



# Aerobic og step

## Nøgletal



på landsplan dyrker idrætten ugentligt

### Kønsfordeling



### Profil for den typiske udøver



20-29 år

**22%**



50-59 år

**23%**



I beskæftigelse

**59%**



Job efter mellemlang videregående uddannelse

**30%**

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



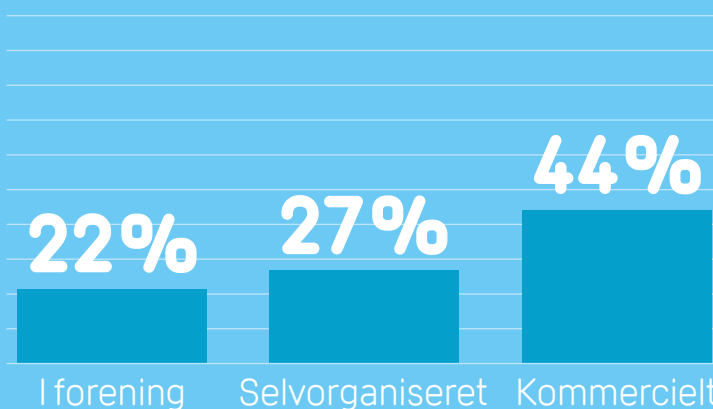
Dyrkes oftest alene

**44%**

Dyrkes oftest

**1**  
dag om ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

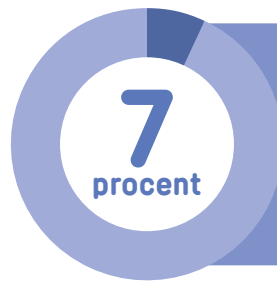
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Aerobic og step

## Nøgletal 15-19 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

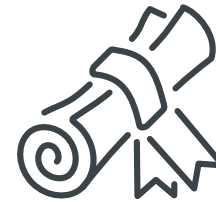


34% 66%



Under uddannelse/  
går i skole

86%



Ufaglært

79%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



Venner/bekendte

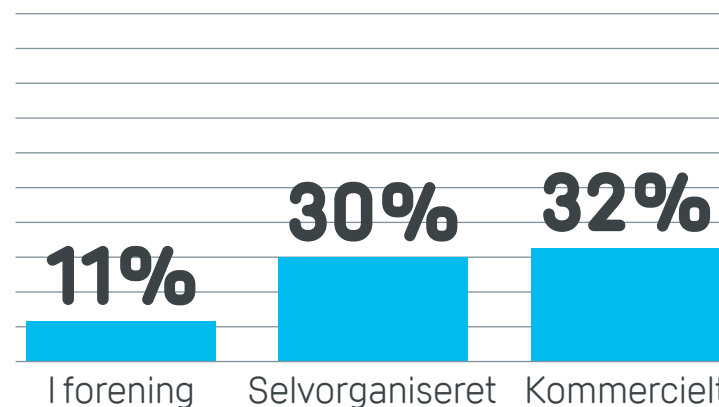
45%

Dyrkes  
sjældnere end

1

dag om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

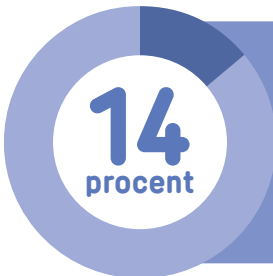
1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Aerobic og step

## Nøgletal 20-29 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



21%

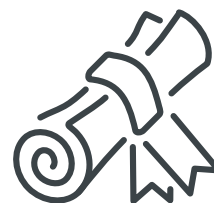


79%



Under uddannelse/  
går i skole

42%



Ufaglært

39%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

### Social sammenhæng og hyppighed



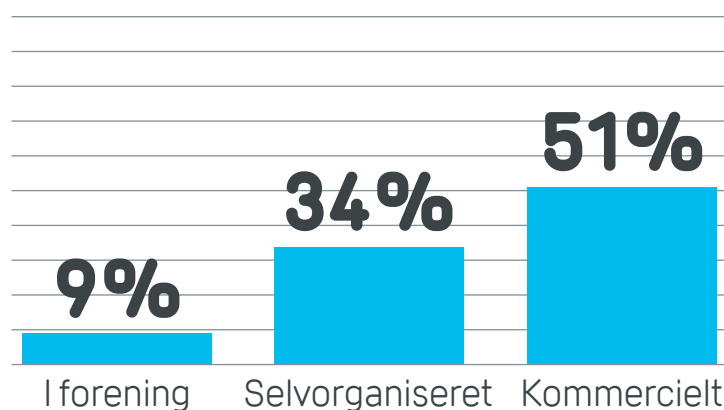
Dyrkes oftest alene

63%

Dyrkes sjældnere end

1  
dag om  
måneden

### Organisering



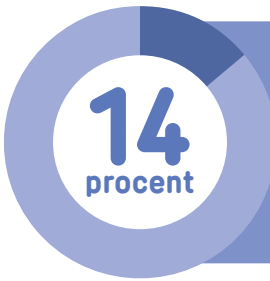
### Top 3 barrierer

1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At det tager for lang tid



# Aerobic og step

## Nøgletal 30-39 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



14%

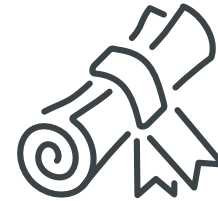


86%



I beskæftigelse

75%



Job efter lang uddannelse

30%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

### Social sammenhæng og hyppighed



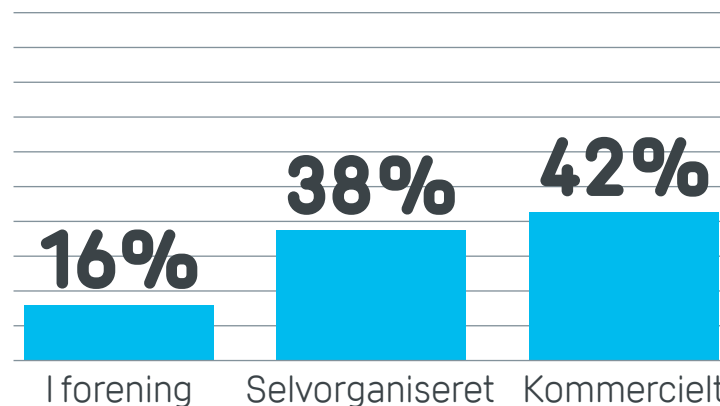
Dyrkes oftest alene

56%

Dyrkes oftest

1 dag om ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

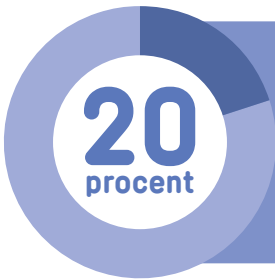
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER DANMARK



# Aerobic og step

## Nøgletal 40-49 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

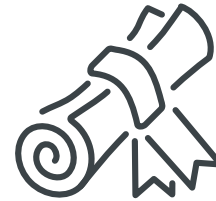


10% 90%



I beskæftigelse

82%



Job efter mellemlang uddannelse

35%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



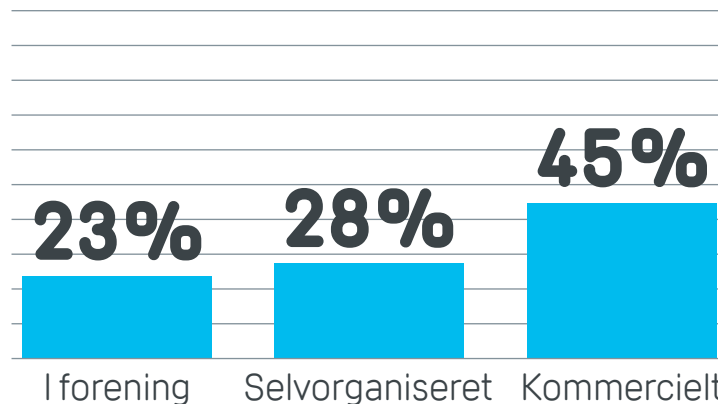
Dyrkes oftest

1 dag om ugen

Dyrkes oftest alene

48%

### Organisering



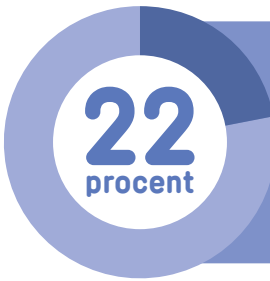
### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid



# Aerobic og step

## Nøgletal 50-59 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



8%

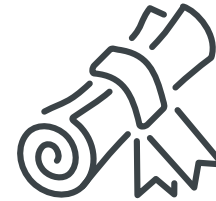


92%



I beskæftigelse

87%



Erhvervsfagligt job

31%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



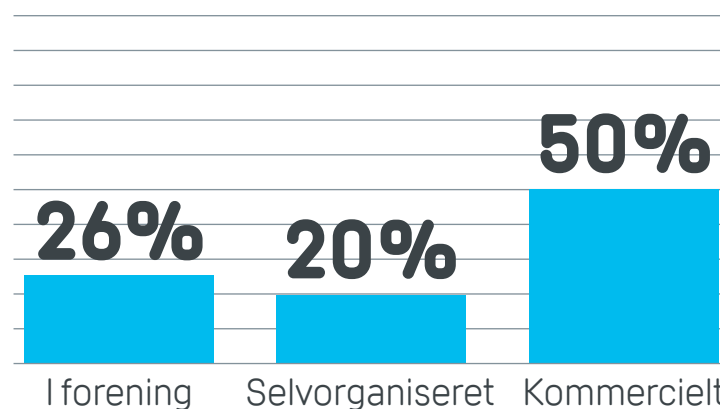
Andre personer

42%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

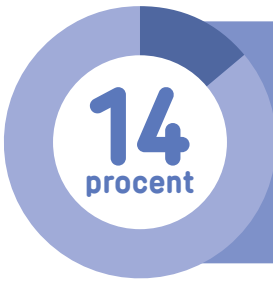
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Aerobic og step

## Nøgletal 60-69 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



9%

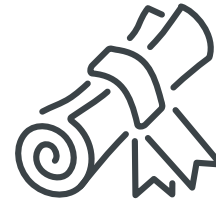


91%



Folkepensionist

46%



Erhvervsfagligt job

33%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



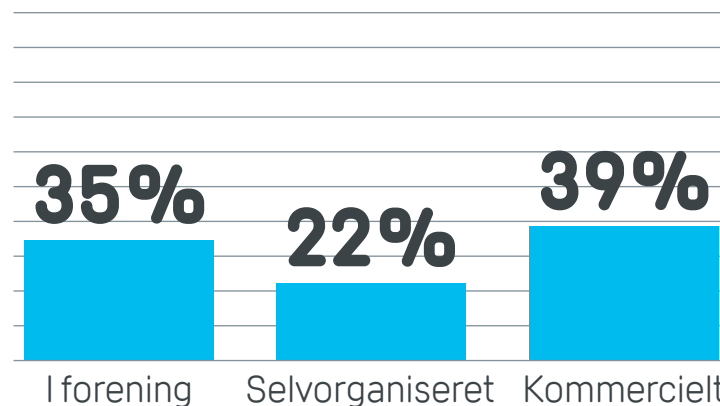
Andre personer

44%

Dyrkes oftest

1 dag om ugen

### Organisering



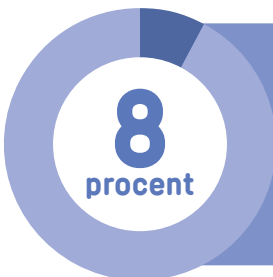
### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
3. Andet



# Aerobic og step

## Nøgletal 70-79 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



11%



89%



Folkepensionist

93%



Selvstændig

43%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



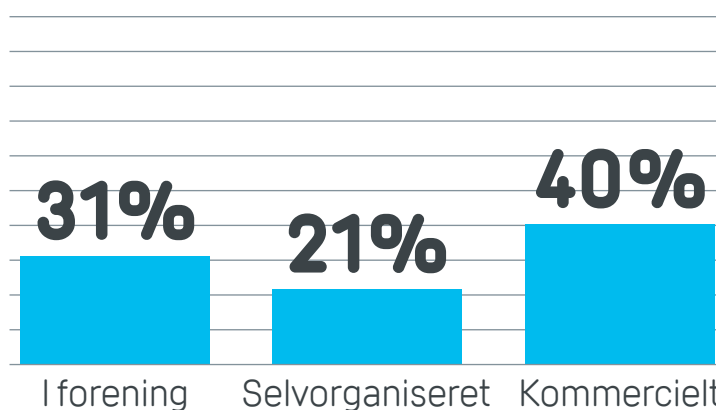
Andre personer

48%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. Andet
2. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
3. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie

BEVÆGER  
DANMARK





# Aerobic og step

## Nøgletal 80+ år

**1**  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



**33%** **67%**



Folkepensionist

**87%**



Ufaglært

**0%**

### Top 3 motiver

1. For at gøre noget godt for mig selv
2. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



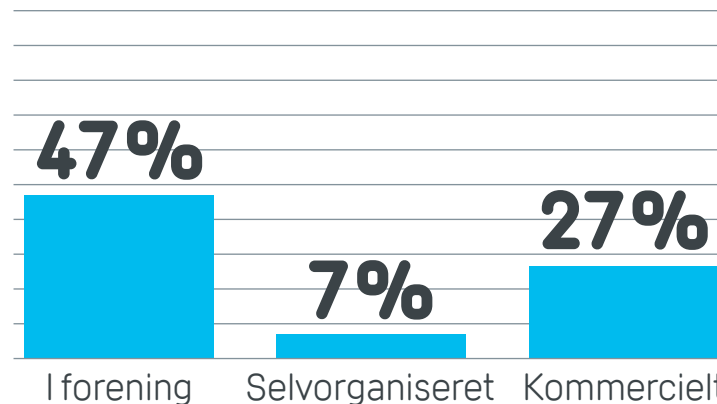
Ægtefælle/partner/  
kæreste

**56%**

Dyrkes oftest

**1**  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. Andet
2. At jeg er i dårlig form
3. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie

BEVÆGER  
DANMARK