



# Konditionstræning

## Nøgletal

22  
procent

på landsplan  
dyrker idrætten  
ugentligt

### Kønsfordeling



### Profil for den typiske udøver



50-59 år

17%



20-29 år

19%



I beskæftigelse

51%



Job efter mellemlang  
videregående  
uddannelse

28%

### 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



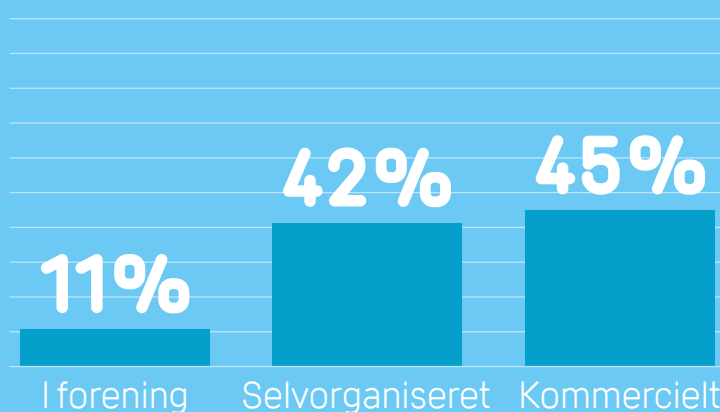
Dyrkes oftest alene

63%

Dyrkes oftest

2  
dage  
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



# Konditionstræning

## Nøgletal 15-19 år

8  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



40% 60%



Under uddannelse/  
går i skole

86%



Ufaglært

86%

### 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



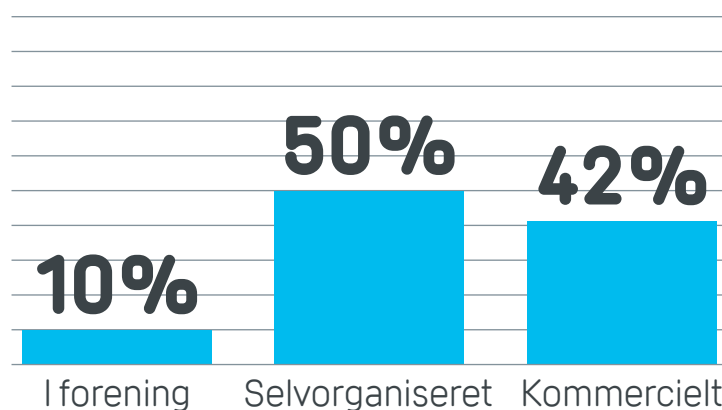
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

58%

### 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



# Konditionstræning

## Nøgletal 20-29 år

17  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

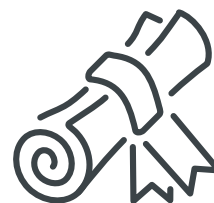


38% 62%



I beskæftigelse

44%



Ufaglært

34%

### 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



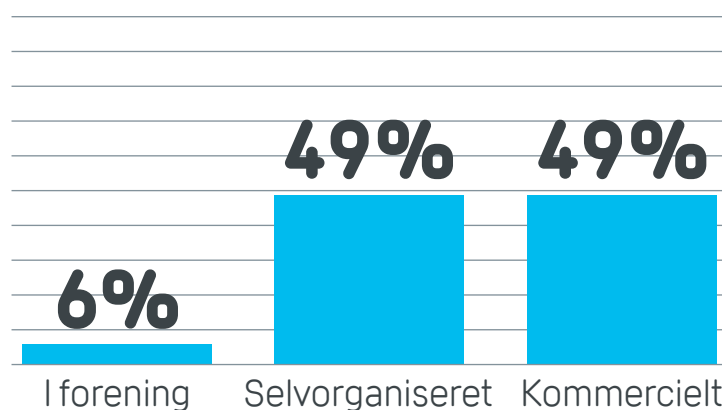
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

70%

### 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



# Konditionstræning

## Nøgletal 30-39 år

12  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

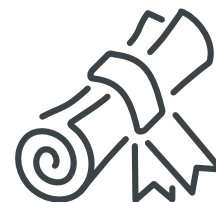


42% 58%



I beskæftigelse

76%



Job efter mellemlang 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



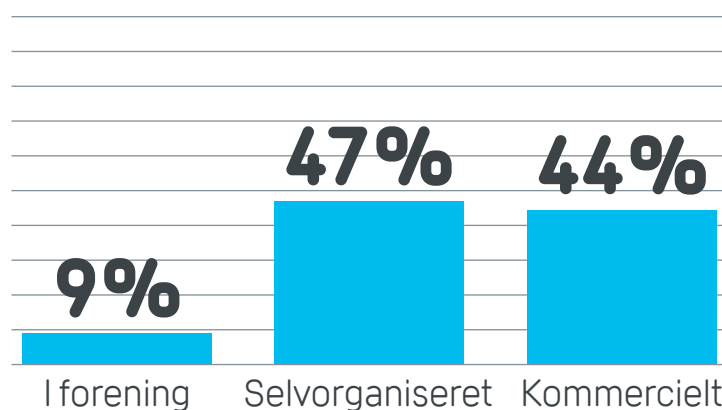
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

74%

### 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

BEVÆGER  
DANMARK



# Konditionstræning

## Nøgletal 40-49 år

16  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

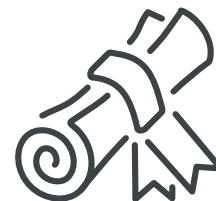


39% 61%



I beskæftigelse

87%



Job efter mellemlang uddannelse

32%

### 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



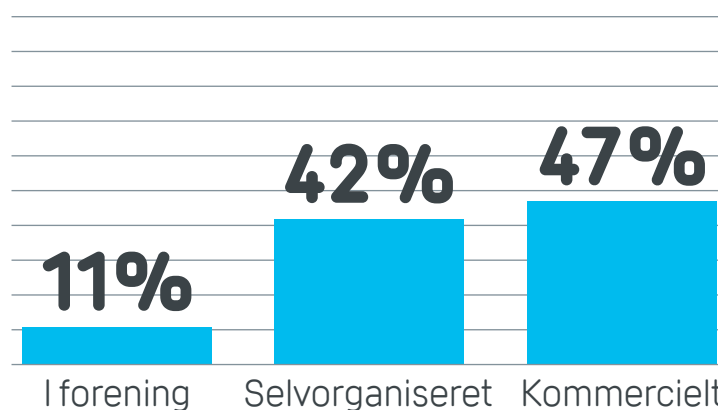
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

71%

### 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

BEVÆGER  
DANMARK



# Konditionstræning

## Nøgletal 50-59 år

17  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



42% 58%



I beskæftigelse

85%



Job efter mellemlang uddannelse

29%

### 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 aktiviteten passer godt ind i min hverdag

### Social sammenhæng og hyppighed



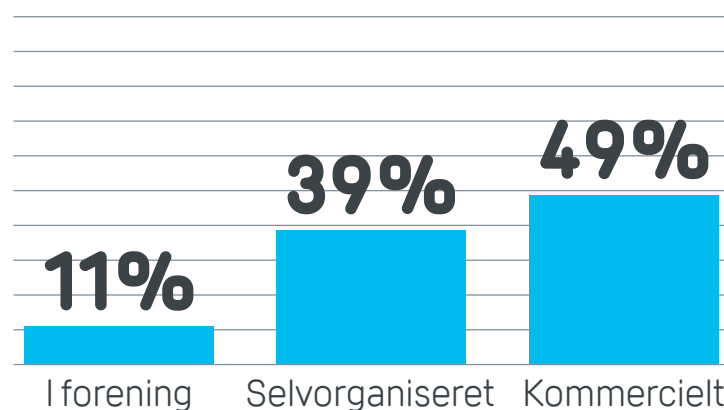
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

67%

### 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

BEVÆGER  
DANMARK



# Konditionstræning

## Nøgletal 60-69 år

15  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

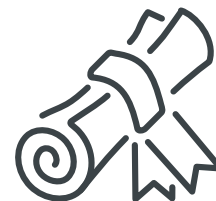


42% 58%



Folkepensionist

48%



Job efter mellemlang uddannelse

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 aktiviteten passer godt ind i min hverdag

### Social sammenhæng og hyppighed



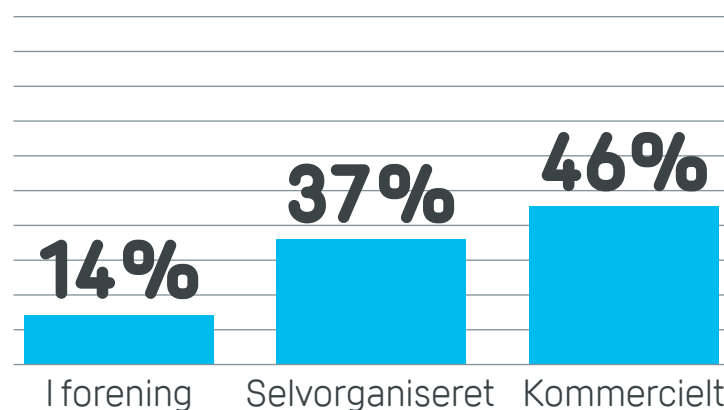
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

56%

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK



# Konditionstræning

## Nøgletal 70-79 år

13  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



48% 52%



Folkepensionist

94%



Selvstændig

50%

### 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



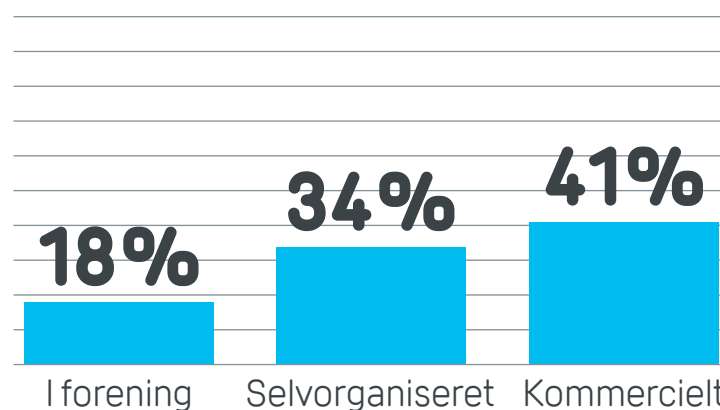
Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

42%

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
2. Andet
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK





# Konditionstræning

## Nøgletal 80+ år

3  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



56% 44%



Folkepensionist

93%



Selvstændig

58%

### 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



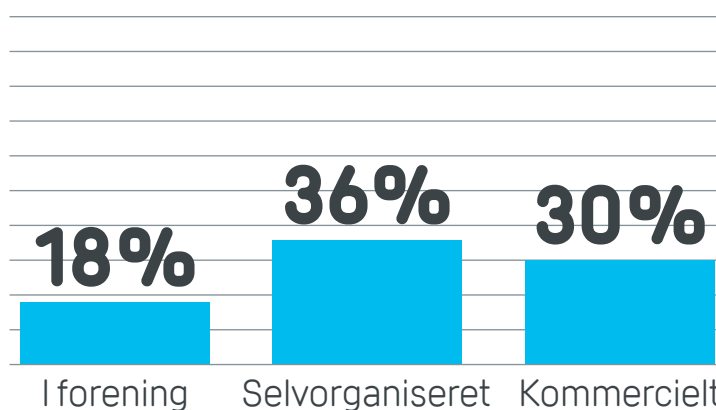
Ægtefælle/partner/  
kæreste

56%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
2. Andet
3. At jeg er skadet

BEVÆGER  
DANMARK