

på landsplan  
dyrker idrætten  
ugentligt

### Kønsfordeling



### Profil for den typiske udøver



50-59 år



50-59 år

19% 22%



I beskæftigelse

55%



Job efter mellemlang  
videregående  
uddannelse

32%

### 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



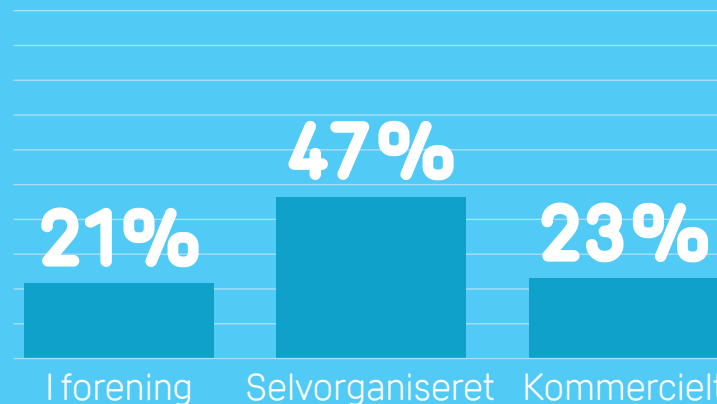
Alene

55%

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



# Yoga

## Nøgletal 15-19 år

5  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

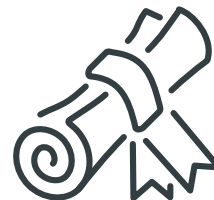


22% 78%



Under uddannelse/  
går i skole

84%



Ufaglært

90%

### 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. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



Alene

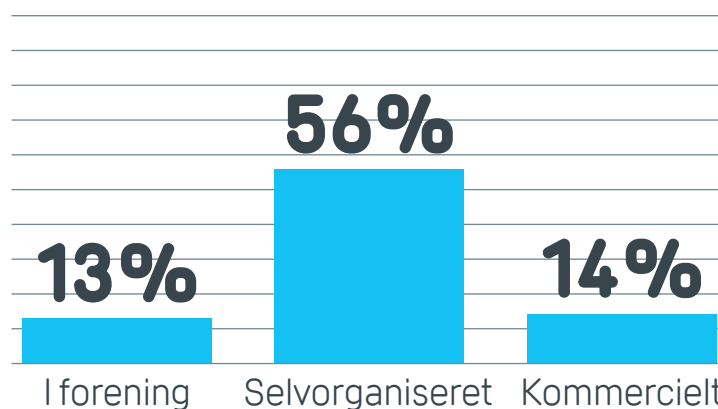
61%

Dyrkes  
sjældnere end

1

dag om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

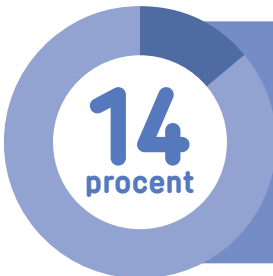
1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Yoga

## Nøgletal 20-29 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



21%

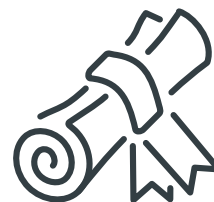


79%



Under uddannelse/  
går i skole

44%



Ufaglært

32%

### 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. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



Alene

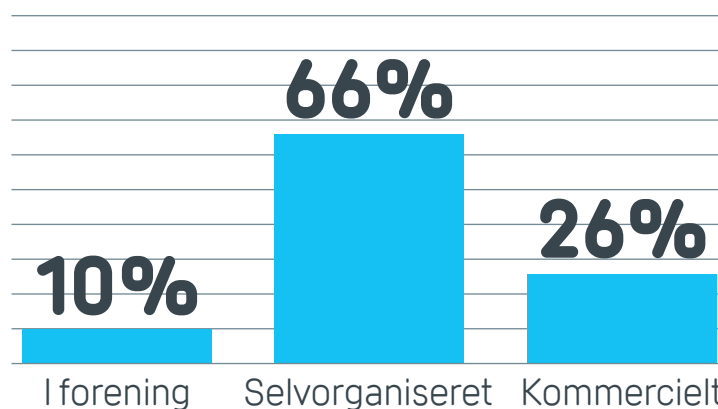
74%

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 de aktiviteter jeg gerne vil gå til, er for dyre

BEVÆGER  
DANMARK



# Yoga

## Nøgletal 30-39 år

12  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



19%

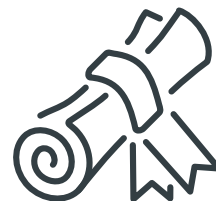


81%



I beskæftigelse

70%



Job efter lang uddannelse

34%

### 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



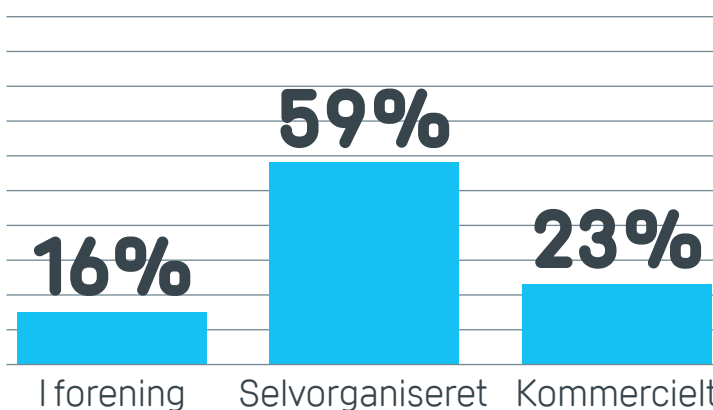
Alene

67%

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 det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Yoga

## Nøgletal 40-49 år

18  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



16%

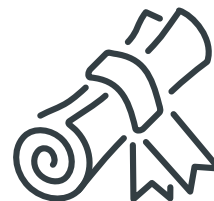


84%



I beskæftigelse

84%



Job efter mellemlang uddannelse

34%

### 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



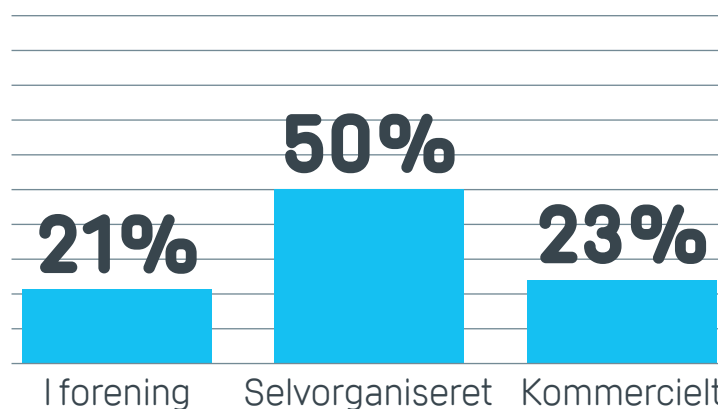
Alene

60%

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 det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Yoga

## Nøgletal 50-59 år

21  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



14%



86%



I beskæftigelse

84%



Job efter mellemlang uddannelse

35%

### 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



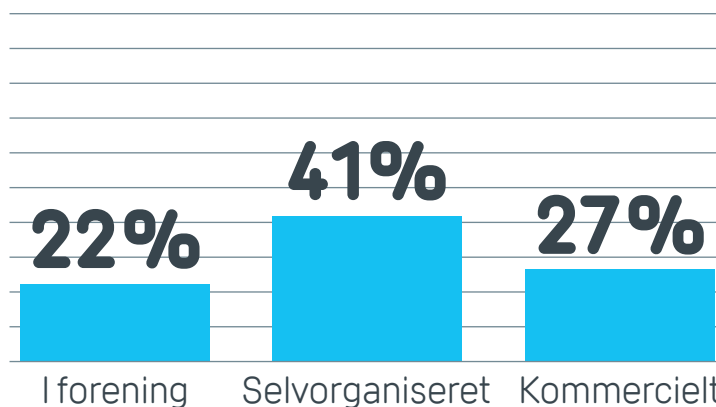
Alene

51%

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



# Yoga

## Nøgletal 60-69 år

18  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



14%



86%



Folkepensionist

46%



Job efter mellemlang uddannelse

34%

### 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



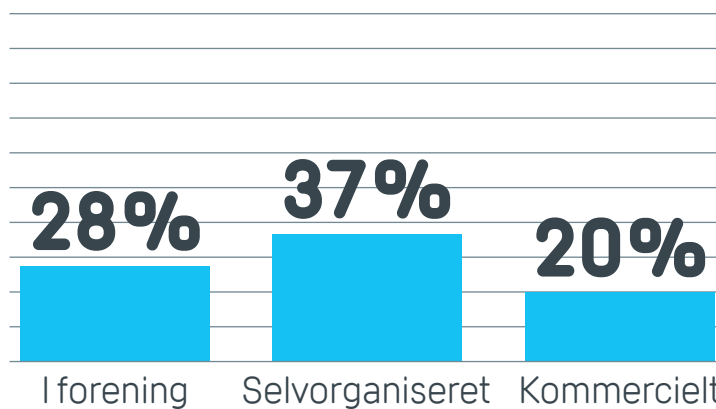
Alene

41%

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. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK



# Yoga

## Nøgletal 70-79 år

10  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



13%



87%



Folkepensionist

94%



Selvstændig

60%

### 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



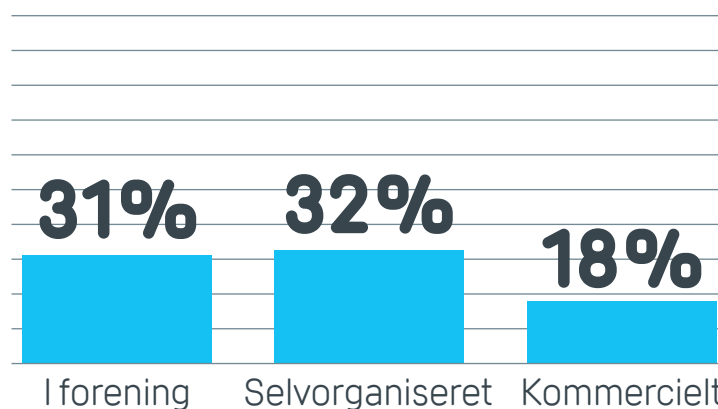
Andre personer

45%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

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

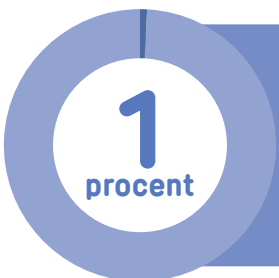
BEVÆGER  
DANMARK





# Yoga

## Nøgletal 80+ år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



14%



86%



Folkepensionist

94%



Selvstændig

67%

### 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



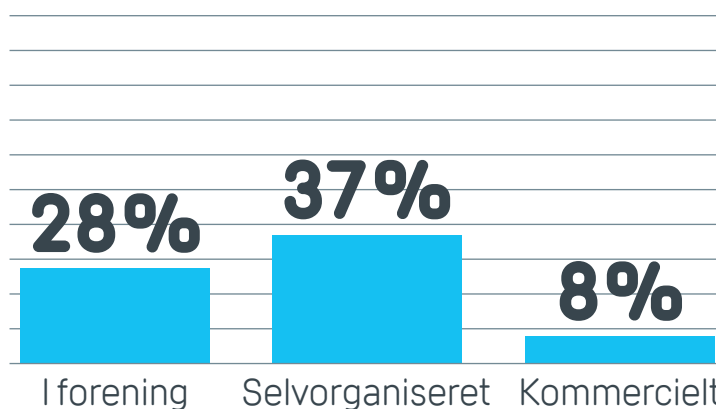
Ægtefælle/partner/  
kæreste

56%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. Andet
2. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt