



# Calisthenics

## Nøgletal

**0,2**  
procent

på landsplan  
dyrker idrætten  
ugentligt

### Kønsfordeling



**85%**



**15%**

### Profil for den typiske udøver



20-29 år



20-29 år

**37%**

**36%**



Under uddannelse/  
går i skole

**46%**



Ufaglært

**36%**

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at blive bedre til aktiviteten
3. For at gøre noget godt for mig selv

### Social sammenhæng og hyppighed



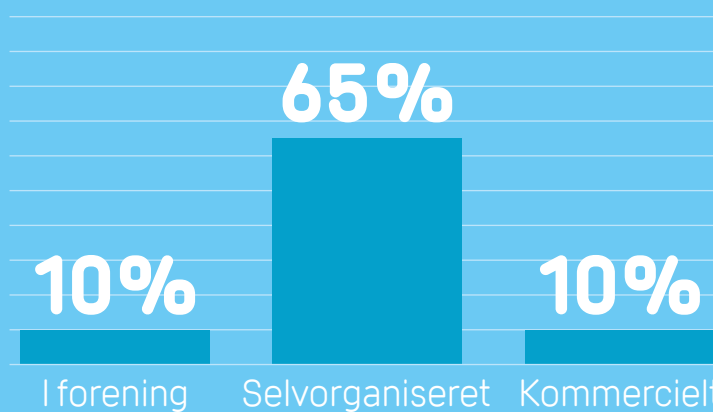
Dyrkes oftest alene

**64%**

Dyrkes oftest

**1-3**  
dage om  
måned

### 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



# Calisthenics

## Nøgletal 15-19 år

31  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



91%

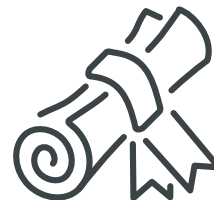


9%



Under uddannelse/  
går i skole

88%



Ufaglært

67%

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at blive bedre til aktiviteten
3. For at gøre noget godt for mig selv

### Social sammenhæng og hyppighed



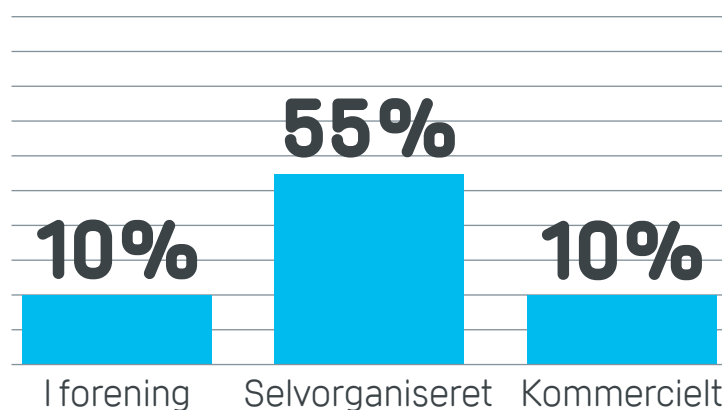
Dyrkes oftest alene

61%

Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At de aktiviteter jeg gerne vil gå til, er for dyre

BEVÆGER  
DANMARK



# Calisthenics

## Nøgletal 20-29 år

37  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

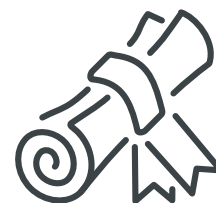


85% 15%



I beskæftigelse

44%



Ufaglært

32%

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at blive bedre til aktiviteten
3. For at være sammen med andre

### Social sammenhæng og hyppighed



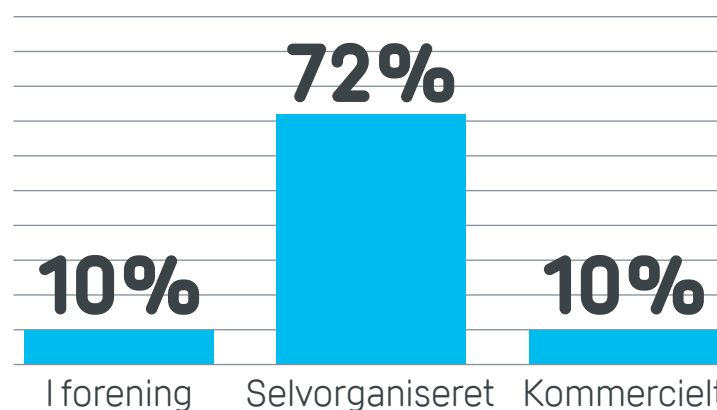
Dyrkes oftest

1-3  
dage om  
måneden

Dyrkes oftest alene

73%

### 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



# Calisthenics

## Nøgletal 30-39 år

22  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

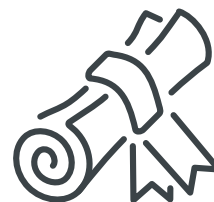


78% 22%



I beskæftigelse

69%



Ufaglært

37%

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



Dyrkes oftest

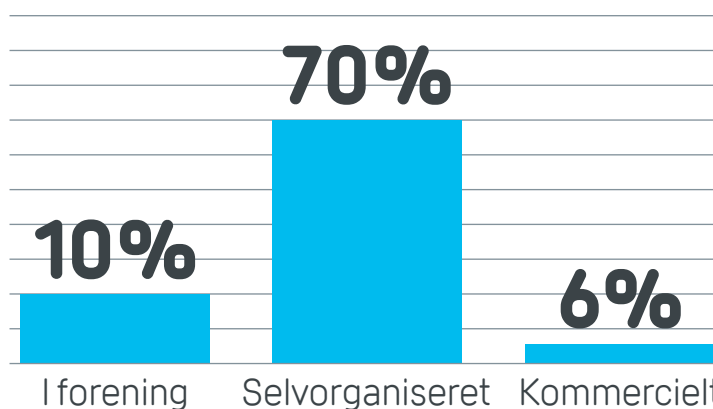
1-3

dage om  
måneden

Dyrkes oftest alene

60%

### Organisering



### Top 3 barrierer

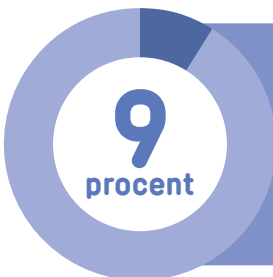
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Calisthenics

## Nøgletal 40-49 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



81%

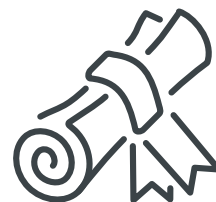


19%



I beskæftigelse

76%



Ufaglært

31%

### 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



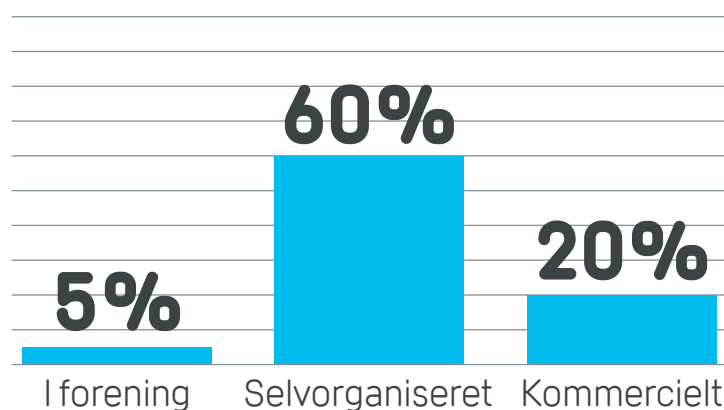
Dyrkes oftest alene

48%

Dyrkes sjældnere end

1  
dag om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

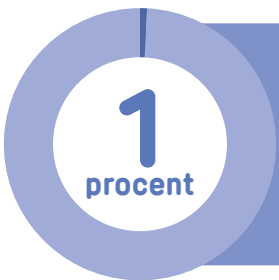
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Calisthenics

## Nøgletal 60-69 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

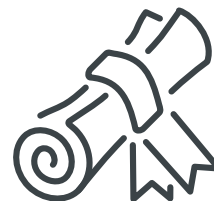


50% 50%



I beskæftigelse

50%



Ufaglært

100%

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg kan være med, selv om jeg ikke har meget erfaring med aktiviteten
2. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
3. For at gøre noget godt for mig selv

*Fleere motiver er vurderet lige så vigtige som top 3. Det skyldes, at data for målgruppen er meget lille.*

### Social sammenhæng og hyppighed



Venner/bekendte

50%

Dyrkes sjældnere end

1  
dag om  
måneden

### Organisering



0%

I forening

0%

Selvorganiseret

0%

Kommercielt

### Top 3 barrierer

1. At jeg er bekymret for at blive skadet
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

*Fleere barrierer er vurderet lige så vigtige som top 3. Det skyldes, at data for målgruppen er meget lille.*

BEVÆGER  
DANMARK