



# Hedensted Kommune i Bevægelse

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Zakarias Engell

Jens Høyer-Kruse

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

NORDEA  
FONDEN



DANMARK I BEVÆGELSE

SDU

<p><b>Analyse og redaktion:</b>  Zakarias Engell  Jens Høyer-Kruse  Bjarne Ibsen  CISC, Syddansk Universitet  Campusvej 55  5230 Odense M</p> <p><b>Analysegrundlag:</b>  Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse'</p> <p><b>Udgiver:</b>  CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU</p> <p>Udgivet i 2021</p> <p>ISBN  978-87-94006-73-6 (pdf)</p> <p><b>Økonomisk støtte:</b>  Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden</p>	<p><b>Baggrund</b></p> <p>Analyserne i denne rapport bygger på data fra den største kortlægning hidtil af danskernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev besvaret af mere end 163.000 danskere fra 15 år og ældre. Fra hver dansk kommune er der tilstrækkeligt med besvarelser til særskilte analyser af bevægelsesvanerne i den enkelte kommune. Denne rapport er således baseret på svarene fra borgere i Hedensted Kommune. Sidst i rapporten beskrives metoden for undersøgelsen samt antallet af besvarelser. Spørgeskemaundersøgelsen er en del af et større forsknings- og formidlingsprojekt med titlen 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder', hvis formål er at opnå <i>ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.</i></p> <p>Undersøgelsen giver kommunerne, staten, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om borgernes bevægelsesvaner, hvad der motiverer dem til forskellige former for fysisk bevægelse, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at være fysisk aktiv. Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.</p> <p>Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelserne formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder. Man kan læse mere om og følge med i 'Danmark i Bevægelse' her: <a href="https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse">https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse</a></p>
---	--

## Indhold

Indledning og sammenfatning.....	4
Bevægelsesvaner i hjemmet.....	4
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse.....	5
Bevægelsesvaner under transport.....	6
Bevægelsesvaner i fritiden.....	7
Idræts- og motionsdeltagelse.....	9
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.....	10
Bevægelsesvaner i hjemmet.....	11
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse.....	15
Bevægelsesvaner under aktiv transport.....	18
Motiver for aktiv transport.....	21
Barrierer for aktiv transport.....	22
Bevægelsesvaner i fritiden.....	23
Deltagelse i forskellige bevægelsesformer.....	23
Gå- og vandreture (ikke som transport).....	28
Løb (ikke som transport).....	30
Cykling (ikke som transport).....	32
Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning).....	34
Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning.....	38
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball).....	40
Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash).....	42
Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik).....	46
Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance).....	48
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning).....	50
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing).....	52
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil).....	54
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)....	56
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon).....	60
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat).....	65
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold).....	66
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater).....	67
Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer.....	69
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.....	71
Metode og svarprocent.....	73



- 44 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er højere end gennemsnittet for hele landet og lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre og midaldrende end de yngre, der mindst én gang om ugen udfører andet praktisk fysisk arbejde (figur 5).

#### Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

- 40 pct. af borgerne i Hedensted Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er højere blandt unge end blandt midaldrende og ældre (figur 6).
- 29 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 19 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og også højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder angiver dette, og andelen er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge (figur 8).
- 8 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere end for hele landet. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse, er højere blandt ældre end blandt de unge og midaldrende (figur 9).

## Bevægelsesvaner under transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (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. Analysen af hvor ofte borgerne bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

- 6 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og unge gør det meget mere end midaldrende og ældre (figur 10).
- 16 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Flere kvinder end mænd bruger gang, og de yngre gør det meget mere end de midaldrende og de ældre (figur 11).
- 4 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder gør dette, og de unge og ældre gør det meget mere end midaldrende (figur 12).
- 15 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Hedensted Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (56 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (57 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (53 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (58 pct.). Dette er stort set ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 18 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 13 pct. 'fordi det er det billigste', 21 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 20 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (15 pct.), hvor flere kvinder end mænd og flere unge end ældre og midaldrende angiver, at de går eller cykler som transport 'for at være sammen med andre' (tabel 1).

De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, 'at det tager for lang tid' (48 pct., især kvinder og midaldrende), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (16 pct., især mænd), 'vejret' (14 pct., især kvinder og unge) og 'at jeg ofte prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie' (13 pct., især midaldrende) (tabel 2).

## Bevægelsesvaner i fritiden

Vedrørende bevægelsesvaner i fritiden blev respondenterne først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.) man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. I denne sammenfatning er det kun tallene for borgernes deltagelse i de overordnede bevægelsesformer, der er medtaget. Andelene samt flere resultater findes i figur 14 og tabel 3.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 92 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og der er flest i aldersgruppen 25-59 år, som går ture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 59 pct. af borgerne i Hedensted Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er et procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere kvinder end mænd har udført cykling og flere midaldrende og unge end ældre.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 51 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd praktiserer det, og unge i højere grad end midaldrende og ældre udfører fitness og fysisk træning.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 36 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.
- 36 pct. har ligeledes inden for det seneste år løbet en tur. Det er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og lavere end for hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end ældre.
- Udelivsaktiviteter har 27 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune udført inden for et år, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og lidt højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er størst blandt de midaldrende.
- En fjerdedel af de voksne borgere i Hedensted Kommune, 25 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er større blandt unge og midaldrende end blandt ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 23 pct. i Hedensted Kommune, hvilket er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt yngre end blandt midaldrende og ældre.

- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 52 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 15 pct., og det er lidt lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Hedensted Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Dans praktiseres af tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Hedensted Kommune. Dette er to procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Gymnastik praktiseres af flere kvinder end mænd og af flere unge end ældre og midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 5 pct. af borgerne i Hedensted Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Flere kvinder end mænd praktiserer denne bevægelsesform, og mens 19 pct. af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen ældre, der gør det.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 28 pct. af de voksne i Hedensted Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er meget større blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 48 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg i haven, krocket, rundbold mm, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, men ens med landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd har praktiseret det, og de yngre og midaldrende praktiserer det i højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 56 pct. praktiseret inden for 12 måneder. En anelse flere mænd end kvinder, og andelen, som har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, er lidt større blandt midaldrende og ældre end blandt unge. Andelen i Hedensted Kommune er desuden lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, er størst blandt de ældre. Andelen af voksne borgere i Hedensted Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er et procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet.



## Idræts- og motionsdeltagelse

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 83 pct. på landsplan, 81 pct. i Hedensted Kommune samt 82 pct. i oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Hedensted Kommune og 91 pct. på landsplan.

Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 73 pct. i Hedensted Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 87 pct. i Hedensted Kommune og 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Endvidere viser undersøgelsen, at andelen som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere de seneste 12 måneder, er 27 pct. på landsplan, 28 pct. i Hedensted Kommune samt 29 pct. i oplandskommunerne, der sammenlignes med. Idræts- og motionsaktive, som dyrker idræt eller motion sjældnere end en gang om ugen og (bl.a.) gør det i en idrætsforening, indgår således ikke i dette tal. For Hedensted Kommune er andelen af voksne borgere, der er aktive i foreningsregi, højere end andelen af borgere, som ugentligt er aktive i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Hedensted Kommune (69 pct.), i oplandskommunerne (72 pct.) og på landsplan (72 pct.) ugentligt er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

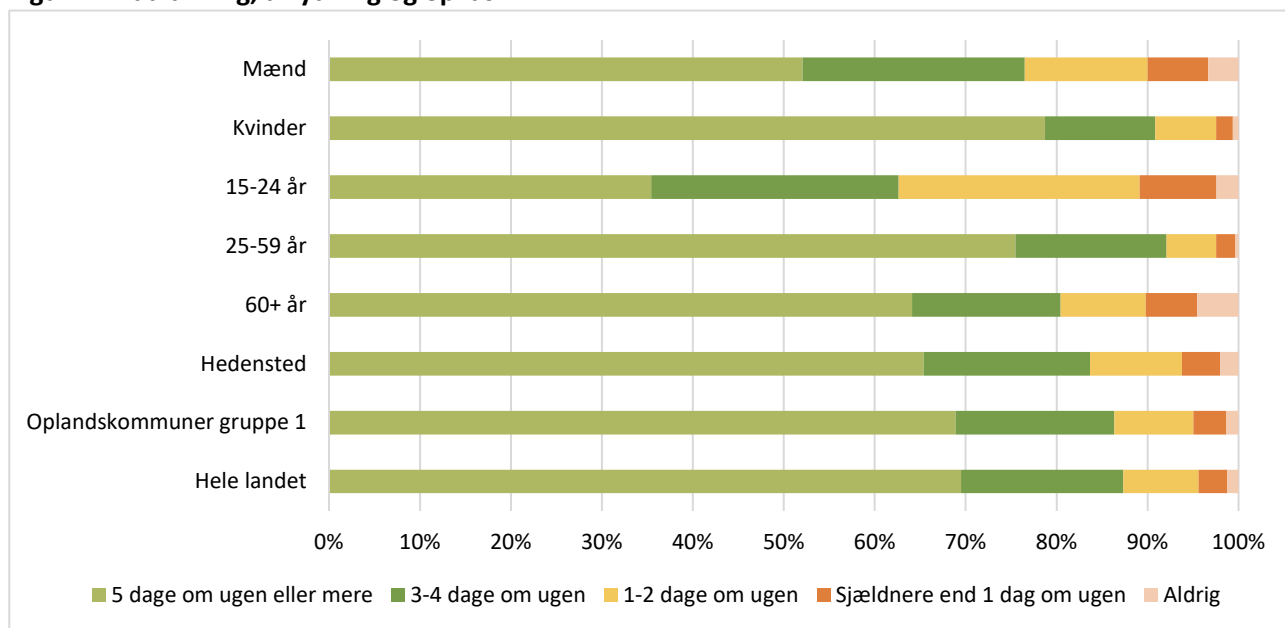
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Hedensted Kommune i højere grad end i oplandskommunerne, der sammenlignes med, er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter. Omvendt er borgerne i kommunen i lavere grad end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter, i grønne områder, på eller i vand, hjemme hos sig selv, på arbejdspladsen eller uddannelse samt på veje, stier og fortove (tabel 53).

- Borgerne i Hedensted Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 71 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet, og andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, stiger med alderen.
- Mere end halvdelen, 59 pct., af borgerne i Hedensted Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Mere end halvdelen, 52 pct., af de voksne borgerne i Hedensted Kommune er også helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 51 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos sig selv. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, men højere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.
- 51 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion på veje, stier og fortove. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Andelen af borgerne, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- 44 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er lidt lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og lavere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- 35 pct. af borgerne i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion på eller i vand. Det er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og andelen af borgere i kommunen, der er helt enige i dette, er højere blandt ældre end blandt midaldrende og unge.
- 15 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Det er tre procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

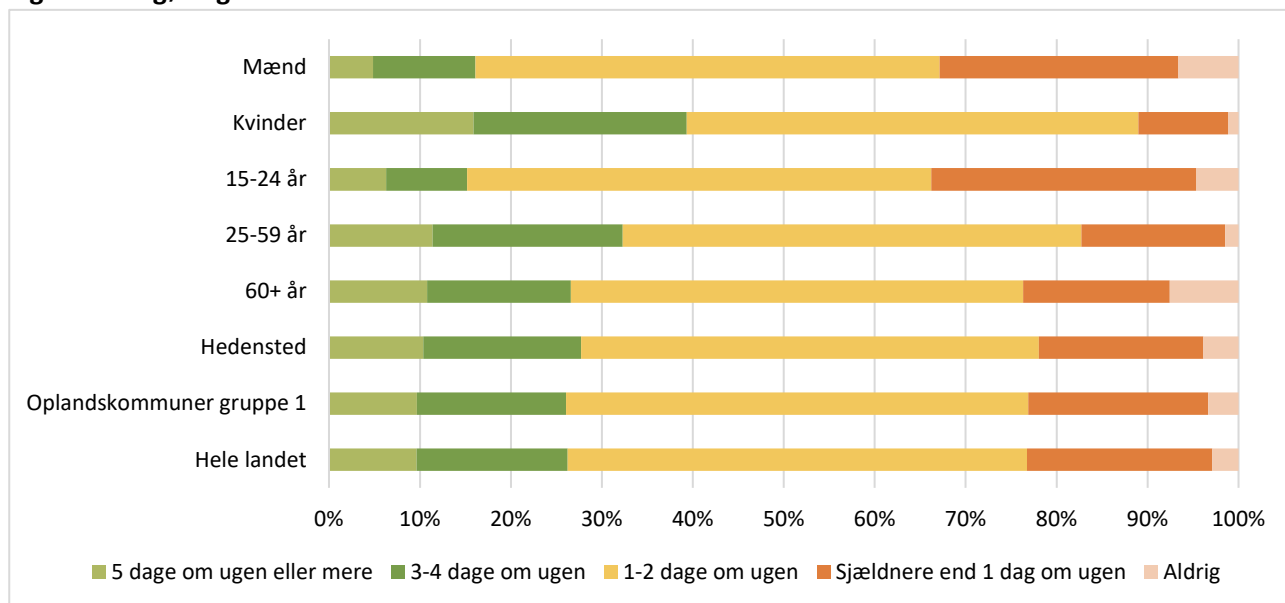


**Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask**



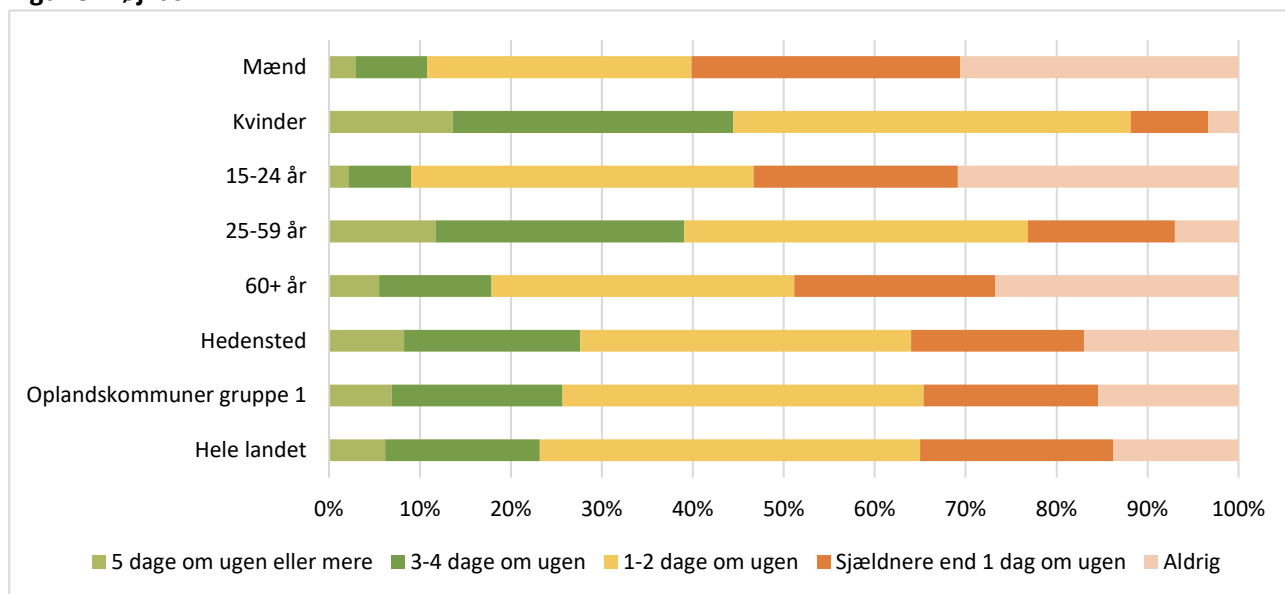
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 2: Rengøring**



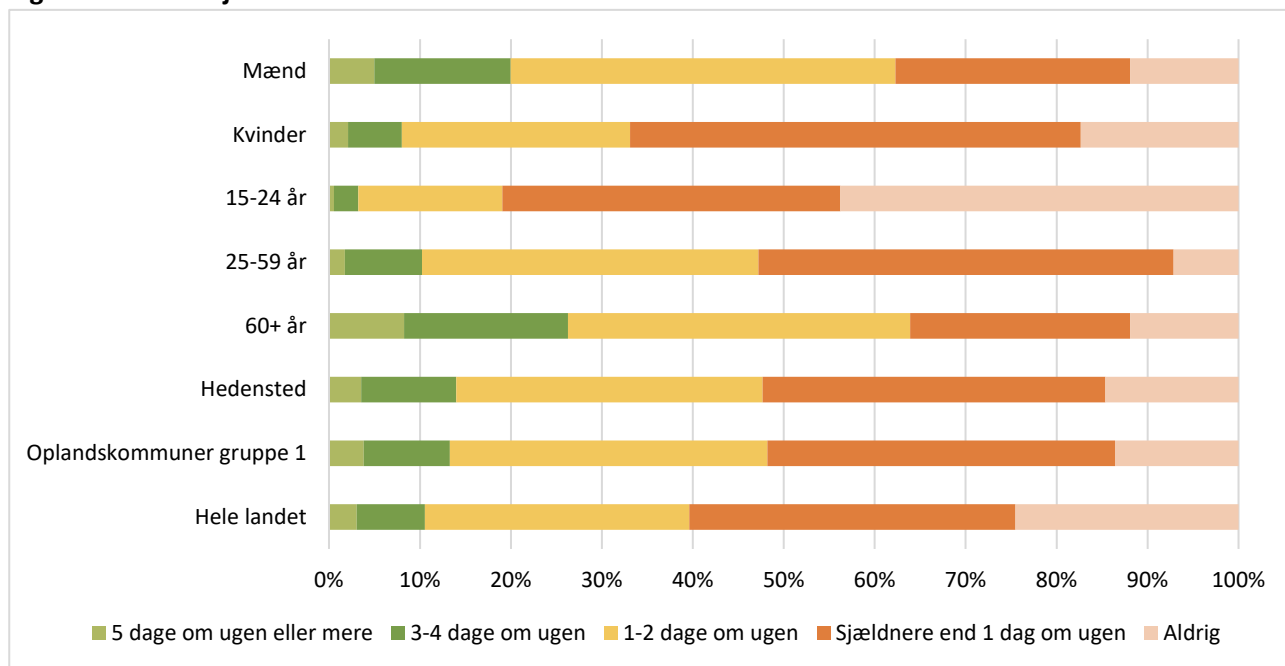
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 3: Tøjevask**



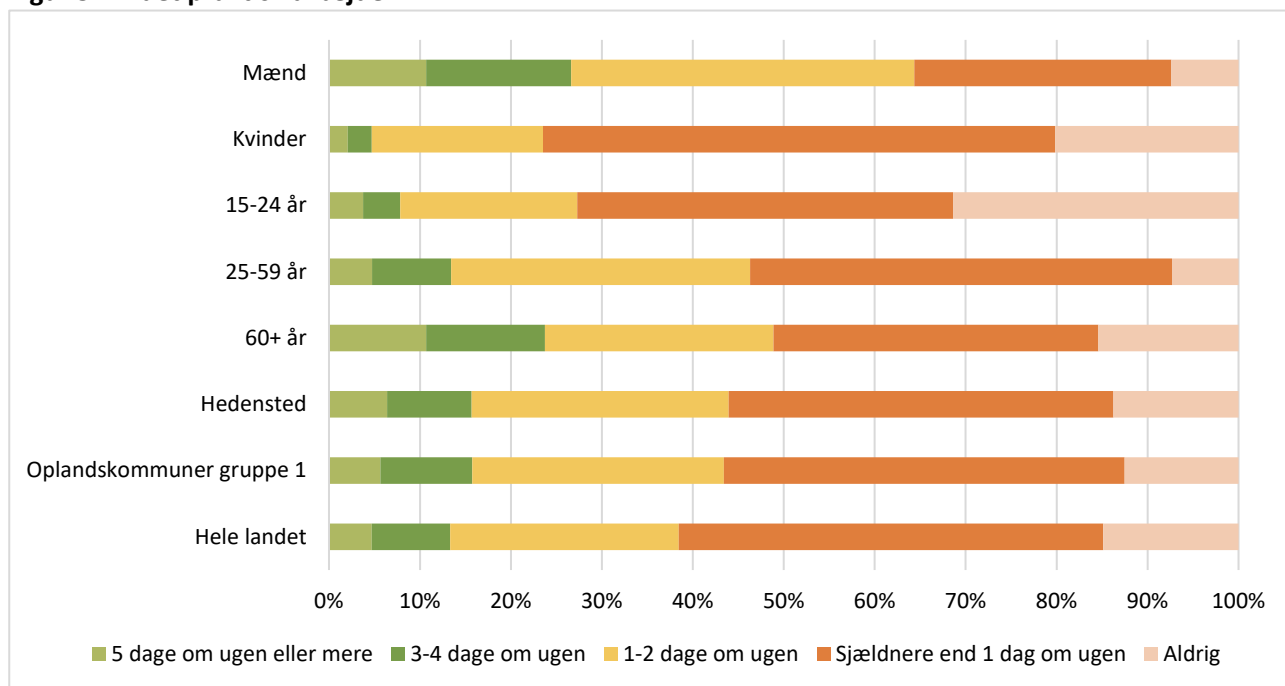
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører tøjevask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 4: Havearbejde**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører havearbejde, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 5: Andet praktisk arbejde**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører andet praktisk arbejde (bl.a. reparationer), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

# Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

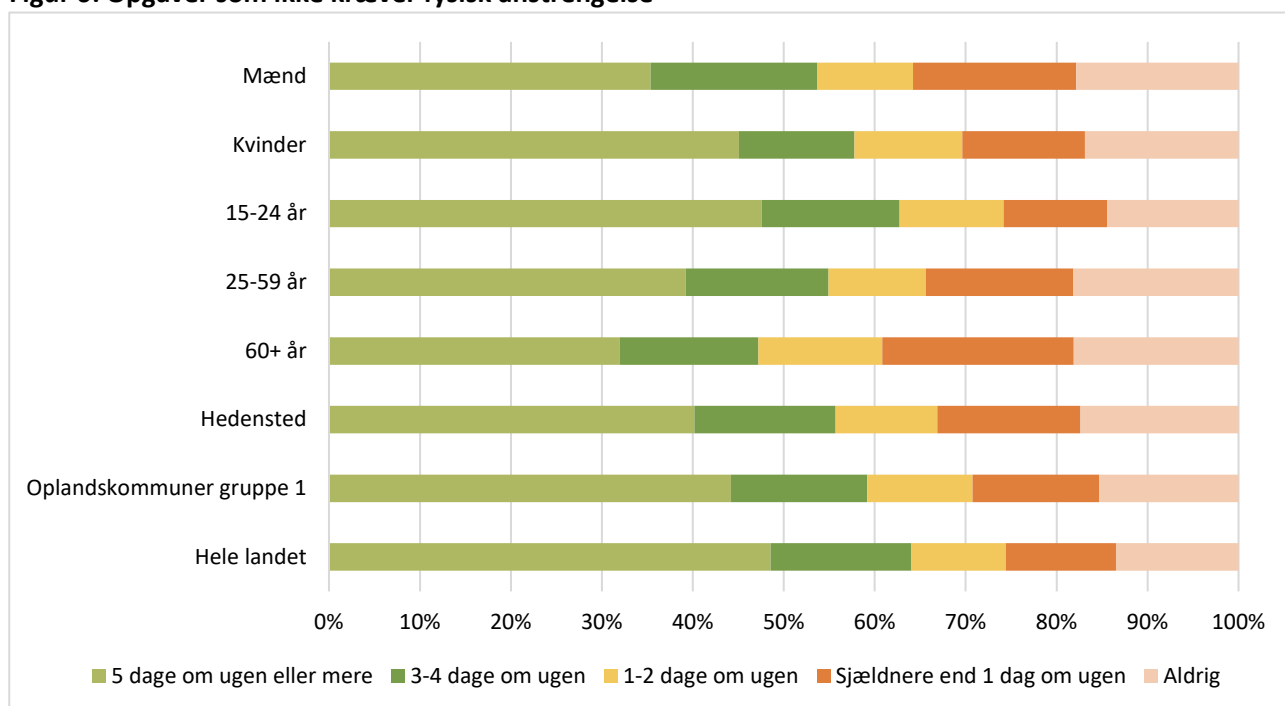
For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere, som har et arbejde eller går på en uddannelse, udfører hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende aktivitet under arbejde eller uddannelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenholdt med gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med.

Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse i Hedensted Kommune.

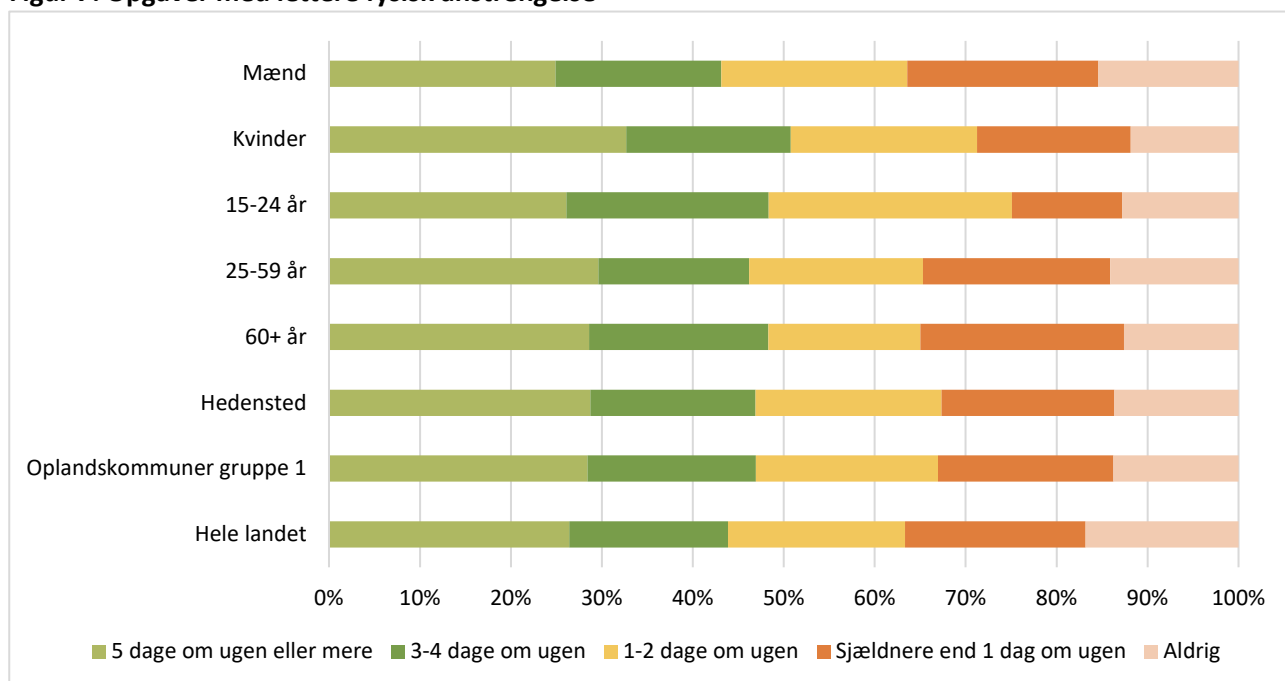
- 40 pct. af borgerne i Hedensted Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er højere blandt unge end blandt midaldrende og ældre (figur 6).
- 29 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 19 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og også højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder angiver dette, og andelen er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge (figur 8).
- 8 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere end for hele landet. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse, er højere blandt ældre end blandt de unge og midaldrende (figur 9).

**Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

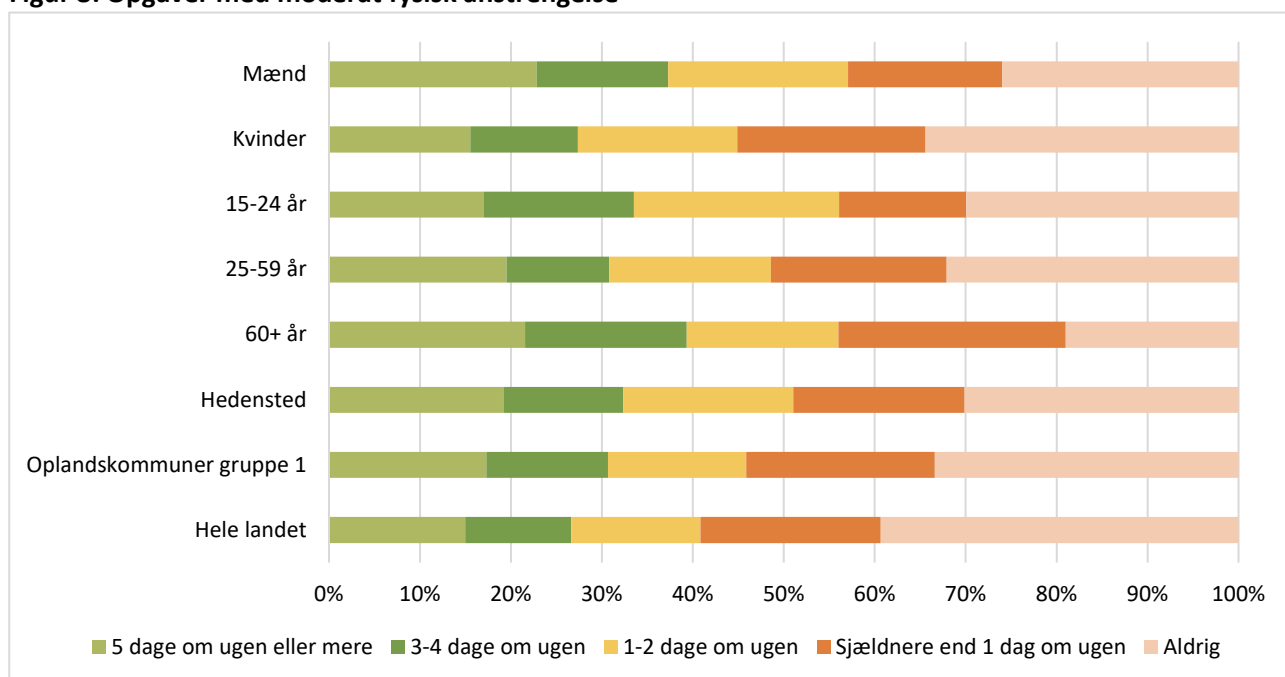
**Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

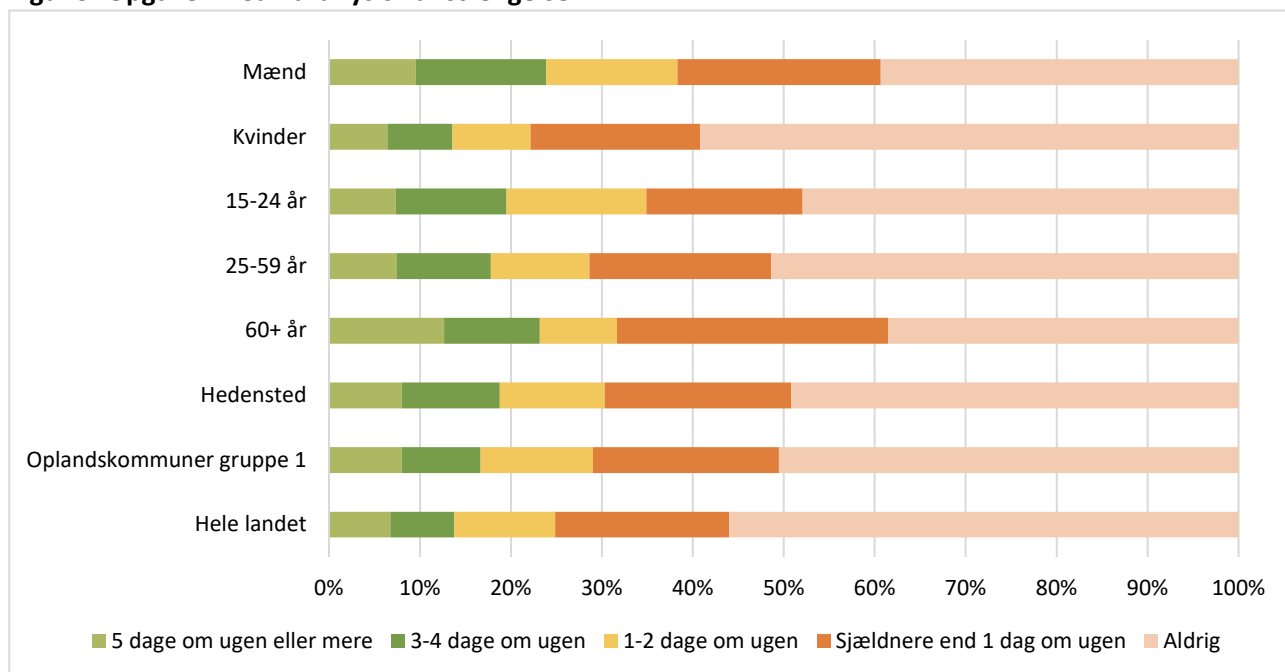


**Figur 8: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med moderat fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 9: Opgaver med hård fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med hård fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

# Bevægelsesvaner under aktiv transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (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. Analysen af hvor ofte borgerne bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

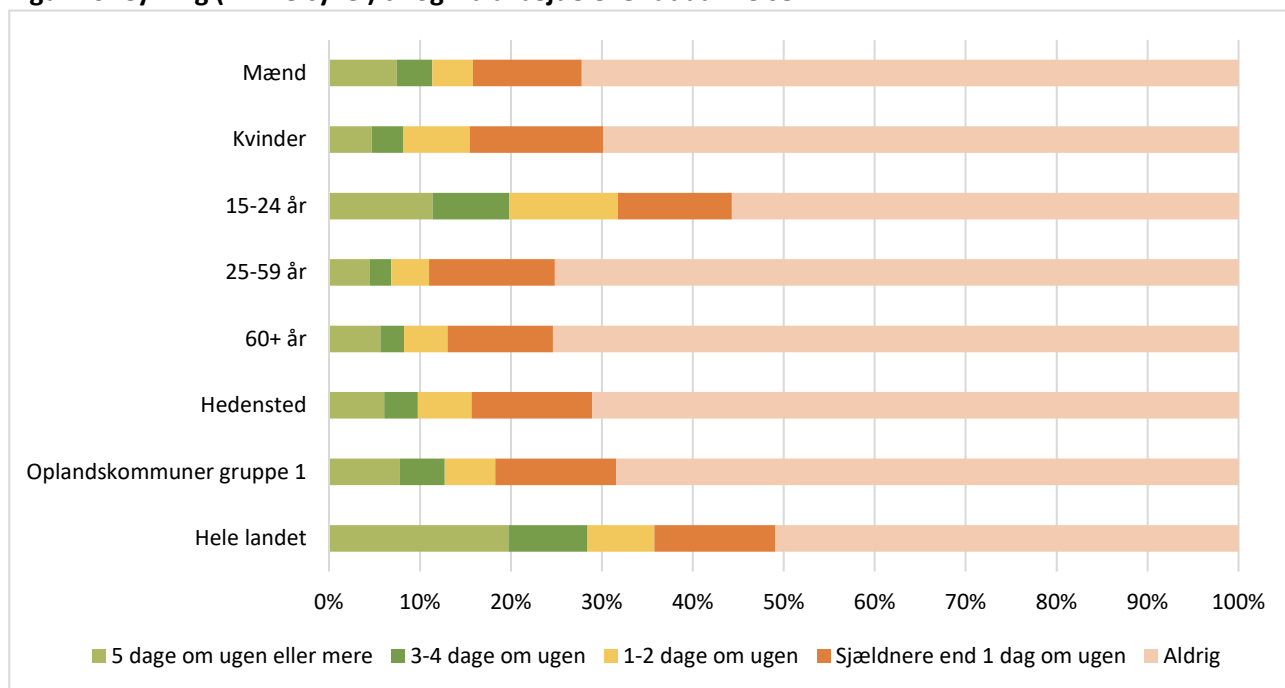
Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere anvender gang og cykling til og fra arbejde eller uddannelse samt til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie mv. Dernæst følger en tabel med tal for, hvad der motiverer folk til at gå eller cykle under transport. Til sidst vises resultaterne af borgernes svar på et spørgsmål om, hvad der afholder dem fra at gå eller cykle under transport.

Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne under transport i Hedensted Kommune.

- 6 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og unge gør det meget mere end midaldrende og ældre (figur 10).
- 16 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Flere kvinder end mænd bruger gang, og de yngre gør det meget mere end de midaldrende og de ældre (figur 11).
- 4 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder gør dette, og de unge og ældre gør det meget mere end midaldrende (figur 12).
- 15 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre, der benytter gang (figur 13).

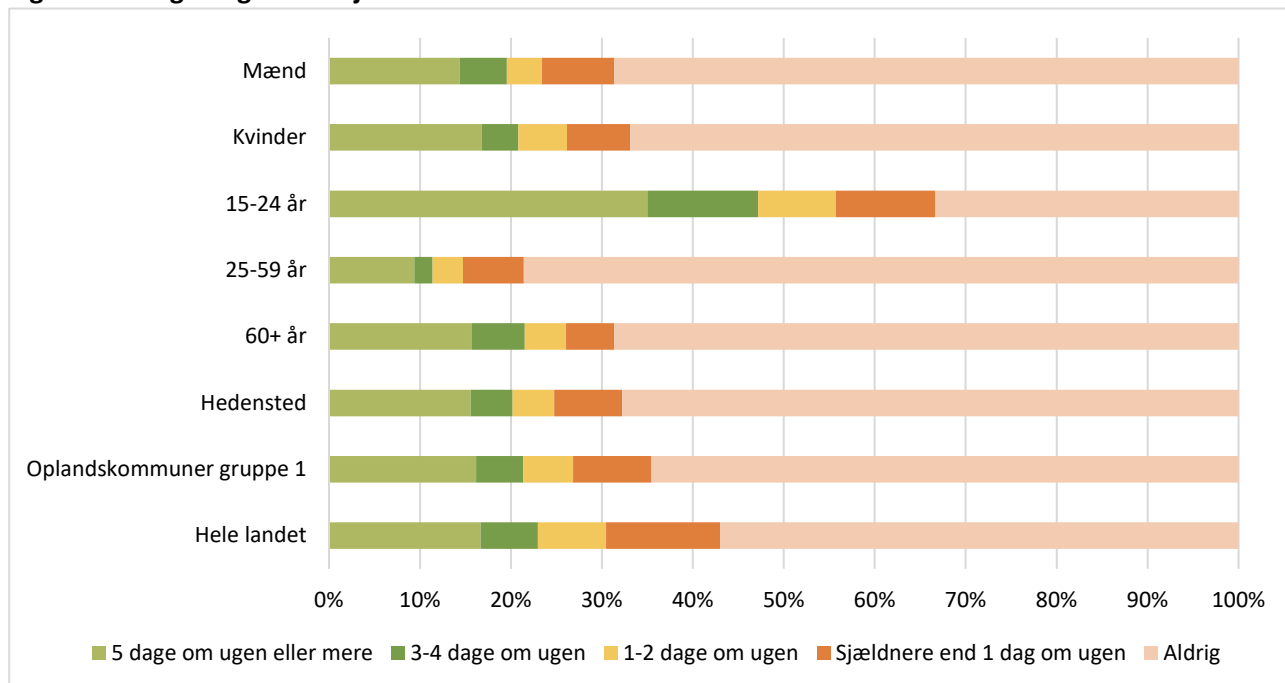
Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Hedensted Kommune er 'helt enige' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (56 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (57 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (53 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (58 pct.). Dette er stort set ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 18 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 13 pct. 'fordi det er det billigste', 21 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 20 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (15 pct.), hvor flere kvinder end mænd og flere unge end ældre og midaldrende angiver, at de går eller cykler som transport 'for at være sammen med andre' (tabel 1). De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, 'at det tager for lang tid' (48 pct., især kvinder og midaldrende), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (16 pct., især mænd), 'vejret' (14 pct., især kvinder og unge) og 'at jeg ofte prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie' (13 pct., især midaldrende) (tabel 2).

**Figur 10: Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse**



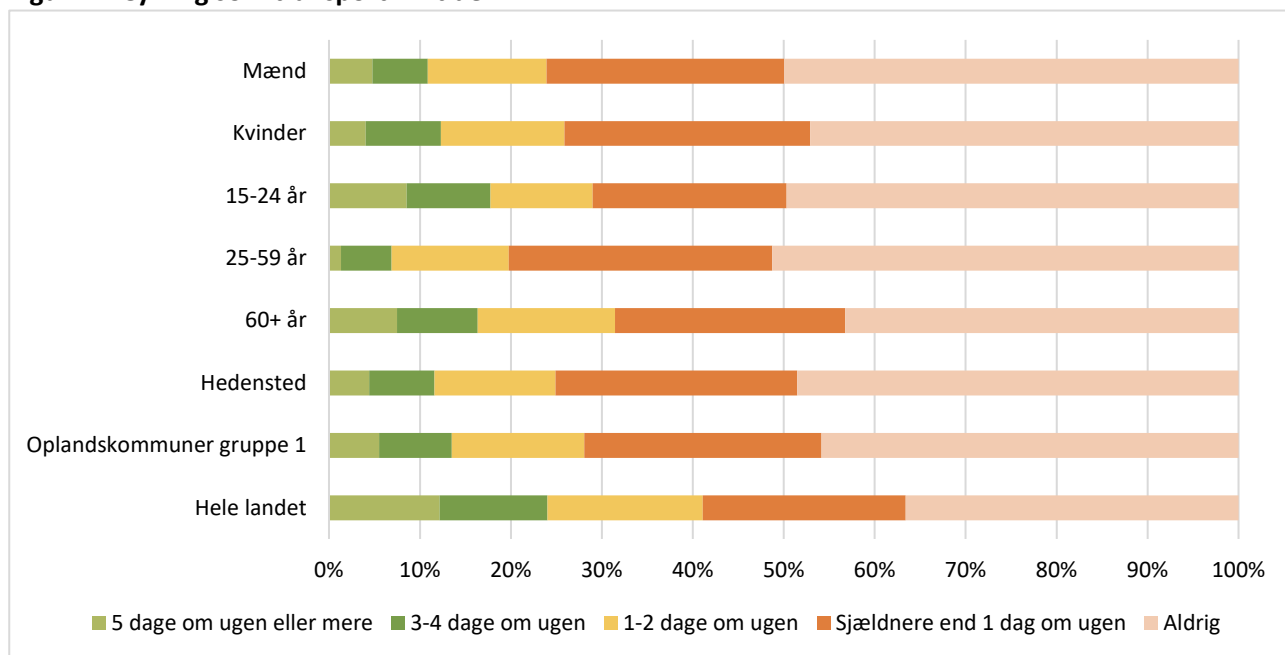
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse**



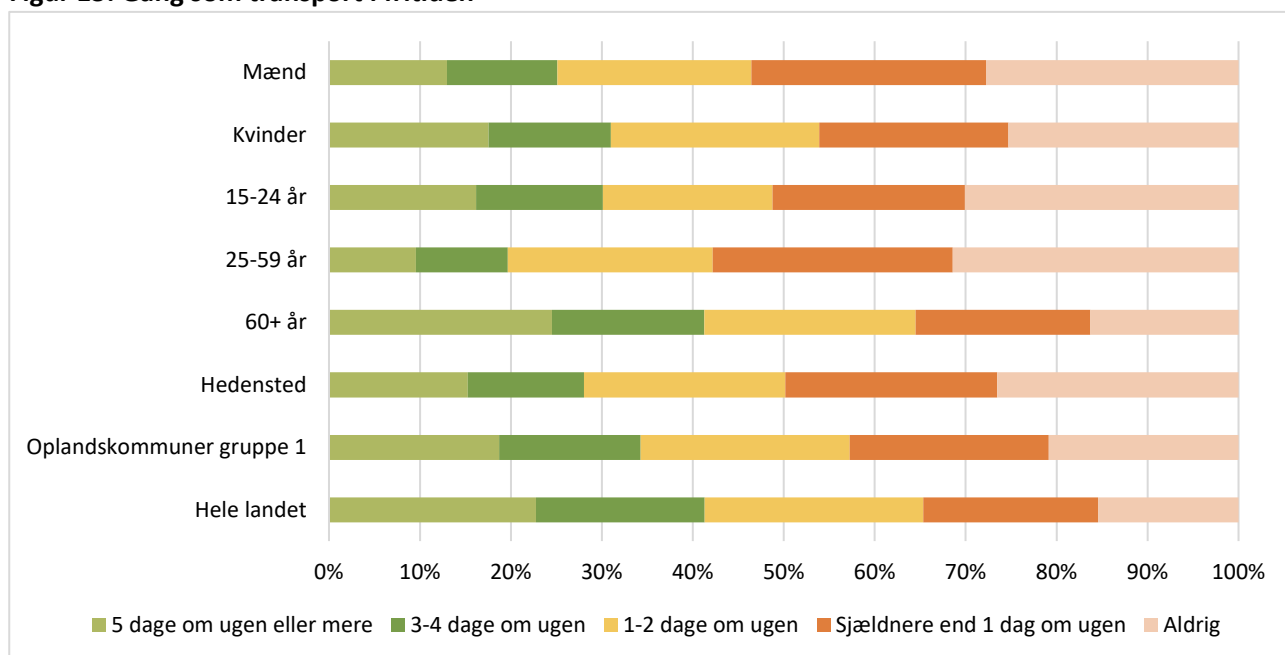
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hedensted Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 12: Cykling som transport i fritiden**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune cykler til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

**Figur 13: Gang som transport i fritiden**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune går til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

## Motiver for aktiv transport

**Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, der mindst én gang om ugen benytter gang eller cykling som transportform som er 'helt enig' eller 'delvis enig' i nedenstående udsagn, opdelt på køn og alder og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).**

		Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands- kommuner	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...									
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	24	26	22	27	28	18	24	27
	Helt enig	56	50	61	29	55	70	56	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	26	25	28	23	27	27	26	25
	Helt enig	15	13	18	20	13	16	15	13
For at gøre noget godt for mig selv	Helt enig	26	28	24	31	27	22	26	28
	Helt enig	57	49	63	31	58	68	56	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	25	23	28	29	30	18	26	27
	Helt enig	20	15	24	19	21	19	20	20
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	17	16	17	19	18	14	15	14
	Helt enig	4	4	4	5	2	6	5	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	25	23	27	30	28	19	26	26
	Helt enig	53	49	57	28	55	62	54	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	24	24	23	31	23	21	23	25
	Helt enig	58	52	63	33	60	68	57	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	13	15	11	17	16	8	14	17
	Helt enig	13	12	15	23	11	10	16	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	20	19	21	25	22	15	23	26
	Helt enig	18	16	19	30	15	15	19	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	23	22	24	30	24	19	24	26
	Helt enig	21	17	26	22	20	23	24	28

## Barrierer for aktiv transport

**Tabel 2: Andelen af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, der har valgt nedenstående udsagn som forhold, der afholder dem fra at gå eller cykle i hverdagen – som transportform til og fra arbejde og uddannelse og til forskellige formål og aktiviteter, hvor de bor - opdelt på køn og alder og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands- kommuner	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	48	42	54	51	58	29	48	40
At jeg godt kan lide at køre i bil	16	19	13	19	14	18	19	18
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	14	12	16	27	11	11	15	21
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	13	12	13	14	17	5	13	11
At jeg ofte er for udkørt eller træt	12	10	15	20	13	7	12	12
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	11	10	13	3	17	6	12	11
At jeg er i dårlig form	9	9	10	18	8	7	8	8
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	8	8	8	2	5	17	8	7
At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	6	4	8	5	6	7	7	6
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	6	6	7	17	5	2	6	8
At jeg er skadet	6	5	6	4	4	8	6	7
At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	5	5	6	13	6	1	5	7
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	5	6	4	5	6	3	6	6
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	3	3	3	7	2	3	4	4
At jeg er bekymret for at komme til skade	2	1	2	0	2	3	3	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	1	1	1	2	0	2	2	2
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	1	1	3	1	0	1	1
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	1	1	1	1	1	1	1

# Bevægelsesvaner i fritiden

For mange er fritiden det tidsrum, hvor de er mest fysisk aktive ved at dyrke forskellige motions- eller idrætsaktiviteter eller udøve aktiviteter, som kræver en vis fysisk anstrengelse. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvor stor en andel af borgerne i Hedensted Kommune (15 år og ældre), der deltager i forskellige idræts- og motionsformer i fritiden; hvor ofte de gør det, og i hvilke organisatoriske sammenhænge de er aktive i den enkelte idræts- og motionsform.

Afsnittet indeholder først en analyse af, hvor stor en andel af borgerne i kommunen, som inden for et år har deltaget i 17 forskellige bevægelsestyper. Dernæst følger et afsnit for hver af de 17 bevægelsestyper med tabeller for deltagelsen i aktiviteter, der hører under hver bevægelsestype, hvor hyppigt borgerne deltager i disse specifikke aktiviteter og under hvilke organiseringsformer.

## Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

Borgerne, der besvarede spørgsmålene om deres bevægelsesvaner i fritiden, blev først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse, havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.) man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Svarene på det sidste præsenteres senere. Det følgende er resultaterne af analysen af deltagelsen i de overordnede idræts- og motionsformer. Resultaterne ses desuden i figur 14 og tabel 3.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 92 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og der er flest i aldersgruppen 25-59 år, som går ture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 59 pct. af borgerne i Hedensted Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er et procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere kvinder end mænd har udført cykling og flere midaldrende og unge end ældre.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 51 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd praktiserer det, og unge i højere grad end midaldrende og ældre udfører fitness og fysisk træning.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 36 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.
- 36 pct. har ligeledes inden for det seneste år løbet en tur. Det er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og lavere end for hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end ældre.

- Udelivsaktiviteter har 27 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune udført inden for et år, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og lidt højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er størst blandt de midaldrende.
- En fjerdedel af de voksne borgere i Hedensted Kommune, 25 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er større blandt unge og midaldrende end blandt ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 23 pct. i Hedensted Kommune, hvilket er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt yngre end blandt midaldrende og ældre.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 52 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 15 pct., og det er lidt lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Hedensted Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Dans praktiseres af tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Hedensted Kommune. Dette er to procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Gymnastik praktiseres af flere kvinder end mænd og af flere unge end ældre og midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 5 pct. af borgerne i Hedensted Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Flere kvinder end mænd praktiserer denne bevægelsesform, og mens 19 pct. af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen ældre, der gør det.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 28 pct. af de voksne i Hedensted Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er meget større blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

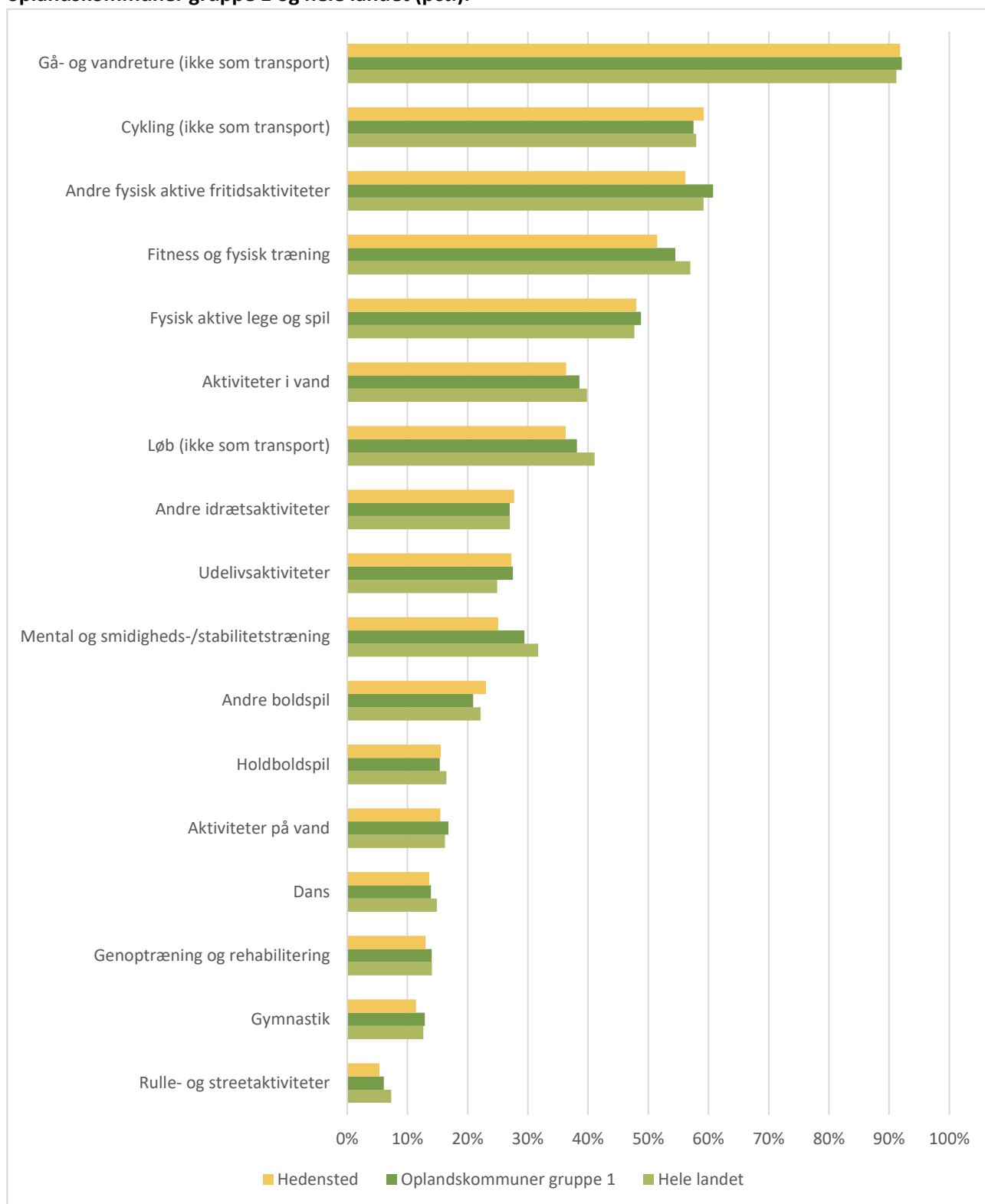
- 48 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg i haven, krocket, rundbold mm, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i



oplandskommunerne, men ens med landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd har praktiseret det, og de yngre og midaldrende praktiserer det i højere grad end de ældre.

- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 56 pct. praktiseret inden for 12 måneder. En anelse flere mænd end kvinder, og andelen, som har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, er lidt større blandt midaldrende og ældre end blandt unge. Andelen i Hedensted Kommune er desuden lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, er størst blandt de ældre. Andelen af voksne borgere i Hedensted Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er et procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet.

**Figur 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).**



**Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fysisk bevægelse, motion eller idræt, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands- kommuner	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	92	89	95	86	94	92	92	91
Løb (ikke som transport)	36	37	36	68	41	12	38	41
Cykling (ikke som transport)	59	59	60	61	60	57	58	58
Fitness og fysisk træning	51	45	58	78	52	36	55	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	25	14	36	41	28	12	29	32
Holdboldspil	16	18	13	52	12	3	15	16
Andre boldspil	23	29	17	47	18	19	21	22
Gymnastik	11	8	15	24	7	12	13	13
Dans	14	7	21	31	11	8	14	15
Aktiviteter i vand	36	33	40	49	41	22	39	40
Aktiviteter på vand	15	17	14	29	16	8	17	16
Udelivsaktiviteter	27	34	21	26	30	23	28	25
Rulle- og streetaktiviteter	5	5	6	19	4	0	6	7
Genoptræning og rehabilitering	13	13	13	10	11	19	14	14
Fysisk aktive lege og spil	48	44	52	61	54	30	49	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	28	30	25	49	27	18	27	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	56	57	56	55	57	56	61	59

1) fx atletik, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning, triatlon

2) fx håndværk, håndarbejde, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse

## Gå- og vandreture (ikke som transport)

**Tabel 4: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Gå- og vandreture	92	89	95	86	94	92	92	91
<b>Typer af gå- og vandreture:</b>								
Gåture i hurtigt tempo	26	18	33	21	31	18	25	24
Gåture i moderat tempo	74	71	76	63	76	75	75	76
Gåture med hund	40	36	44	47	44	29	36	32
Andre former for gå- og vandreture	9	8	10	8	9	8	9	8

## Hyppighed

**Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført gå- og vandreture: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Gåture i hurtigt tempo</b>								
Meget ofte	9	7	11	8	9	9	8	8
Jævnligt	8	5	12	6	11	5	9	9
Sjældnere	7	5	8	5	10	2	6	5
<b>Gåture/vandreture i moderat tempo</b>								
Meget ofte	28	21	34	17	27	35	30	30
Jævnligt	25	25	24	19	27	24	25	25
Sjældnere	17	20	14	20	19	11	15	15
<b>Gåture med hund</b>								
Meget ofte	23	21	25	18	27	19	22	18
Jævnligt	7	6	8	10	8	3	6	5
Sjældnere	8	7	9	14	7	6	7	7

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gå- og vandreture i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b><i>Gåture i hurtigt tempo</i></b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	1	1	0	0	0	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	10	19	10	17	11	14	14
<b><i>Gåture/vandreture i moderat tempo</i></b>								
Forening / klub	1	1	2	0	0	4	2	1
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	2	1	2	2	3	1	1	1
Organiseret via sociale medier	1	0	1	0	1	1	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	43	38	49	30	45	48	47	47
<b><i>Gåture med hund</i></b>								
Forening / klub	1	1	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	25	22	27	26	28	17	23	18

## Løb (ikke som transport)

**Tabel 7: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af løb (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Løb (ikke som transport)	36	37	36	68	41	12	38	41
<b>Typer af løb:</b>								
Løbeture	33	33	33	61	37	10	35	38
Orienteringsløb	3	3	3	10	2	1	2	2
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	5	6	5	8	7	1	4	4
Andre former for løb	3	3	3	5	3	2	3	3

## Hyppighed

**Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført løb: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Løbeture</b>								
Meget ofte	7	7	8	14	8	3	7	7
Jævnligt	12	11	12	20	14	4	13	14
Sjældnere	12	12	11	20	14	2	13	14
<b>Orienteringsløb</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	0	0
Sjældnere	2	2	2	7	1	1	2	2
<b>Terrænløb</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	1	0	1	0
Jævnligt	1	1	2	3	2	0	1	1
Sjældnere	3	3	2	3	4	0	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført løb i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Løbeture</b>								
Forening / klub	1	2	1	2	2	1	2	2
Kommercielt center	1	1	1	4	0	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	2	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	2	0	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	1	0	0	1	0	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	16	15	16	26	18	5	17	18
<b>Orienteringsløb</b>								
Forening / klub	0	1	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Terrænløb</b>								
Forening / klub	0	1	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	1	2	2	0	1	1

## Cykling (ikke som transport)

**Tabel 10: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af cykling (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	59	59	60	61	60	57	58	58
<b>Typer af cykling:</b>								
Landevejscykling (på racercykel)	10	14	6	12	11	5	9	9
Terræncykling (på mountainbike)	10	14	7	18	11	5	13	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	45	41	48	44	44	47	43	47
Andre former for cykling	6	5	6	3	6	6	5	5

## Hyppighed

**Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført cykling: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Landevejscykling (på racercykel)</b>								
Meget ofte	2	2	1	3	2	1	2	2
Jævnligt	4	6	2	5	5	1	3	3
Sjældnere	4	5	3	4	5	3	4	4
<b>Terræncykling (på mountainbike)</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	1	1	1	1
Jævnligt	3	5	1	3	5	1	4	3
Sjældnere	5	7	4	10	6	2	7	5
<b>Cykling (på 'hverdagscykel')</b>								
Meget ofte	9	9	9	10	5	16	10	16
Jævnligt	15	14	17	11	16	17	13	13
Sjældnere	18	16	20	19	21	11	17	14



Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 12: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført cykling i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Landevejscykling (på racercykel)</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	6	2	5	5	1	4	3
<b>Terræncykling (på mountainbike)</b>								
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	1	1	0	1	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	5	2	4	4	2	4	3
<b>Cykling (på 'hverdagscykel')</b>								
Forening / klub	0	0	1	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	20	18	21	16	16	28	19	24

## Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

**Tabel 13: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fitness og fysisk træning (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Fitness og fysisk træning	51	45	58	78	52	36	55	57
<b>Typer af fitness og fysisk træning:</b>								
Styrkeøvelser/ styrketræning*	37	33	41	64	38	21	40	43
Konditionstræning**	30	25	34	49	31	19	30	32
Aerobic/step	3	1	6	7	3	1	3	3
Crossfit	7	5	8	15	7	2	6	7
Spinning	5	6	5	5	6	4	5	5
Anden holdtræning***	10	5	15	15	12	4	9	10
Andre former for fitness og fysisk træning	6	4	8	7	6	7	6	6

\*fx med vægte, i maskiner, funktionel træning, \*\*fx på løbebånd, motionscykel, romaskine), \*\*\*fx body pump, body attack, body balance, cirkeltræning, TRX, stram op, stretching, motionsboksning)

Hyppighed

**Tabel 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført fitness og fysisktræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Styrkeøvelser/ styrketræning</b>								
Meget ofte	11	11	11	28	10	4	12	14
Jævnligt	16	13	20	19	19	11	18	18
Sjældnere	7	7	8	12	8	4	8	8
<b>Konditionstræning</b>								
Meget ofte	7	6	8	17	6	4	7	8
Jævnligt	13	10	15	17	13	9	13	14
Sjældnere	8	7	9	10	10	4	8	8
<b>Aerobic/step</b>								
Meget ofte	1	0	1	3	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	1	2	1	1	1
Sjældnere	1	0	2	3	1	0	1	1
<b>Crossfit</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	1	0	1	1
Jævnligt	3	2	5	4	4	1	3	3
Sjældnere	2	2	2	7	2	0	2	2
<b>Spinning</b>								
Meget ofte	1	1	1	1	2	1	1	1
Jævnligt	3	4	2	1	4	2	2	2
Sjældnere	1	1	1	3	1	1	2	2
<b>Anden holdtræning</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	1	0	1	1
Jævnligt	5	2	7	3	7	2	4	5
Sjældnere	4	2	5	7	4	1	3	4

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 15: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført fitness og fysisk træning i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Styrkeøvelser/styrketræning</b>								
Forening / klub	3	2	4	2	4	1	4	4
Kommercielt center	12	10	15	19	13	7	12	13
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	13	12	13	25	13	5	14	15
<b>Konditionstræning</b>								
Forening / klub	2	1	3	1	3	1	2	2
Kommercielt center	10	8	12	16	10	6	9	10
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	9	8	16	7	5	9	9
<b>Aerobic/step</b>								
Forening / klub	0	0	1	0	1	0	0	0
Kommercielt center	1	0	2	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	1
<b>Crossfit</b>								
Forening / klub	1	1	2	0	2	1	1	1
Kommercielt center	2	1	2	2	2	0	1	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	5	1	0	1	1

**Table 15 continued:**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Spinning</b>								
Forening / klub	1	2	1	0	2	1	1	1
Kommercielt center	2	2	2	0	3	1	2	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	1	1	1	1
<b>Anden holdtræning</b>								
Forening / klub	1	1	1	2	1	0	1	1
Kommercielt center	3	1	5	2	5	1	3	3
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	2	2	2	0	1	1

## Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

**Tabel 16: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	25	14	36	41	28	12	29	32
<b>Typer af mental træning mv.</b>								
Yoga	16	6	25	27	18	6	17	19
Pilates	3	0	5	2	4	2	3	4
Meditation/mindfulness	11	6	15	19	12	3	13	14
Tai chi, qi gong	0	0	1	0	1	0	1	1
Andre former for mental træning mv.	3	3	3	6	3	2	4	4

### Hyppighed

**Tabel 17: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført mental træning og smidigheds- /stabilitetstræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Yoga</b>								
Meget ofte	2	1	3	2	2	2	2	3
Jævnligt	6	1	11	7	8	2	7	7
Sjældnere	7	4	9	15	7	1	7	8
<b>Pilates</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	3	1	2	1	2	2
Sjældnere	1	0	2	1	1	0	1	1
<b>Meditation/ mindfulness</b>								
Meget ofte	3	2	4	6	4	2	4	4
Jævnligt	3	2	5	5	4	1	4	4
Sjældnere	3	1	5	6	4	0	4	5
<b>Tai chi, qi gong</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 18: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hedensted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
<b>Yoga</b>								
Forening / klub	1	0	3	1	2	1	2	2
Kommercielt center	2	0	3	2	3	1	2	2
Aftenskole	1	0	1	1	0	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	1	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	1	6	3	5	2	4	5
<b>Pilates</b>								
Forening / klub	0	0	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	1	0	1	0	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	1	0	1	1
<b>Meditation/mindfulness</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	3	7	8	6	2	6	7
<b>Tai chi, qi gong</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

## Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball)

**Tabel 19: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af holdboldspil (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Holdboldspil	16	18	13	52	12	3	15	16
<b>Typer af holdboldspil:</b>								
Basketball	2	2	2	12	0	0	3	3
Fodbold	11	14	9	38	9	2	11	11
Hockey/floorball	2	3	2	9	1	0	2	2
Håndbold	3	3	3	12	2	1	3	3
Volleyball/beachvolley	4	5	3	20	1	1	4	4
Andre holdboldspil	1	1	1	3	0	1	1	1

## Hyppighed

**Tabel 20: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført holdboldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Basketball</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	4	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	6	0	0	2	2
<b>Fodbold</b>								
Meget ofte	2	3	1	8	1	0	1	1
Jævnligt	4	5	4	13	4	0	4	4
Sjældnere	5	5	4	13	4	1	5	5
<b>Hockey/floorball</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	8	0	0	1	1
<b>Håndbold</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	0	0	1	1
Jævnligt	1	1	1	3	1	0	1	1
Sjældnere	2	1	2	5	1	1	1	1
<b>Volleyball/beachvolley</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	4	1	0	1	1
Sjældnere	3	3	3	14	1	0	2	3



Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført holdboldspil i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Basketball</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	2	0	0	0	0
<b>Fodbold</b>								
Forening / klub	4	5	3	11	4	0	3	3
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	1	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	4	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	2	8	1	0	1	1
<b>Hockey/floorball</b>								
Forening / klub	0	1	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Håndbold</b>								
Forening / klub	1	1	1	3	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Volleyball/beachvolley</b>								
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0

Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash)

**Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre boldspil (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Andre boldspil	23	29	17	47	18	19	21	22
<b>Typer af andre boldspil:</b>								
Badminton	13	16	10	31	10	8	11	10
Bordtennis	6	8	4	19	5	1	6	7
Golf	7	9	4	13	4	9	6	6
Padeltennis	2	3	1	5	2	0	2	2
Squash	1	2	0	2	1	0	1	1
Tennis	4	6	2	11	3	2	4	4
Andre boldspil	2	1	2	1	1	2	1	1

Hyppighed

**Tabel 23: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre boldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Badminton</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	6	8	3	7	5	6	4	4
Sjældnere	6	7	6	21	5	1	6	6
<b>Bordtennis</b>								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	4	1	1	1	1
Sjældnere	4	5	3	12	4	1	4	5
<b>Golf</b>								
Meget ofte	1	2	1	1	0	3	1	1
Jævnligt	2	3	1	1	1	4	2	2
Sjældnere	3	4	3	9	3	1	3	3
<b>Padeltennis</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	2	2	0	1	2
<b>Squash</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	1	0	1	1
<b>Tennis</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	2	1	1	1	1
Sjældnere	2	3	2	8	2	1	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 24: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre boldspil i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Badminton</b>								
Forening / klub	3	5	2	1	3	5	3	2
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	3	1	3	2	2	1	1
<b>Bordtennis</b>								
Forening / klub	0	1	0	1	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	2	1	0	1	1
<b>Golf</b>								
Forening / klub	2	4	1	2	1	6	2	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	1	2	1	3	1	1
<b>Padeltennis</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

**Table 24 continued:**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Squash</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Tennis</b>								
Forening / klub	1	2	0	1	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	2	0	0	0	0

## Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

**Tabel 25: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gymnastik (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Gymnastik	11	8	15	24	7	12	13	13
<b>Typer af gymnastik:</b>								
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	3	3	4	17	1	1	3	2
Redskabsgymnastik	1	2	1	7	0	0	1	1
Motionsgymnastik	7	5	8	5	5	10	8	8
Trampolin	1	1	2	7	1	0	2	2
Andre former for gymnastik	1	0	3	1	2	2	2	2

### Hyppighed

**Tabel 26: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført gymnastik: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	2	4	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	8	0	0	1	1
<b>Redskabsgymnastik</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	5	0	0	1	1
<b>Motionsgymnastik</b>								
Meget ofte	1	1	1	1	0	2	1	1
Jævnligt	4	2	6	2	3	7	5	5
Sjældnere	2	2	2	1	2	1	2	2
<b>Trampolin</b>								
Meget ofte	0	1	0	3	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	1	0	0	1	0
Sjældnere	1	1	1	3	0	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gymnastik i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik</b>								
Forening / klub	1	1	1	3	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Redskabsgymnastik</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Motionsgymnastik</b>								
Forening / klub	3	1	4	1	2	5	3	3
Kommercielt center	1	1	1	0	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	2	2	0	3	2	2
<b>Trampolin</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	2	0	0	0	0

Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance)

**Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Dans	14	7	21	31	11	8	14	15
<b>Typer af dans:</b>								
Pardanse	5	5	6	14	3	6	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	1	0	1	4	0	0	1	1
Fitness dans	4	0	8	5	5	1	4	4
Kreativ dans	1	1	1	4	0	0	1	1
Street dance	2	0	4	10	1	0	2	3
Andre former for dans	3	1	5	6	3	2	3	3

Hyppighed

**Tabel 29: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført dans: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Pardanse</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	2	2	2	2	2	2
Sjældnere	3	3	3	10	1	3	3	3
<b>Ballet, flamenco, moderne dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	1	2	0	0	0	1
<b>Fitness dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	0	4	2	3	0	2	2
Sjældnere	2	0	3	2	2	0	2	2
<b>Kreativ dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	2	0	0	0	1
<b>Street dance</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	4	0	0	1	1
Sjældnere	1	0	2	5	0	0	1	1



Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført dans i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Pardanse</b>								
Forening / klub	1	1	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	1	0	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	0	0	0
<b>Ballet, flamenco, moderne dans</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Fitness dans</b>								
Forening / klub	1	0	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	1	0	2	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	2	0	0	1	1
<b>Kreativ dans</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Street dance</b>								
Forening / klub	0	0	1	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	2	0	0	0	1

## Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

**Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter i vand (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Aktiviteter i vand	36	33	40	49	41	22	39	40
<b>Typer af aktiviteter i vand:</b>								
Svømning i svømmehal/ bassin	27	24	29	37	31	14	26	27
Open Water Svømning	8	9	7	13	8	7	10	11
Dykning/fridykning/ undervandsjagt	2	3	2	7	2	0	2	2
Bassintræning	3	1	5	2	3	4	3	3
Vinterbadning	7	6	8	15	7	2	7	8
Andre aktiviteter i vand	2	1	2	1	2	2	2	2

## Hyppighed

**Tabel 31: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter i vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Svømning i svømmehal/bassin</b>								
Meget ofte	1	1	1	2	1	2	1	1
Jævnligt	5	5	6	5	7	4	5	6
Sjældnere	18	17	20	27	23	7	19	19
<b>Open water svømning</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	0	1	1	1
Jævnligt	1	1	1	3	0	1	2	2
Sjældnere	6	7	5	8	6	4	7	8
<b>Dykning, fridykning, undervandsjagt</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	0	0	0	0
Sjældnere	2	2	1	4	1	0	2	2
<b>Bassintræning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	2	1	1	2	2	2
Sjældnere	1	1	2	1	1	1	1	1
<b>Vinterbadning</b>								
Meget ofte	1	1	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	1	1	2	2	2	0	2	2
Sjældnere	4	4	5	11	4	1	4	5

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 32: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter i vand i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Svømning i svømmehal/bassin</b>								
Forening / klub	2	2	3	3	2	3	2	2
Kommercielt center	1	1	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	2	3	1	4	2	3	4
<b>Open Water Svømning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	1	2	2	2
<b>Dykning/fridykning/ undervandsjagt</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	2	0	0	0	0
<b>Bassintræning</b>								
Forening / klub	1	0	1	0	0	2	1	1
Kommercielt center	0	0	1	0	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Vinterbadning</b>								
Forening / klub	1	1	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	2	2	2	0	2	2

## Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing)

**Tabel 33: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter på vand (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Aktiviteter på vand	15	17	14	29	16	8	17	16
<b>Typer af aktiviteter på vand:</b>								
Kano/kajak	9	10	7	18	9	4	9	9
Roning	1	1	1	2	1	1	1	2
Sejlsport	3	4	3	5	3	3	3	3
Windsurfing, kitesurfing	1	1	0	4	0	0	1	1
Surfing, stand up paddle	5	5	5	15	5	1	6	6
Andre aktiviteter på vand	1	1	0	1	1	1	1	1

## Hyppighed

**Tabel 34: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter på vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Kano, kajak</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	3	0	1	1	1
Sjældnere	7	8	6	12	8	2	7	7
<b>Roning</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	1	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	1	0	1	1
<b>Sejlsport</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	2	1	1
Sjældnere	1	2	1	1	2	1	2	2
<b>Windsurfing, kitesurfing</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	0	0	1	1
<b>Surfing, stand up paddle</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	0	0	1	1
Sjældnere	4	4	4	11	4	1	5	5

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 35: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter på vand i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Kano/kajak</b>								
Forening / klub	0	1	0	0	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	0	1	1	1
<b>Roning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sejlsport</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	1	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	1	1	1	1
<b>Windsurfing, kitesurfing</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Surfing, stand up paddle</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	0	0	1	1

## Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil)

**Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af udelivsaktiviteter (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Udelivsaktiviteter	27	34	21	26	30	23	28	25
<b>Typer af udelivsaktiviteter:</b>								
Friluftsliv	17	19	15	13	20	13	17	15
Jagt	5	9	1	2	5	7	5	4
Fiskeri	11	18	4	11	11	11	11	10
Spejder	3	3	2	3	3	1	2	2
Rollespil (udendørs)	0	0	0	1	0	0	1	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	3	2	3	2	3	2

## Hyppighed

**Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført udelivsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Friluftsliv</b>								
Meget ofte	4	5	3	2	4	6	4	3
Jævnligt	4	5	4	2	6	3	4	4
Sjældnere	7	7	7	7	10	3	7	7
<b>Jagt</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	0	1	2	1	1
Sjældnere	4	6	1	1	4	4	3	2
<b>Fiskeri</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	0	1	0	0
Jævnligt	1	2	0	1	1	2	1	1
Sjældnere	8	13	4	8	9	8	9	8
<b>Spejder</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	2	2	0	1	1
<b>Rollespil (udendørs)</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført udelivsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Friluftsliv</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	7	9	6	3	8	8	7	5
<b>Jagt</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	1	1	1	1	1
<b>Fiskeri</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	2	1	2	1	1
<b>Spejder</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Rollespil (udendørs)</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)

**Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	5	5	6	19	4	0	6	7
<b>Typer af Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt:</b>								
Calisthenics, street workout	0	0	0	1	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX	1	1	2	4	1	0	2	2
Parkour, freerunning, tricking	1	1	1	4	0	0	1	1
Rulleskøjteløb	3	1	4	7	3	0	3	3
Skateboard, longboard, carverboard	2	2	1	9	1	0	1	2
Streetbasket, streetsoccer, panna	0	0	0	1	0	0	1	1
Andre rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	0	0	0	0	0	0	0	0



## Hyppighed

**Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Calisthenics, street workout</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Løbehjul, scoot, BMX</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1
<b>Parkour, freerunning, tricking</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	2	0	0	0	0
<b>Rulleskøjtølb</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	1	0	0	0	0
Sjældnere	2	1	3	4	2	0	2	3
<b>Skateboard, longboard, carverboard</b>								
Meget ofte	0	0	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	5	1	0	1	1
<b>Streetbasket, streetsoccer, panna</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

**Table 41: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført rolle- og streetaktiviteter/gadeidræt i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Calisthenics, street workout</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Løbehjul, scoot, BMX</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Parkour, freerunning, tricking</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Rulleskøjteløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	0	0	0

**Tabel 41 fortsat:**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Skateboard, longboard, carverboard</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	2	0	0	0	0
<b>Streetbasket, streetsoccer, panna</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon)

**Tabel 42: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	28	30	25	49	27	18	27	27
<b>Typer af andre idrætsaktiviteter:</b>								
Atletik	2	2	2	9	0	0	2	2
Billard, pool, snooker	5	7	3	15	4	2	4	5
Bowling, keglespil	13	13	13	28	13	5	12	12
Bueskydning	1	1	1	3	1	0	1	1
Kampsport	1	1	0	1	1	0	2	2
Petanque	3	4	3	1	3	6	4	5
Ridning	3	2	5	7	4	1	4	3
Rulleski	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb	5	6	4	10	6	1	7	6
Skydning	3	5	1	3	3	3	3	3
Triatlon/duatlon	1	1	0	2	1	0	1	1
Andre idrætsaktiviteter	2	3	2	2	3	2	2	2

## Hyppighed

**Tabel 43: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre idrætsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Atletik</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	3	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	5	0	0	1	1
<b>Billard, pool, snooker</b>								
Meget ofte	1	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	1	1
Sjældnere	4	5	2	9	3	1	3	4
<b>Bowling, keglespil</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	2	0	2	1	1
Sjældnere	11	11	11	23	13	2	10	10
<b>Bueskydning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1
<b>Kampsport</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	1	1
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	1	1
<b>Petanque</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	0	0	0	2	1	1
Sjældnere	2	3	2	1	3	3	3	4
<b>Ridning</b>								
Meget ofte	1	0	2	1	1	1	1	1
Jævnligt	1	0	2	2	1	1	1	1
Sjældnere	1	1	2	3	2	0	2	1
<b>Rulleski</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

**Tabel 43 fortsat:**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Skiløb</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	1	1
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	4	5	4	8	5	1	5	5
<b>Skydning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	1	1	1
Sjældnere	2	3	1	2	2	1	2	2
<b>Triatlon, duatlon</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	0	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

**Table 44: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hedensted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplandskommuner	Hele landet
<b>Atletik</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Billard, pool, snooker</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	2	0	0	0	0
<b>Bowling, keglespil</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	0	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Bueskydning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Kampsport</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 44 fortsat:

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Petanque</b>								
Forening / klub	1	1	1	0	0	2	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ridning</b>								
Forening / klub	1	0	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	2	2	1	1	1
<b>Rulleski</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Skiløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	1	1
<b>Skydning</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	0	0	1	0	0
<b>Triathlon/duatlon</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0



## Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat)

**Tabel 45: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	13	13	13	10	11	19	14	14
<b>Typer af genoptræning og rehabilitering:</b>								
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2	2	2	1	1	3	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	4	5	4	2	3	8	4	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	6	6	7	7	6	6	6	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6	5	7	6	5	7	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	1	1	0	1	1	1	1

### Hyppighed og sammenhæng

**Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført genoptræning og rehabilitering på sygehus, i kommunalt regi, i privat regi og eller i hjemmet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Genoptræning eller rehabilitering på sygehus</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	0	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Kommunal genoptræning eller rehabilitering</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	2	0	1	4	2	2
Sjældnere	2	1	2	1	1	3	1	1
<b>Privat genoptræning eller rehabilitering på sygehus</b>								
Meget ofte	1	1	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	2	2	2	2	2	3	3	3
Sjældnere	2	2	3	3	2	2	2	3
<b>Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet</b>								
Meget ofte	3	2	3	1	2	4	3	3
Jævnligt	2	1	2	4	1	1	2	2
Sjældnere	1	1	1	2	1	1	1	1

## Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold)

**Tabel 47: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført fysisk aktive lege og spil (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	48	44	52	61	54	30	49	48

I spørgeskemaundersøgelsen blev der ved kategorien 'fysisk aktive lege og spil' ikke spurgt om hyppighed og organisatoriske sammenhæng for udførelsen af denne aktivitet.

## Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater)

**Tabel 48: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	56	57	56	55	57	56	61	59
<b>Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:</b>								
Håndværk	27	41	14	20	28	31	29	26
Håndarbejde	16	2	30	15	17	15	19	19
Mad og gastronomi	33	28	38	35	37	26	37	37
Teater og scenekunst	2	1	3	6	1	1	2	2
Musikudøvelse	7	7	7	14	5	7	9	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	6	7	6	2	5	11	6	6

### Hypighed

**Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Håndværk</b>								
Meget ofte	8	13	2	3	6	12	8	6
Jævnligt	9	14	5	4	10	10	10	9
Sjældnere	9	11	7	11	10	6	10	10
<b>Håndarbejde</b>								
Meget ofte	7	1	14	1	8	9	9	9
Jævnligt	4	1	7	3	4	4	4	4
Sjældnere	4	1	7	9	4	2	5	5
<b>Mad og gastronomi</b>								
Meget ofte	19	15	24	11	22	19	23	23
Jævnligt	8	8	8	11	9	4	7	7
Sjældnere	4	3	5	10	4	1	4	4
<b>Teater og scenekunst</b>								
Meget ofte	0	0	1	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	2	3	1	1	1	2
<b>Musikudøvelse</b>								
Meget ofte	2	2	2	3	1	3	3	3
Jævnligt	3	3	3	5	2	3	3	4
Sjældnere	2	1	2	5	1	1	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
<b>Håndværk</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	1	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	13	21	5	3	13	18	14	12
<b>Håndarbejde</b>								
Forening / klub	0	0	1	1	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	9	1	18	3	10	11	11	11
<b>Mad og gastronomi</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	22	20	25	18	26	17	25	26
<b>Teater og scenekunst</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Musikudøvelse</b>								
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	2	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	3	3	5	2	3	4	4

## Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 83 pct. på landsplan, 81 pct. i Hedensted Kommune samt 82 pct. i oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Hedensted Kommune og 91 pct. på landsplan.

Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 73 pct. i Hedensted Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 87 pct. i Hedensted Kommune og 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Af hensyn til spørgeskemaets størrelse er det valgt, at kun respondenter, som svarer, at de udfører en given aktivitet knyttet til fritidsdomænet én gang om ugen eller oftere har fået spørgsmål om, i hvilken sammenhæng de udfører deres aktivitet. Tabel 52 på følgende side viser andelen af voksne danskere, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i en idrætsforening, i et kommercielt center, privat center eller danseskole mm., i regi af aftenskole, i regi af firmaidræt/arbejdspladsen, i aktivitet organiseret via de sociale medier eller i selvorganiseret aktivitet.

Andelen som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere det seneste år er 27 pct. på landsplan, 28 pct. i Hedensted Kommune samt 29 pct. i oplandskommunerne, der sammenlignes med. For Hedensted Kommune er dette højere end andelen af voksne borgere i kommunen, som ugentligt er aktive i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Hedensted Kommune (69 pct.), i oplandskommunerne (72 pct.) og på landsplan (72 pct.) ugentligt er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

**Tabel 51: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som har udført idræt, sport og motion i fritiden mindst én dag om måneden og mindst én dag om ugen de seneste 12 måneder (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands- kommuner	Hele landet
<i>Én dag om måneden eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	92	90	93	89	93	90	92	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	82	81	84	83	85	77	84	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	81	79	83	83	85	74	82	83
<i>Én dag om ugen eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	87	84	89	83	88	86	88	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	74	72	76	77	75	71	76	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	73	71	75	77	74	68	75	76

\*Diverse idrætsaktiviteter inkluderer alle former for løb (ikke som transport), cykling (ikke som transport), fitness og fysisk træning, mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning, holdboldspil, andre boldspil, gymnastik, dans, aktiviteter i vand, aktiviteter på vand, udelivsaktiviteter, rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt samt andre idrætsaktiviteter.

\*\*Andelen som er fysisk aktive ved 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' er ikke inkluderet i denne opgørelse over idræt, sport og motion i fritiden.

**Tabel 52: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands- kommuner	Hele landet
Idrætsforening	28	29	28	28	27	30	29	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	17	14	20	22	18	11	17	19
Aftenskole	2	1	2	3	1	1	2	2
Firmaidræt/arbejdspladsen	5	5	6	9	6	2	4	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	4	4	4	5	5	1	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	69	65	73	63	72	69	72	72

Tabellen viser andelen af borgere (i pct.), som en gang om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden i forskellige organiserede sammenhænge. Andelen, som er fysisk aktiv ved 'fysisk aktive lege og spil', 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' og 'genoptræning og rehabilitering', er ikke inkluderet i denne opgørelse af sammenhæng for idræt, sport og motion i fritiden.

# Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Hedensted Kommune i højere grad end i oplandskommunerne, der sammenlignes med, er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter. Omvendt er borgerne i kommunen i lavere grad end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter, i grønne områder, på eller i vand, hjemme hos sig selv, på arbejdspladsen eller uddannelse samt på veje, stier og fortove (tabel 53).

- Borgerne i Hedensted Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 71 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet, og andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, stiger med alderen.
- Mere end halvdelen, 59 pct., af borgerne i Hedensted Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Mere end halvdelen, 52 pct., af de voksne borgerne i Hedensted Kommune er også helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 51 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos sig selv. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, men højere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.
- 51 pct. af de voksne borgere i Hedensted Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion på veje, stier og fortove. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og for hele landet. Andelen af borgerne, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- 44 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er lidt lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og lavere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- 35 pct. af borgerne i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion på eller i vand. Det er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og andelen af borgere i kommunen, der er helt enige i dette, er højere blandt ældre end blandt midaldrende og unge.
- 15 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Det er tre procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

**Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hedensted Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som angiver at være 'helt enig' i følgende udsagn om, hvorvidt der er gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i det område, hvor de bor i (pct.).**

	Heden- sted	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands- kommuner	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...								
I indendørs idrætsfaciliteter	59	59	60	42	61	66	55	55
I udendørs idrætsanlæg	52	54	49	40	51	59	51	50
I kommercielle idrætsfaciliteter	44	41	47	35	43	50	46	52
I grønne områder	71	69	72	52	69	82	77	74
På eller i vand	35	36	35	28	33	43	45	44
Hjemme hos mig selv	51	48	55	41	51	56	52	46
På mit studie eller min arbejdsplads*	15	16	14	19	14	15	18	18
På veje, stier og fortove	51	49	53	34	49	63	57	57

\*Spørgsmålet er kun givet til respondenter som er i arbejde eller under uddannelse.



# Metode og svarprocent

## Forskningsdesign

I forskningsprojektet Danmark i Bevægelse trækker vi på styrkerne fra såvel det kvantitative som det kvalitative forskningsdesign ved anvendelse af et 'mixed methods design'. I dette design er forskellige forskningsmetoder tænkt sammen, hvorved man kan trække på styrkerne fra de forskellige forskningsdesigns i såvel dataindsamlingsfasen som analysefasen.

## To forberedende studier

Dette udmøntede sig konkret i gennemførelsen af to forberedende studier: Dels et litteraturstudie, som tog sigte på at indsamle dansk og international litteratur om idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsvaner. Dels en kvalitativ forundersøgelse, hvor en række personer med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner og motiver for at deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter. Disse studier blev anvendt til at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen – herunder særligt valget af de mest relevante emner og formuleringen af de konkrete spørgsmål. Publikationer fra disse studier finder man på projektets hjemmeside: [https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark\\_i\\_bevaegelse/publikationer](https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse/publikationer)

## Spørgeskemaet

Spørgeskemaet, som analyserne i denne rapport bygger på, blev udviklet i samarbejde med forskere og eksperter inden for de forskellige fagområder, som undersøgelsen har fokus på. Det omfattede både kolleger på Syddansk Universitet og nationale og internationale forskere i fysisk aktivitet, idrætsvaner, motiver for fysisk aktivitet mv. Da et udkast til spørgeskema forelå, blev det testet af forskere på området; af en mindre gruppe borgere, som besvarede spørgsmålene samtidig med, at en forsker fulgte besvarelsen (for at teste, om spørgsmålene blev forstået efter hensigten); og til sidst af en prøvepopulation på omkring 2.000 respondenter i samarbejde med Aalborg Universitet. Dette førte til en række ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaets indhold og udformning har således været forberedt grundigt gennem forundersøgelser og test.

Spørgeskemaet var opdelt i seks dele: 1) Praktisk arbejde i hjemmet; 2) fysisk aktivitet på arbejde eller uddannelse; 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb); 4) fysisk aktivitet i fritiden; 5) muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor man bor; 6) samt spørgsmål om respondenter (arbejdsliv, husstand, helbredtstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenter spurgt, om pågældende var interesseret i at deltage i opfølgende undersøgelser i forskningsprojektet.

## Udvælgelsen af respondenter

Danmarks Statistik (DST Survey) udtrak i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) - stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der 'oversamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt færre i de største kommuner. Formålet dermed var at opnå et tilstrækkeligt antal svar i alle kommunerne til at kunne gennemføre pålidelige analyser i hver enkelt kommune.

### **Udsendelsen af spørgeskemaet**

Spørgeskemaet blev den 19. oktober 2020 sendt til de godt 404.000 voksne i Danmark, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Knap 12.000 modtog invitationen som et almindeligt brev, fordi de ikke var e-Boks brugere. Der blev udsendt to påmindelser via e-Boks undervejs i perioden, henholdsvis den 30. oktober og den 11. november, inden spørgeskemaundersøgelsen lukkede den 29. november 2020.

Spørgeskemaet kunne kun besvares elektronisk via et link. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks, mens dem, der havde modtaget brevet fysisk, skulle indtaste en hjemmesideadresse og en kode for at tilgå spørgeskemaet. Blandt alle gennemførte svar blev der trukket lod om 8 præmier á 10.000 kr. skattefrit.

### **Antal besvarelser og svarprocent**

163.133 voksne besvarede spørgeskemaet helt eller delvist, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Ca. 10 pct. af respondenterne besvarede ikke hele spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. Mellem kommunerne er der også forskelle på, hvor mange der har besvaret spørgeskemaet. Den højeste og henholdsvis laveste svarprocent i kommunerne er 51 pct. og 33 pct. Bortset fra fire kommuner – hvoraf de tre er mindre ø-kommuner – er der i alle kommuner svar fra mindst 1000 borgere. I Hedensted Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist - af 1540 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 41 procent.

### **Vægtning af data**

For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data efterfølgende blevet 'vægtet', så fx et svar fra en ung tæller lidt mere end et svar fra en ældre i opgørelsen af det samlede tal for andelen, der fx dyrker holdboldspil, for derved at opveje, at de ældre i højere grad har besvaret spørgeskemaet, end de unge har. I analysen af svarene fra den enkelte kommune er der vægtet i forhold til køn og alder. I analysen af alle besvarelser på tværs af kommunerne er der også vægtet for kommunestørrelsen, så svarene fra hver kommune tæller forholdsvist lige så meget, som antallet af borgere, der er 15 år eller ældre, udgør af den samlede befolkning i Danmark.

### **Frafaldsanalyse**

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er nemlig sandsynligt, at de mest bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem som ikke er så bevægelsesaktive. Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de fysiske aktivitetsformer, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene. Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Dvs. at tallene for andelen af befolkningen, der er aktiv i forskellige bevægelsesformer, sandsynligvis giver et lidt for højt tal i forhold til det reelt forekommende. Det er ikke muligt at vægte for denne 'bias', men det er vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

### **Hvornår er en forskel en rigtig forskel?**

I rapportens mange tabeller og figurer er der angivet resultater i procenttal, fx andelen af borgere der har dyrket gymnastik inden for de seneste 12 måneder. Her kan der være forskel på, hvor mange der har dyrket det i kommunen i forhold til kommunetypen og i forhold til landsgennemsnittet. Men hvor mange

procentpoints forskel skal der være, for at den kan tolkes som en rigtig såkaldt 'statistisk signifikant' forskel? For at kunne sige noget om, hvorvidt en forskel er statistisk signifikant, skal vi beregne den statistiske usikkerhed (p-værdi). Som tommelfingerregel kan man betragte p-værdier på under 5 pct. som signifikante, dvs. at forskellene er store nok til, at vi kan være 95 pct. sikre på, at der er forskel mellem grupper i vores population, uden at det skyldes tilfældigheder.

P-værdien afhænger af, hvor mange der har besvaret det pågældende spørgsmål. Det betyder, at vi med de mange svar vi har fået i spørgeskemaundersøgelsen i Danmark i Bevægelse, næsten altid får små p-værdier og dermed signifikante forskelle.

I kommunerapporterne er groft sagt alle forskelle over 1 procentpoint mellem kommunen og resten af landet signifikante med p-værdier under 5 pct. Hvad angår sammenligningen med kommunetype, så er forskelle på 2 procentpoint eller mere i de fleste tilfælde statistisk signifikante. Men det afhænger af antallet af svar fra den pågældende kommune og antal svar fra kommunetypen.

Derfor bør små forskelle læses og tolkes med forsigtighed – og man bør også spørge sig selv, om forskellene er store nok til at være interessante. Det kalder man 'praktisk signifikans', hvor ordet signifikans i højere grad skal forstås som væsentlighed i et praktisk perspektiv. Er forskellene så små, at de er værd at bruge tid på at diskutere og evt. handle nærmere på?

### **Har Covid-19 påvirket svarene?**

Svarene i spørgeskemaundersøgelsen blev indsamlet i oktober og november 2020. Det skete imens Danmark var ramt af en pandemi, og hvor restriktioner periodisk har påvirket rum og rammer for idræt og fysisk aktivitet. Således har nedlukninger af bl.a. idrætsfaciliteter og fitnesscentre samt et generelt forsamlingsforbud haft stor betydning for befolkningens muligheder for at dyrke bestemte former for idræt og fysisk aktivitet.

Vi skønner dog, at denne unikke situation ikke har haft afgørende betydning for svarene om befolkningens idræts- og bevægelsesvaner. Dette skyldes først og fremmest, at vi bad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen om at svare for de seneste 12 måneder – dvs. også før Covid-19 ramte. Dernæst har vi indhentet svar i en periode i efteråret 2020, hvor smittetallene var lave og forholdene forholdsvis normale for idræt og fysisk bevægelse.

I spørgeskemaundersøgelsen spørger vi om Covid-19 har haft en indflydelse på befolkningens bevægelsesvaner (inden for fire såkaldte bevægelses-domæner fritid, hjem, arbejde og transport). De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktiv i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktiv. Corona havde ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

### **Kommunetyper**

Da vi ved, at deltagelse i idræt og motion i høj grad afhænger af borgernes sociale, uddannelsesmæssige og beskæftigelsesmæssige baggrund, giver en sammenligning mellem kommuner mest mening, hvis kommunerne tilnærmelsesvis ligner hinanden. Derfor sammenholdes tallene for borgernes bevægelsesvaner i hver enkelt kommune med gennemsnittet for de kommuner, som ligner kommunen mest.

Opdelingen på kommunetyper i undersøgelsen baserer sig på materiale fra Danmarks Statistik samt Økonomi- og Indenrigsministeriets kommunale nøgletal 'socioøkonomisk indeks'. Danmarks Statistik har udformet en opdeling af Danmarks kommuner i fem kategorier: hovedstadskommuner, storbykommuner, provinskommuner, oplandskommuner og landkommuner. Inddelingen er foretaget ud fra største by i kommunen og tilgængelighed til job (Danmarks Statistik, 2018).

I denne undersøgelse skelnes mellem 10 kommunetyper, idet København udgør én kommunetype for sig selv, og de tre øvrige storbykommuner – Aarhus, Aalborg og Odense – også udgør én kommunetype. De øvrige kommunetyper er opdelt efter typerne hovedstadskommuner, provinsbykommuner, oplandskommuner og landkommuner, og inden for hver type er der yderligere foretaget en opdeling efter socioøkonomisk indeks, som er et samlet indeks for en række parametre, der siger noget om det relative sociale udgiftsbehov i kommunen. Parametrene, der indgår i beregningen af indekset, er følgende: 20-59årige uden beskæftigelse, 25-49årige uden erhvervsuddannelse, udlejede beboelseslejligheder ekskl. kollegier, psykiatriske patienter, familier i bestemte boligtyper, børn i familier hvor forsørgerne har kort uddannelse, enlige på 65 år og derover, personer med lav indkomst i tre ud af fire år, handicappede, indvandrere og efterkommere, 20-59 årige i arbejde med færdigheder på grundniveau, beregnet årlig nedgang i befolkningstal, 0-15 årige børn af enlige forsørgere og 0-17 årige børn som har flyttet kommune mindst tre gange (se Økonomi- og Indenrigsministeriet. Kommunal udligning og generelle tilskud 2019. Juni 2018).

I skemaet herunder har type 1 kommuner således et socioøkonomisk indeks, der er højere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne, mens type 2 kommuner har et socioøkonomisk indeks, der er lavere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne. I tabellen nedenfor kan man se, hvilke kommuner der hører til hver kommunetype.

KOMMUNETYPE	KOMMUNE
København	København
Storbykommuner	Aarhus Aalborg Odense
Hovedstadskommuner 1	Allerød Dragør Egedal Frederiksberg Furesø Gentofte Greve Hørsholm Lyngby-Taarbæk Rudersdal Solrød Vallensbæk
Hovedstadskommuner 2	Albertslund Ballerup Brøndby Gladsaxe Glostrup Herlev Hvidovre

	Høje-Taastrup Ishøj København Rødovre Tårnby
Provinsbykommuner 1	Herning Hillerød Holstebro Horsens Kolding Roskilde Silkeborg Vejle Viborg
Provinsbykommuner 2	Esbjerg Fredericia Helsingør Køge Næstved Randers Slagelse
Oplandskommuner 1	Favrskov Frederikssund Gribskov Hedensted Ikast-Brande Lejre Middelfart Odder Rebild Skanderborg Stevns Syddjurs
Oplandskommuner 2	Assens Faxe Fredensborg Faaborg-Midtfyn Halsnæs Holbæk Kerteminde Nordfyns Nyborg Ringsted Sorø Vejen
Landkommuner 1	Billund Brønderslev Fanø Jammerbugt

	Mariagerfjord Ringkøbing-Skjern Svendborg Varde
Landkommuner 2	Bornholms Frederikshavn Guldborgsund Haderslev Hjørring Kalundborg Langeland Lemvig Lolland Læsø Morsø Norddjurs Odsherred Samsø Skive Struer Sønderborg Thisted Tønder Vesthimmerland Vordingborg Ærø Aabenraa