

# Medlems- og effektanalyse 2018

- pixiudgave

Bevæg dig for livet - Fitness

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

GymDanmark  
DANMARKS GYMNASTIK-FØRBUND

DGI



# Indledning

Bevæg dig for livet – Fitness har udarbejdet en analyse på baggrund af medlemstal 2018 registreret i Centralt ForeningsRegister (CFR) fra DGI og Danmarks Idrætsforbund (DIF) offentliggjort den 9. april 2018 samt en effektmåling af projektets registrerede indsatser i 2017 og 2018.

Formålet med analysen er at bruge viden og indsigt i forbindelse med prioriteringen af projektets fremtidige indsatser.

Dette er en pixiudgave af analysen med de vigtigste pointer. Hvis du er interesseret i yderligere detaljer, er du velkommen til at kontakte Charlotte Agergaard, Bevæg dig for livet – Fitness, som har udarbejdet selve analysen.





# Medlemmerne strømmer til fitness

Danskerne elsker at hoppe i fitnessstøjet, og det ses også tydeligt på medlemstallene for 2018.

Antallet af medlemmer i foreninger med fitness er nemlig vokset fra 159.031 i 2017 til 173.195 i 2018. Det svarer til en medlemsvækst på hele 8,91% - eller 14.166 fitnessudøvere. Dermed er fitness også den idræt, der har haft den markant største vækst i antal og procent i perioden 2017-2018.

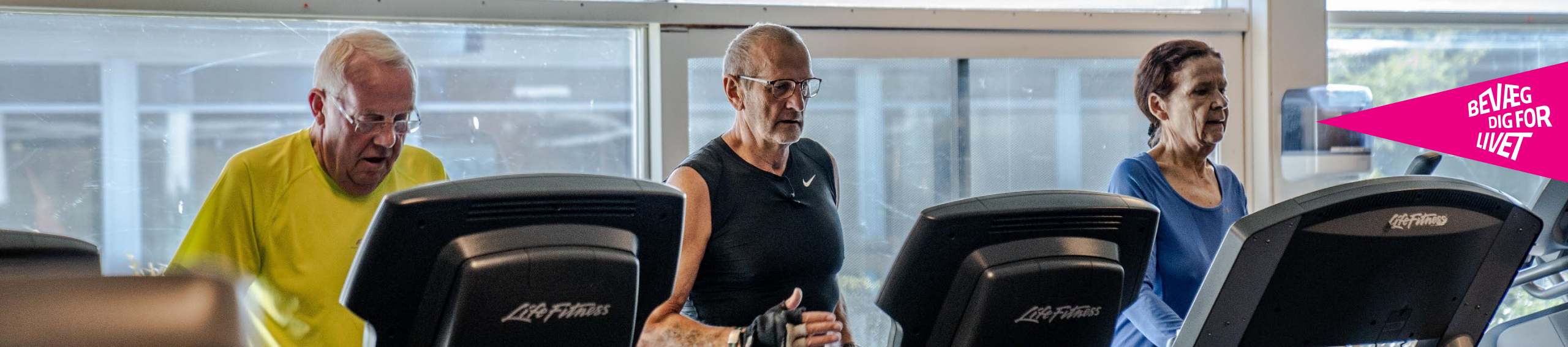
Ser man på de 12 idrætter, der er en del af Bevæg dig for livet-samarbejdet, tegner fitness sig for 79,8% af den samlede fremgang for Bevæg dig for livet medlemsudviklingen i perioden 2017-2018. De 12 idrætter har tilsammen fået 17.759 flere medlemmer – heraf 14.166 fitnessmedlemmer.

Fitness er stadig den fjerde mest populære foreningsidræt i Danmark – kun overgået af fodbold, gymnastik og svømning.

Og blandt voksne danskere (19-70+) er fitness på en klar 1. plads med 155.988 medlemmer, efterfulgt af golf, fodbold og gymnastik.

- 14.166 flere fitnessaktive
- Medlemsvækst på 8,91%
- Nr. 1 idræt blandt voksne





# Seniorerne vælger fitness

Idræt – og ikke mindst fitness – får flere og flere seniorer til at pakke træningstasken.

Det samlede antal aktive i aldersgruppen 60+ er vokset markant det seneste år med en samlet stigning på 20.170 medlemmer, og af dem valgte 5.070 at tage hen i en forening med fitness og træne. Fitness er dermed den idrætsaktivitet, der er vokset mest i antal det seneste år.

Det er også i denne aldersgruppe, vi ser den relativ største procentvise stigning i antal fitnessmedlemmer - med en procentvis stigning for kvinder på 15,4% og for mænd på 14,6%.

Andelen af befolkningen over 60 år er stigende, og det vil den fortsat være de kommende år. Og når man samtidig ser, at flere og flere seniorer bliver idrætsaktive, er det forsat en gruppe med stort potentiale for at få endnu flere fitnessmedlemmer.

- 5.070 flere fitnessaktive i alderen 60+
- Fitness er vækstet mest
- Stigning på 15,4% for kvinder og 14,6% for mænd



”

*Godt halvdelen af medlemmerne er over 50 år, og jeg synes, det er vigtigt, at der også er nogle instruktører i den aldersgruppe. Derfor kastede jeg mig ud i det og tog fitnessinstruktør-uddannelsen.*

*For få år siden havde 71-årige Bente Reisfelt aldrig sat sine ben i et fitnesscenter. Nu er hun uddannet fitnessinstruktør og fitnessinstruktør senior og underviser desuden på hold tre gange om ugen.*

*Artikel: Fra fitnessnybegynder til fitnessinstruktør, [bevaegdigforlivet.dk/fitness](https://bevaegdigforlivet.dk/fitness)*





# Kvinderne giver den gas

Der er især kvinderne, der sveder i fitnesscentret og holdsale.

I 2018 var der 95.012 kvinder, der dyrkede fitness i forening, mens der var 78.185 fitnessaktive mænd. Det svarer til, at 54,9% af fitnessmedlemmerne er kvinder, mens 45,1% af fitnessmedlemmerne er mænd. Hvis vi sammenligner med befolkningsandelen, hvor 49,8% af befolkningen er mænd og 50,2% er kvinder, er andelen af kvindelige fitnessmedlemmer derfor relativt høj i forhold til mænd.

Den største forskel ses i aldersgruppen 25-59 år, hvor andelen af kvinder udgør 56,94%, og i aldersgruppen 60+, hvor kvinderne udgør 58,80% af det samlede medlemstal. Ser man alene på aldersgruppen 60-69 år udgør kvinderne 60,3% af fitnessmedlemmerne, mens mændene udgør 39,7%.

Når man ser på medlemsfremgangen i perioden 2017-2018, er det også kvinderne, der er blevet mest aktive, idet de står for 50,4% af fremgangen. Der er altså god basis for, at kvinderne kan tage mændene med til fitness – ikke mindst altså i aldersgruppen 25-59 år og 60+ er mændene i undertal, og der er dermed et stort potentiale for nye fitnessmedlemmer.

- 54,9% af fitnessmedlemmerne er kvinder
- 95.012 kvinder dyrker fitness
- Kvinderne står for 50,4% af fitnessfremgangen
- Derfor stort potentiale for flere mandlige medlemmer



”

*Jeg kan bedst lide body pump, fordi jeg synes, at styrketræning på et hold giver mig noget andet, end når jeg træner alene i maskinerne. Instruktørerne gør, at jeg nok giver den lidt mere gas.*

*Ninna Bach Anthonsen hoppede for alvor i træningstøjet, da hun gik på efterløn, hvor hun havde tid og overskud. Hun kendte ikke nogen i Hadsten Motionsforening, men kontaktede foreningen på mail og fik arrangeret en prøvetime. Hun har også selv har taget nogle af sine egne venner og bekendte, blandt andet sin barndomsveninde, med til træning.  
Artikel: [Vigtigt at kunne lege med børnebørnene, bevaegdigforlivet.dk/fitness](https://bevaegdigforlivet.dk/fitness)*







BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Fitnessforeningerne er forskellige

Stort set ikke en forening med fitness er ens! Der er nemlig en stor variation i antallet af fitnessmedlemmer i foreningerne.

Størstedelen af foreningerne (34%) har indberettet 1-50 medlemmer, som kun står for 4,1% af det samlede medlemstal.

23 foreninger (det svarer til 3%) har mere end 1.000 medlemmer, og de tegner sig til gengæld for 22,8% af det samlede antal fitnessmedlemmer. Den største forening, Novo Nordisk, står for 3,2% af det samlede medlemstal med 5.586 medlemmer.

Knap 40% af medlemmerne er fra foreninger med mellem 101-400 medlemmer.

Det gennemsnitlige medlemstal pr. forening er på 208 medlemmer.

34% af foreningerne har indberettet 1-50 medlemmer

23 foreninger har mere end 1.000 medlemmer

208 medlemmer er gennemsnittet



”

*Vi er en stor forening, men vi lytter meget til medlemmerne, og har været gode til at forny os. Vi kunne godt bruge noget mere plads, hvis vi fortsat skal udvikle os, for vi mangler en lidt større sal til f.eks. yoga og udstrækning.*

*Sådan siger Majken Bülow, leder af Fitness-KIF, der med sine over 1.000 medlemmer er landets 9. største forening med fitness. Foreningen har bl.a. fokus på, hvordan man sikrer et godt fællesskab og glade medlemmer i en stor forening. Kaffe på kanden, kærlig mobning og kammeratskab på kryds og tværs, lyder opskriften i Fitness-KIF.*



# Flest fitnessforeninger i Jylland

61% af foreningerne med fitnessmedlemmer ligger i Jylland.

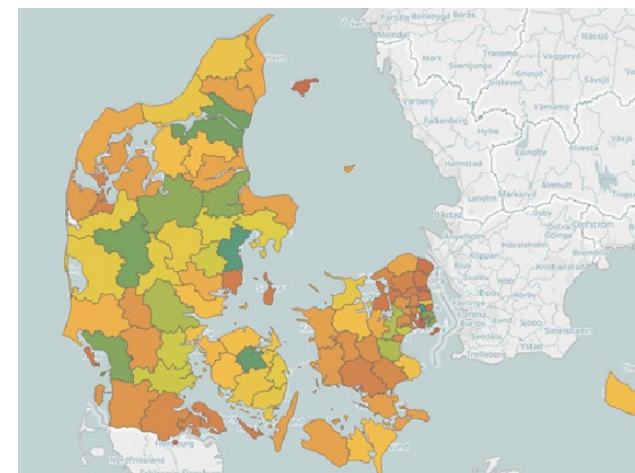
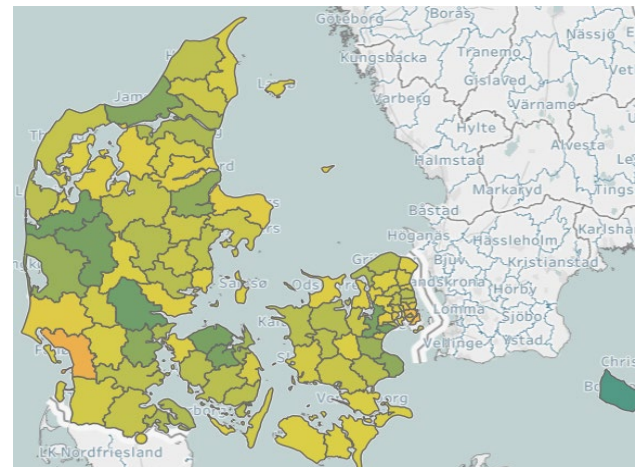
Der er dog kommet nye fitnessmedlemmer i stort set hele landet. De områder der har haft størst medlemsvækst i antal er Fyn, Midt- og Vestsjælland, Sydøst- og Vestjylland. De grønne områder er kommuner med størst tilgang i antal nye medlemmer.

## Flest fitnessmedlemmer i Gladsaxe

Gladsaxe Kommune på Sjælland er det område i Danmark med flest fitnessmedlemmer – nemlig 6.769, hvoraf Novo Nordisk bidrager med 5.586. (kort 2)

Men bortset fra netop det område, er det hovedsagelig Jylland, der kan mønstre flest fitnessmedlemmer. De grønne områder er områder med flest fitnessmedlemmer (jo mørkere grøn jo flere medlemmer) og de gule/røde er områder med færrest fitnessmedlemmer (mørk rød har færrest fitnessmedlemmer).

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET





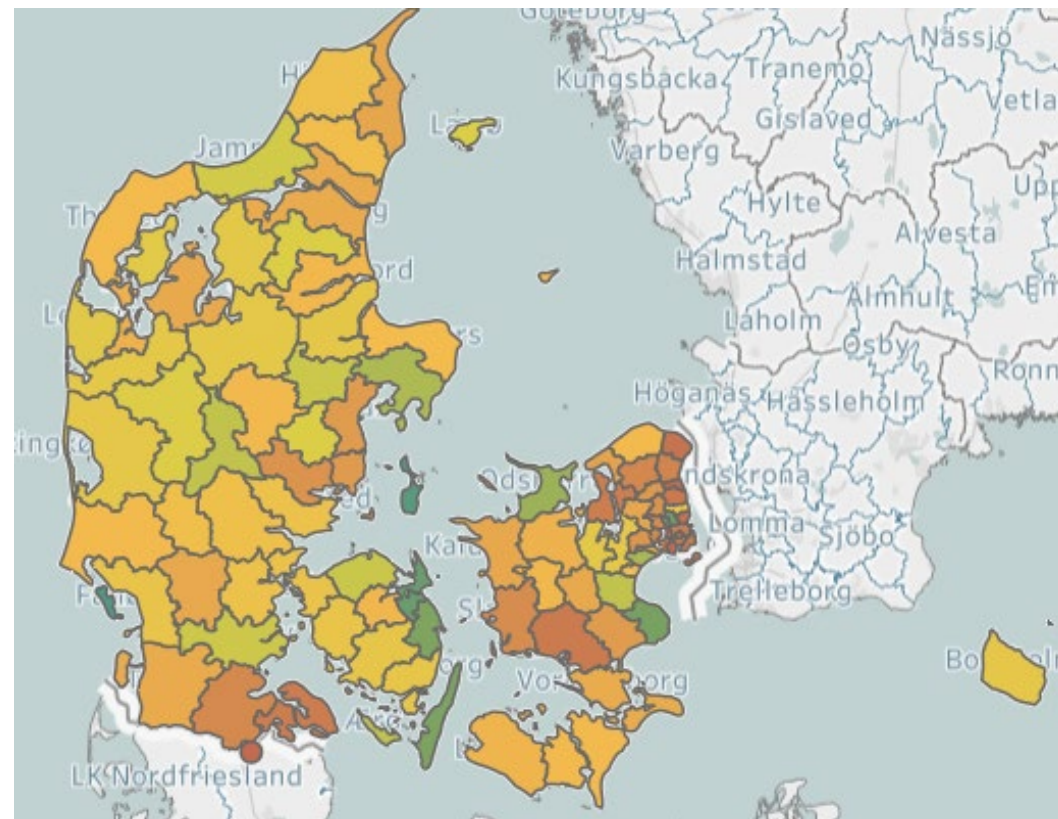
# Potentialet er stort

Kortet viser andelen af befolkningen, der dyrker fitness i forening.

Der er en del områder, hvor mindre end 1% af befolkningen dyrker fitness i forening (de røde områder).

Især på Sjælland er der områder, hvor der er potentiale for at få flere til at dyrke fitness i forening, bl.a i Nordsjælland, København og Næstved kommuner.

Der er også et stort potentiale i Sønderjylland.





# Indsatsen virker

Blandt de foreninger, som Bevæg dig for livet – Fitness har været i kontakt med, har der været en medlemsfremgang på 11,9% i forhold til 2017. Stigningen er dermed relativ høj i forhold til den samlede medlemsudvikling i perioden, som er på 8,91%.

Tallene viser, at den kontakt, som Bevæg dig for livet – Fitness har med foreningerne, flytter noget – også i forhold til at få flere medlemmer.

21 af de registrerede kontakter er med foreninger, der i 2017 havde 0 medlemmer, og i 2018 havde registreret medlemmer. De 21 udgør samlet 4.170 medlemmer, hvilket svarer til 5,2% af det samlede medlemstal for de kontaktede foreninger. I forhold til det totale antal fitnessmedlemmer, der er registreret i 2018, udgør de foreninger, vi har været i kontakt med 46,4%.

Bevæg dig for livet – Fitness har i 2018 registreret 368 unikke kontakter med fitnessforeninger, da nogle kontakter til foreningerne har været i flere kategorier, f.eks. afklarende rådgivning, netværksmøder og foreningsbesøg, og derfor taler vi om 368 unikke kontakter.

- Medlemsfremgang på 11,9% i de foreninger, vi har været i kontakt med
- Projektet har været i kontakt med 30,98 % af alle foreninger
- De kontaktede foreninger repræsenterer knapt halvdelen (46,4%) af det totale antal fitnessmedlemmer





# Indsatsen virker

Ud over den kontakt, der er registreret i CRM, har der været en række arrangementer, som ikke er med i denne analyse - og derfor er andelen af foreninger, vi har været i kontakt med i 2018 reelt højere end de 46,4%.

Det kan blandt andet nævnes, at der deltog 38 foreninger på inspirationsseminaret FutureFitness i 2018, og 41 foreninger i 2017.

På Foreningsturen til Club La Santa var 104 foreningsinstruktører fra 13 foreninger med i 2018, og 107 instruktører fra 18 foreninger i 2017.

I forbindelse med Fitness Tryday 2019 har projektet haft kontakt med samtlige 130 deltagende foreninger. På eventet deltog 4.619 fitnessinteresserede, og det resulterede i 1.140 nye fitnessmedlemmer.

- 38 foreninger deltog på FutureFitness
- 13 foreninger var med på La Santa
- 130 foreninger deltog i Fitness Tryday (2019)



# Fremtidige indsatsområder

- **Gå efter mændene!** Mænd/drenge er bedre repræsenteret i det yngre medlemssegment. Det kan indikere et behov for arbejde med fastholdelse. Hvis vi sammenholder andelen af fitnessmedlemmer i forhold til befolkningsgruppens sammensætning, er der potentiale for at hverve mandlige medlemmer i aldersgruppen 25 år og opefter.
- **Gang i seniorerne:** Gruppen af borgere i alderen 60+ er stor – og stigende. Og da andelen af fitnessudøvere i foreningsregi i aldersgruppen kun udgør 2,5% af befolkningen, giver det god mening at gøre en indsats her. Fitness er en oplagt aktivitet for ældre, fordi det kan dyrkes af alle – uanset køn, alder og fysisk formåen.
- **Se nærmere på Sjælland:** Der er en del områder, hvor mindre end 1% af befolkningen dyrker fitness i forening (landsgennemsnittet er 2,98%). Især på Sjælland er der områder, hvor der er potentiale for at få flere til at dyrke fitness i forening, bl.a. i Nordsjælland, København og Næstved kommuner. Der er også stort potentiale i Sønderjylland.

- Mænd
- Seniorer
- Sjælland



# Fremtidige indsatsområder

- **Tænk småt!:** 50% af foreningerne har under 100 medlemmer, og 30% har færre end 50 medlemmer. En målrettet kampagne med "Kom godt i gang"-pakker kan skabe aktivitetsudvikling i de mindre foreninger.
- **Husk de nye:** 94 foreninger har registreret fitness i 2018 – og ikke året før. Disse foreninger skal tilbydes hjælp til udvikling og igangsætning, så de får fortsat succes.
- **Strategi og samarbejdsaftaler:** Foreninger med potentiale for vækst skal tilbydes egentlige samarbejdsaftaler, der sikrer en løbende dialog om medlemsudvikling.

● Små foreninger

● Nye foreninger

● Samarbejdsaftaler



# Fremtidige indsatsområder

- **Giv førstehjælp!:** 38% af foreningerne har haft et fald i medlemstallet. På baggrund af videre analyse skal der tilbydes "førstehjælp" til foreningerne for at vende udviklingen.
- **Se de usynlige foreninger:** Der er en del foreninger, der har registreret fitnessmedlemmer under DIF, som ikke er medlem af GymDanmark. Disse foreninger bør kontaktes med henblik på aktivitetsudvikling.
- **Mere rådgivning om opstart:** Der er fortsat potentiale for at hjælpe foreninger i gang med fitness, herunder lån og rådgivning i forbindelse med opstart af fitness både ude og inde. Alene i 2018 er der gennemført 37 besøg hos foreninger, haller og øvrige institutioner med henblik på at vurdere potentiale og hjælpe med at konkretisere projekterne.

- Foreninger med medlemsfald
- Usynlige foreninger
- Rådgivning og lån til opstart