitligt uddannelsesniveau og en infrastruktur, der understøtter aktiv transport som cykling og gang.

- *Hovedstadskommunerne (Type 1 og 2)* er geografisk placeret omkring København og er opdelt i to typer efter deres sociale profil. Type 1 består af velstående omegnskommuner med det højeste gennemsnitlige uddannelsesniveau og indkomst i landet, hvilket ofte hænger sammen med en stabil demografi af ressourcestærke borgere. Type 2 er de mere tætbyggede forstadsområder med en større andel af etageboliger. Her er befolkningen mere socioøkonomisk varieret, hvilket giver andre udfordringer i forhold til adgangen til det aktive liv.

- *Provinsbykommunerne (Type 1 og 2)* omfatter landets øvrige store byer. Type 1 repræsenterer regionale vækstbyer som f.eks. Roskilde eller Vejle, der geografisk ligger centralt med gode forbindelser og demografisk tiltrækker erhvervsaktive borgere. Type 2 dækker byer med en stærkere industriel historik og et middel uddannelsesniveau, hvor de geografiske afstande til idrætsfaciliteter kan variere meget mellem bymidten og yderområderne.

- *Oplandskommunerne (Type 1 og 2)* typisk som pendlerkommuner i nærheden af de større byer. Type 1 er præget af geografisk ekspansion af parcelhusområder og en demografi domineret af ressourcestærke børnefamilier med høj beskæftigelse. Type 2 har en mere spredt bebyggelse og en varieret socioøkonomi, hvor de geografiske afstande betyder, at bilen ofte spiller en dominerende rolle i hverdagens logistik.

- *Landkommunerne (Type 1 og 2)* dækker de største geografiske arealer med den laveste befolkningstæthed. Type 1 har ofte en stabil økonomi baseret på turisme eller landbrug og en befolkning præget af stærke lokale fællesskaber, hvor naturen er en naturlig ramme for bevægelse. Type 2 repræsenterer de mest udfordrede yderkommuner, der geografisk ligger fjernt fra store jobcentre. Demografisk er de præget af en aldrende befolkning, og socioøkonomisk råder borgerne over færre ressourcer, hvilket gør sikringen af lighed i sundhed og adgang til faciliteter til en central udfordring.



Bilag

Hyppighed af bevægelse i fritiden 81

Aktiviteter i vand 83

Aktiviteter på vand 85

Andre boldspil 87

Andre idrætsaktiviteter 91

Cykling (ikke som transport) 95

Dans 97

Fitness og fysisk træning 100

Gymnastik 104

Gå- og vandreture (ikke som transport) 106

Holdboldspil 108

Løb (ikke som transport) 112

Mental og smidigheds-/stabilitetstræning 114

Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt 116

Udelivsaktiviteter og friluftsliv 118

Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 120

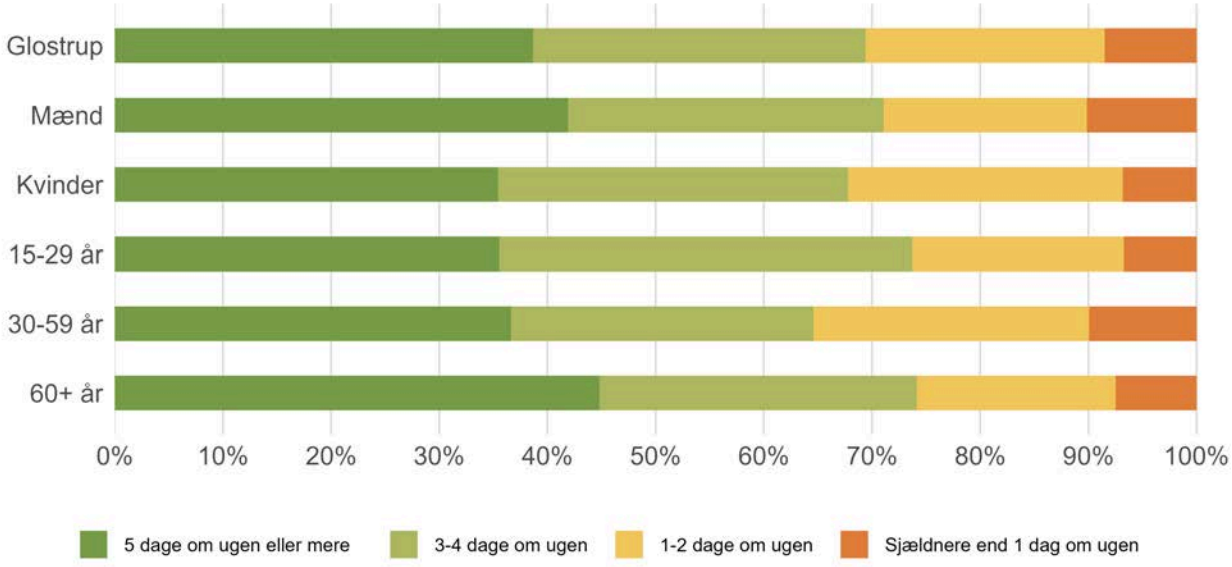
Genoptræning og rehabilitering 122

Adgang til faciliteter og ressourcer 123

Hyppighed af bevægelse i fritiden

Som noget nyt i undersøgelsen i 2025 blev borgerne bedt om at angive, hvor mange dage om ugen de er fysisk aktive i fritiden i en typisk uge. Da spørgsmålet kun er stillet i 2025, kan udviklingen ikke belyses, og resultaterne giver derfor alene et øjebliksbillede af aktivitetsniveauet i 2025.

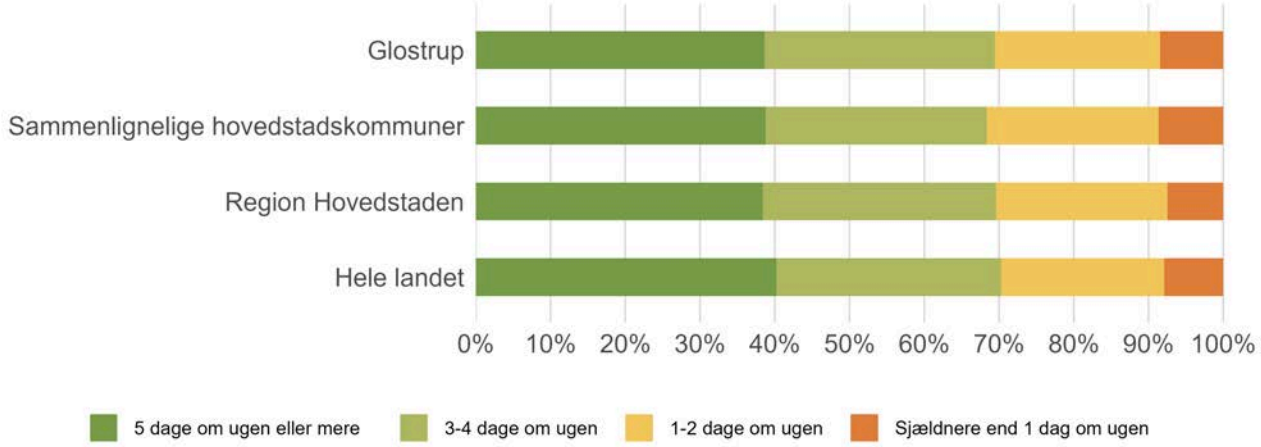
Figur 39: Antal dage pr. uge med fysisk aktivitet i fritiden



Tabel 43: Antal dage om ugen, hvor borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er fysisk aktive i fritiden, opdelt på køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
5 dage om ugen eller mere	38,7	35,4	41,9	35,6	36,6	44,8
3-4 dage om ugen	30,8	32,3	29,2	38,2	28,0	29,3
1-2 dage om ugen	22,1	25,4	18,8	19,6	25,5	18,4
Sjældnere end 1 dag om ugen	8,5	6,8	10,2	6,7	9,9	7,5

Figur 40: Antal dage pr. uge med fysisk aktivitet i fritiden



Tabel 44: Antal dage om ugen, hvor borgere (15 år og ældre) er fysisk aktive i fritiden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
5 dage om ugen eller mere	38,7	38,8	38,4	40,2
3-4 dage om ugen	30,8	29,6	31,2	30,0
1-2 dage om ugen	22,1	23,0	22,9	21,9
Sjældnere end 1 dag om ugen	8,5	8,6	7,5	7,9

Aktiviteter i vand

Tabel 45: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Aktiviteter i vand", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Aktiviteter i vand	19,3	18,5	20,2	18,1	22,7	14,5
- Svømning i svømmehal/bassin	14,0	12,8	15,3	13,3	16,9	9,6
- Vinterbadning	4,5	4,9	4,1	4,5	6,0	1,9
- Open water svømning (svømning i åbent vand)	4,0	4,2	3,9	4,6	5,3	1,3
- Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	3,1	3,6	2,6	2,4	3,0	4,0
- Dykning, fridykning, undervandsjagt	<1,0	<1,0	1,3	1,5	<1,0	<1,0

Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Aktiviteter i vand" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Aktiviteter i vand	19,3 (+1,9)	21,2 (+2,6)*	24,7 (+1,7)*	22,0 (+1,2)*
- Svømning i svømmehal/bassin	14,0 (+0,8)	14,5 (+0,4)	14,0 (0,0)	12,9 (-0,8)*
- Vinterbadning	4,5 (+2,4)*	5,0 (+2,9)*	8,6 (+2,9)*	6,9 (+2,6)*
- Open water svømning (svømning i åbent vand)	4,0 (+1,3)	4,1 (+0,8)*	6,2 (-0,2)	4,7 (0,0)
- Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	3,1 (+1,6)*	3,3 (+1,1)*	2,8 (+0,9)*	3,3 (+1,1)*
- Dykning, fridykning, undervandsjagt	<1,0 (+0,5)	<1,0 (+0,2)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 47: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Aktiviteter i vand" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Aktiviteter i vand	12,9	12,1	1,4	1,4	4,7	69,2	15,5
- Svømning i svømmehal/bassin	10,8	15,1	1,1	<1,0	3,8	67,6	10,7
- Vinterbadning	10,3	3,4	3,4	<1,0	3,4	87,0	8,9
- Open water svømning (svømning i åbent vand)	9,5	<1,0	5,9	3,8	<1,0	71,0	13,6
- Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	22,2	17,3	<1,0	<1,0	8,7	46,2	16,0
- Dykning, fridykning, undervandsjagt	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 48: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Aktiviteter i vand" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Aktiviteter i vand	31,7	29,2	16,0	28,1	6,2	6,9	49,4
- Svømning i svømmehal/bassin	26,8	31,2	11,1	21,9	5,9	3,9	50,3
- Vinterbadning	33,5	13,7	10,5	33,5	3,3	6,9	42,3
- Open water svømning (svømning i åbent vand)	48,5	35,0	41,8	37,8	9,1	9,2	39,1
- Bassintræning (fx vandgymnastik, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	11,1	14,9	2,9	25,4	3,9	16,9	41,8
- Dykning, fridykning, undervandsjagt	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Aktiviteter på vand

Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Aktiviteter på vand", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Aktiviteter på vand	1,9	1,8	2,0	1,8	3,1	<1,0
- Havkajak, kajak, kano	1,1	1,1	1,1	1,3	1,7	<1,0
- Surfing, stand up paddle	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	1,4	<1,0
- Windsurfing, kitesurfing	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Sejlsport	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Roning	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Vandski, wakeboard	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Aktiviteter på vand" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Aktiviteter på vand	1,9 (-0,9)	2,7 (-1,2)*	4,3 (-2,3)*	4,1 (-1,8)*
- Havkajak, kajak, kano	1,1 (-0,3)	1,1 (-0,7)*	1,6 (-1,1)*	1,5 (-0,9)*
- Surfing, stand up paddle	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,1)	1,1 (-0,8)*	1,2 (-0,6)*
- Windsurfing, kitesurfing	<1,0 (+0,1)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)
- Sejlsport	<1,0 (-0,6)*	<1,0 (-0,4)*	1,3 (-0,6)*	1,2 (-0,5)*
- Roning	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,3)*	<1,0 (-0,2)*
- Vandski, wakeboard	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 51: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Aktiviteter på vand" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Aktiviteter på vand	30,2	18,9	15,3	10,9	7,6	68,3	7,6
- Havkajak, kajak, kano	–	–	–	–	–	–	–
- Surfing, stand up paddle	–	–	–	–	–	–	–
- Sejlsport	–	–	–	–	–	–	–
- Windsurfing, kitesurfing	–	–	–	–	–	–	–
- Roning	–	–	–	–	–	–	–
- Vandski, wakeboard	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 52: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Aktiviteter på vand" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Aktiviteter på vand	34,7	30,6	18,6	55,9	24,8	18,4	18,1
- Havkajak, kajak, kano	–	–	–	–	–	–	–
- Surfing, stand up paddle	–	–	–	–	–	–	–
- Sejlsport	–	–	–	–	–	–	–
- Windsurfing, kitesurfing	–	–	–	–	–	–	–
- Roning	-	-	-	-	-	-	-
- Vandski, wakeboard	-	-	-	-	-	-	-

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Andre boldspil

Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre boldspil", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Andre boldspil	12,9	7,4	18,4	20,5	9,5	12,3
- Badminton	4,5	2,9	6,2	6,0	4,5	3,5
- Golf	3,8	1,5	6,2	6,1	1,7	5,6
- Padel	3,2	1,0	5,4	5,9	3,5	<1,0
- Bordtennis	2,8	2,1	3,5	9,1	1,3	<1,0
- Tennis	1,8	1,1	2,5	2,7	<1,0	2,6
- Minigolf	<1,0	<1,0	1,2	1,7	<1,0	<1,0
- Pickleball	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Krolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Fodboldgolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Squash	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 54: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Andre boldspil" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Andre boldspil	12,9 (+3,8)*	12,4 (+1,8)*	14,5 (+2,2)*	14,5 (+2,2)*
- Badminton	4,5 (-0,1)	4,0 (-0,8)*	4,1 (-0,7)*	4,6 (-1,0)*
- Golf	3,8 (+1,5)	2,4 (-0,1)	3,1 (+0,1)	3,6 (+0,2)*
- Padel	3,2 (+2,7)*	3,4 (+2,9)*	3,9 (+3,1)*	4,2 (+3,4)*
- Bordtennis	2,8 (+0,1)	3,4 (+0,6)*	3,8 (+0,8)*	3,1 (+0,4)*
- Tennis	1,8 (+0,6)	1,8 (0,0)	2,9 (+0,1)	1,9 (-0,3)*
- Minigolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Pickleball	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Krolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Fodboldgolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Squash	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)*	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,3)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 55: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Andre boldspil" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Andre boldspil	40,2	7,1	1,7	8,0	4,8	55,7	9,7
- Badminton	49,4	2,1	<1,0	5,9	2,0	39,4	3,4
- Golf	43,0	4,0	<1,0	4,1	<1,0	75,5	4,0
- Padel	12,6	16,6	<1,0	4,9	5,1	74,3	4,6
- Bordtennis	–	–	–	–	–	–	–
- Tennis	–	–	–	–	–	–	–
- Minigolf	–	–	–	–	–	–	–
- Krolf	–	–	–	–	–	–	–
- Pickleball	–	–	–	–	–	–	–
- Fodboldgolf	–	–	–	–	–	–	–
- Squash	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 56: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre boldspil" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Andre boldspil	15,5	12,9	17,2	57,3	14,3	14,6	10,9
- Badminton	17,0	20,2	10,1	44,4	10,3	16,8	10,9
- Golf	15,8	11,6	22,9	57,9	10,1	11,5	12,0
- Padel	9,4	5,4	21,5	79,9	15,4	<1,0	<1,0
- Bordtennis	–	–	–	–	–	–	–
- Tennis	–	–	–	–	–	–	–
- Minigolf	–	–	–	–	–	–	–
- Krolf	–	–	–	–	–	–	–
- Pickleball	–	–	–	–	–	–	–
- Fodboldgolf	–	–	–	–	–	–	–
- Squash	-	-	-	-	-	-	-

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Andre idrætsaktiviteter

Tabel 57: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre idrætsaktiviteter", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Andre idrætsaktiviteter	9,8	7,8	11,7	15,3	10,0	4,7
- Bowling, keglespil	2,4	1,9	2,9	2,0	2,7	2,2
- Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	1,9	<1,0	3,0	5,4	1,1	<1,0
- Billard, pool, snooker	1,3	<1,0	1,8	3,1	1,1	<1,0
- E-sport (computerspil som sport: fx træning i forening/klub)	1,0	<1,0	1,8	3,6	<1,0	<1,0
- Petanque	<1,0	<1,0	1,1	<1,0	<1,0	1,6
- Dart	<1,0	<1,0	1,8	2,5	<1,0	<1,0
- Ridning	<1,0	1,7	<1,0	<1,0	1,5	<1,0
- Discgolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Atletik	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Bouldering	<1,0	<1,0	1,1	1,5	<1,0	<1,0
- Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Motorsport på 4 hjul	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Skydning	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Skøjteløb	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Klatring	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Cheerleading	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Motorsport på 2 hjul	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Rollespil (LARP)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Triatlon, duatlon	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Bueskydning	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Curling	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Luftsport (fx faldskærmsudspring, hanggliding, paragliding, svæveflyvning)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 58: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Andre idrætsaktiviteter" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	9,8 (+0,5)	10,6 (+1,0)*	10,9 (+1,2)*	10,6 (+0,3)
- Bowling, keglespil	2,4 (-0,7)	2,3 (-0,1)	1,2 (-0,4)*	1,6 (-0,7)*
- Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	1,9 (+0,5)	1,8 (+0,1)	1,8 (0,0)	1,2 (-0,1)
- Billard, pool, snooker	1,3 (-0,7)	1,8 (0,0)	1,7 (-0,2)	1,7 (-0,2)
- E-sport (computerspil som sport: fx træning i forening/klub)	1,0	1,2	<1,0	1,0
- Petanque	<1,0 (+0,1)	<1,0 (-0,3)	<1,0 (-0,4)*	<1,0 (-0,3)*
- Dart	<1,0	1,1	1,1	1,2
- Ridning	<1,0 (-0,7)	<1,0 (-0,3)*	1,0 (-0,3)*	1,4 (-0,5)*
- Discgolf	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Atletik	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,3)*	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,2)*
- Bouldering	<1,0	<1,0	1,4	<1,0
- Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard)	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,2)	1,5 (+0,1)	1,0 (0,0)
- Motorsport på 4 hjul	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Skydning	<1,0 (-0,4)	<1,0 (-0,3)*	<1,0 (-0,1)	1,2 (-0,2)*
- Skøjteløb	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Klatring	<1,0	<1,0	1,1	<1,0
- Cheerleading	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Motorsport på 2 hjul	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Rollespil (LARP)	<1,0 (+0,2)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (0,0)
- Triatlon, duatlon	<1,0 (-0,1)	<1,0 (0,0)	<1,0 (+0,1)	<1,0 (0,0)
- Bueskydning	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,1)*	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,1)*
- Curling	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Luftsport (fx faldskærmsudspring, hanggliding, paragliding, svæveflyvning)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 59: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Andre idrætsaktiviteter" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Andre idrætsaktiviteter	34,2	7,0	3,7	7,6	7,6	60,7	15,6
- Bowling, keglespil	–	–	–	–	–	–	–
- Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	–	–	–	–	–	–	–
- Petanque	–	–	–	–	–	–	–
- Ridning	–	–	–	–	–	–	–
- Billard, pool, snooker	–	–	–	–	–	–	–
- Dart	–	–	–	–	–	–	–
- Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard)	–	–	–	–	–	–	–
- E-sport (computerspil som sport: fx træning i forening/klub)	–	–	–	–	–	–	–
- Atletik	–	–	–	–	–	–	–
- Discgolf	–	–	–	–	–	–	–
- Skydning	–	–	–	–	–	–	–
- Bouldering	–	–	–	–	–	–	–
- Motorsport på 4 hjul	–	–	–	–	–	–	–
- Klatring	–	–	–	–	–	–	–
- Skøjteløb	–	–	–	–	–	–	–
- Triatlon, duatlon	–	–	–	–	–	–	–
- Bueskydning	–	–	–	–	–	–	–
- Cheerleading	–	–	–	–	–	–	–
- Curling	–	–	–	–	–	–	–
- Motorsport på 2 hjul	–	–	–	–	–	–	–
- Rollespil (LARP)	–	–	–	–	–	–	–
- Luftsport (fx faldskærmsudspring, hanggliding, paragliding, svæveflyvning)	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 60: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre idrætsaktiviteter" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Andre idrætsaktiviteter	32,6	19,4	17,5	58,5	13,1	16,4	35,3
- Bowling, keglespil	–	–	–	–	–	–	–
- Kampsport (fx boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning, fægtning)	–	–	–	–	–	–	–
- Petanque	–	–	–	–	–	–	–
- Ridning	–	–	–	–	–	–	–
- Billard, pool, snooker	–	–	–	–	–	–	–
- Dart	–	–	–	–	–	–	–
- Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard)	–	–	–	–	–	–	–
- E-sport (computerspil som sport: fx træning i forening/klub)	–	–	–	–	–	–	–
- Atletik	–	–	–	–	–	–	–
- Discgolf	–	–	–	–	–	–	–
- Skydning	–	–	–	–	–	–	–
- Bouldering	–	–	–	–	–	–	–
- Motorsport på 4 hjul	–	–	–	–	–	–	–
- Klatring	–	–	–	–	–	–	–
- Skøjteløb	–	–	–	–	–	–	–
- Triatlon, duatlon	–	–	–	–	–	–	–
- Bueskydning	–	–	–	–	–	–	–
- Cheerleading	–	–	–	–	–	–	–
- Curling	–	–	–	–	–	–	–
- Motorsport på 2 hjul	–	–	–	–	–	–	–
- Rollespil (LARP)	–	–	–	–	–	–	–
- Luftsport (fx faldskærmsudspring, hanggliding, paragliding, svæveflyvning)	-	-	-	-	-	-	-

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Cykling (ikke som transport)

Tabel 61: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Cykling (ikke som transport)", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Cykling (ikke som transport)	35,3	31,0	39,5	35,5	33,4	38,3
- Cykling (på 'hverdagscykel')	30,0	29,0	30,9	27,1	28,5	34,9
- Landevejscykling (på racercykel)	6,0	1,7	10,4	9,1	5,9	3,6
- Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	1,7	<1,0	2,8	3,0	1,0	1,6
- Gravel	1,6	<1,0	2,5	2,2	1,3	1,6

Tabel 62: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Cykling (ikke som transport)" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	35,3 (-10,7)*	35,1 (-9,6)*	36,1 (-10,0)*	35,7 (-9,7)*
- Cykling (på 'hverdagscykel')	30,0 (-11,0)*	30,4 (-9,9)*	30,7 (-10,3)*	30,0 (-9,1)*
- Landevejscykling (på racercykel)	6,0 (-0,6)	5,2 (-0,5)	6,4 (-0,4)	5,8 (-0,6)*
- Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	1,7 (-3,9)*	2,5 (-1,5)*	2,7 (-2,1)*	3,7 (-3,0)*
- Gravel	1,6	1,6	2,2	1,9

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 63: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Cykling (ikke som transport)" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Cykling (ikke som transport)	4,8	1,7	1,2	4,1	3,8	75,8	21,5
- Cykling (på 'hverdagscykel')	1,5	2,0	<1,0	1,8	1,5	74,9	24,2
- Landevejscykling (på racercykel)	16,0	<1,0	2,6	15,4	12,3	74,1	3,6
- Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	–	–	–	–	–	–	–
- Gravel	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 64: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Cykling (ikke som transport)" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Cykling (ikke som transport)	27,4	17,1	7,6	15,0	2,2	3,3	70,5
- Cykling (på 'hverdagscykel')	28,1	19,3	6,0	9,3	1,8	1,8	73,9
- Landevejscykling (på racercykel)	18,9	6,2	9,9	33,8	6,0	10,7	59,9
- Mountainbiking (fx XC, downhill, freeride, trail, enduro)	–	–	–	–	–	–	–
- Gravel	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Dans

Tabel 65: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Dans", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Dans	6,4	8,7	4,2	10,8	5,9	3,6
- Pardans (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	2,9	3,1	2,8	4,0	3,1	1,6
- Fitnessdans	1,5	2,7	<1,0	2,4	1,9	<1,0
- Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	1,3	1,6	1,1	4,7	<1,0	<1,0
- Linedance, squaredance	<1,0	1,3	<1,0	1,1	<1,0	1,6
- Seniordans	<1,0	<1,0	1,1	<1,0	<1,0	<1,0
- Showdance	<1,0	<1,0	<1,0	1,2	<1,0	<1,0
- Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Ballet, moderne dans	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 66: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Dans" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Dans	6,4 (+0,8)	8,3 (+0,5)	7,3 (-1,2)*	7,2 (-0,5)*
- Pardans (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	2,9 (+0,1)	2,7 (0,0)	2,3 (-0,6)*	2,4 (-0,6)*
- Fitnessdans	1,5 (-1,2)	3,1 (-0,5)	2,4 (-0,8)*	2,6 (-0,5)*
- Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	1,3 (+0,6)	1,8 (0,0)	1,6 (-0,6)*	1,4 (-0,4)*
- Linedance, squaredance	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Seniordans	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Showdance	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,3)*	<1,0 (-0,2)*
- Ballet, moderne dans	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,1)

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 67: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Dans" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Dans	28,2	17,9	10,1	9,7	11,4	45,3	18,3
- Pardans (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	–	–	–	–	–	–	–
- Fitnessdans	–	–	–	–	–	–	–
- Linedance, squaredance	–	–	–	–	–	–	–
- Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	–	–	–	–	–	–	–
- Seniordans	–	–	–	–	–	–	–
- Showdance	–	–	–	–	–	–	–
- Ballet, moderne dans	–	–	–	–	–	–	–
- Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 68: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Dans" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Dans	25,5	15,3	7,3	36,7	12,0	25,3	38,4
- Pardans (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	–	–	–	–	–	–	–
- Fitnessdans	–	–	–	–	–	–	–
- Linedance, squaredance	–	–	–	–	–	–	–
- Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	–	–	–	–	–	–	–
- Seniordans	–	–	–	–	–	–	–
- Showdance	–	–	–	–	–	–	–
- Ballet, moderne dans	–	–	–	–	–	–	–
- Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Fitness og fysisk træning

Tabel 69: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Fitness og fysisk træning", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Fitness og fysisk træning	49,8	46,9	52,8	65,2	49,6	37,2
- Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	44,6	41,4	47,8	61,1	44,1	31,3
- Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	26,8	26,7	26,8	35,2	24,1	24,2
- Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	4,8	7,3	2,2	4,6	5,3	4,1
- Powerlifting (styrkeløft)	4,3	3,1	5,5	8,1	4,0	1,6
- Crossfit	2,5	3,1	1,9	2,3	3,1	1,6
- Spinning	2,4	2,0	2,7	1,8	3,2	1,4
- Aerobic, step	1,0	1,7	<1,0	<1,0	1,4	<1,0
- Olympisk vægtløftning	<1,0	<1,0	1,1	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 70: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Fitness og fysisk træning" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Fitness og fysisk træning	49,8 (+4,2)	50,5 (+3,9)*	56,1 (+5,4)*	50,3 (+4,3)*
- Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	44,6 (+6,7)*	43,5 (+5,1)*	49,4 (+6,9)*	43,1 (+5,3)*
- Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	26,8 (-0,6)	29,4 (+2,2)*	32,8 (+3,2)*	29,3 (+2,2)*
- Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	4,8 (-1,3)	6,2 (-0,6)	8,0 (-0,5)	6,7 (-0,6)*
- Powerlifting (styrkeløft)	4,3	4,0	4,5	3,9
- Crossfit	2,5 (-1,9)*	3,8 (-0,7)*	5,0 (-1,2)*	4,6 (-0,8)*
- Spinning	2,4 (-1,2)	2,8 (-0,2)	3,5 (-0,2)	3,8 (-0,1)
- Aerobic, step	1,0 (-0,4)	1,8 (-0,6)*	1,9 (-0,6)*	1,7 (-0,5)*
- Olympisk vægtløftning	<1,0	<1,0	1,2	<1,0

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 71: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Fitness og fysisk træning" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Fitness og fysisk træning	9,9	37,2	<1,0	6,0	3,5	50,7	12,5
- Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	7,8	37,9	<1,0	6,1	2,1	48,3	10,8
- Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	7,1	42,8	<1,0	5,5	3,0	47,4	8,4
- Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	17,9	46,8	1,2	12,4	3,1	20,6	8,2
- Powerlifting (styrkeløft)	10,0	42,2	4,2	6,6	<1,0	41,0	12,2
- Spinning	–	–	–	–	–	–	–
- Crossfit	–	–	–	–	–	–	–
- Aerobic, step	–	–	–	–	–	–	–
- Olympisk vægtløftning	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 72: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Fitness og fysisk træning" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Fitness og fysisk træning	21,8	4,7	6,6	26,2	5,5	9,5	69,7
- Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	20,6	4,3	6,2	26,2	5,8	7,4	67,5
- Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	21,0	2,9	3,7	22,4	4,4	7,1	69,6
- Anden holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, motionsboksning, stram op)	16,2	1,4	9,1	28,5	5,0	26,3	44,7
- Powerlifting (styrkeløft)	23,2	3,8	6,9	38,9	14,0	14,7	68,0
- Spinning	–	–	–	–	–	–	–
- Crossfit	–	–	–	–	–	–	–
- Aerobic, step	–	–	–	–	–	–	–
- Olympisk vægtløftning	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Gymnastik

Tabel 73: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Gymnastik", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Gymnastik	5,9	6,3	5,5	4,0	5,2	8,8
- Motionsgymnastik	4,5	5,3	3,6	1,1	3,6	8,8
- Forældre-barn gymnastik, familiegymnastik	<1,0	<1,0	1,3	<1,0	1,4	<1,0
- Springgymnastik, rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	<1,0	<1,0	1,1	1,4	<1,0	<1,0
- Stortrampolin	<1,0	<1,0	<1,0	1,5	<1,0	<1,0
- Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 74: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Gymnastik" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Gymnastik	5,9 (-1,4)	7,2 (-2,1)*	6,9 (-1,4)*	8,0 (-1,1)*
- Motionsgymnastik	4,5 (-1,6)	5,4 (-2,1)*	5,2 (-1,5)*	5,9 (-1,1)*
- Forældre-barn gymnastik, familiegymnastik	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Springgymnastik, rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	<1,0 (-0,6)	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,4)*	<1,0 (-0,7)*
- Stortrampolin	<1,0 (-0,8)	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,2)*	<1,0 (-0,3)*
- Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	<1,0 (-1,0)*	<1,0 (-0,2)*	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 75: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Gymnastik" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Gymnastik	20,9	27,4	12,3	8,9	10,0	45,1	9,5
- Motionsgymnastik	22,9	20,6	8,6	11,7	9,9	37,6	5,8
- Forældre-barn gymnastik, familiegymnastik	–	–	–	–	–	–	–
- Springgymnastik, rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	–	–	–	–	–	–	–
- Stortrampolin	–	–	–	–	–	–	–
- Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 76: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Gymnastik" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Gymnastik	6,5	10,2	9,3	18,8	14,1	19,9	52,8
- Motionsgymnastik	4,0	9,3	7,6	17,2	18,6	25,9	49,0
- Forældre-barn gymnastik, familiegymnastik	–	–	–	–	–	–	–
- Springgymnastik, rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	–	–	–	–	–	–	–
- Stortrampolin	–	–	–	–	–	–	–
- Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Gå- og vandreture (ikke som transport)

Tabel 77: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Gå- og vandreture (ikke som transport)", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Gå- og vandreture (ikke som transport)	78,9	80,8	76,9	73,7	80,0	81,3
- Gåture uden hund	64,3	65,6	63,0	54,9	65,6	70,0
- Gåture med hund	23,3	24,1	22,5	23,9	21,6	25,8
- Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	13,2	13,1	13,4	16,5	13,5	10,0

Tabel 78: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Gå- og vandreture (ikke som transport)" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	78,9 (+2,2)	76,0 (-1,6)*	79,2 (-2,0)*	79,3 (-2,6)*
- Gåture uden hund	64,3 (+1,2)	63,1 (-1,7)*	67,5 (-2,7)*	65,0 (-3,8)*
- Gåture med hund	23,3 (+1,3)	21,6 (-0,9)	21,8 (-0,4)	27,3 (-0,2)
- Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	13,2 (-8,3)*	14,2 (-4,4)*	14,8 (-5,3)*	14,2 (-6,6)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 79: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Gå- og vandreture (ikke som transport)" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Gå- og vandreture (ikke som transport)	2,2	2,7	<1,0	1,9	1,6	76,0	24,5
- Gåture uden hund	1,9	2,4	<1,0	1,8	1,1	77,6	22,2
- Gåture med hund	2,1	<1,0	<1,0	<1,0	2,1	72,3	27,7
- Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	2,1	3,7	1,7	4,5	1,5	77,7	13,0

Tabel 80: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Gå- og vandreture (ikke som transport)" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Gå- og vandreture (ikke som transport)	52,8	27,0	18,0	33,1	8,5	5,0	54,0
- Gåture uden hund	51,4	24,3	17,1	34,3	9,1	5,5	49,2
- Gåture med hund	50,9	26,6	19,8	21,2	2,4	1,3	55,3
- Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	28,4	11,5	4,7	21,4	5,6	4,0	60,7

Holdboldspil

Tabel 81: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Holdboldspil", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Holdboldspil	10,1	5,3	14,9	23,9	7,4	3,0
- Fodbold	7,3	1,8	12,8	18,3	5,1	1,8
- Basketball	1,6	1,1	2,0	4,8	<1,0	<1,0
- Håndbold	1,2	1,8	<1,0	3,1	1,1	<1,0
- Hockey, floorball	1,1	<1,0	1,5	1,2	1,3	<1,0
- Volleyball, beachvolley	<1,0	1,1	<1,0	3,4	<1,0	<1,0
- Amerikansk fodbold	<1,0	<1,0	<1,0	1,1	<1,0	<1,0
- Softball	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Futsal	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Ishockey	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Rugby	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Cricket	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 82: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Holdboldspil" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Holdboldspil	10,1 (-1,1)	11,1 (+0,1)	10,6 (-0,9)*	10,1 (-0,9)*
- Fodbold	7,3 (-1,2)	7,9 (-0,4)	7,3 (-1,1)*	6,9 (-1,0)*
- Basketball	1,6 (-1,3)	1,6 (-0,3)	1,7 (-0,6)*	1,3 (-0,5)*
- Håndbold	1,2 (+0,1)	<1,0 (-0,2)	1,0 (-0,2)	1,5 (-0,3)*
- Hockey, floorball	1,1 (+0,3)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,1)*
- Volleyball, beachvolley	<1,0 (-0,8)	1,5 (+0,1)	1,6 (-0,1)	1,8 (0,0)
- Amerikansk fodbold	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Softball	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Futsal	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Ishockey	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Rugby	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Cricket	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 83: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Holdboldspil" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Holdboldspil	45,2	7,7	4,0	6,9	4,6	41,1	13,5
- Fodbold	42,4	6,3	4,7	5,2	<1,0	43,4	8,8
- Basketball	–	–	–	–	–	–	–
- Håndbold	–	–	–	–	–	–	–
- Hockey, floorball	–	–	–	–	–	–	–
- Volleyball, beachvolley	–	–	–	–	–	–	–
- Amerikansk fodbold	–	–	–	–	–	–	–
- Futsal	–	–	–	–	–	–	–
- Softball	–	–	–	–	–	–	–
- Cricket	–	–	–	–	–	–	–
- Ishockey	–	–	–	–	–	–	–
- Rugby	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 84: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Holdboldspil" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Holdboldspil	5,6	10,2	14,2	63,6	17,3	25,6	12,7
- Fodbold	2,3	11,5	9,7	69,5	17,2	16,3	11,2
- Basketball	–	–	–	–	–	–	–
- Håndbold	–	–	–	–	–	–	–
- Hockey, floorball	–	–	–	–	–	–	–
- Volleyball, beachvolley	–	–	–	–	–	–	–
- Amerikansk fodbold	–	–	–	–	–	–	–
- Futsal	–	–	–	–	–	–	–
- Softball	–	–	–	–	–	–	–
- Cricket	–	–	–	–	–	–	–
- Ishockey	–	–	–	–	–	–	–
- Rugby	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Løb (ikke som transport)

Tabel 85: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Løb (ikke som transport)", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Løb (ikke som transport)	28,3	25,8	30,7	51,3	29,7	6,2
- Løbeture	27,5	25,1	30,0	49,0	29,7	5,7
- Trailløb, crossløb	<1,0	<1,0	<1,0	2,2	<1,0	<1,0
- Orienteringsløb	<1,0	<1,0	<1,0	1,2	<1,0	<1,0

Tabel 86: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Løb (ikke som transport)" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Løb (ikke som transport)	28,3 (+0,9)	27,0 (-1,6)*	32,8 (-1,6)*	28,2 (-1,7)*
- Løbeture	27,5 (+0,6)	26,3 (-1,5)*	32,2 (-1,6)*	27,7 (-1,6)*
- Trailløb, crossløb	<1,0 (-1,1)	1,6 (-0,7)*	2,2 (-0,4)*	1,9 (-0,7)*
- Orienteringsløb	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 87: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Løb (ikke som transport)" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Løb (ikke som transport)	4,4	4,7	1,7	3,6	4,0	81,4	13,1
- Løbeture	4,4	4,8	<1,0	3,2	3,6	81,5	13,5
- Trailløb, crossløb	–	–	–	–	–	–	–
- Orienteringsløb	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 88: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Løb (ikke som transport)" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Løb (ikke som transport)	19,5	11,5	6,7	18,2	7,7	4,0	77,4
- Løbeture	19,6	11,0	6,8	17,1	7,9	2,8	78,8
- Trailløb, crossløb	–	–	–	–	–	–	–
- Orienteringsløb	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Mental og smidigheds-/stabilitetstræning

Tabel 89: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	23,3	30,9	15,6	29,9	25,8	13,3
- Meditation/mindfulness	12,7	15,7	9,8	16,7	15,7	4,3
- Yoga	12,4	16,1	8,7	15,0	14,2	7,2
- Pilates	4,4	8,4	<1,0	6,0	4,8	2,6
- Tai chi, qi gong	<1,0	1,3	<1,0	1,0	<1,0	1,5

Tabel 90: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	23,3 (+5,2)*	24,7 (+4,4)*	30,8 (+4,0)*	25,9 (+3,9)*
- Meditation/mindfulness	12,7 (+2,7)	13,4 (+2,7)*	15,6 (+1,8)*	13,6 (+2,0)*
- Yoga	12,4 (+2,6)	13,6 (+1,7)*	18,2 (+0,8)	14,8 (+1,3)*
- Pilates	4,4 (+2,7)*	5,3 (+2,6)*	8,2 (+4,1)*	5,8 (+2,7)*
- Tai chi, qi gong	<1,0 (-0,1)	<1,0 (+0,2)	<1,0 (+0,1)	<1,0 (+0,2)*

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Tabel 91: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	5,3	14,1	5,0	3,9	6,7	61,5	15,5
- Yoga	5,1	16,7	7,7	6,1	7,2	51,2	15,7
- Meditation/mindfulness	3,8	2,1	1,6	2,7	3,7	80,3	12,7
- Pilates	8,6	38,9	<1,0	<1,0	8,3	36,1	8,1
- Tai chi, qi gong	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 92: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	12,6	4,2	4,6	12,2	5,3	11,5	74,5
- Yoga	14,6	6,2	5,5	11,9	8,5	12,4	61,7
- Meditation/mindfulness	10,1	2,5	2,3	6,5	3,0	4,8	87,1
- Pilates	5,6	1,3	2,8	12,2	<1,0	20,6	71,7
- Tai chi, qi gong	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt

Tabel 93: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	2,4	1,9	2,8	4,9	2,0	<1,0
- Rulleskøjteløb	1,2	1,2	1,2	1,5	1,2	<1,0
- Løbehjul, scoot, BMX	<1,0	<1,0	<1,0	1,7	<1,0	<1,0
- Calisthenics, street workout	<1,0	<1,0	<1,0	1,4	<1,0	<1,0
- Parkour, freerunning, tricking	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Skateboard, longboard, carver board	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Rulleski	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0
- Streetbasket, streetsoccer, panna	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 94: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	2,4 (-2,2)*	2,5 (-1,8)*	2,6 (-2,0)*	2,1 (-1,7)*
- Rulleskøjteløb	1,2 (-0,4)	<1,0 (-0,6)*	<1,0 (-0,6)*	<1,0 (-0,7)*
- Løbehjul, scoot, BMX	<1,0 (-0,9)	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,4)*	<1,0 (-0,4)*
- Calisthenics, street workout	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)
- Parkour, freerunning, tricking	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,2)*	<1,0 (-0,2)*	<1,0 (-0,2)*
- Skateboard, longboard, carver board	<1,0 (-1,1)*	<1,0 (-0,4)*	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,4)*
- Rulleski	<1,0 (+0,2)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)	<1,0 (0,0)
- Streetbasket, streetsoccer, panna	<1,0 (-0,5)*	<1,0 (-0,2)	<1,0 (-0,4)*	<1,0 (-0,3)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 95: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	7,0	20,1	6,6	10,9	<1,0	82,0	13,2
- Rulleskøjteløb	–	–	–	–	–	–	–
- Løbehjul, scoot, BMX	–	–	–	–	–	–	–
- Calisthenics, street workout	–	–	–	–	–	–	–
- Parkour, freerunning, tricking	–	–	–	–	–	–	–
- Skateboard, longboard, carver board	–	–	–	–	–	–	–
- Rulleski	–	–	–	–	–	–	–
- Streetbasket, streetsoccer, panna	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 96: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	21,7	22,1	6,6	44,4	6,6	6,6	55,8
- Rulleskøjteløb	–	–	–	–	–	–	–
- Løbehjul, scoot, BMX	–	–	–	–	–	–	–
- Calisthenics, street workout	–	–	–	–	–	–	–
- Parkour, freerunning, tricking	–	–	–	–	–	–	–
- Skateboard, longboard, carver board	–	–	–	–	–	–	–
- Rulleski	–	–	–	–	–	–	–
- Streetbasket, streetsoccer, panna	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Udelivsaktiviteter og friluftsliv

Tabel 97: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Udelivsaktiviteter og friluftsliv", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	8,5	6,5	10,6	12,8	7,4	6,9
- Lejr- og turaktiviteter i naturen (fx overnatning, bål, udforske naturen)	3,6	3,5	3,6	4,7	4,3	1,4
- Sankning i naturen (fx svampe, bær eller sten)	2,6	3,1	2,2	5,1	1,6	2,3
- Fiskeri	2,3	<1,0	4,6	3,5	2,0	1,8
- Ornitologi/fuglekiggeri	1,5	1,0	1,9	2,5	<1,0	1,4
- Spejder, FDF	1,4	1,1	1,6	3,0	<1,0	1,1
- Jagt	<1,0	<1,0	1,3	<1,0	<1,0	<1,0
- Geocaching	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 98: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Udelivsaktiviteter og friluftsliv" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	8,5	9,4	10,3	12,5
- Lejr- og turaktiviteter i naturen (fx overnatning, bål, udforske naturen)	3,6	3,8	4,3	4,4
- Sankning i naturen (fx svampe, bær eller sten)	2,6	2,4	3,2	3,7
- Fiskeri	2,3 (-1,2)	2,9 (-0,3)	2,9 (-0,7)*	4,0 (-0,6)*
- Ornitologi/fuglekiggeri	1,5	1,4	1,6	1,7
- Spejder, FDF	1,4 (+0,2)	<1,0 (-0,2)	<1,0 (0,0)	<1,0 (-0,1)*
- Jagt	<1,0 (-0,7)	<1,0 (-0,1)	<1,0 (-0,1)	2,1 (-0,3)*
- Geocaching	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 99: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Udelivsaktiviteter og friluftsliv" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	16,8	1,8	3,1	1,8	9,0	74,6	15,5
- Lejr- og turaktiviteter i naturen (fx overnatning, bål, udforske naturen)	19,3	<1,0	<1,0	<1,0	15,3	66,4	12,5
- Sankning i naturen (fx svampe, bær eller sten)	–	–	–	–	–	–	–
- Fiskeri	–	–	–	–	–	–	–
- Ornitologi/fuglekiggeri	–	–	–	–	–	–	–
- Spejder, FDF	–	–	–	–	–	–	–
- Jagt	–	–	–	–	–	–	–
- Geocaching	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 100: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Udelivsaktiviteter og friluftsliv" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	46,3	30,5	25,3	42,8	10,5	12,5	21,4
- Lejr- og turaktiviteter i naturen (fx overnatning, bål, udforske naturen)	37,9	47,9	23,5	48,4	7,6	8,6	1,3
- Sankning i naturen (fx svampe, bær eller sten)	–	–	–	–	–	–	–
- Fiskeri	–	–	–	–	–	–	–
- Ornitologi/fuglekiggeri	–	–	–	–	–	–	–
- Spejder, FDF	–	–	–	–	–	–	–
- Jagt	–	–	–	–	–	–	–
- Geocaching	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter

Tabel 101: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9	26,0	19,7	23,1	20,5	26,7
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	11,0	20,5	1,4	9,5	9,1	15,7
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	7,6	5,9	9,4	13,2	4,8	7,7
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	6,7	2,5	11,0	4,8	8,4	5,5
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0	<1,0

Tabel 102: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	22,9 (-9,6)*	25,6 (-8,1)*	28,6 (-7,8)*	30,0 (-8,0)*
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	11,0 (-3,8)*	13,2 (-0,8)	15,0 (-0,1)	15,9 (-0,2)
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	7,6 (+1,8)	7,3 (+0,9)*	9,3 (+0,3)	8,2 (+0,4)*
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	6,7 (-9,9)*	8,7 (-10,3)*	9,3 (-10,8)*	10,8 (-10,7)*
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	<1,0 (-1,4)*	<1,0 (-0,3)	1,3 (-0,5)*	1,1 (-0,3)*

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Tabel 103: Fordeling af organiseringsformer blandt borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der deltager i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" mindst én gang om måneden (pct.).

	Forening / klub	Kommercielt center	Aften-skole	Arbejdsplads / firmaidræt	Andet fællesskab	Selv-organiseret	Anden org.form
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	10,1	<1,0	3,4	4,1	2,2	76,2	17,8
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	6,3	<1,0	2,5	<1,0	1,4	79,1	18,3
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	19,5	<1,0	4,8	1,2	4,7	62,6	18,7
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	1,9	<1,0	4,6	11,0	2,3	78,5	12,6
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Tabel 104: Fordeling af hvem borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune er sammen med, når de deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter" (pct.).

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie	Venner / bekendte	Kolleger / studiekam.	Andre personer	Alene
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	8,8	9,5	9,0	23,2	7,4	8,1	73,4
- Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	3,6	8,9	8,5	18,8	6,0	4,8	84,3
- Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	9,0	8,3	8,0	41,2	6,4	16,6	47,2
- Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring)	13,7	10,0	7,7	6,1	10,3	3,2	78,3
- Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	–	–	–	–	–	–	–

– angiver, at datagrundlaget er for spinkelt til at beregne et pålideligt estimat.

Genoptræning og rehabilitering

Tabel 105: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, som deltager mindst én gang om måneden i forskellige typer af "Genoptræning og rehabilitering", opdelt efter køn og alder (pct.).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Genoptræning og rehabilitering	10,6	10,5	10,7	10,7	8,5	14,0
- Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,2	4,4	4,0	8,0	3,3	2,5
- Kommunal genoptræning eller rehabilitering	4,1	4,1	4,0	2,3	3,1	7,3
- Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut, ergoterapeut)	3,8	3,6	4,0	2,2	3,5	5,7
- Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2,9	3,2	2,5	2,9	2,6	3,5

Tabel 106: Andel af borgere (15 år og ældre), der deltager i forskellige typer af "Genoptræning og rehabilitering" mindst én gang om måneden i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	10,6 (0,0)	11,4 (-0,3)	11,2 (+0,4)	11,8 (+0,6)*
- Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,2 (-0,7)	5,6 (-0,1)	5,2 (-0,1)	6,0 (+0,4)*
- Kommunal genoptræning eller rehabilitering	4,1 (+1,2)	3,5 (+0,1)	3,1 (+0,2)	3,4 (+0,3)*
- Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut, ergoterapeut)	3,8 (-0,8)	4,7 (-0,5)	5,4 (+0,3)	5,1 (+0,2)
- Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2,9 (+1,9)*	1,4 (+0,1)	1,2 (0,0)	1,3 (0,0)

* Forskellen er statistisk signifikant ($p < 0,05$).

Adgang til faciliteter og ressourcer

Dette bilag viser andelen af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der har adgang til udvalgte faciliteter og ressourcer, som kan have betydning for deres muligheder og motivation for at være fysisk aktive i hverdagen.

Det omfatter blandt andet adgang til have, cykel og elcykel, bil samt hund. Resultaterne vises samlet og opdelt efter køn og alder. Hvor det er muligt, vises også udviklingen fra 2020 til 2025.

Tabel 107: Andel af borgere (15 år og ældre) i Glostrup Kommune, der har adgang til udvalgte faciliteter og ressourcer, opdelt efter køn og alder (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Kvinder	Mænd	15–29 år	30–59 år	60+ år
Have	70,0 (-7,4)*	71,9 (-6,0)*	68,1 (-8,8)*	56,8 (-6,3)	69,6 (-9,6)*	81,8 (-2,8)
Elcykel	22,6	26,1	19,1	25,4	23,8	18,1
Cykel eller elcykel	72,5 (-5,6)*	71,5 (-5,9)*	73,5 (-5,3)	76,8 (+2,3)	74,4 (-11,3)*	65,6 (-2,5)
Bil	70,0 (-7,8)*	68,3 (-4,9)	71,8 (-10,8)*	51,8 (-10,6)	73,7 (-8,8)*	78,8 (-2,0)
Hund	19,8 (+0,4)	20,3 (+1,1)	19,3 (-0,4)	21,1 (-1,8)	19,7 (+0,3)	18,9 (+1,8)

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). For elcykel vises der ikke ændring, da der ikke foreligger sammenlignelige data fra 2020.

Tabel 108: Andel af borgere (15 år og ældre), der har adgang til udvalgte faciliteter og ressourcer i Glostrup Kommune, sammenlignelige hovedstadskommuner, Region Hovedstaden og hele landet (pct.). Forskel fra 2020 til 2025 vises i parentes (procentpoint).

	Glostrup	Sammenlignelige hovedstadskommuner	Region Hovedstaden	Hele landet
Have	70,0 (-7,4)*	72,8 (-7,4)*	71,4 (-6,9)*	80,6 (-5,0)*
Elcykel	22,6	21,9	17,7	21,4
Cykel eller elcykel	72,5 (-5,6)*	75,1 (-3,6)*	80,3 (-1,8)*	76,9 (-2,3)*
Bil	70,0 (-7,8)*	72,1 (-4,0)*	64,7 (-3,0)*	77,2 (-1,7)*
Hund	19,8 (+0,4)	19,6 (-0,9)	19,0 (+0,1)	25,6 (-0,2)

* Forskellen er statistisk signifikant (p < 0,05).

Andelen i 2025 vises i hver kolonne, og forskellen fra 2020 til 2025 er angivet i parentes (procentpoint). For elcykel vises der ikke ændring, da der ikke foreligger sammenlignelige data fra 2020.

Danmark i Bevægelse

Danmark i Bevægelse er den største nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner og kommunernes mål og indsatser for bevægelsesfremme. Formålet er at skabe viden, der kan styrke bevægelse og deltagelse i idrætsfællesskaber.

Undersøgelsen udføres af Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (sdu.dk/cisc) ved Syddansk Universitet og er støttet af **Nordea-fonden**.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Se mere på sdu.dk/da/forskning/danmark-i-bevaegelse

SDU

Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk

www.sdu.dk

