



Motionsgymnastik

Nøgletal

7.4
procent

på landsplan
dyrker idrætten
ugentligt

Kønsfordeling



Profil for den typiske udøver



70-79 år

40%



70-79 år

38%



Folkepensionist

61%



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



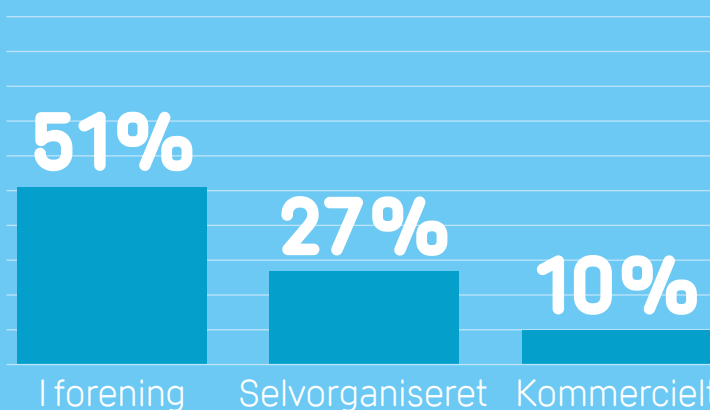
Andre personer

40%

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



Motionsgymnastik

Nøgletal 15-19 år

2
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver



41%

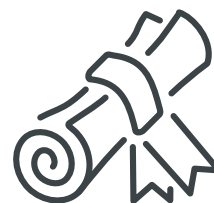


59%



Under uddannelse/
går i skole

87%



Ufaglært

53%

Top 3 motiver

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

Social sammenhæng og hyppighed



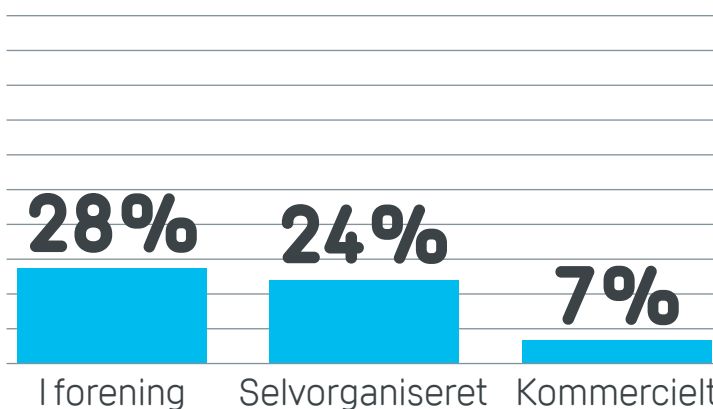
Venner/bekendte

58%

Dyrkes
sjældnere end

1
dag om
måneden

Organisering



Top 3 barrierer

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

BEVÆGER
DANMARK



Motionsgymnastik

Nøgletal 20-29 år

2
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver

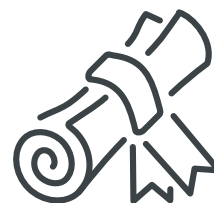


38% 62%



I beskæftigelse

46%



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. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

Social sammenhæng og hyppighed



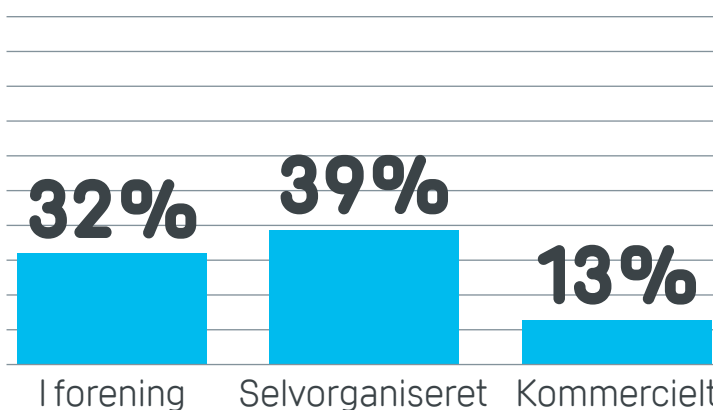
Venner/bekendte

35%

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 jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med

BEVÆGER
DANMARK



Motionsgymnastik

Nøgletal 30-39 år

4
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver



31%

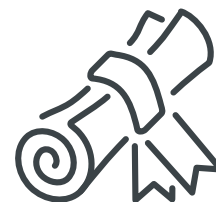


69%



I beskæftigelse

72%



Job efter mellemlang uddannelse

28%

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



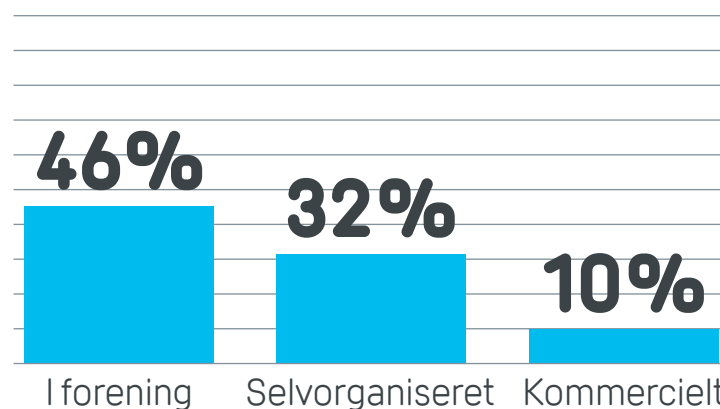
Barn/børn

35%

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



Motionsgymnastik

Nøgletal 40-49 år

6
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver

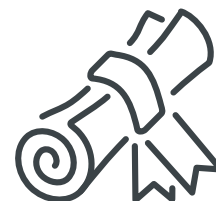


20% 80%



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



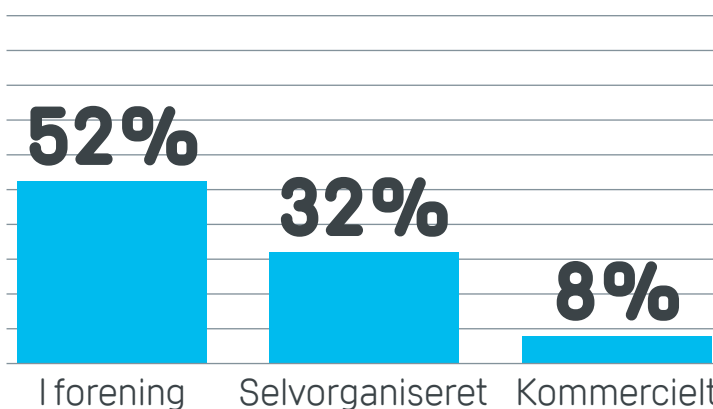
Dyrkes oftest

1
dag
om
ugen

Dyrkes oftest alene

32%

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



Motionsgymnastik

Nøgletal 50-59 år

11
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver

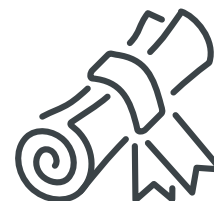


20% 80%



I beskæftigelse

84%



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



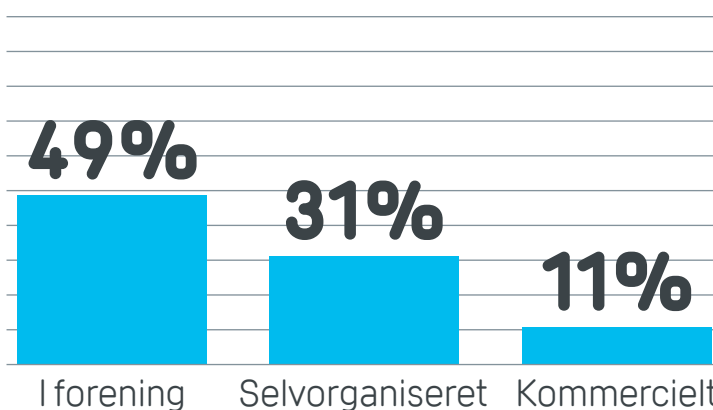
Andre personer

40%

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



Motionsgymnastik

Nøgletal 60-69 år

27
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver

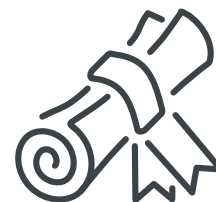


22% 78%



Folkepensionist

63%



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. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

Social sammenhæng og hyppighed



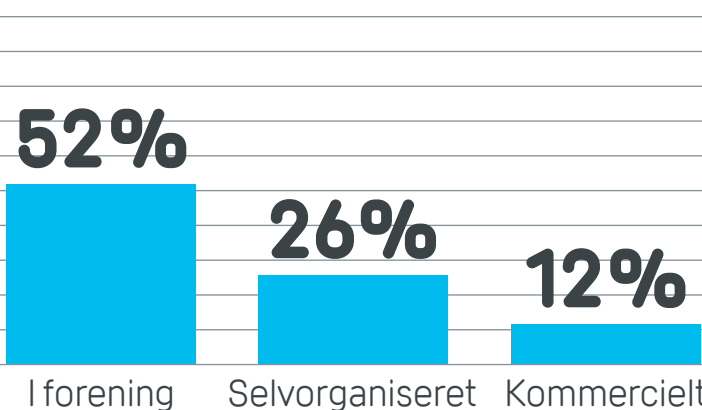
Andre personer

45%

Dyrkes oftest

1
dag
om
ugen

Organisering



Top 3 barrierer

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

BEVÆGER
DANMARK



Motionsgymnastik

Nøgletal 70-79 år

38
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver



28% 72%



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

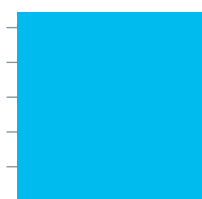
44%

Dyrkes oftest

1
dag
om
ugen

Organisering

54%



I forening

25%



Selvorganiseret

10%



Kommercielt

Top 3 barrierer

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

BEVÆGER
DANMARK



Motionsgymnastik

Nøgletal 80+ år

9
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

Profil for den typiske udøver



40% 60%



Folkepensionist

93%



Selvstændig

55%

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



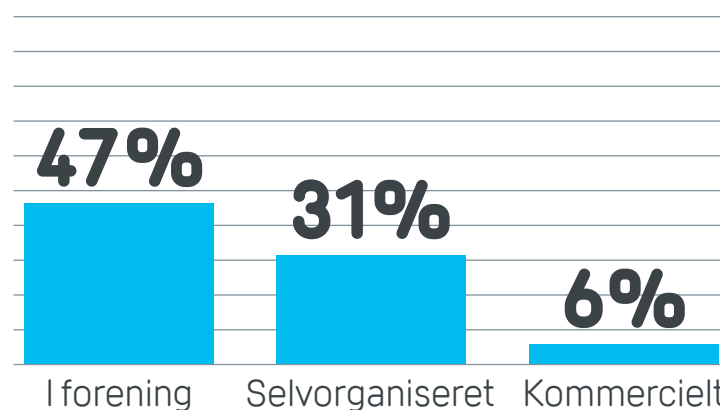
Ægtefælle/partner/
kæreste

56%

Dyrkes oftest

1
dag
om
ugen

Organisering



Top 3 barrierer

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

BEVÆGER
DANMARK