

## Årsberetning Fitness & CrossGym

Det har været endnu et godt og begivenhedsrigt år i RgF Fitness & CrossGym.

Vi har de sidste 5 år oplevet en meget stor tilgang af medlemmer til afdelingen. I 2025 har vi utroligt nok igen haft en markant stigning af medlemmer på hele 20%. Det svarer til i alt ca. 1.850 medlemmer i afdelingen hen over året. Vi er slet ikke i tvivl om, at det bl.a. skyldes vores dygtige og trofaste instruktører, som sætter rammen for god træning og et stærkt fællesskab.

Til Randers Kommunes Sportsfejring 25' fik vi også tildelt årets klubpokal af SIKR. (Dette med baggrund i den markante medlemsvækst og det stærke fællesskab, som ud over træningslivet også igangsætter store og små events, konkurrencer, fællesspisninger, fester og ikke mindst Hybrid- og Harbour Challenge, som trækker deltagere fra hele landet.)

Ydermere vandt Fitness & CrossGym afdelingen til "Byens Bedste" awardshow, endnu engang titlen: "Byens bedste Træning 25" - et kæmpe skulderklap til hele afdelingen.

2025 blev også året, hvor det nye indskudte etagedæk på 300m<sup>2</sup> i RgF hallen, blev etableret og indviet på bedste vis. Der er skabt et lækkert cafeområde og opholdsrum samt et stort område med fitnessmaskiner til selvtræning og små hold. Det nye etagedæk er et stort plus for vores medlemmer og skaber mere luft i praktikken i, at håndtere antallet af medlemmer. Efter indvielsen af det nye fitness og selvtræningsområde, har vi set en stigende tilgang af både nye og "gamle" medlemmer, som flittigt benytter sig heraf.

Byggeprocessen af etagedækket har krævet tålmodighed fra alle, som har benyttet RgFhallen undervejs, og selvom der stadig er ting at gøre, så er vores indtryk, at både medlemmer og instruktører er meget glade for resultatet.

Med det fortsat stigende medlemsantal, har vi på begge lokationer arbejdet på at optimere holdplanen endnu mere. Vi har på nuværende tidspunkt 116 hold om ugen, man kan tilgå som fitnessmedlem i RgF. Det er 16 mere end sidste år - det kan vi godt være stolte af 😊

Det er en udfordring at få mange flere nye hold klemt ind, da lokalerne i den grad er i brug – men det ser vi som et positivt problem 😊

Nogle af de nye hold, der er kommet til, er: Hybrid/Hyrox prep, Stolegymnastik, Funktionel træning i vand, Magiske øvelser, og flere hold med CrossDance, Hold Fast og Cirkeltræning.

Dertil er der lige startet et Royal Run løbehold samt et længe ønsket TeenCross hold.

Calisthenics tager også fart, og vi har flere hold om ugen samt 2 x Mobility hold.

Vi har fortsat forskellige samarbejdsaftaler for eksempel med Heltidsskolen og Tradium. Særligt vil vi fremhæve projektsamarbejdet med Sundhedscenteret rehabilitering, hvor vores "Hold Fast" udspringer fra og er efter opstart sidste år en stor succes. Vi har nu 6

ugentlige hold målrettet borgere, som afsluttes kommunalt med sygdomme som kol, diabetes andre sygdomme. Fællesskabet er stærkt, og vi oplever, at mange, der aldrig før har begået sig i fitness- eller foreningsregi, kommer til. På nuværende tidspunkt tæller de 60 medlemmer og flere hen over året.

I 2025 blev der arbejdet på at udvide med en afdeling i Arena Randers. Dette ville have været til stor gavn for vores medlemmer og det høje medlemstal, men det lykkedes desværre ikke at få enderne til at nå sammen, og Arena Randers har besluttet at drive Fitness selv.

Harbour Challenge Randers kunne i år fejre 10 års jubilæum med 1.500 deltagere på dag 1 og 700 deltagere på dag 2 til Family Run. Dette er det højeste deltagertal vi har haft på begge dage. Ca. 200 frivillige har været med til at facilitere disse events.

Vores nye indendørsløb Hybrid Challenge Randers har også vokseværk. Efter første gang med 280 deltagere, blev de 2 løb i både marts og november udsolgt på få døgn. I marts med 540 deltagere og i november med 950 deltagere – takket være vores mange fantastiske frivillige, som sprang til, da tilmeldingerne løb stærkt. Vi har lige afholdt endnu et Hybrid-løb med 1.200 deltagere, og vi kan ikke lade være med at være begejstret for udviklingen og det fællesskab, der opstår blandt vores frivillige under disse events, som trækker folk til fra hele landet.

Alt i alt et spændende år med fart på samt flere sociale tiltag, som julefrokoster, sommerfester, frivillighedsfester, arrangementer for seniorer, deltagelse i konkurrencer, og løb som Stafet for livet samt trænings camp i Marbella.

### **Målsætning for næste år:**

I det kommende år ønsker vi at udvide med en helt ny træningsform i RgF, nemlig med Reformer pilates. Der er vigtigt for os at følge med tiden og udbyde de træningstendenser og trends, vi ser omkring os, i et foreningsregi. Samtidig ønsker vi at fortsætte med at hjælpe flere børn og unge godt i gang i Fitness og CrossGym.

Med viden om at det kommende DB byggeri potentielt kan give flere m<sup>2</sup> i foreningshuset til fitness på sigt, er ønsket for kommende år; at holde det høje medlemstal oppe, facilitere godt og fortsat have glade medlemmer.

En stor tak til alle instruktører, de gør et kæmpe stykke arbejde! Vi ser frem til endnu en sæson med deres fantastiske energi, som er med til at gøre RgF Fitness til et dejligt fællesskab at være en del af.

På vegne af fitnessudvalget, Tommy & Lourdes