

på landsplan  
dyrker idrætten  
ugentligt

### Kønsfordeling



**9%**



**91%**

### Profil for den typiske udøver



60-69 år

**20%**



60-69 år

**25%**



I beskæftigelse

**50%**



Job efter mellemlang  
videregående  
uddannelse

**33%**

### 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

**43%**

Dyrkes oftest

**1**  
dag  
om  
ugen

### Organisering

**22%**   **31%**   **36%**

I forening

Selvorganiseret

Kommercielt

### 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



# Pilates

## Nøgletal 15-19 år

2  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

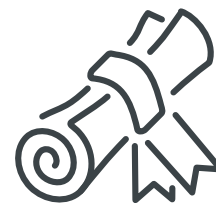


20% 80%



Under uddannelse/  
går i skole

75%



Ufaglært

61%

### 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

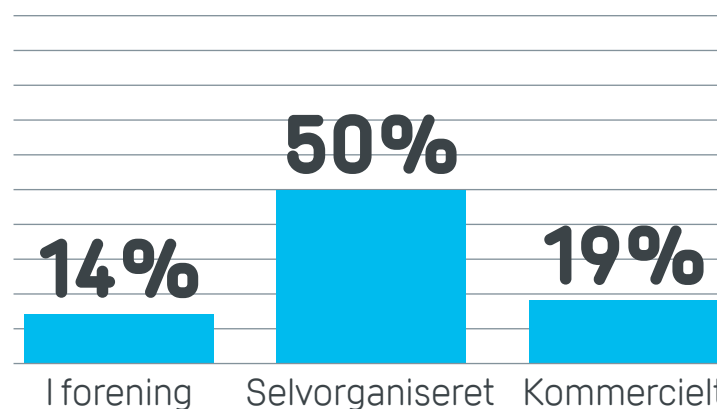
59%

Dyrkes  
sjældnere end

1

dag om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

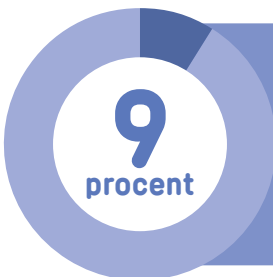
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Pilates

## Nøgletal 20-29 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



9%

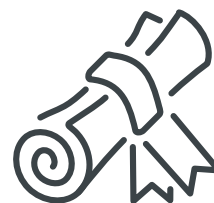


91%



Under uddannelse/  
går i skole

46%



Ufaglært

26%

### 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



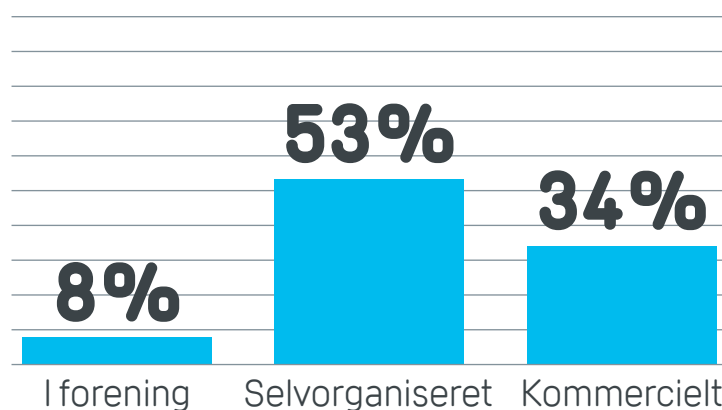
Alene

67%

Dyrkes oftest

1-3  
dage 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



# Pilates

## Nøgletal 30-39 år

10  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



11%

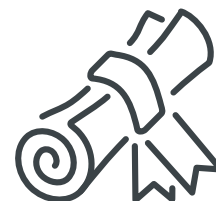


89%



I beskæftigelse

72%



Job efter mellemlang uddannelse

33%

### 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



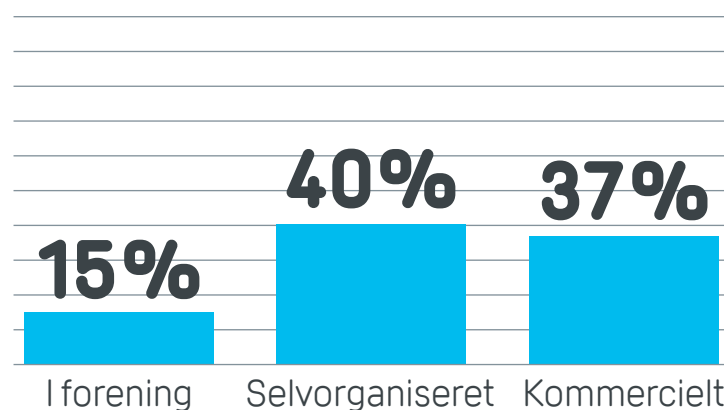
Alene

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



# Pilates

## Nøgletal 40-49 år

15  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

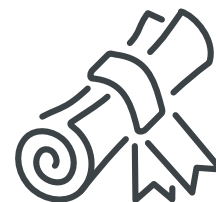


10% 90%



I beskæftigelse

82%



Job efter mellemlang uddannelse

36%

### 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



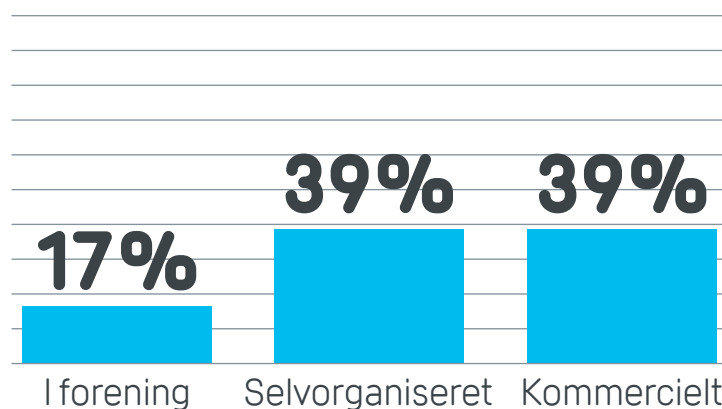
Alene

53%

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



# Pilates

## Nøgletal 50-59 år

21  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



7%

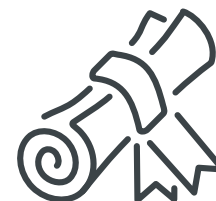


93%



I beskæftigelse

84%



Job efter mellemlang uddannelse

31%

### 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



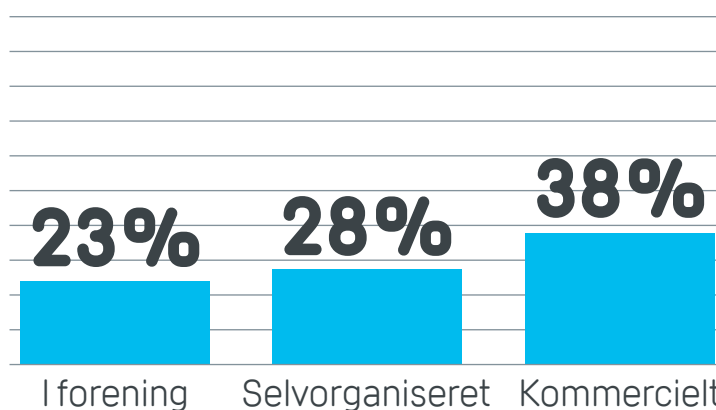
Alene

43%

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



# Pilates

## Nøgletal 60-69 år

24  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



7%



93%



Folkepensionist

50%



Job efter mellemlang uddannelse

38%

### 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



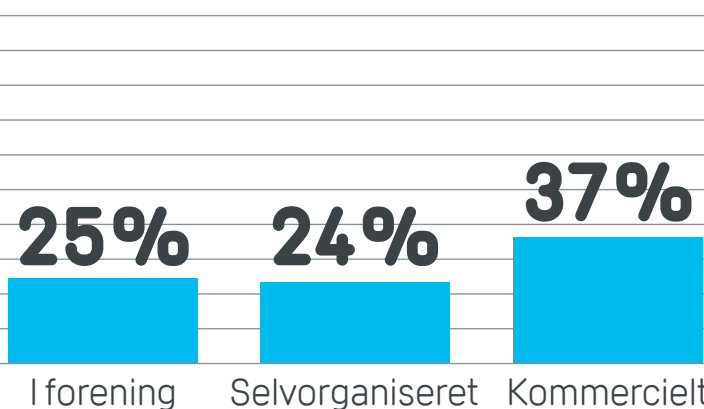
Andre personer

52%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

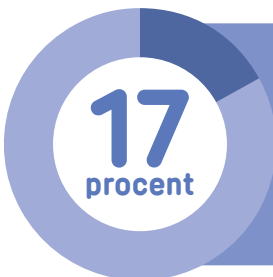
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK



# Pilates

## Nøgletal 70-79 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



9%



91%



Folkepensionist

94%



Selvstændig

45%

### 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



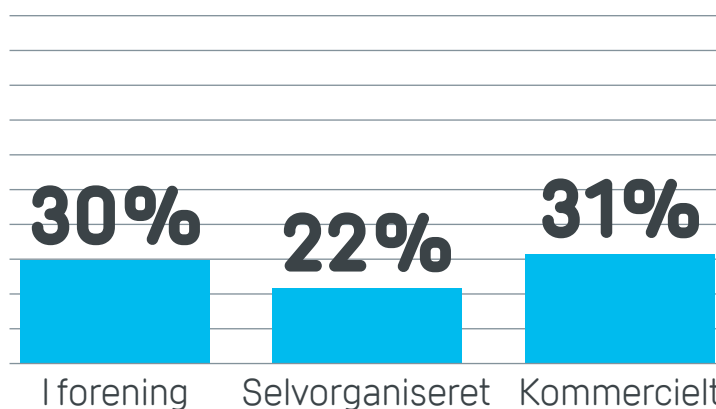
Andre personer

50%

Dyrkes oftest

1 dag om ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

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





# Pilates

## Nøgletal 80+ år

2  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



9%



91%



Folkepensionist

94%



Selvstændig

100%

### 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



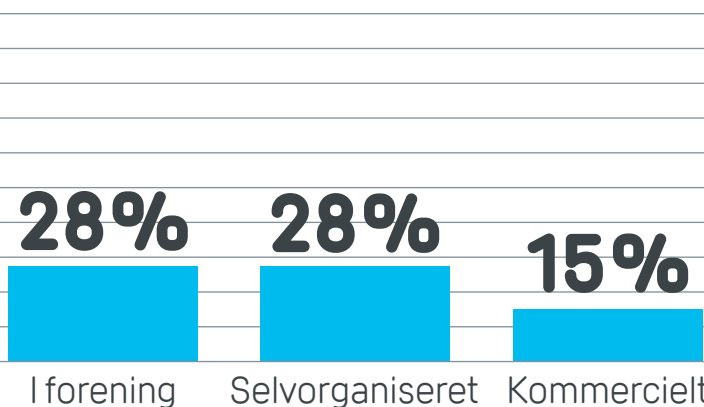
Andre personer

63%

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

BEVÆGER  
DANMARK