



4 - Bestyrelsens beretning

Hadsten Motion

Generalforsamling 24. marts 2026

Vi er det mest attraktive
medlemsdrevne tilbud for motion og sund livsstil i dit lokalområde

Vi skaber optimale rammer for mangfoldige træningsmuligheder, hvor du føler dig velkommen,
og hvor frivillige med passion som drivkraft medvirker til vores stærke medlemsfællesskab

Vores strategiske mål

Vi har tilbud der
efterspørges af vores
medlemmer

Vi kommunikerer i
øjnehøjde med både
frivillige og medlemmer

Vi har fokus på en
ansvarlig økonomi

Vi skaber et attraktivt
miljø for vores frivillige

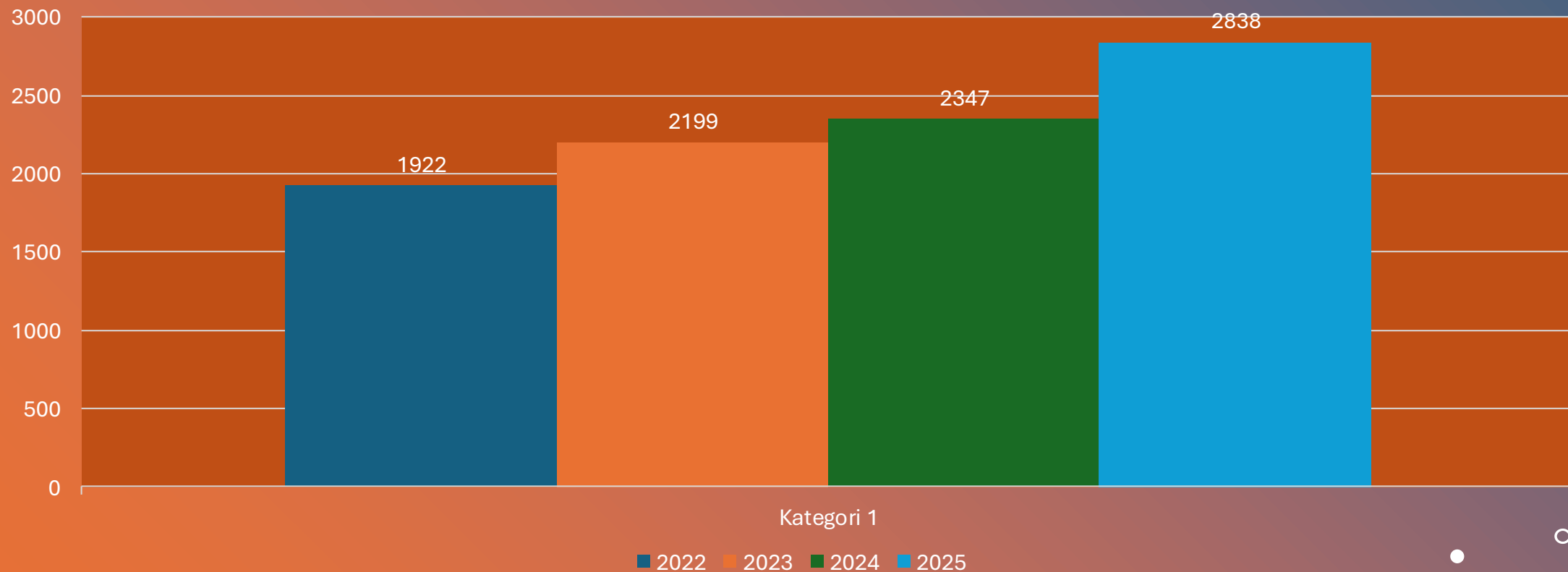
VI ER Hadsten Motion...

Passioneret - Uhøjtidelige - Hjælpsomme - Idérige - Ansvarlige

Hadsten**Motion**.dk
- dit lokale fitnesscenter

- + • Omtrent hver tredje indbygger i Hadsten er medlem af Hadsten Motion
-

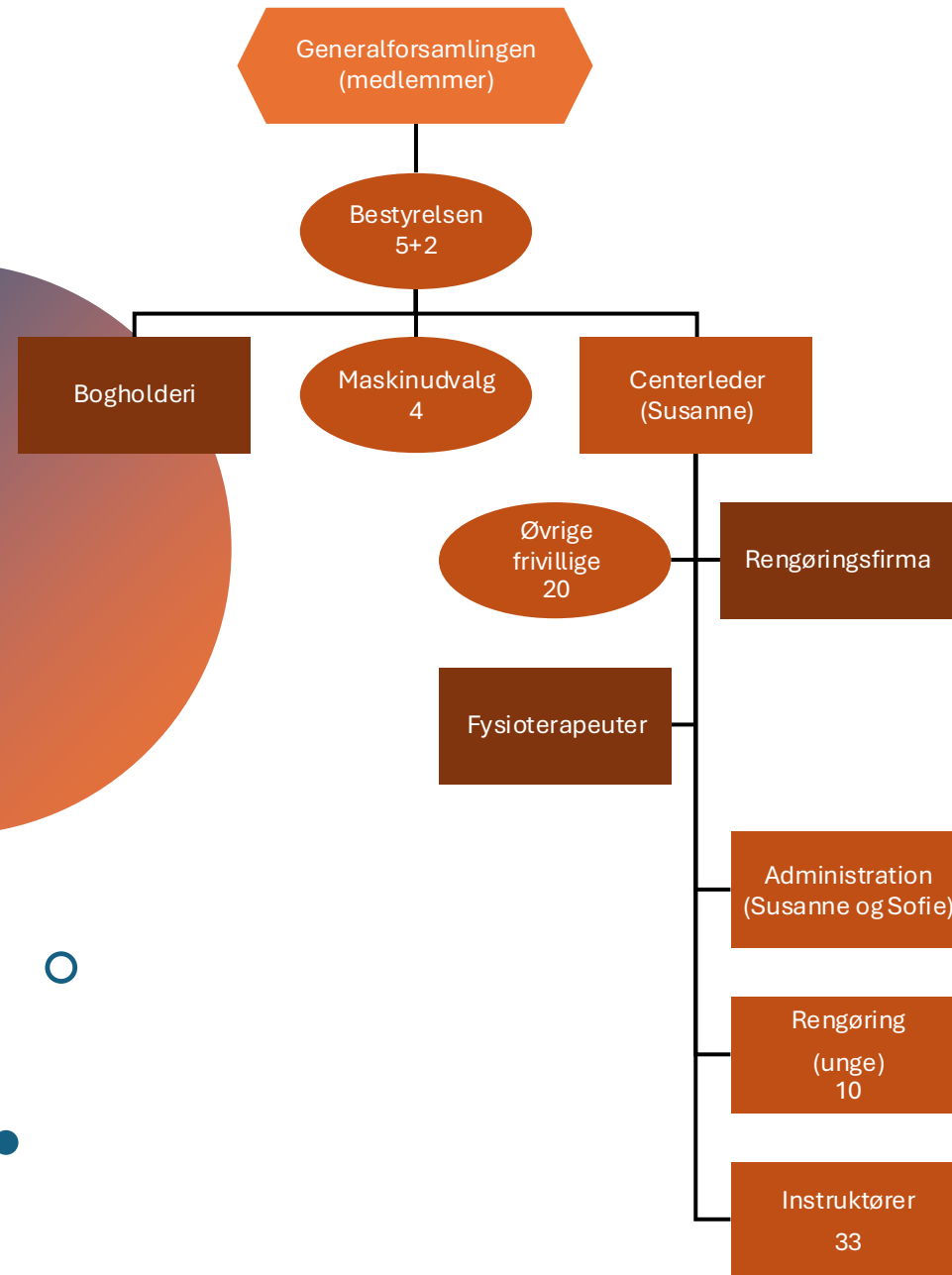
Medlemsudvikling i Hadsten Motion i årene 2022 - 2025

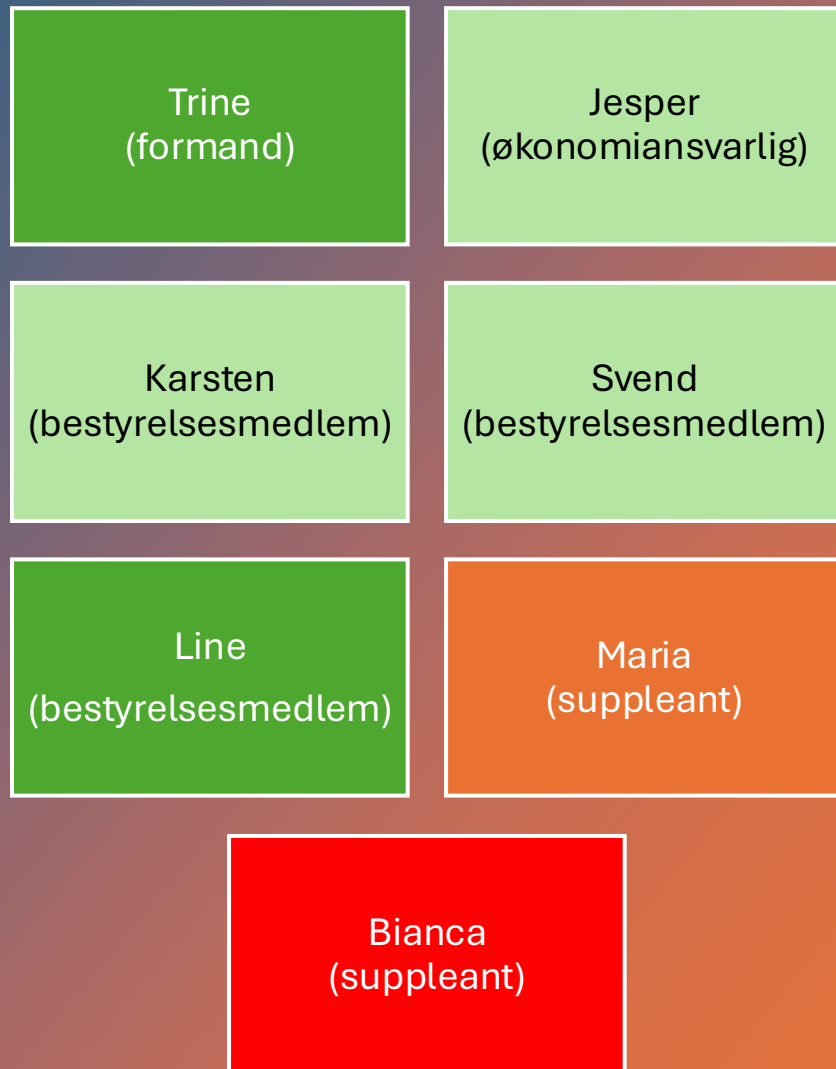


Fordeling af medlemstal

Alder	Antal medlemmer	Mænd	Kvinder
7 – 12 år	32	17	15
13 – 18 år	442	272	170
19 – 24 år	482	280	201
25 – 39 år	509	288	221
40 – 59 år	960	436	524
60 – 69 år	210	103	107
70+ år	203	85	118

Organisation





Bestyrelsen i Hadsten Motion

- Vi mødes mellem 6 – 10 gange om året (ordinære bestyrelsesmøder og bestyrelsesseminarer)
- Fokus i 2025 har været på ‘Fremtidens Hadsten Motion’
...mere om det under punktet ‘Fremtidens Hadsten Motion’.

TAK for samarbejdet, Bianca! – godt du stadig er en stor del af Hadsten Motion.



Maskinudvalg

Til at varetage fokus og faglighed på udvikling af maskintræningen i Hadsten Motion, har vi et maskinudvalg.

Maskinudvalget består af fire personer, som har tæt samarbejde med ansatte, fagpersoner og bestyrelsen.

- Line Blichfeldt Kristensen (tovholder og udvalgsmedlem)
- Lars Petersen (udvalgsmedlem)
- Christian Kühl (udvalgsmedlem)





+



Nyanskaffelser i 2025

- Etablering af ny cirkeltræning i multirummet med stor succes
- Ekstra cardio maskiner
 - Løbebånd
 - Crosstrainer
 - To kondicykler
- Styrkemaskiner/træning
 - T-bar row
 - Flere og tungere håndvægte
- Derudover mindre småanskaffelser (løftestang, elastikker, greb m.m.)



Udvikling 2026

- Udvikling af sal 1 – funktionel træning -
<https://youtu.be/ZZbME9T6vNA>

(NB: udkast)

- Løft af vægtløftområdet tættest på sal 2

Derudover fortsætter fokus på centeret som helhed.



+

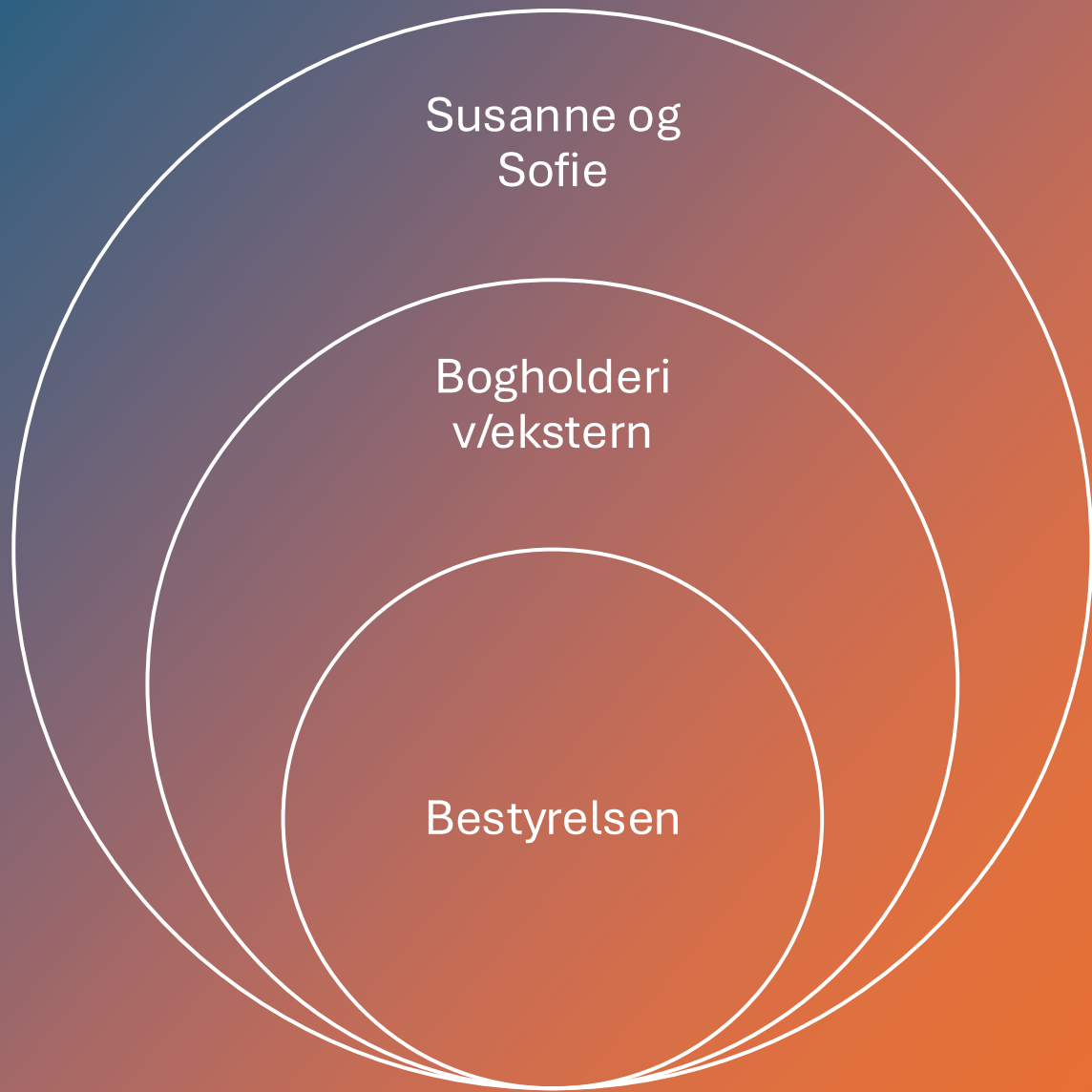


De frivilliges opgaver i Hadsten Motion

- Velkomstkomiité når kontor er åben
- Opsyn i centeret og bidrag til den daglige drift
- Daglig vedligehold af træningsmaskiner - fx skrue, bore, udskifte liner og afkalke
- Små praktiske opgaver i og omkring lokalerne
- Håndtering af GDPR-relaterede opgaver
- Enkeltstående praktiske opgaver - fx genbrug, flytning og opsætning af nyt udstyr

Alle opgaver løses i tæt samarbejde med centerlederen.





Daglig administration i Hadsten Motion - et samarbejde



Susanne og Sofie – et godt makkerpar

- Tæt samarbejde mellem Susanne og Sofie om drift, fitness, SoMe og medlemskontakt
- Synlighed i centeret og god kontakt til både nye og eksisterende medlemmer
- Fleksibilitet i hverdagen – opgaver løses løbende, også når noget uforudset opstår
- Fokus på et indbydende center og et stærkt fællesskab på tværs af aldersgrupper



Instruktørerne

Medlemmerne elsker dem!
...og vi forsøger at passe godt på dem.

- Uddannelse, kurser og inspiration, herunder foreningstur til La Santa
- Sociale events
- Frihed og mulighed for at afprøve egne idéer
- Symbolsk timeafłønning
- Sparring og dialog

Rengøring i Hadsten Motion




Firma

Altid rent
og pænt –
hvilket
bemærkes
og værdsættes af
medlemmer!



Unge



En sund
økonomi giver
en stærk og
handlekraftig
forening

Økonomiske principper i Hadsten Motion

- *Rettidig omhu* – vi tænker fremad og vedligeholder løbende
- *Sund fornuft* – ansvarlig og stabil drift
- *Økonomisk frihed* – giver muligheder for medlemmer og bestyrelse
- *Fremtidssikring af Hadsten Motion* – investering i udstyr, faciliteter og udvikling
- *Gode forhold* for medlemmer, ansatte og frivillige
- *Handlekraft* – økonomi der giver muskler til at udvikle og håndtere op- og nedture

- +
 - Medlemsundersøgelsen
 - unge 14 – 24 årige

91 unge har svaret 😊

- 91 % oplever en god eller meget god stemning i centeret.
- Hadsten Motion opleves som et trygt og velfungerende træningsmiljø for unge.



Styrker

- God og respektfuld stemning
- Stærkt fællesskab blandt unge
- Generelt høj tilfredshed med centeret

Største udfordringer

- Travlhed og pladsmangel i peak-tider
- Efterspørgsel på flere styrketræningsmaskiner
- Ønske om tydeligere regler og oprydning

Udviklingsmuligheder

- Flere styrketræningsmaskiner (ben/bryst)
- Hold målrettet unge (fx Hyrox, boksning, teknikhold)
- Tydelig træningskultur og regler

Konklusion

Unge medlemmer er meget tilfredse – men efterspørger mere plads, mere udstyr og flere tilbud målrettet deres aldersgruppe.



I Hadsten Motion har vi mange slags hold

Funktionel Træning / Cirkel Træning / Cross	Dance / Zumba	Indoor Cycling	Jumping Fitness	Åndedræt & Mindfulness	Stram Op
Senior Balance, Styrke, Funktionel Træning & Puls	Outdoor	Yoga	Body Pump	Unge hold	Step
Parkinson Dans	BootCamps	Tabata	Pilates	Hjertehold	Lukkede timer (FGU, Falck Care, privathold)

+

•

○

...og så er
der vores
træning i
maskiner

- Personlig træning
- Programlægning
- Intro til nye medlemmer

Events der skaber glæde og fællesskab

Vi afholder løbende inspirerende events gennem året: yoga, Gong-forløb, dans og sæsonarrangementer som fastelavn og deltagelse i Christmas Run.

- Instruktørerne driver mange af initiativerne – ofte på baggrund af idéer og ønsker fra medlemmer
- Faglige events – fx foredrag om knogletræning og osteoporose
- Større events uden for huset – fx danseevent med mange betalende gæster udefra



Status på drift og tryghed i Hadsten Motion




Vand indenfor

- Utæthed ved indgangen er fundet og udbedret
- Dryp på scenen i sal 2 er stoppet (kondens fra rør i loftet)

Drilleri med varme og luft

- Ventilationen fungerer optimalt efter service i efteråret

Fokus på unge og doping

- Ekstra opsyn gennem tre måneder – særligt om aftenen
 - Melding fra seneste besøg fra ADD er, at der er roligt i centeret, og at vores fokus har haft god effekt
- 



+



o

•

2025 bød på flere af de runde...

Markering af både 40 års, 50 års, 70 års og 75 års fødselsdage blandt instruktører.

Tillykke!



+

•

○

Tak til

- Vores gode og vellidte instruktører
- Alle vores frivillige – bestyrelsen og alle dem der hjælper til i dagligdagen
- Susanne og Sofie for god daglig drift, gejst og godt humør

...og selvfølgelig TAK til hver eneste medlem i Hadsten Motion

TAK for tilliden og mandatet til bestyrelsesarbejdet!