Frederiksberg Kommune i Bevægelse



Formandsmøde med idrætsforeningerne på Frederiksberg

Jens Høyer-Kruse
Center for forskning Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet
© 2026

SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Oplæggets indhold



1. Kort fortalt om ‘Danmark i Bevægelse’
2. Voksnes bevægelsesvaner i Frederiksberg Kommune
3. Børns bevægelsesvaner i Frederiksberg Kommune

Danmark i Bevægelse skal bidrage til, at flere danskere får mulighed for at opleve glæden ved bevægelse og at deltage i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv, deres trivsel og for folkesundheden.



Projektet skal være et værktøj for kommuner, organisationer og aktører i arbejdet med bevægelsesfremme.

98x2 rapporter:

Se hvordan borgerne er aktive i jeres kommune





SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Rapporternes datagrundlag

Børn, 2025

Måling	Inviteret	Besvarelser	Svarprocent
Danmark	203.785	54.994	27 %
Frederiksberg Kommune	2.211	575	26 %

Voksne

Måling	2020 Inviteret	2020 Besvarelser	2020 Svarprocent	2025 Inviteret	2025 Besvarelser	2025 Svarprocent
Danmark	405.548	155.115	38 %	367.214	143.298	39 %
Frederiksberg Kommune	5.549	2.104	38 %	4.134	1.581	38 %

Sammenlignelige kommuner:

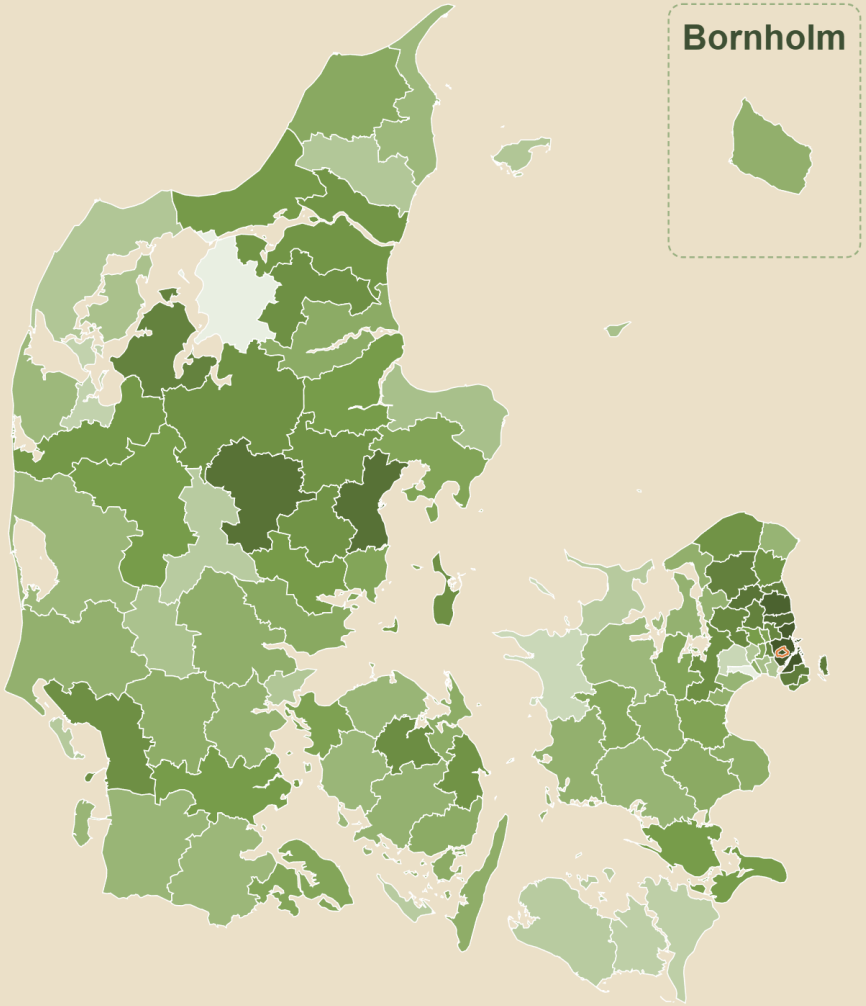
Hovedstadskommuner – type 1

- Allerød
- Dragør
- Egedal
- Furesø
- Gentofte
- Greve
- Hørsholm
- Lyngby-Taarbæk
- Rudersdal
- Solrød
- Vallensbæk

Voksnes bevægelse



Samlet fysisk aktivitet



Frederiksberg

Moderat til høj intensitet mindst 150 minutter om ugen

43,7 %



2025. Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

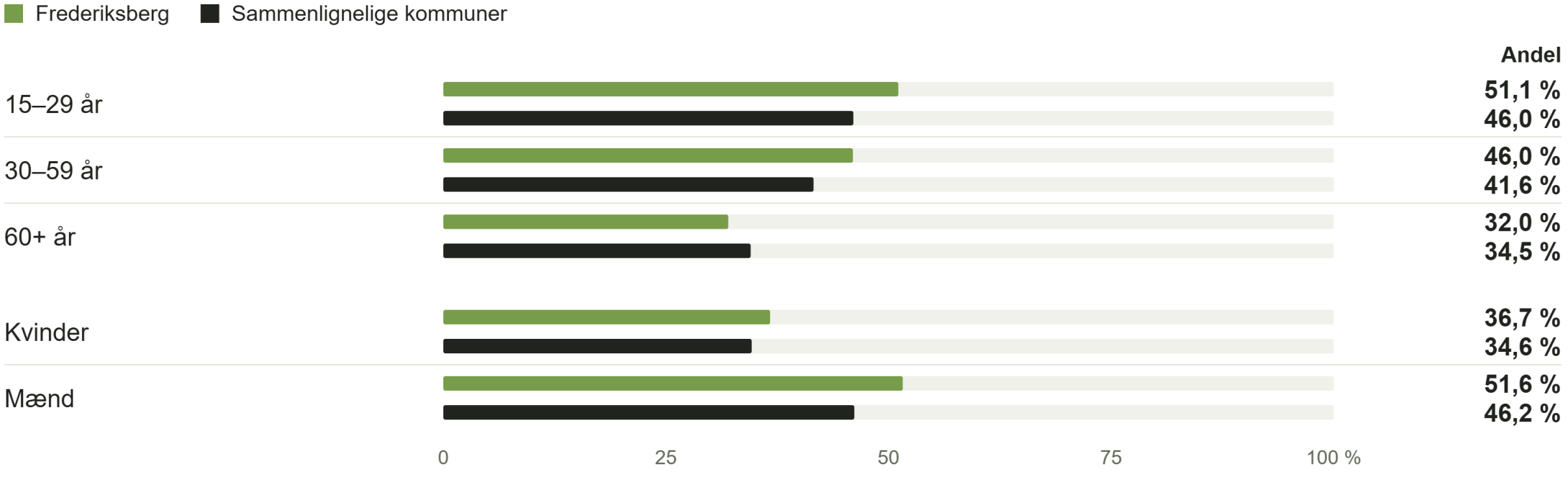
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Moderat til høj intensitet mindst 150 minutter om ugen: Alder og køn

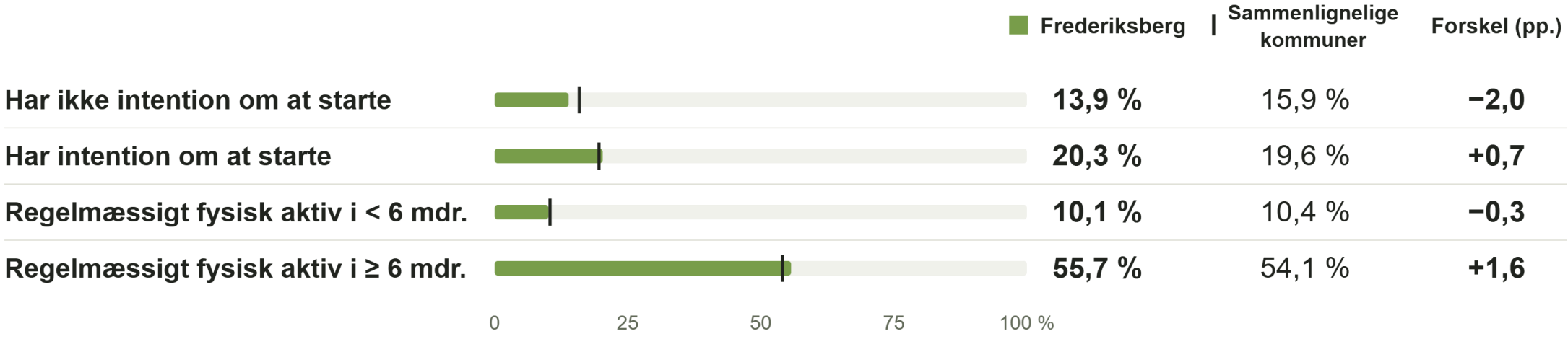
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Stadier af parathed til fysisk aktivitet: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Egen vurdering, fordeling i %

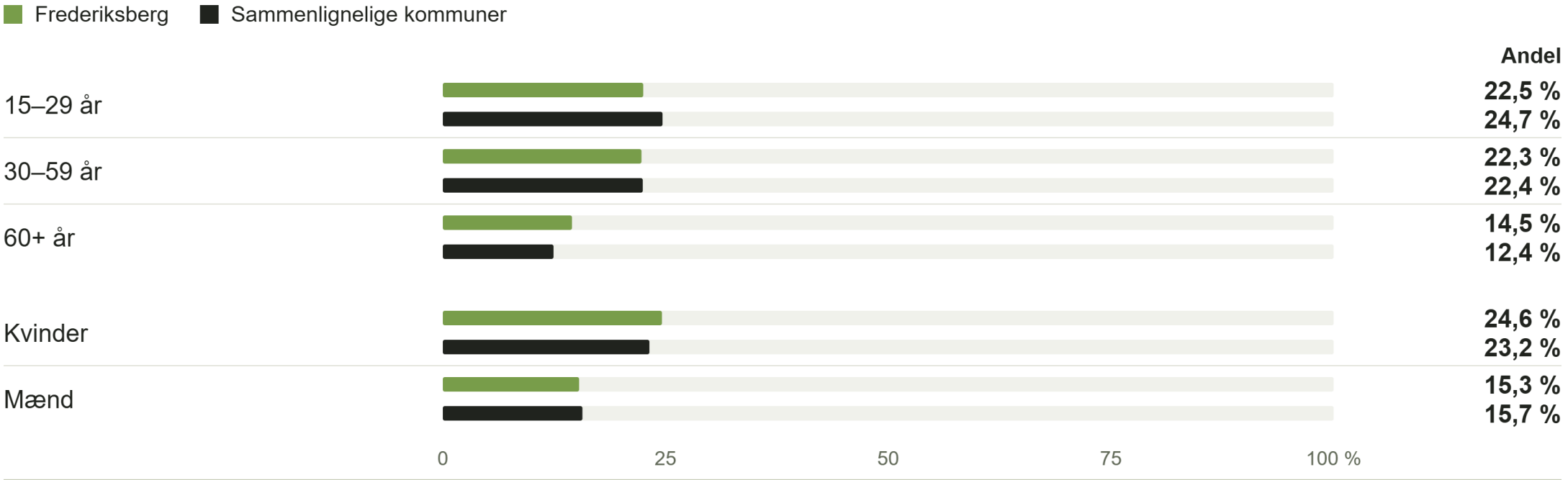


Omfatter borgere, der planlægger at starte med regelmæssig fysisk aktivitet inden for de næste 6 måneder.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.



Har intention om at starte: Alder og køn

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Egen vurdering, fordeling i %

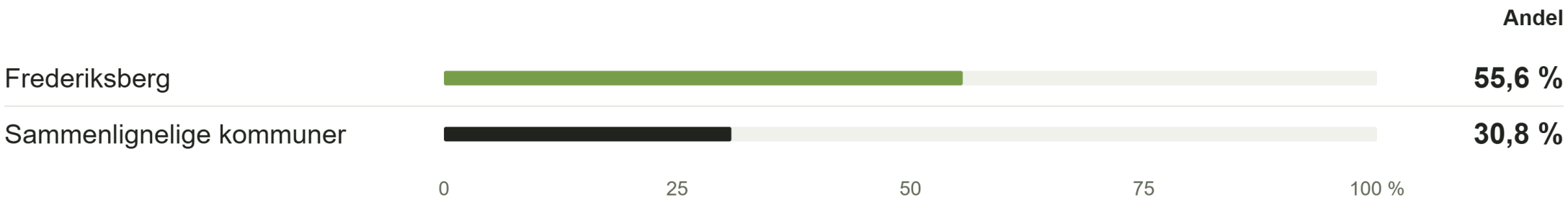


Omfatter borgere, der planlægger at starte med regelmæssig fysisk aktivitet inden for de næste 6 måneder.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Fysisk aktiv transport

Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere): Sammenligning

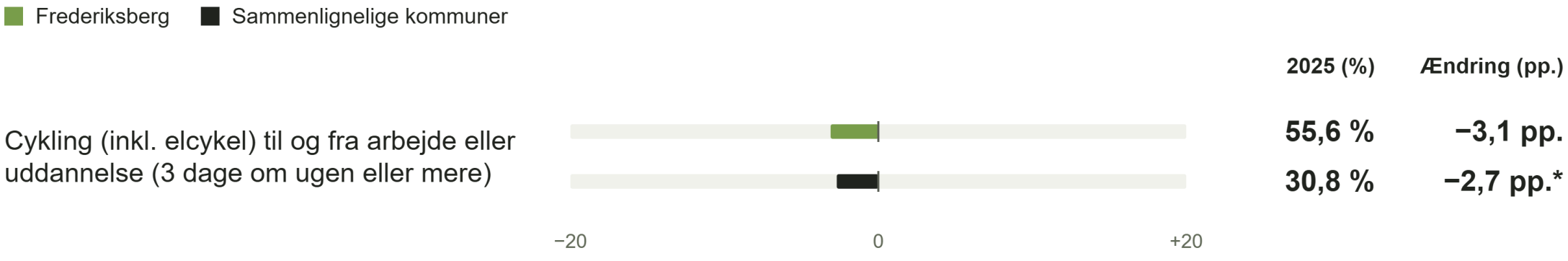
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne i arbejde eller under uddannelse
Mål: Mindst 3 dage om ugen



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere): Udvikling

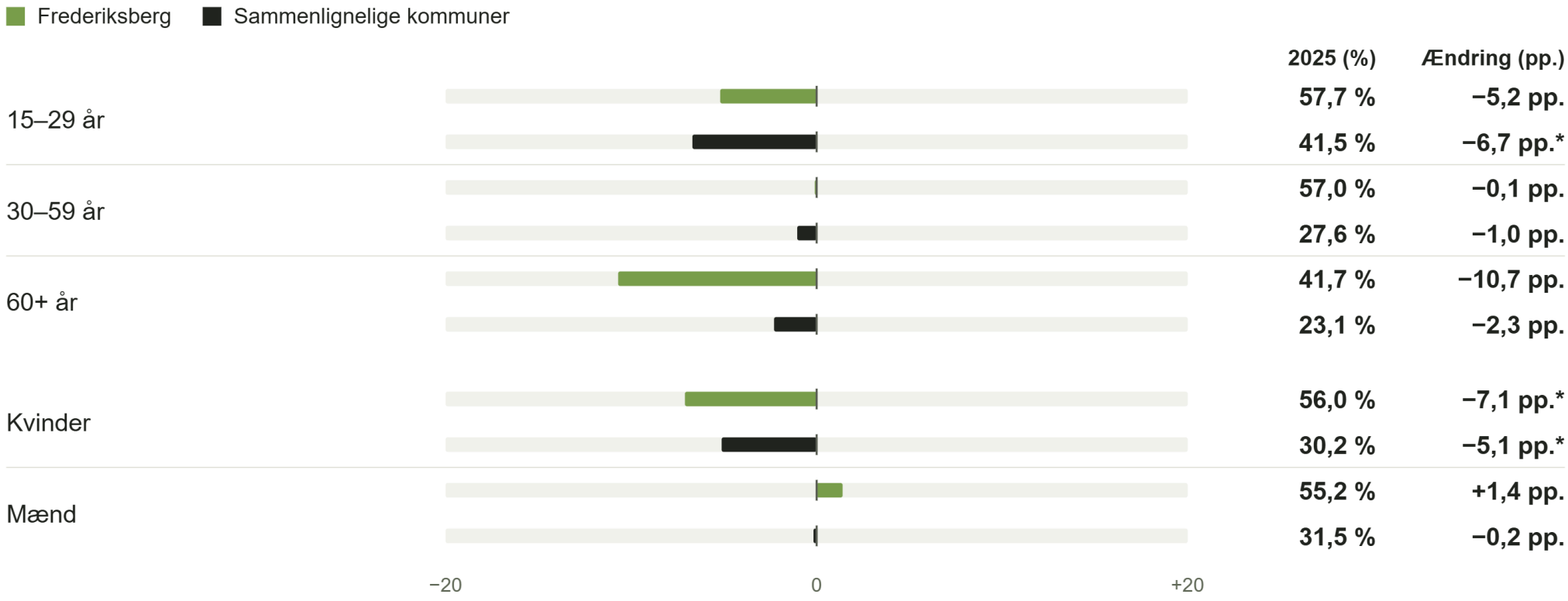
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne i arbejde eller under uddannelse
Mål: Mindst 3 dage om ugen
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse (3 dage om ugen eller mere): Alder og køn – udvikling

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne i arbejde eller under uddannelse
Mål: Mindst 3 dage om ugen
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)

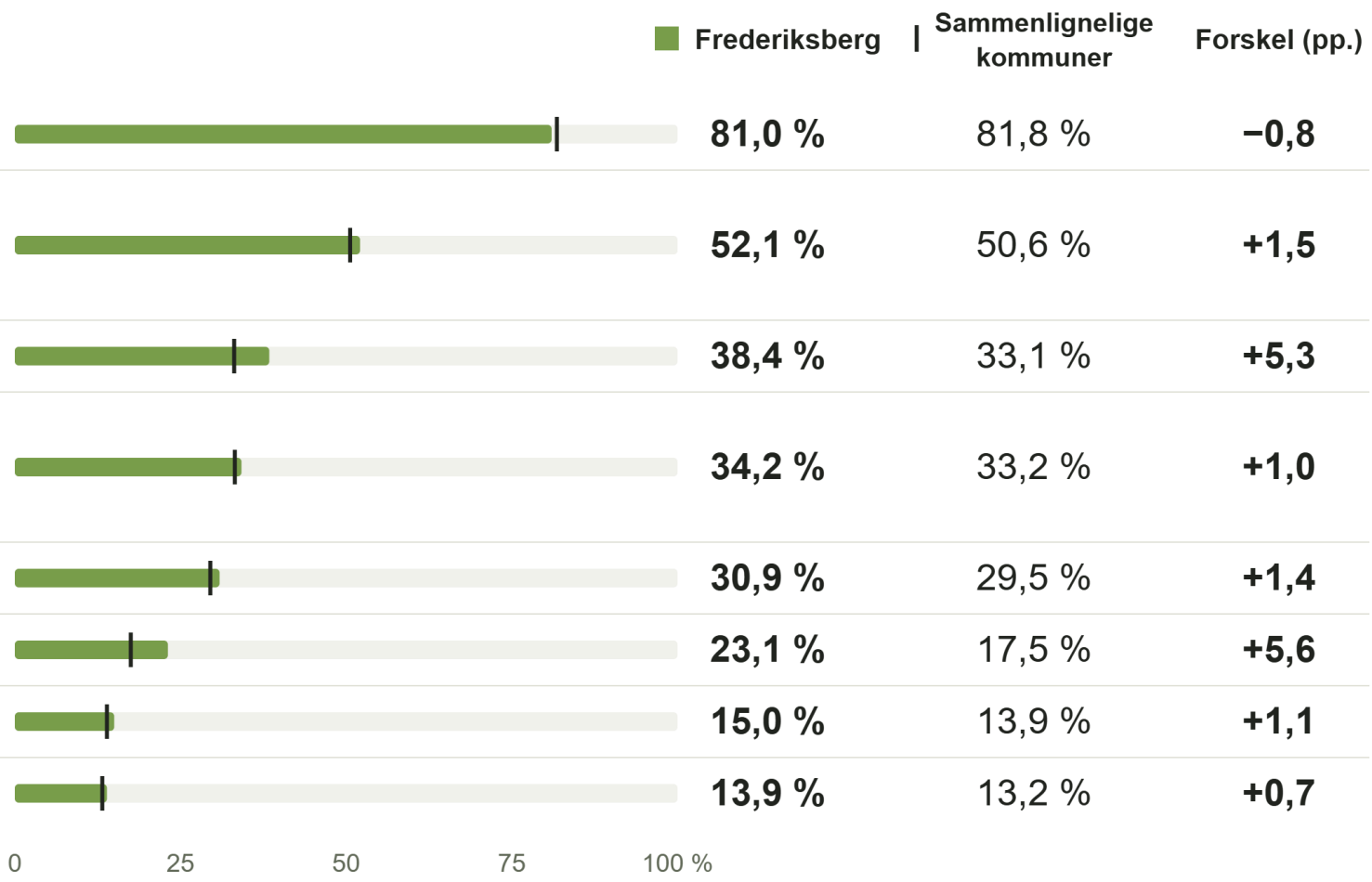


* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Fysisk aktivitet i fritiden (idræt)

De 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

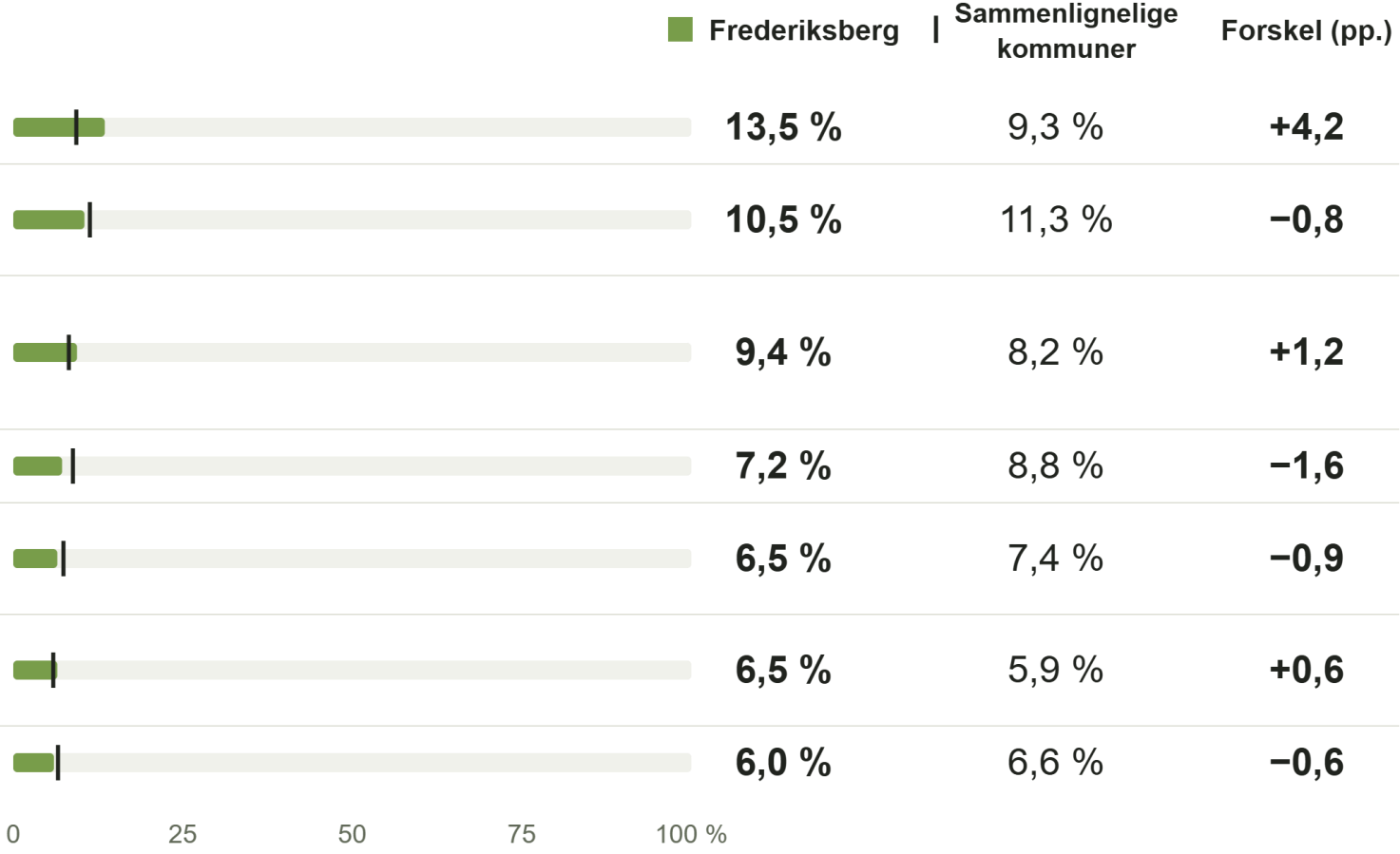
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

De 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

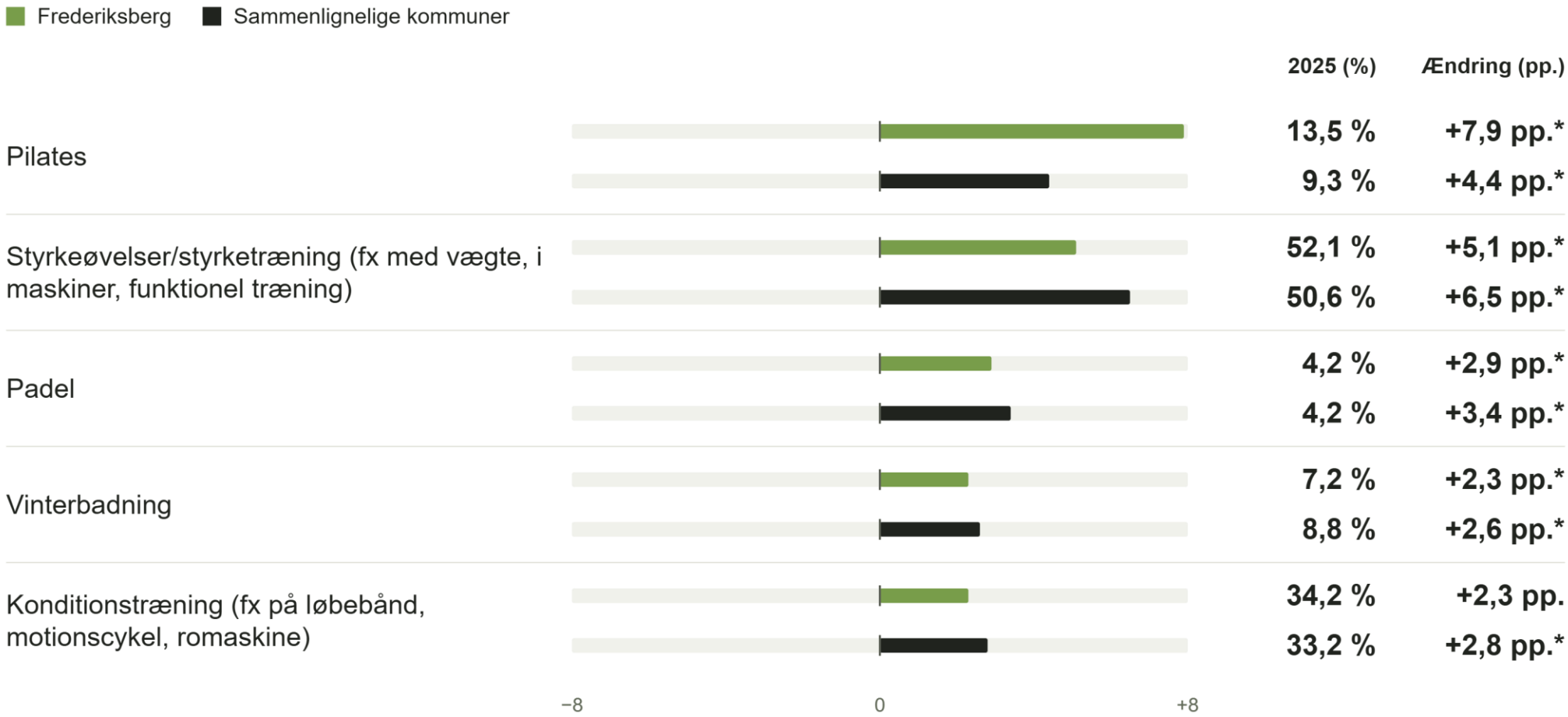
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Aktiviteter med størst stigning fra 2020 til 2025

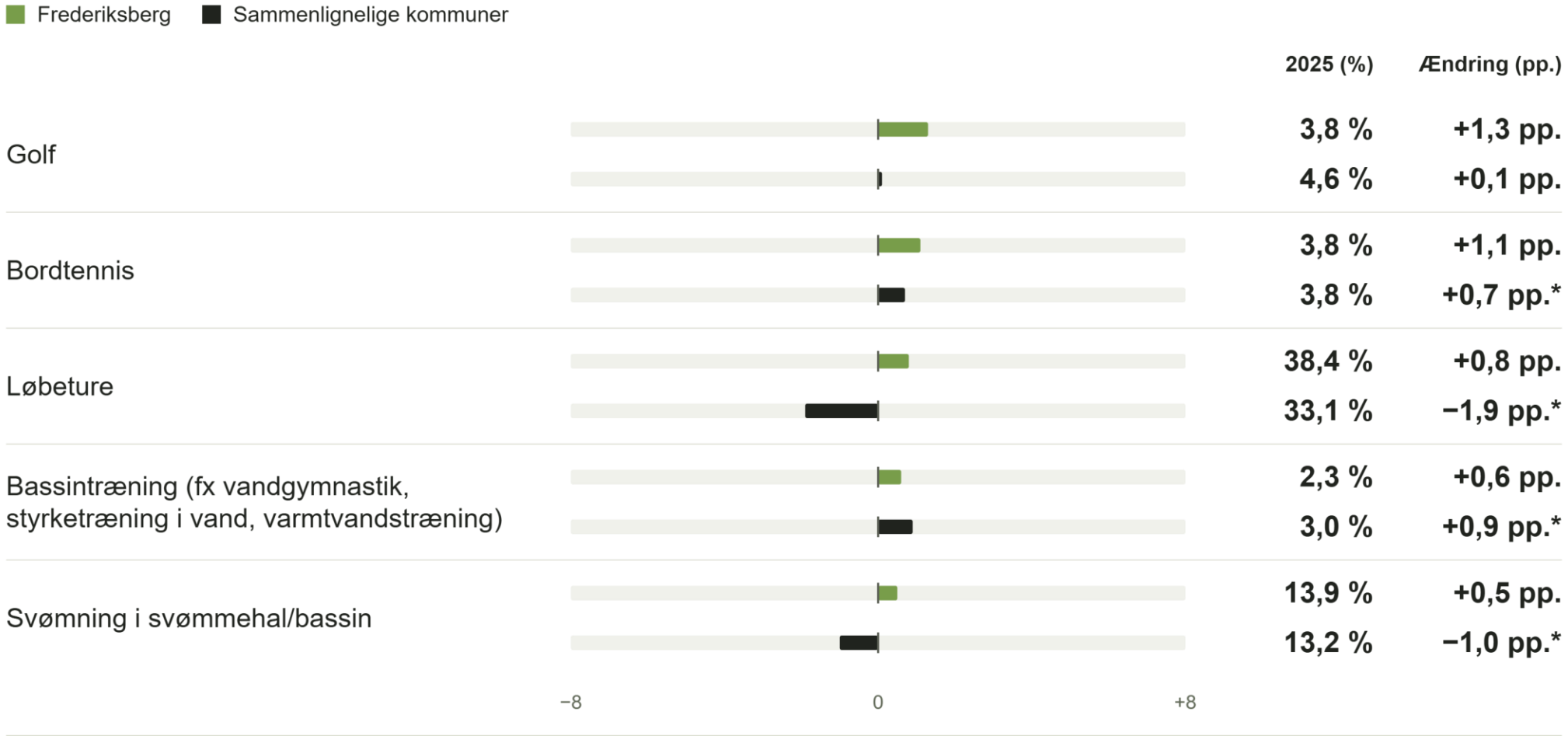
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Aktiviteter med størst stigning fra 2020 til 2025

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

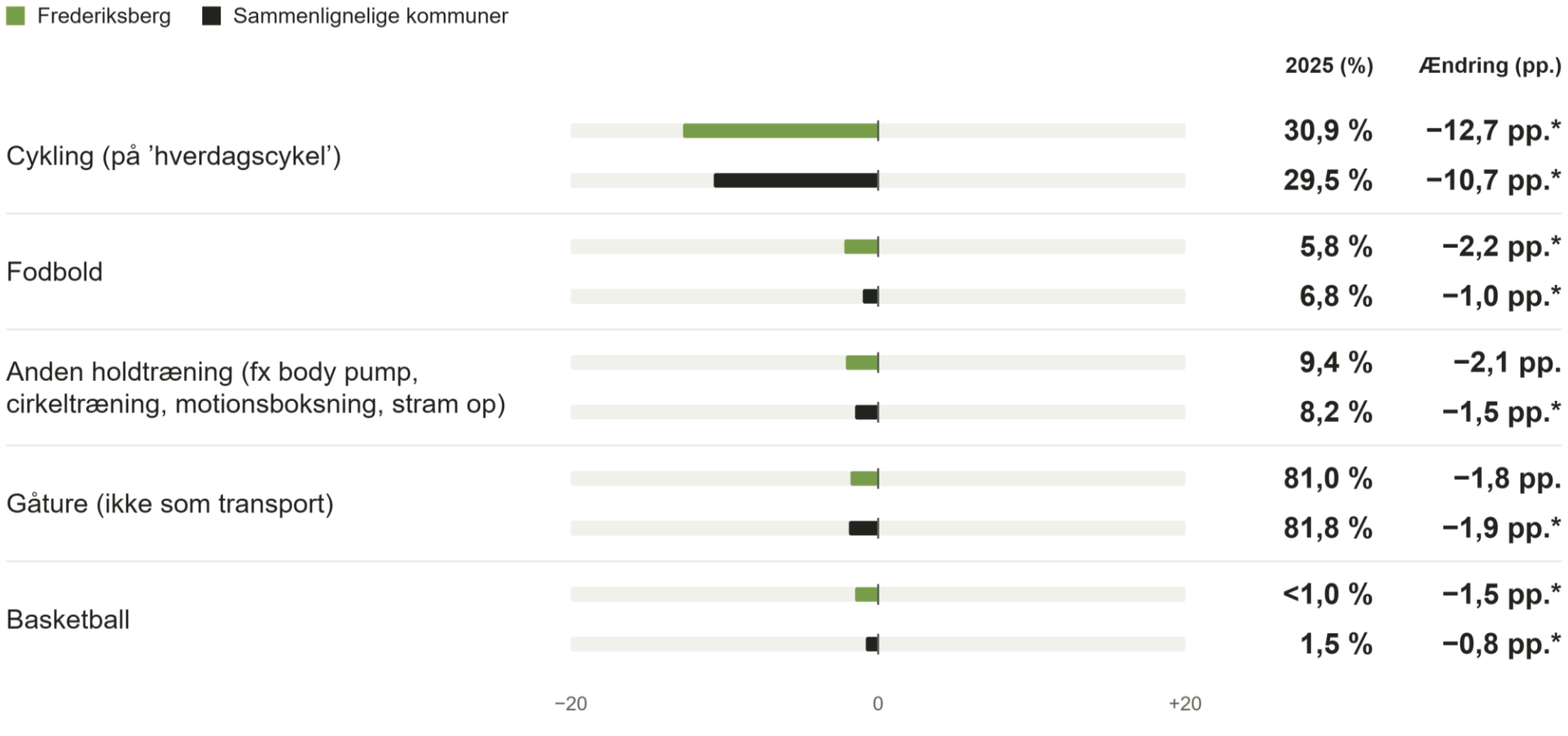
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Aktiviteter med størst fald fra 2020 til 2025

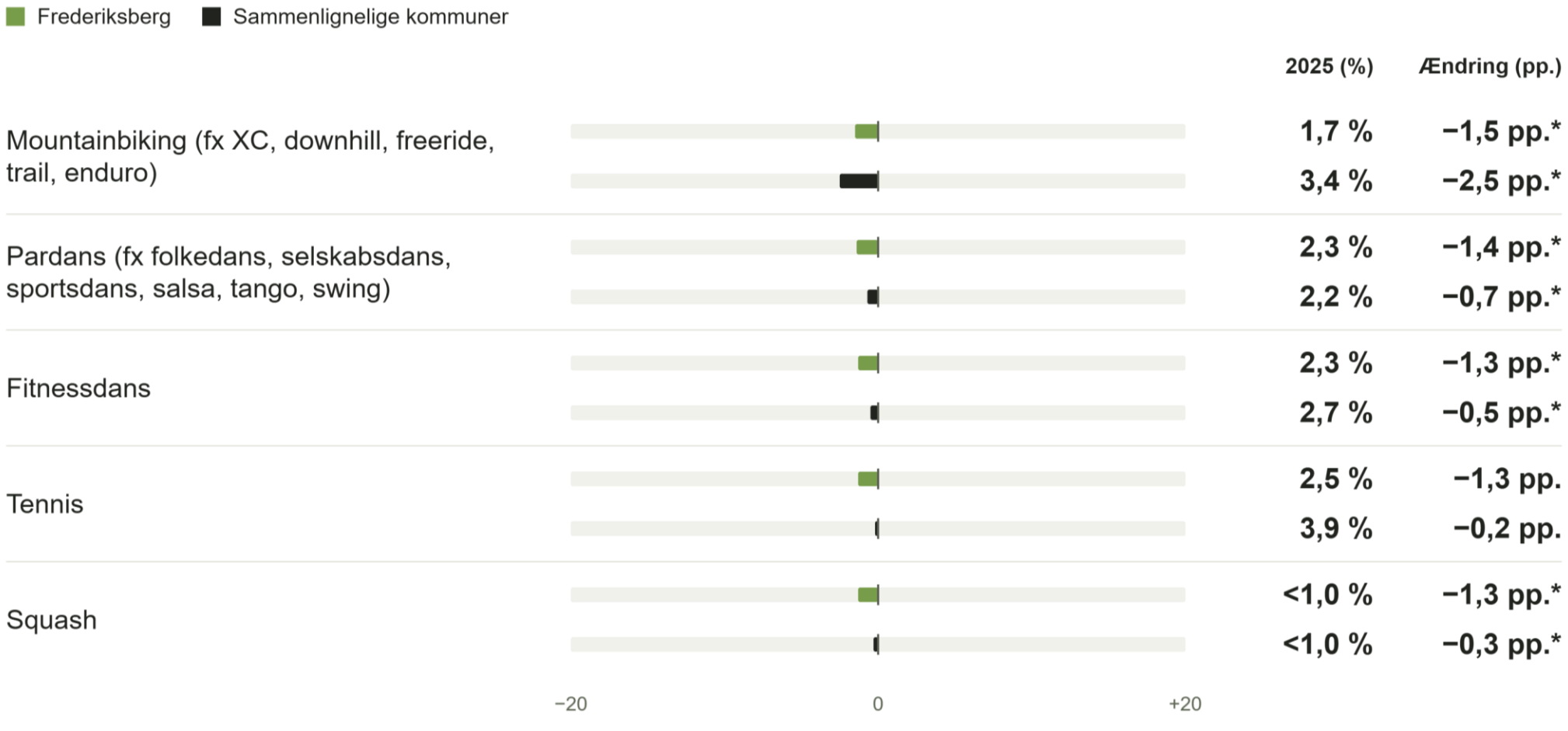
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Aktiviteter med størst fald fra 2020 til 2025

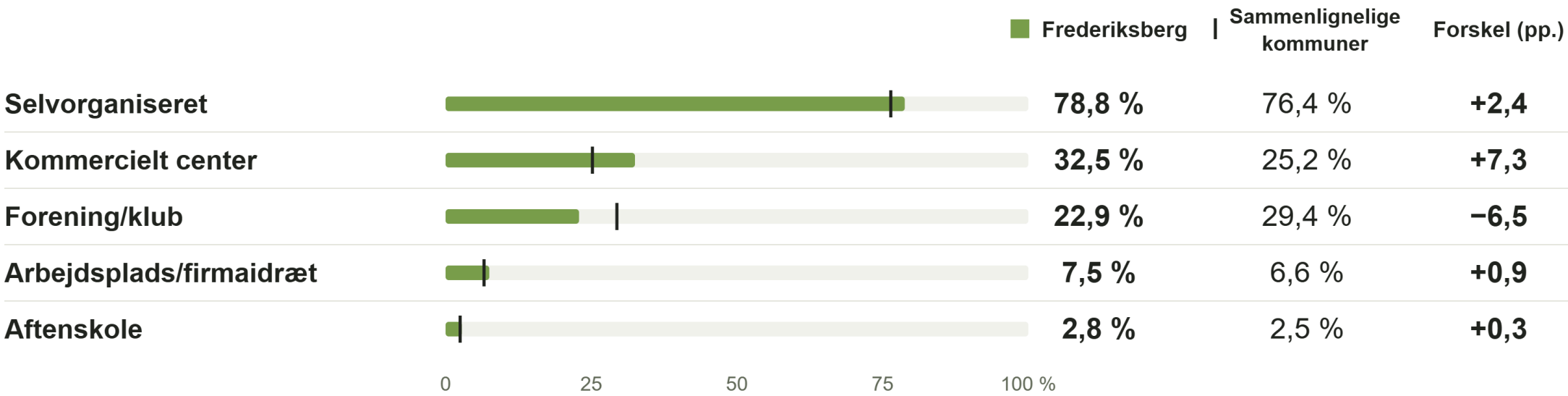
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om måneden
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Organisering af idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

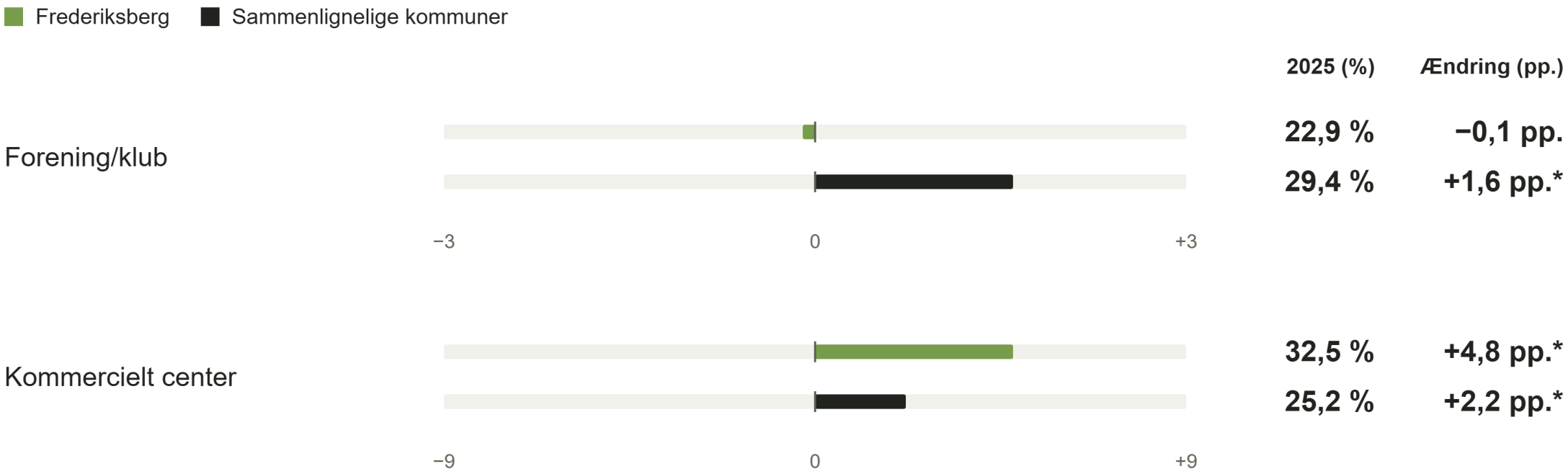
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om ugen



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Forening/klub: Udvikling

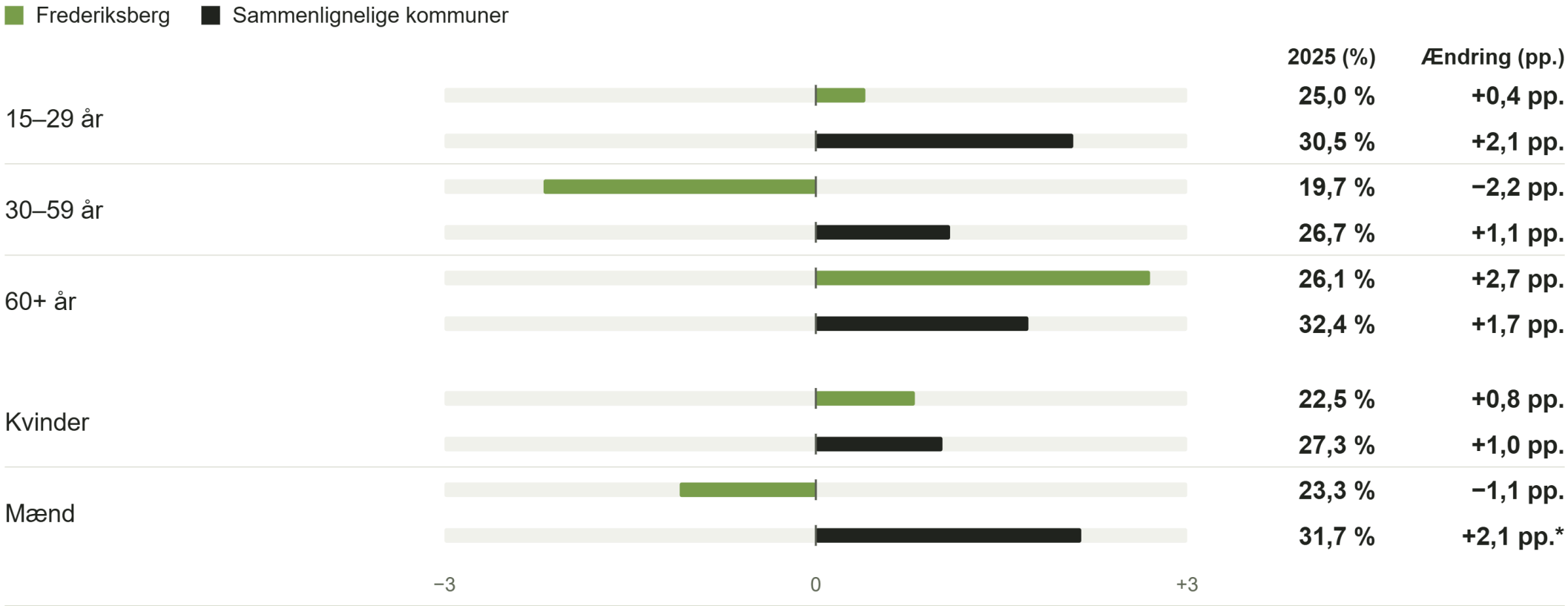
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om ugen
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Forening/klub: Alder og køn – udvikling

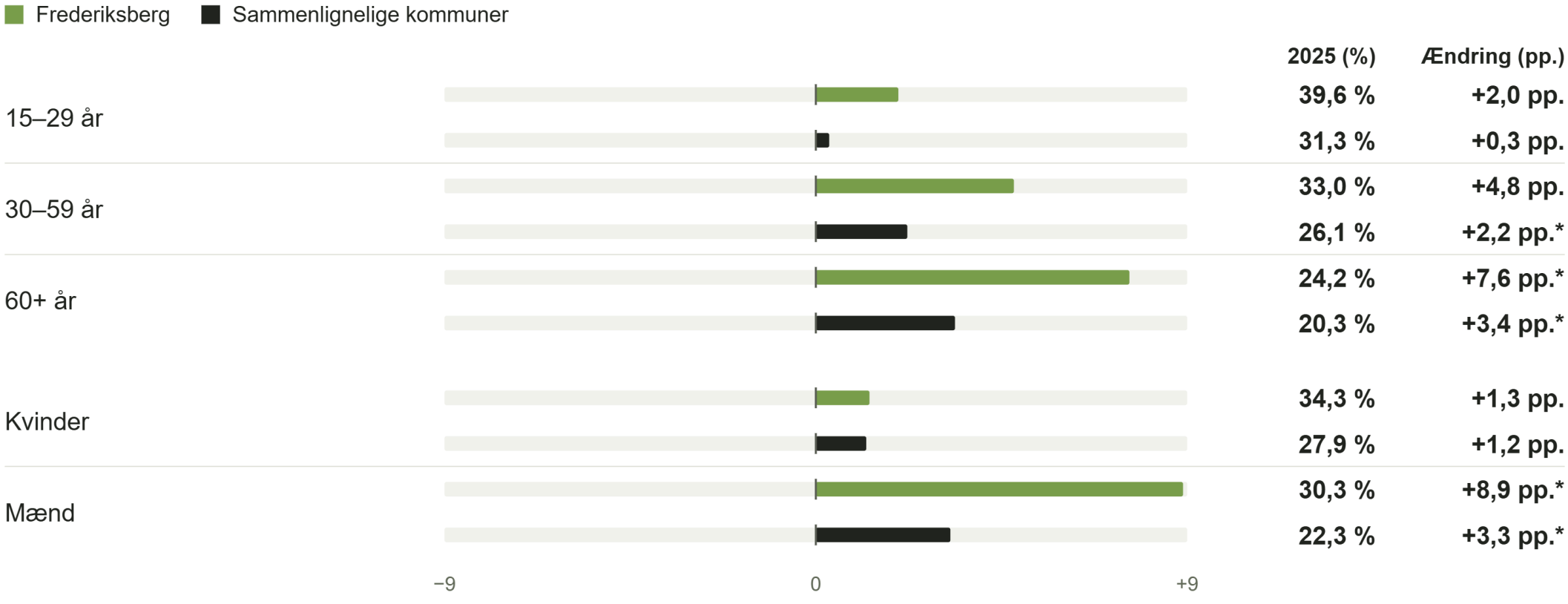
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om ugen
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Kommercielt center: Alder og køn – udvikling

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Mål: Mindst én gang om ugen
Udvikling fra 2020 til 2025 (procentpoint)



* Statistisk signifikant ændring fra 2020 til 2025 ($p < 0,05$).
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Afklarende spørgsmål

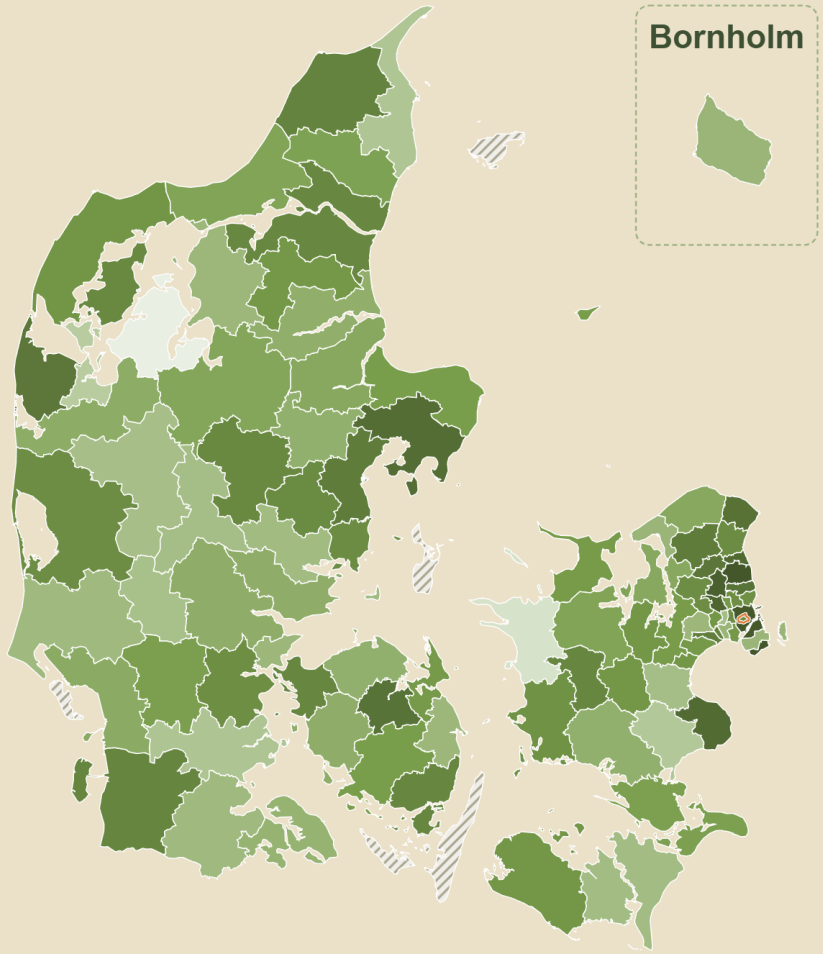
→Hvilke resultater angående bevægelsesvanerne i Frederiksberg Kommune bed I særligt mærke i?

→Hvad tror I kan forklare disse resultater?

Børns bevægelse



Samlet fysisk aktivitet



32,5 %

20,0 %

Frederiksberg

Fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen alle ugens syv dage

27,7 %

Begrænset datagrundlag

2025. Målgruppe: Børn, 3–14 år.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

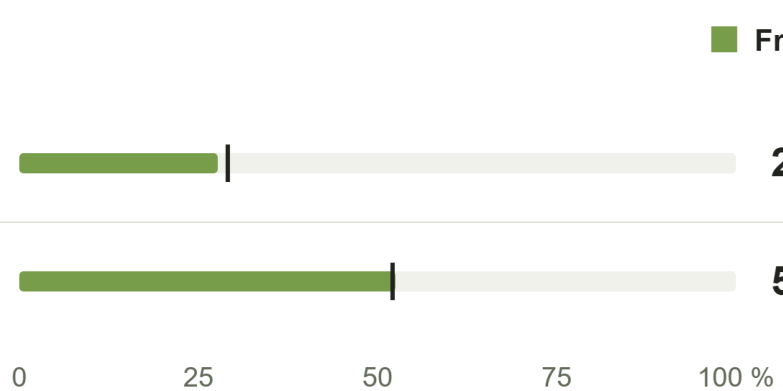
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Børns daglige og ugentlige aktivitetstid: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år

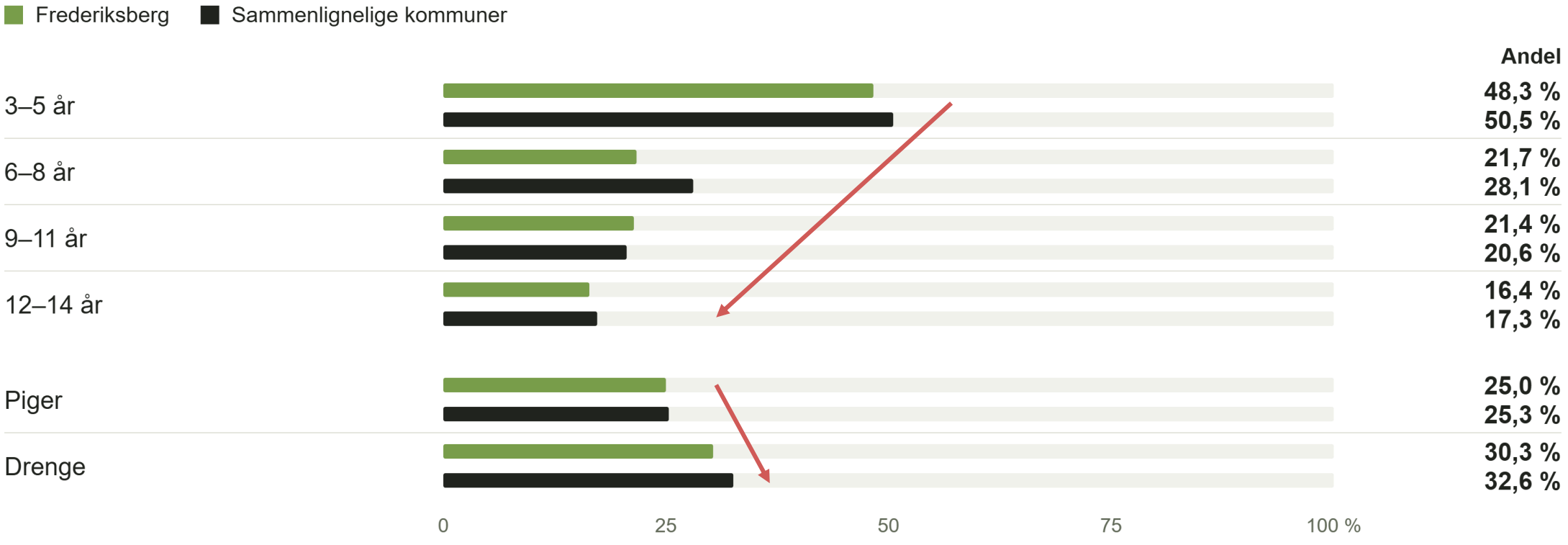


	Frederiksberg	Sammenlignelige kommuner	Forskel (pp.)
Fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen alle ugens syv dage	**27,7 %**	29,1 %	**−1,4**
Fysisk aktiv mindst 7 timer om ugen samlet	**52,5 %**	52,1 %	**+0,4**

Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

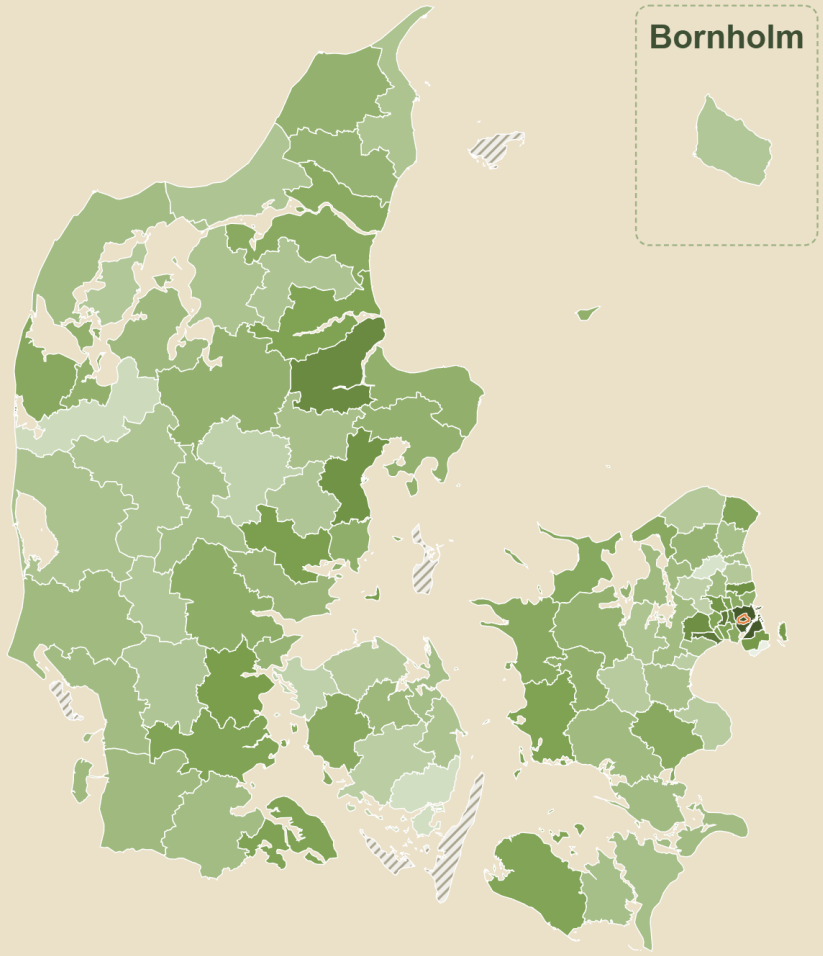
Fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen alle ugens syv dage: Alder og køn

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Fysisk aktiv transport



Frederiksberg

Går

49,7 %

49,7 %

13,6 %

Begrænset datagrundlag

2025. Målgruppe: Børn i folkeskole, fri-/privatskole eller specialskole. Mål: Mindst 3 dage om ugen.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

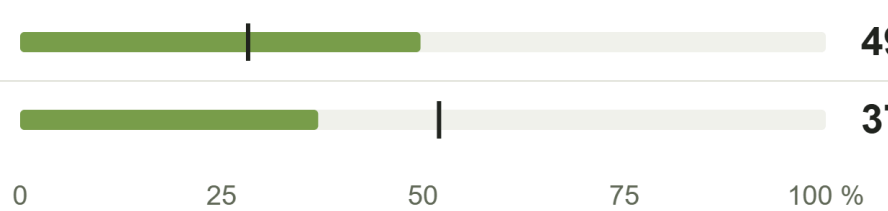
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Gang og cykling til og fra skole: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn i folkeskole, fri-/privatskole eller specialskole
Mål: Mindst 3 dage om ugen

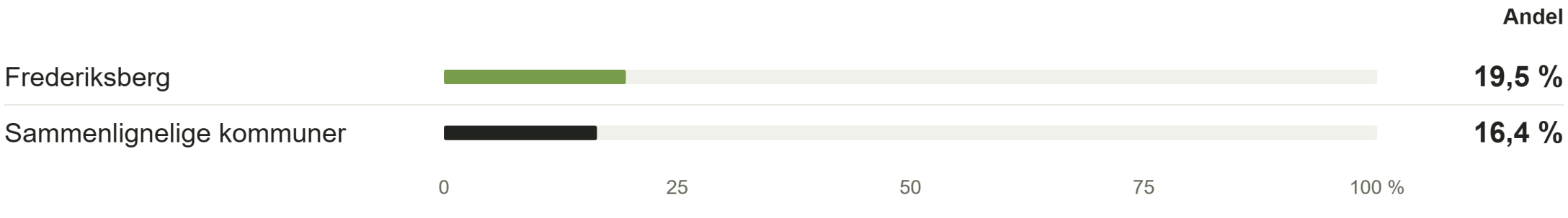


	Frederiksberg	Sammenlignelige kommuner	Forskel (pp.)
Går	**49,7 %**	28,3 %	**+21,4**
Cykler	**37,0 %**	52,0 %	**−15,0**

Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Mit barn har endnu ikke lært at cykle: Sammenligning

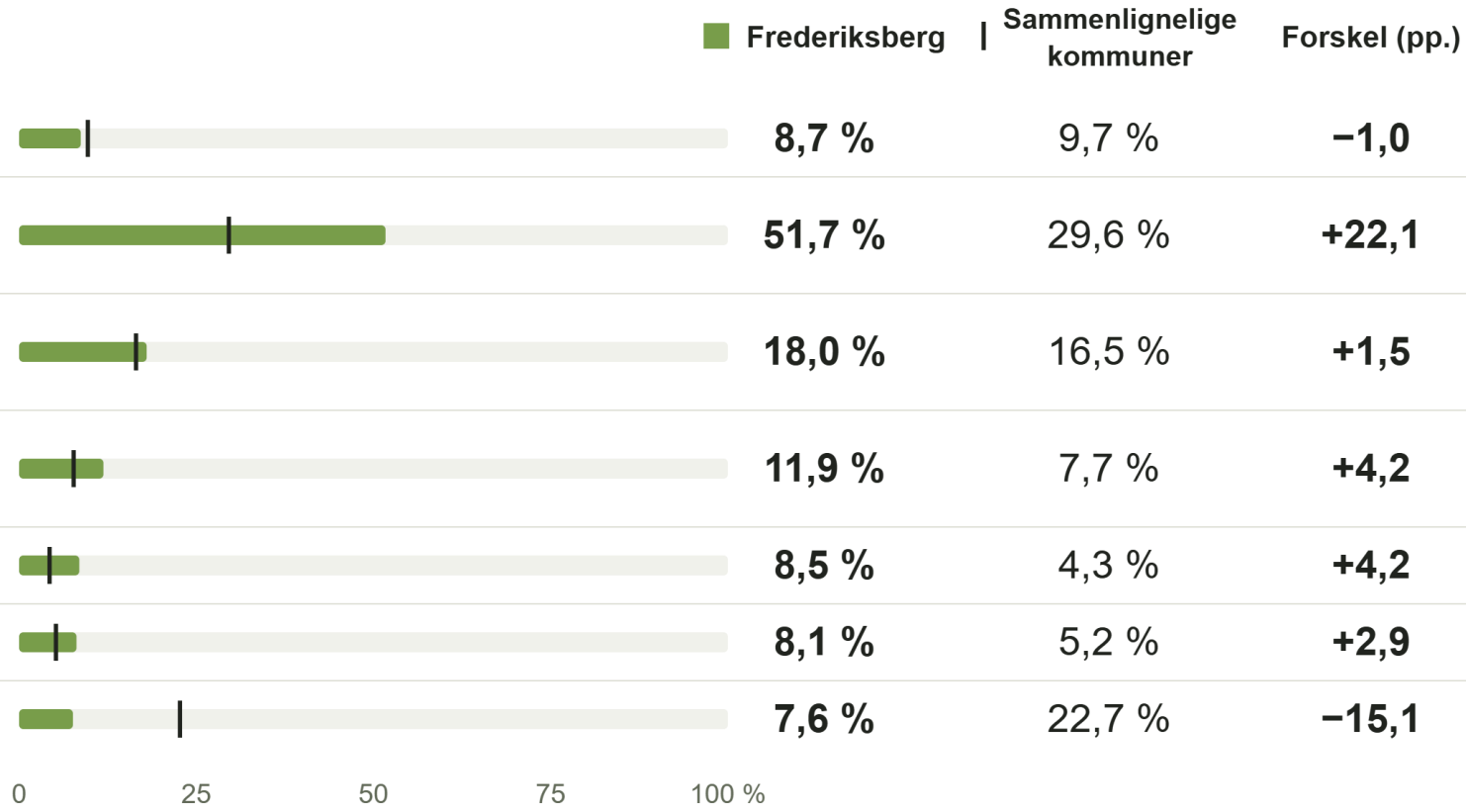
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: 3–5-årige børn i dagtilbud; forældrene har svaret
Spørgsmål: Hvilket udsagn beskriver bedst dit barns evne til at cykle på en almindelig pedalcykel?



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Oplevede barrierer for at cykle til skole: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Skolebørn, der cykler til skole sjældnere end 1 dag om ugen eller aldrig
Spørgsmål: Er der noget, der forhindrer dig i at cykle til skole?



Der kunne angives flere svar, og andelene summerer derfor ikke nødvendigvis til 100 pct.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

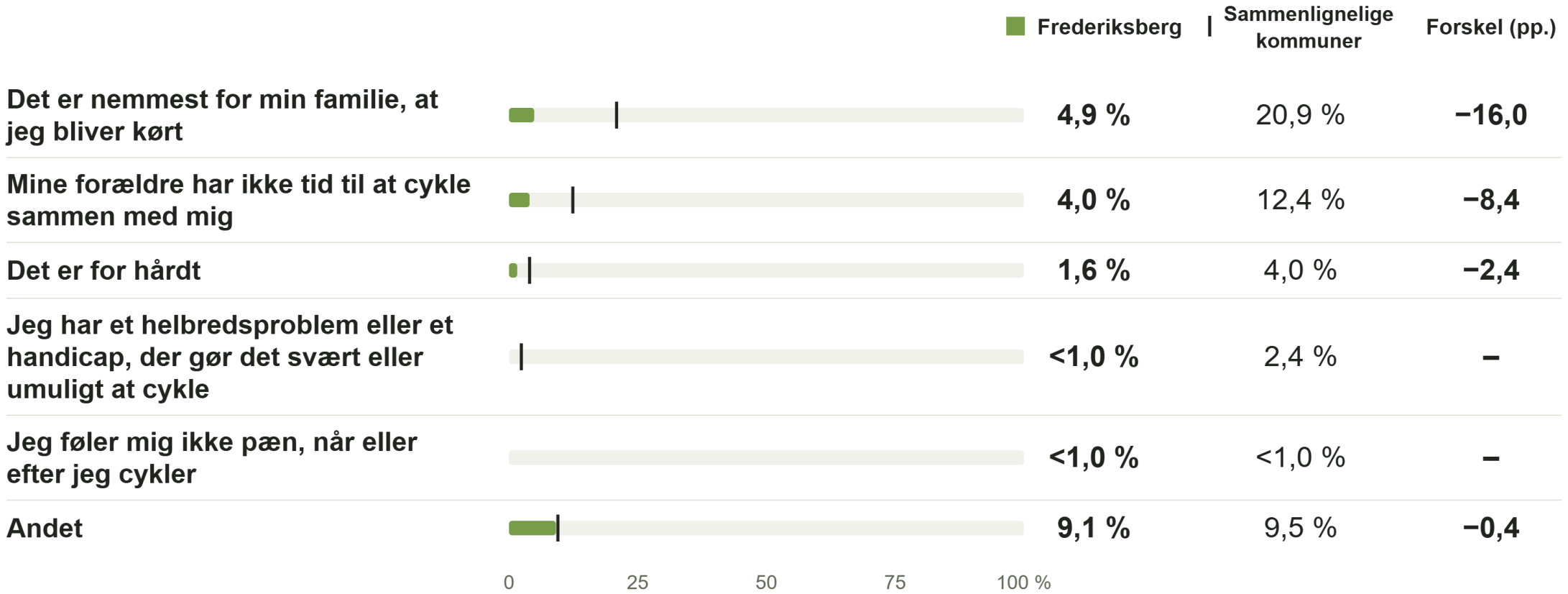
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Oplevede barrierer for at cykle til skole: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Skolebørn, der cykler til skole sjældnere end 1 dag om ugen eller aldrig
Spørgsmål: Er der noget, der forhindrer dig i at cykle til skole?



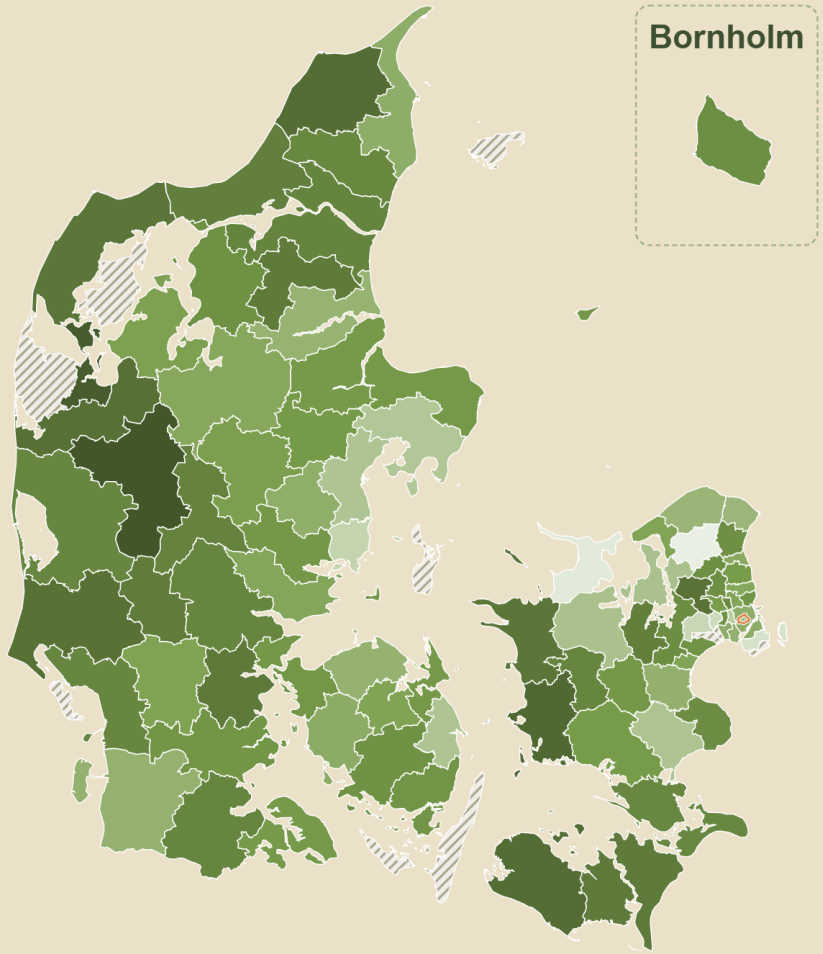
Der kunne angives flere svar, og andelene summerer derfor ikke nødvendigvis til 100 pct.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Fysisk aktivitet i fritiden (idræt)



90,1 %

69,7 %

Frederiksberg

Mindst én bevægelsesaktivitet

75,4 %

Begrænset datagrundlag

2025. Målgruppe: Forældre til børn, der var 3–5 år i undersøgelsen. Mål: Deltagelse i barnets første leveår, andel i %.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

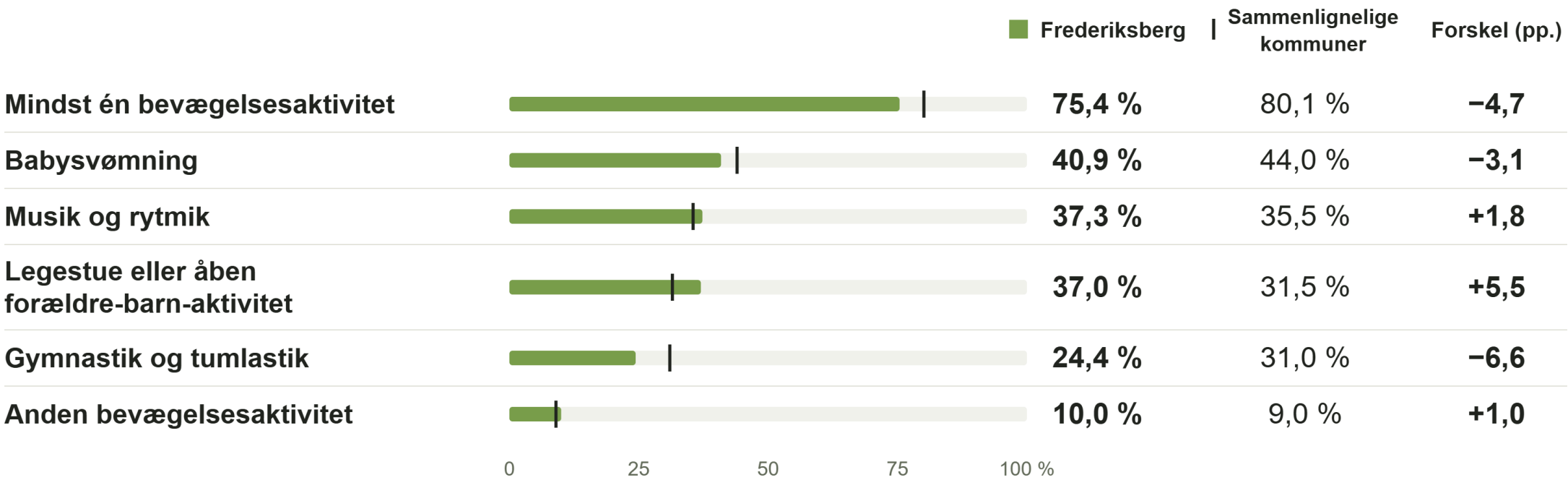
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Bevægelsesaktiviteter i barnets første leveår: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Forældre til børn, der var 3–5 år i undersøgelsen
Mål: Deltagelse i barnets første leveår, andel i %



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

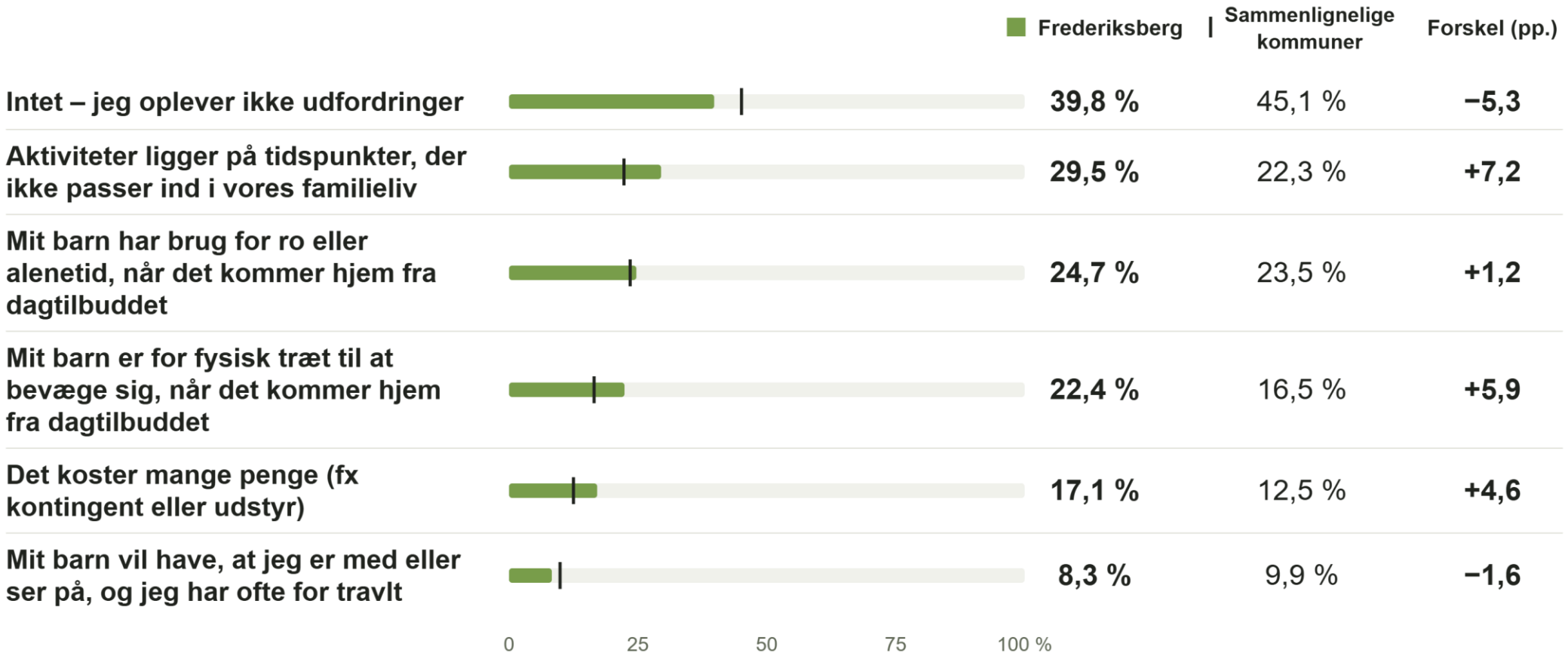
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Forældres oplevede udfordringer ved at støtte barnets bevægelse efter dagtilbud: Sammenligning

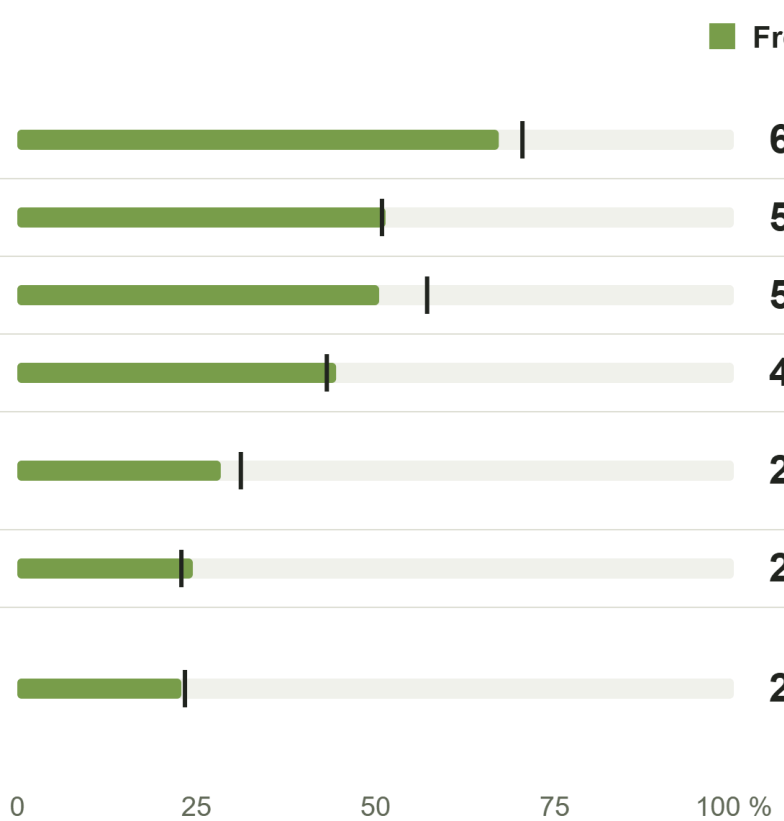
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Forældre til 3–5-årige børn i dagtilbud
Spørgsmål: Er der noget, du oplever som udfordrende i forhold til at støtte dit barns bevægelse, efter det har været i dagtilbud?



Der kunne angives flere svar, og andelene summerer derfor ikke nødvendigvis til 100 pct.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

De 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden



		Frederiksberg	Sammenlignelige kommuner	Forskel (pp.)
1	Gåture (ikke som transport)	67,2 %	70,5 %	−3,3
2	Svømning i svømmehal/bassin	51,4 %	50,9 %	+0,5
3	Cykling (ikke som transport)	50,5 %	57,2 %	−6,7
4	Fodbold	44,5 %	43,2 %	+1,3
5	Løbeture (fx løbetræning, orienteringsløb)	28,4 %	31,2 %	−2,8
6	Løbehjul (ikke elektrisk)	24,5 %	22,9 %	+1,6
7	Dans (fx mini-dans, ballet, MGP-dans, showdance, street dance, pardans)	22,9 %	23,4 %	−0,5

Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

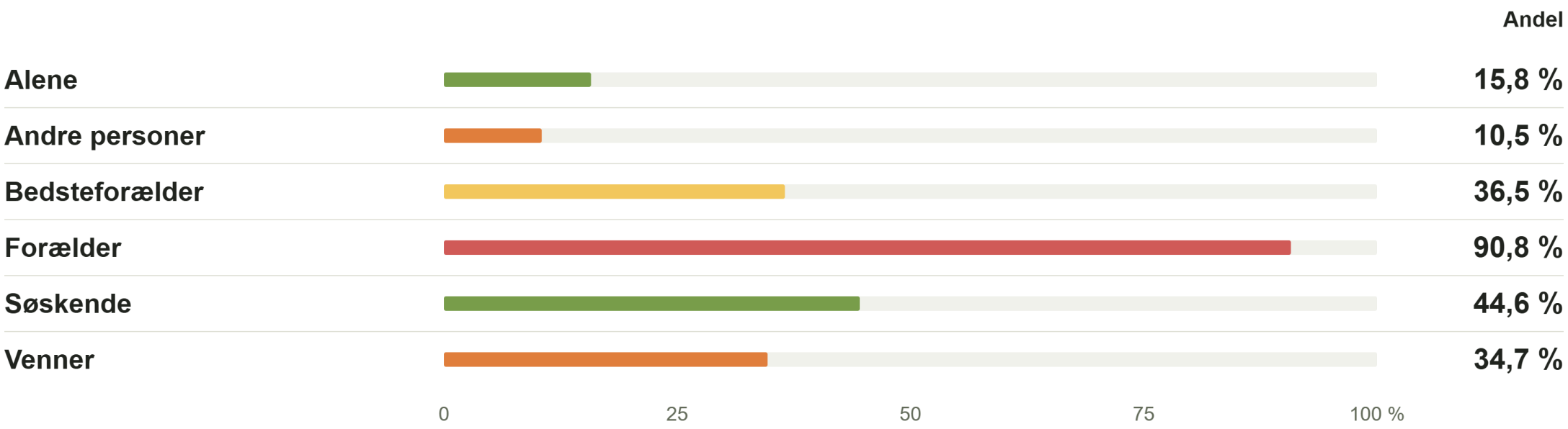
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Gåture (ikke som transport): Sammen med andre

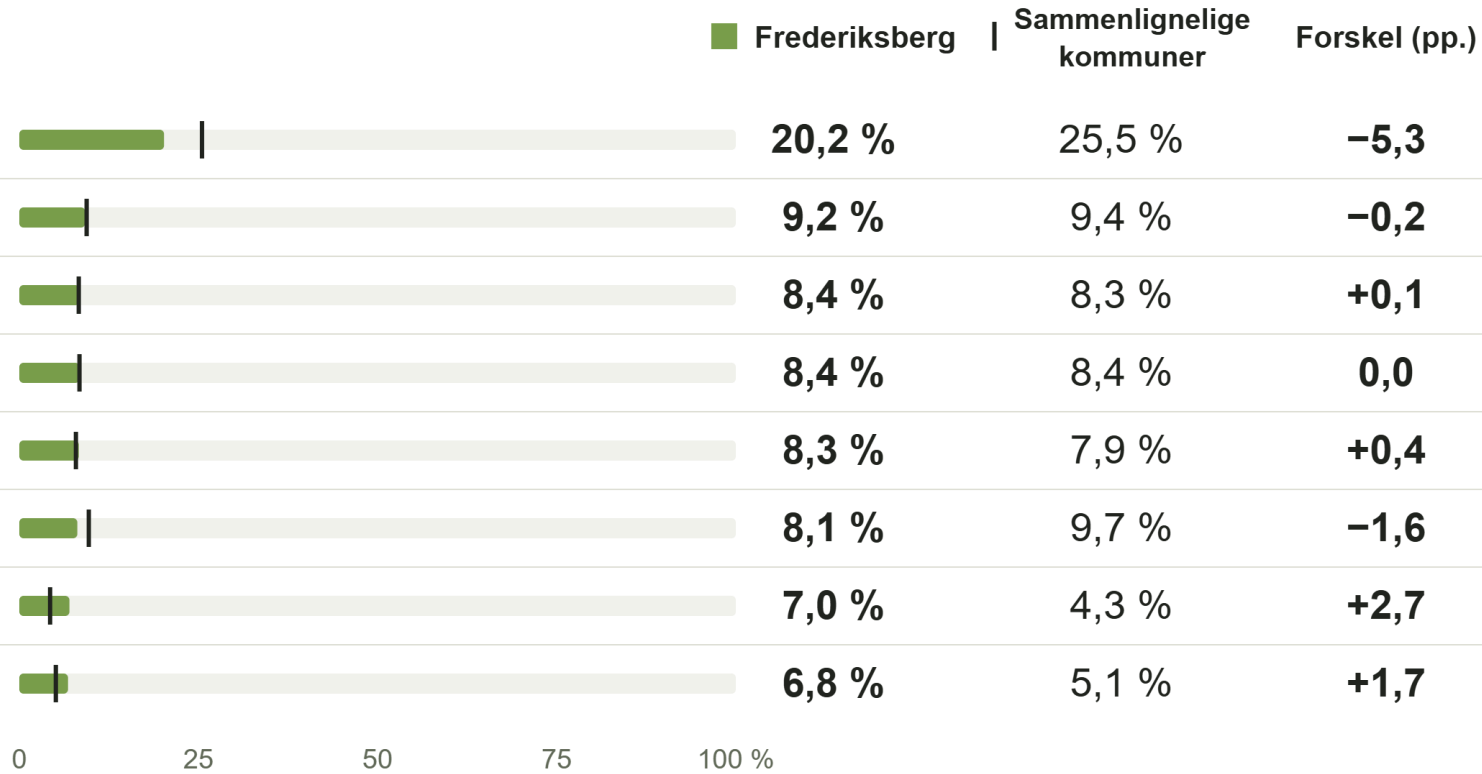
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn der deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden
Mål: Mindst én gang om måneden



Blandt børn, som deltager i aktiviteten mindst én gang om måneden på tværs af alle organiseringsformer. Aktiviteten udført sammen med persongruppen inden for de seneste 12 måneder. Der kunne angives flere relationer for samme aktivitet, og andelene summerer derfor ikke nødvendigvis til 100 pct.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

De 15 mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

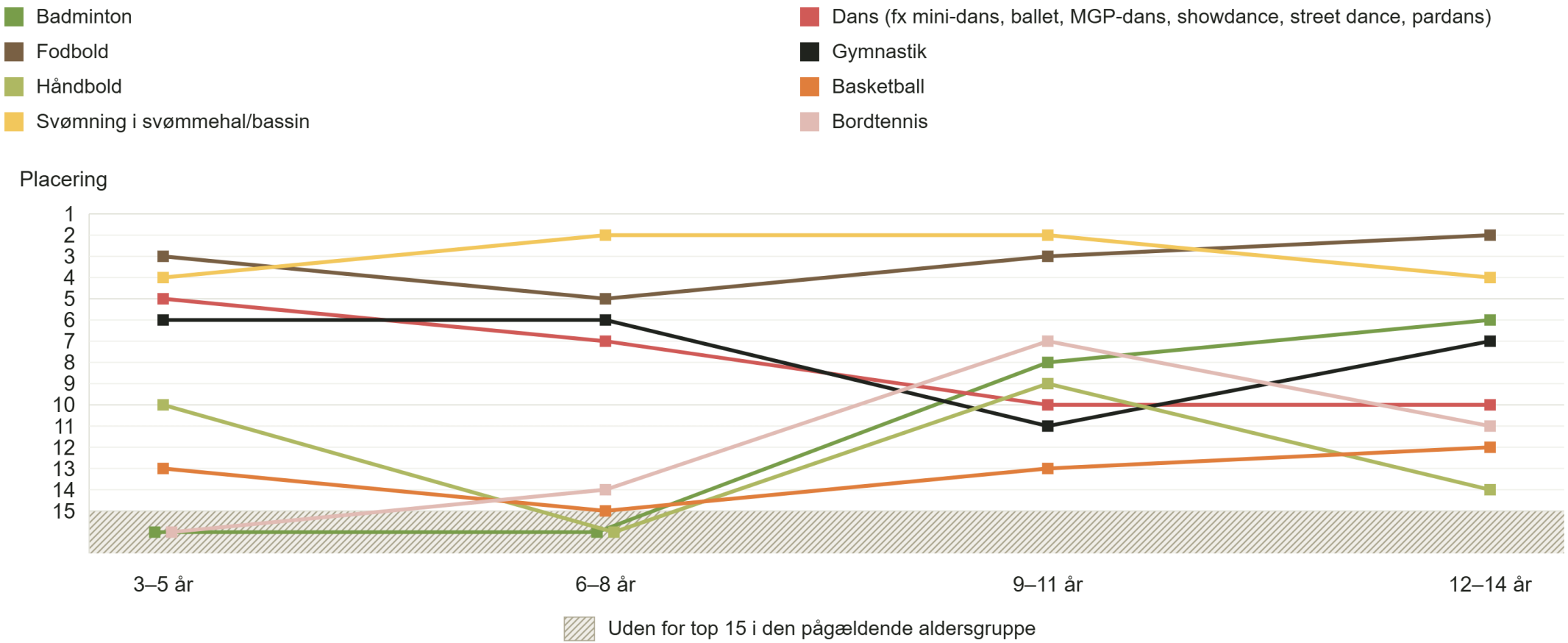
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Aktiviteters rangering efter udbredelsen i aldersgruppen

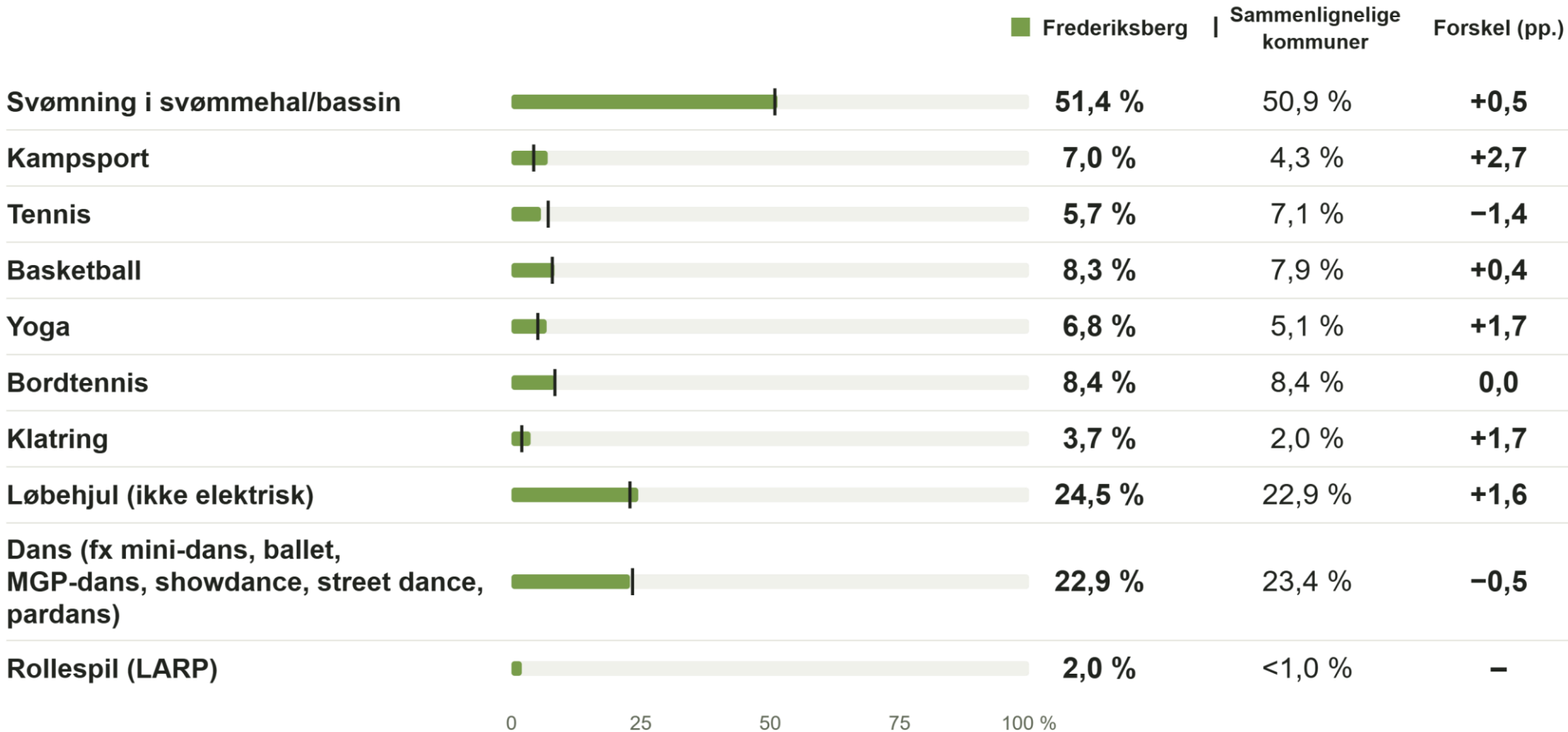
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Aktiviteter, hvor deltagelsen ligger mest over landsniveau: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden



Afvigelserne fra landsniveau i 2025 er beskrivende og er ikke testet for statistisk signifikans.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

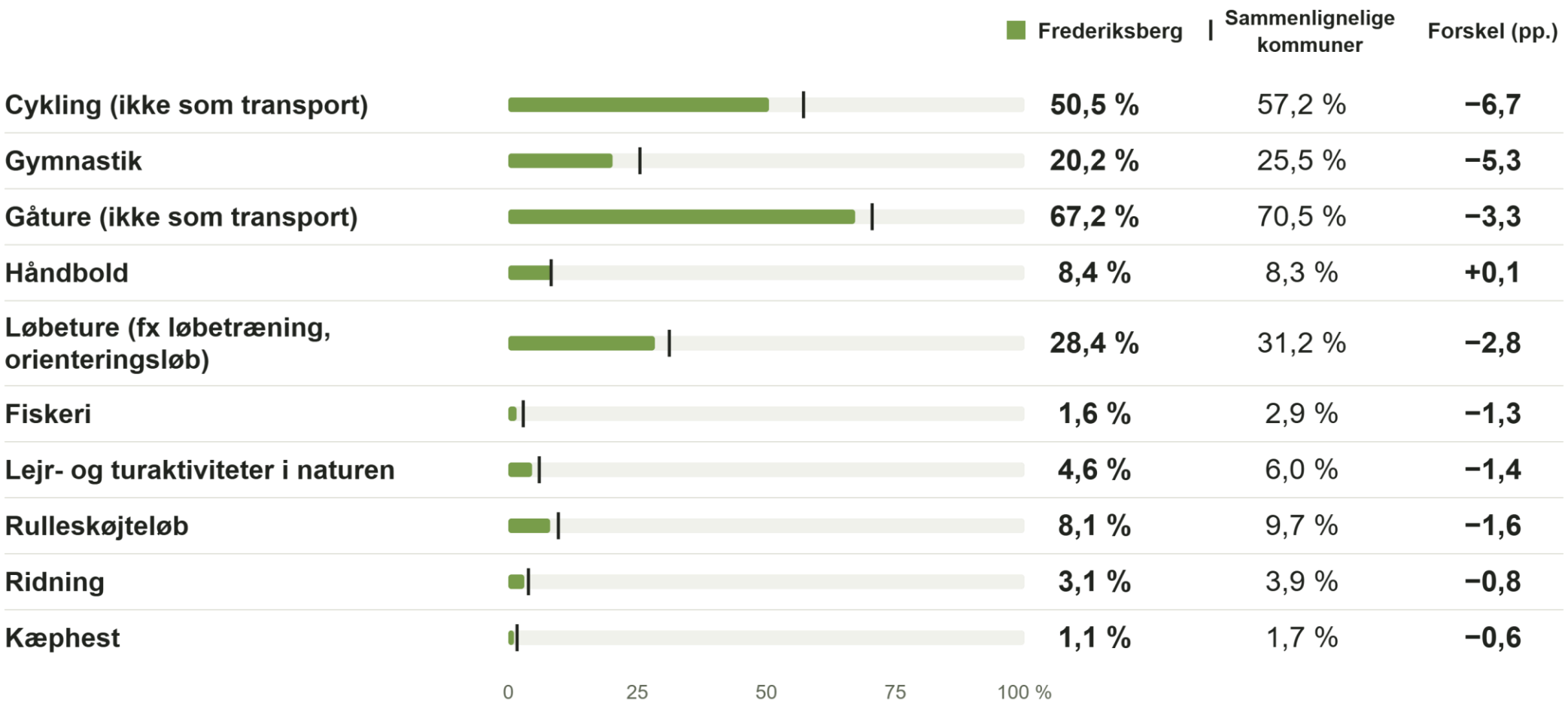
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Aktiviteter, hvor deltagelsen ligger mest under landsniveau: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden

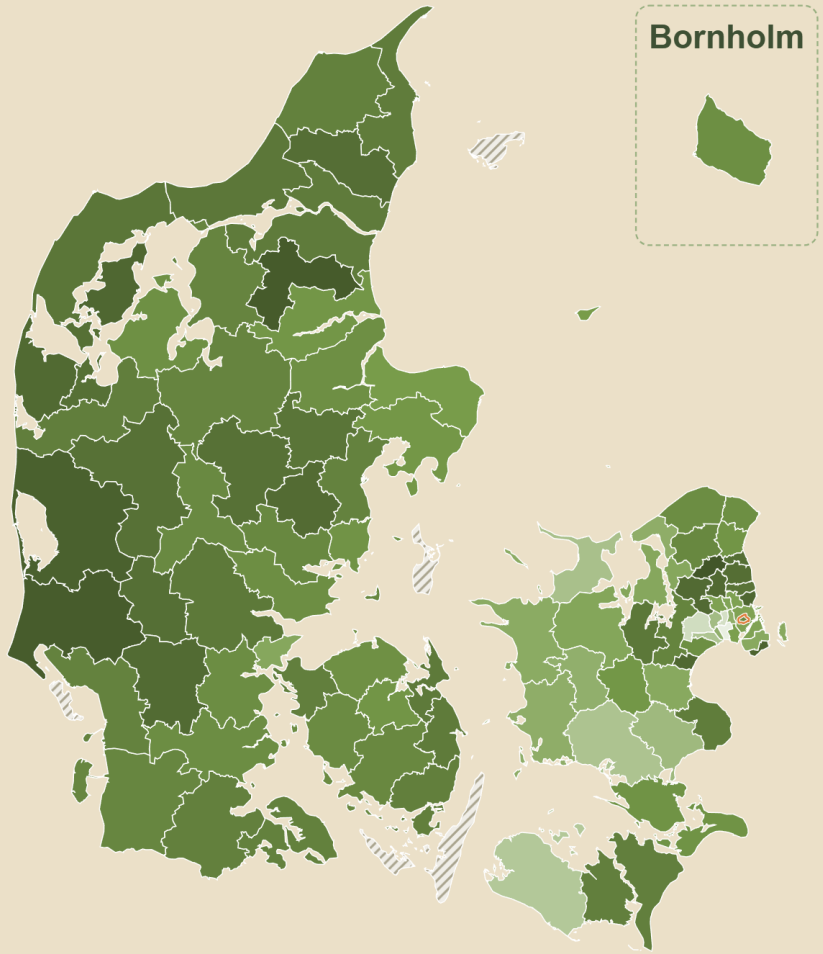


Afvigelserne fra landsniveau i 2025 er beskrivende og er ikke testet for statistisk signifikans.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN



82,3 %

58,1 %

Frederiksberg

Forening / sportsklub

73,8 %

Begrænset datagrundlag

2025. Målgruppe: Børn, 3–14 år. Mål: Mindst én gang om måneden.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

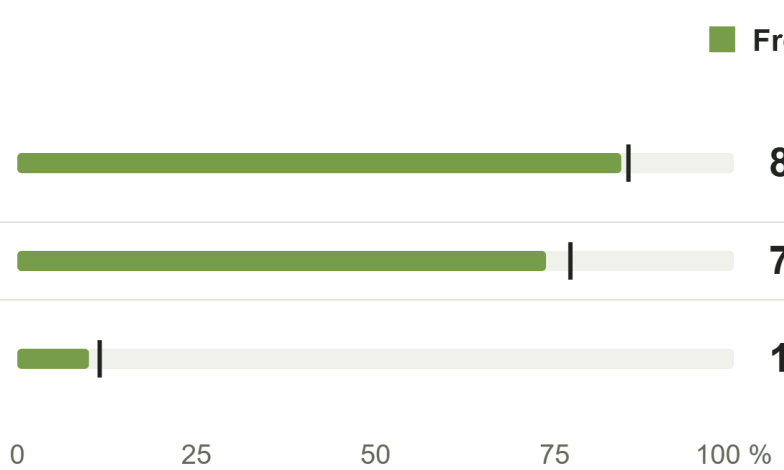
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Organisering af idræts- og motionsaktiviteter: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Mål: Mindst én gang om måneden

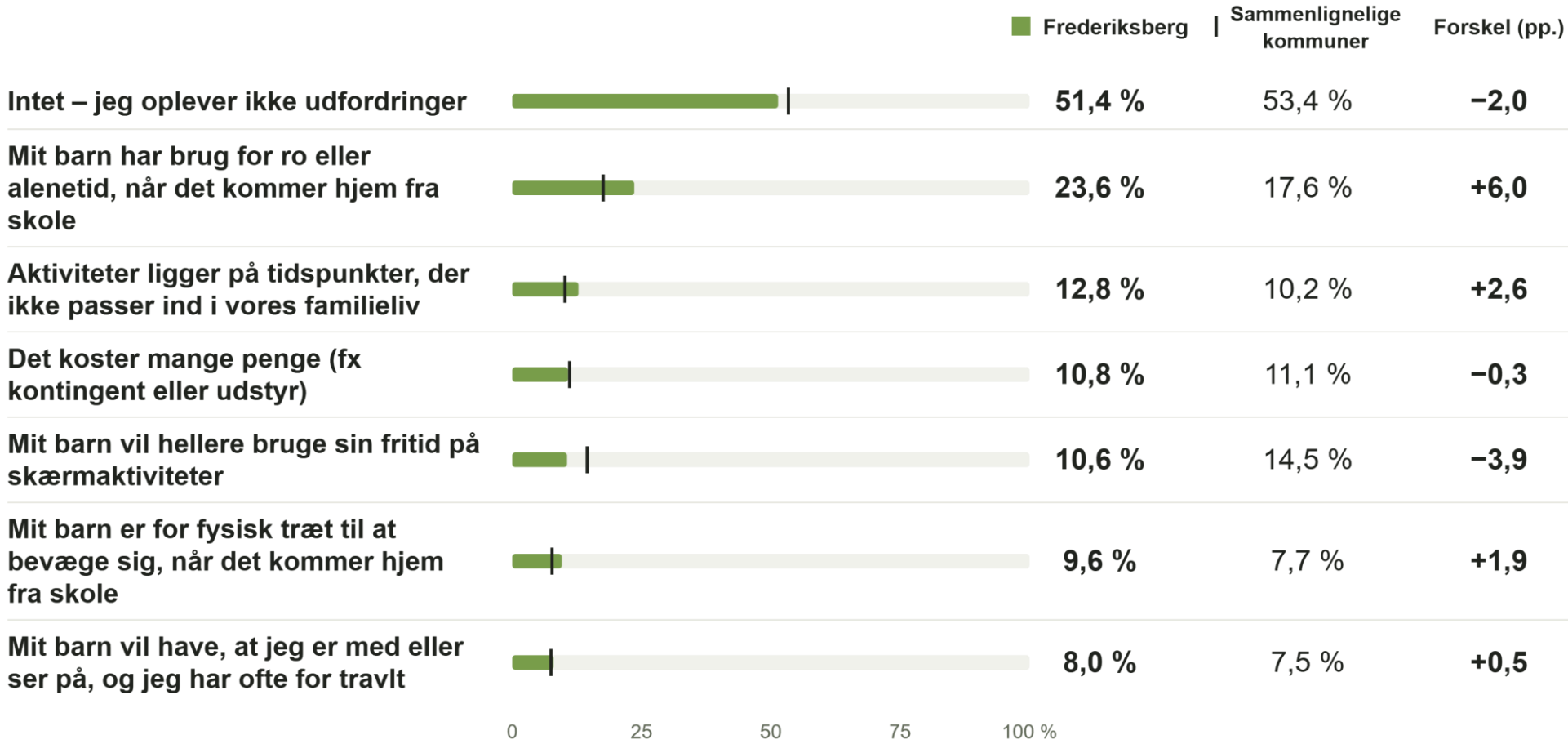


	Frederiksberg	Sammenlignelige kommuner	Forskel (pp.)
Selvorganiseret / på egen hånd (alene eller sammen med andre)	**84,3 %**	85,3 %	**−1,0**
Forening / sportsklub	**73,8 %**	77,2 %	**−3,4**
Kommercielt center (fx fitnesscenter eller danseinstitut)	**10,0 %**	11,5 %	**−1,5**

Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Forældres oplevede udfordringer ved at støtte barnets bevægelse efter skole: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Forældre til skolebørn under 12 år.
Spørgsmål: Er der noget, du oplever som udfordrende i forhold til at støtte dit barns bevægelse efter skoletid?



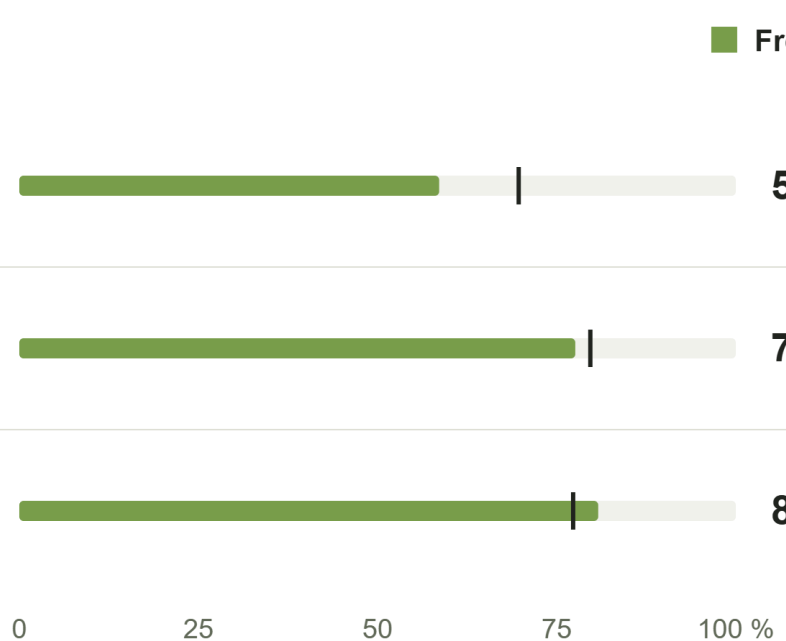
Der kunne angives flere svar, og andelene summerer derfor ikke nødvendigvis til 100 pct.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Muligheder for bevægelse



Oplevede muligheder for at være fysisk aktiv: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Spørgsmål: Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv…
Mål: Helt eller delvist enig, andel i %

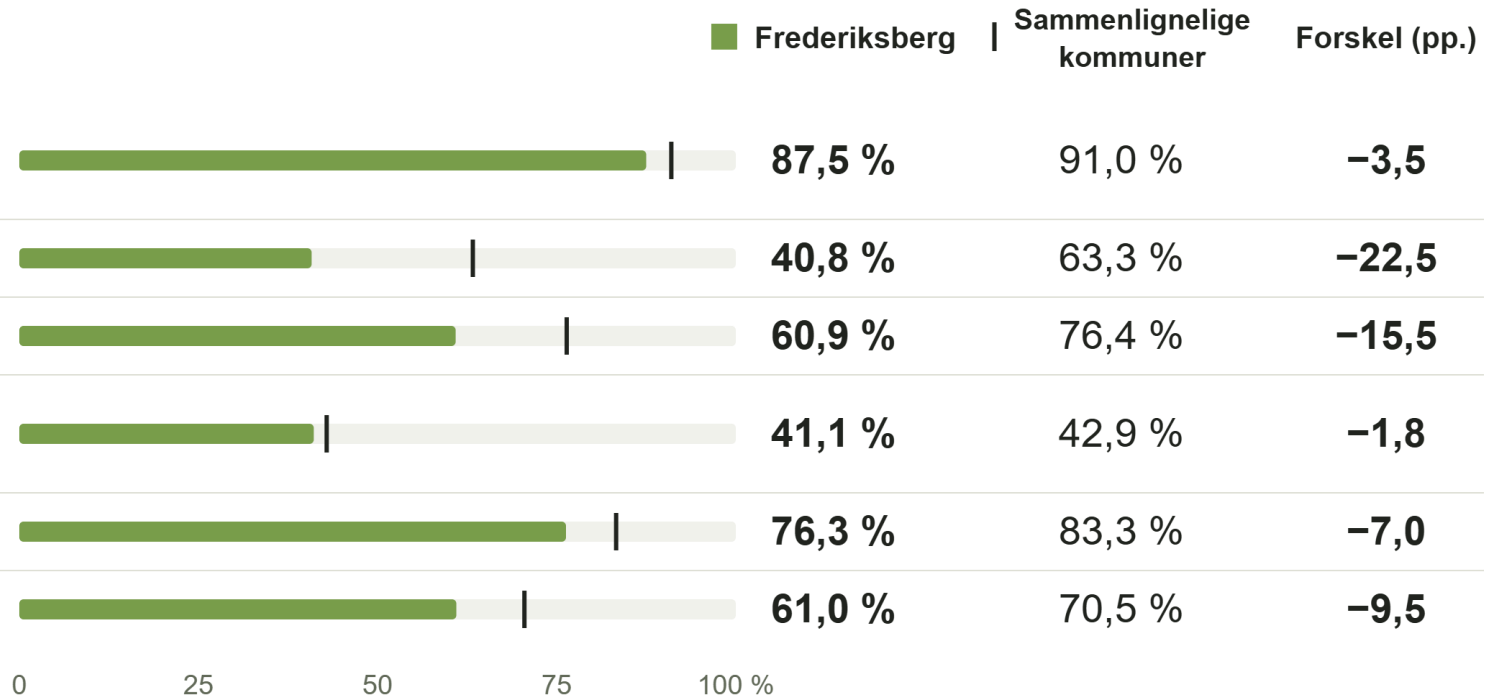


	Frederiksberg	Sammenlignelige kommuner	Forskel (pp.)
I udendørs idrætsanlæg (fx fodboldbaner, tennisbaner, ridebaner, golfbaner, skateanlæg)	**58,6 %**	69,7 %	**−11,1**
I indendørs idrætsfaciliteter (fx idrætshaller, svømmehaller, gymnastiksale)	**77,6 %**	79,7 %	**−2,1**
I kommercielle idrætsfaciliteter (fx fitnesscentre, bowlingcentre, danseskoler)	**80,8 %**	77,3 %	**+3,5**

På mit studie eller min arbejdsplads (fx motionsrum): Beregnet blandt voksne i arbejde eller under uddannelse.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Oplevede muligheder for at være fysisk aktiv: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre
Spørgsmål: Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv…
Mål: Helt eller delvist enig, andel i %



På mit studie eller min arbejdsplads (fx motionsrum): Beregnet blandt voksne i arbejde eller under uddannelse.
Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Voksnes bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

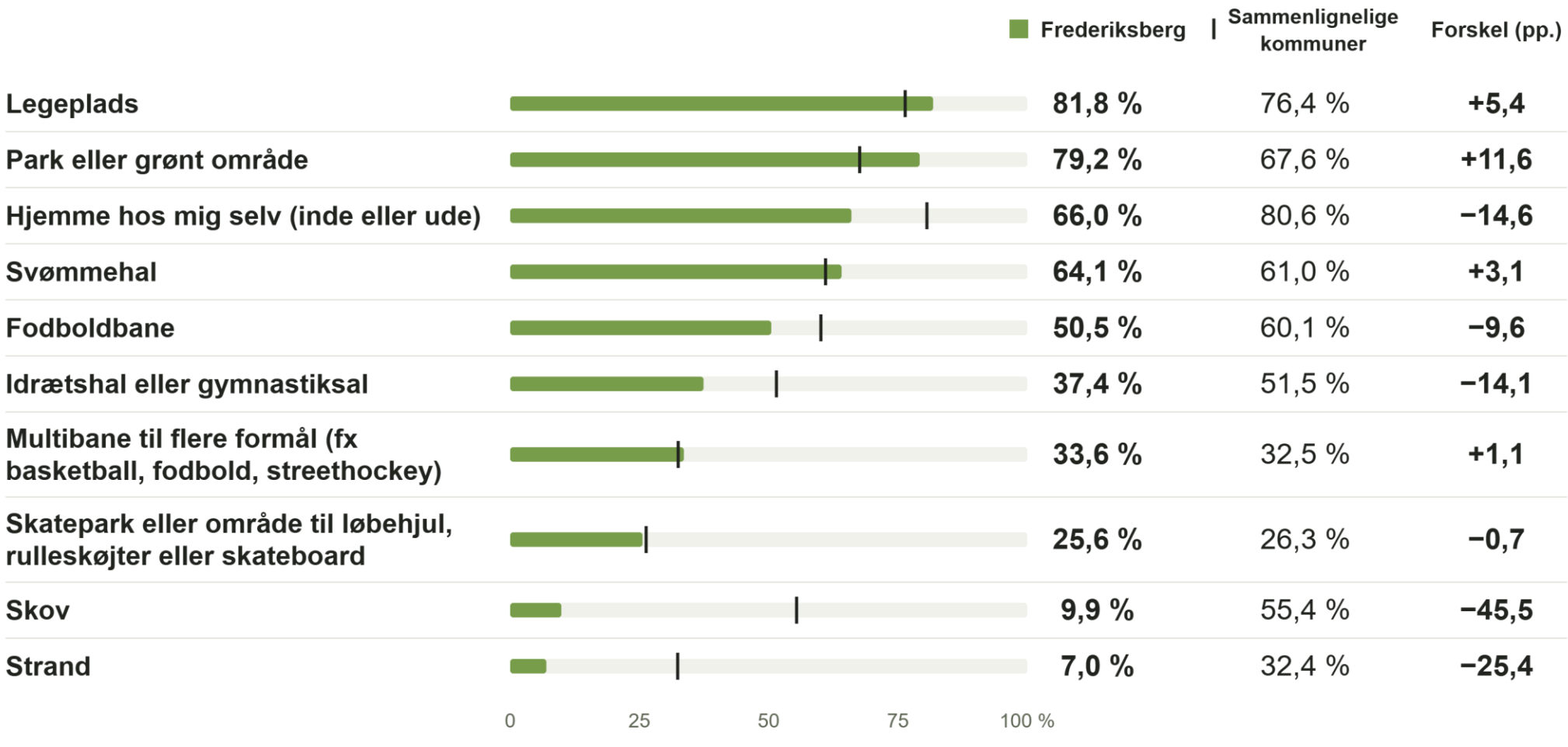
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Oplevede muligheder for at bevæge sig i lokalområdet: Sammenligning

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år
Spørgsmål: Hvor har du gode muligheder for at bevæge dig i det område, hvor du bor?
Mål: Flere steder kunne vælges



Kilde: Frederiksberg Kommune i Bevægelse – Børns bevægelsesvaner 2025, Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Afklarende spørgsmål

→Hvilke resultater angående bevægelsesvanerne i Frederiksberg Kommune bed I særligt mærke i?

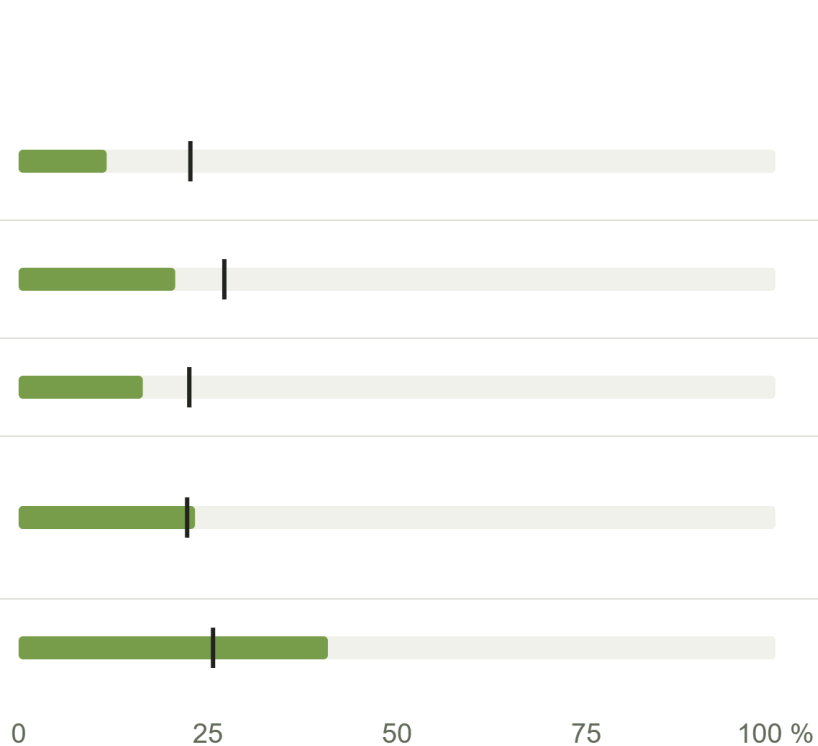
→Hvad tror I kan forklare disse resultater?

Barrierer og målgrupper



Foreningsdeltagelse mindst én gang om ugen

Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre.
Mål: Mindst én gang om ugen

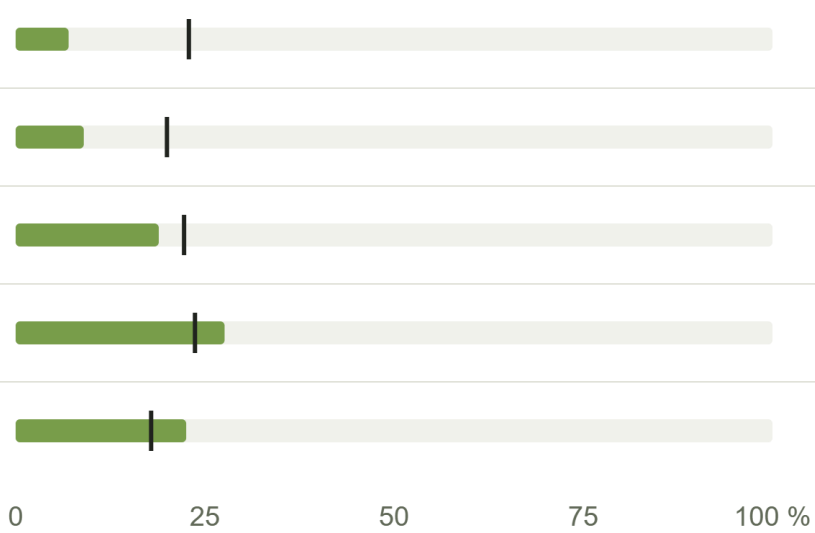


	Borgere i målgruppen	Øvrige borgere i kommunen*	Forskel (pp.) 95 % KI
Angst, depression og PTSD	**11,6 %**	22,7 %	**-11,1** (-19,1 til -3,0)
Type 2-diabetes, KOL og hjerteproblemer	**20,7 %**	27,2 %	**-6,5** (-17,0 til 4,1)
ADHD og autisme	**16,4 %**	22,6 %	**-6,1** (-18,7 til 6,5)
Stress, kronisk træthedssyndrom og udbrændthed	**23,3 %**	22,3 %	**+1,0** (-13,1 til 15,2)
Kræft	**40,9 %**	25,7 %	**+15,2** (-5,1 til 35,5)

* Standardiseret til målgruppens alders- og kønsfordeling i kommunen.
Kilde: Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Syddansk Universitet.

Foreningsdeltagelse mindst én gang om ugen

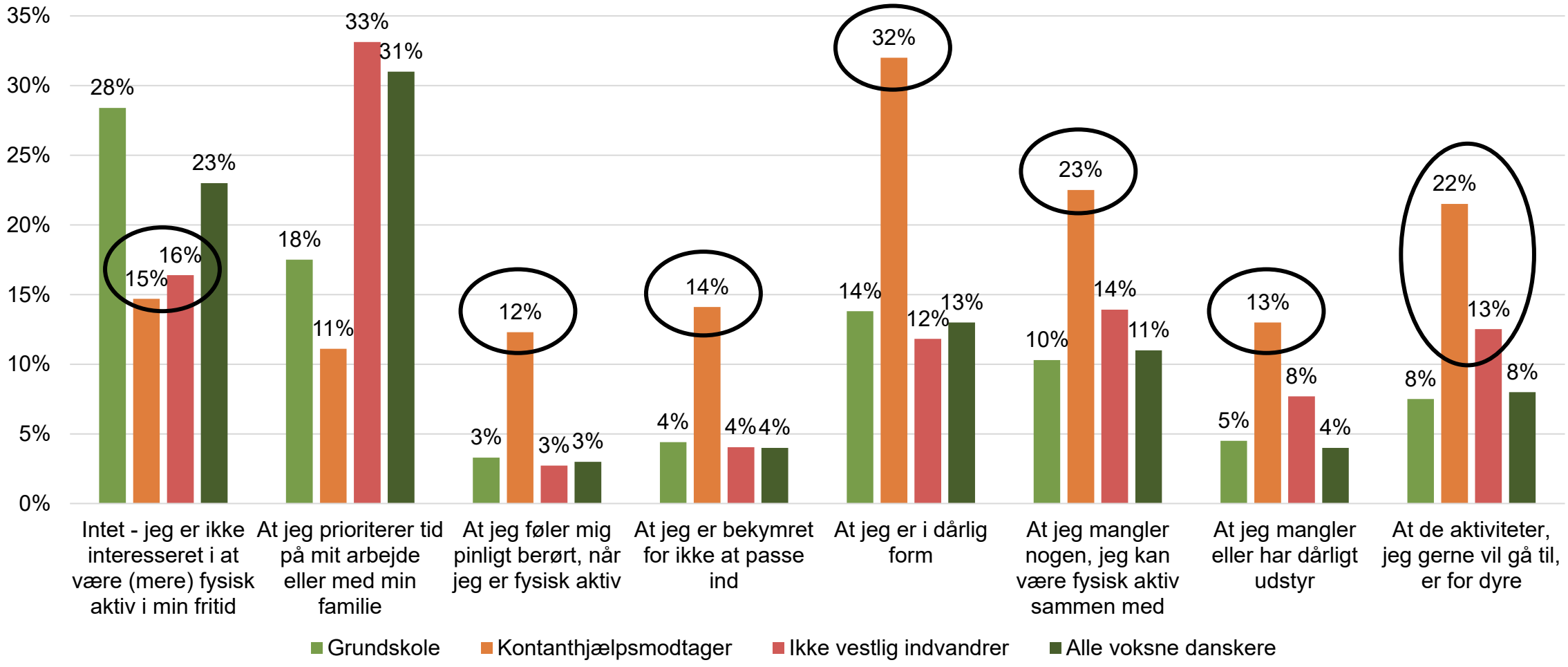
Frederiksberg, 2025
Målgruppe: Voksne, 15 år og ældre.
Mål: Mindst én gang om ugen



	Borgere i målgruppen	Øvrige borgere i kommunen*	Forskel (pp.) 95 % KI
Førtidspensionist	**7,0 %**	22,9 %	**-15,9** (-25,8 til -6,0)
Ledig	**9,0 %**	20,0 %	**-11,0** (-23,4 til 1,4)
Andet	**18,9 %**	22,3 %	**-3,3** (-17,3 til 10,6)
Folkepensionist / efterløn	**27,6 %**	23,7 %	**+3,9** (-7,7 til 15,5)
I arbejde	**22,5 %**	17,9 %	**+4,6** (-1,8 til 11,1)

* Standardiseret til målgruppens alders- og kønsfordeling i kommunen.
Kilde: Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Syddansk Universitet.

Sociale forskelle i barrierer



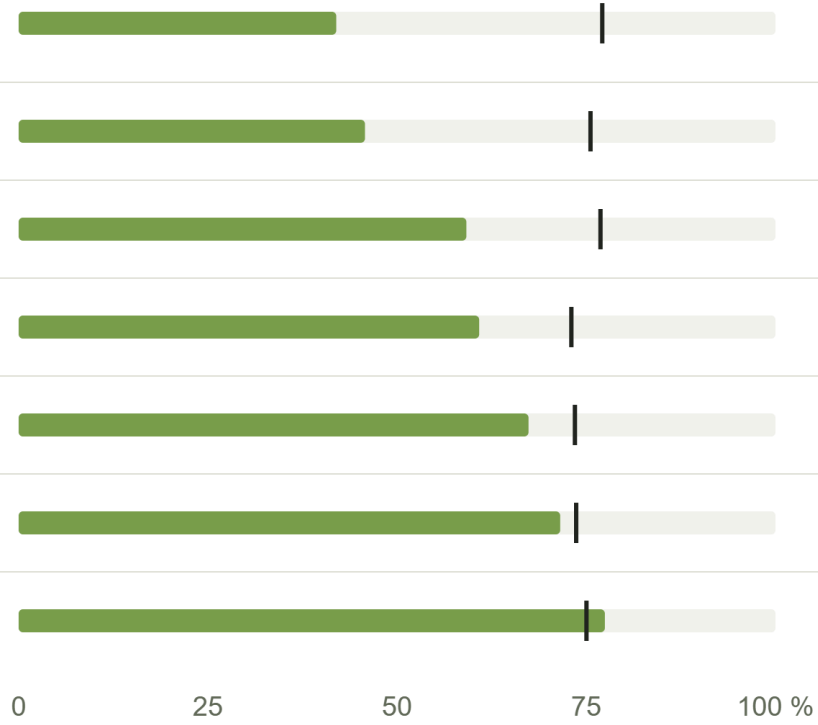
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Foreningsaktiv mindst én gang om måneden

Hele landet, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år.
Mål: Mindst én gang om måneden



	Børn i målgruppen	Øvrige børn i hele landet*	Forskel (pp.) 95 % KI
Autisme/Aspergers syndrom	**42,0 %**	77,1 %	**-35,1** (-37,9 til -32,4)
Angst/fobier	**45,8 %**	75,6 %	**-29,8** (-34,2 til -25,4)
ADHD/ADD	**59,2 %**	76,9 %	**-17,7** (-20,1 til -15,3)
Hypermobilitet	**60,9 %**	73,0 %	**-12,2** (-18,2 til -6,2)
Hørehandicap	**67,4 %**	73,5 %	**-6,1** (-13,4 til 1,2)
Astma	**71,6 %**	73,7 %	**-2,1** (-4,7 til 0,5)
Diabetes (type 1)	**77,5 %**	75,0 %	**+2,4** (-6,1 til 11,0)

* Standardiseret til målgruppens alders- og kønsfordeling i hele landet.
Kilde: Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Syddansk Universitet.

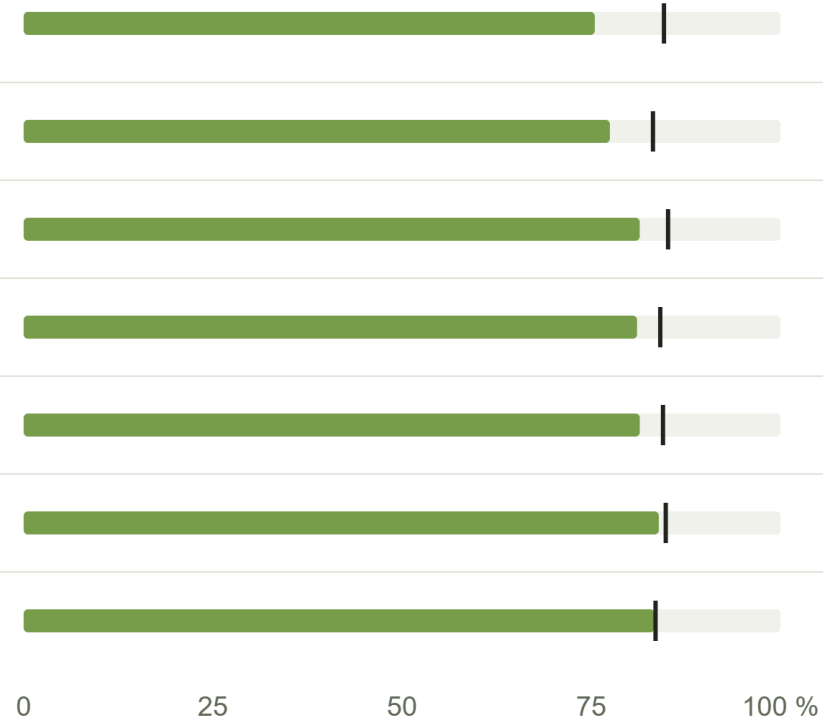
SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN

Organisering: Selvorganiseret / på egen hånd (alene eller sammen med andre) – mindst månedligt

Hele landet, 2025
Målgruppe: Børn, 3–14 år.
Mål: Mindst én gang om måneden



	Børn i målgruppen	Øvrige børn i hele landet*	Forskel (pp.) 95 % KI
Autisme/Aspergers syndrom	**75,5 %**	84,6 %	**-9,1** (-11,6 til -6,6)
Angst/fobier	**77,5 %**	83,2 %	**-5,7** (-9,8 til -1,6)
Hypermobilitet	**81,4 %**	85,2 %	**-3,7** (-8,7 til 1,2)
ADHD/ADD	**81,1 %**	84,1 %	**-3,1** (-5,0 til -1,1)
Hørehandicap	**81,4 %**	84,5 %	**-3,1** (-9,2 til 3,0)
Astma	**83,9 %**	84,8 %	**-0,9** (-3,2 til 1,3)
Diabetes (type 1)	**83,4 %**	83,5 %	**-0,1** (-8,6 til 8,3)

* Standardiseret til målgruppens alders- og kønsfordeling i hele landet.
Kilde: Danmark i Bevægelse 2025, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Syddansk Universitet.

Fem gode råd til foreninger og organisationer

1. **Start med at kigge indad**: Hvad vil vi bidrage med? Hvordan kan vi bidrage? Hvem kan bidrage?

2. **Skab rum til udvikling**: Hvordan kan vi se ud over den daglige drift? Kan vi fordele opgaverne på flere personer? Skal vi rekruttere flere frivillige (fra foreningen og/eller fra lokalområdet)?

3. **Tag bestik af eksisterende viden og undersøg behov**: Hvor er behovene i kommunen og blandt forskellige befolkningsgrupper? Hvilke ønsker har vores medlemmer? Hvilke ønsker er der i lokalsamfundet?

4. **Afsøg mulige samarbejds- og sparringspartnere**: Hvad får vi svært ved at løfte selv? Hvem kunne vi have glæde af at samarbejde med? Har vi brug for sparring med kommune, idrætsorganisationer eller andre?

5. **Arbejd ud fra en plan**: Hvad vil vi gøre og hvornår? Hvilke milepæle kan vi opstille? Hvordan følger vi løbende op på indsatsen? Hvordan forankrer vi vores succeser?

Spørgsmål eller kommentarer?



Jeres publikationer ligger her!

Rapport om voksnes bevægelsesvaner og udvikling

2 x 98 kommunerapporter om voksnes og børns bevægelsesvaner

Notat om transportcykelvaner



En stor tak til Nordea-Fonden!

NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

SDU

DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA FONDEN