



***TRÆNINGS-
RAPPORTEN
2026***

INDHOLD

Indledning	3
En hilsen fra vores CEO	4
Om undersøgelsen	5
Resultat Danmark	6
Resultat Norden	40
Træningstrends for 2026	81
Om SATS	86

VELKOMMEN TIL TRÆNINGSRAPPORTEN 2026

Hos SATS lever og ånder vi for træning, og vi vil gerne vide, hvorfor, hvordan og hvor folk faktisk træner. For at forstå, hvordan den nordiske befolkning holder sig aktive, finder motivation og trives, har vi gennemført en omfattende undersøgelse af træning og sundhed i hele Norden. Resultatet præsenteres her i vores årlige trendrapport.

I de seneste årtier er træning blevet en fast del af livet for mange mennesker. Uanset om drivkraften er fysisk styrke, mental balance eller fællesskab, kan vi se, at træning er blevet en naturlig del af hverdagen. I årets rapport kortlægger vi blandt andet den nordiske befolknings træningsvaner, hindringer og motivation, og vi illustrerer forskellene mellem lande, aldersgrupper og køn.

Undersøgelsen er baseret på svar fra 4.002 personer i Sverige, Norge, Finland og Danmark. Undersøgelsens interviews blev gennemført af Verian via deres tilfældigt rekrutterede webpanel. Resultaterne giver et unikt indblik i, hvordan træning bidrager til både folkesundheden og folks velvære.

God læselyst!



SATS



EN HILSEN FRA VORES *CEO*

Gennem de seneste 30 år har SATS arbejdet utrætteligt for at gøre folk sundere og gladere. Fysisk inaktivitet er stadig en global udfordring, og vi ved, hvad prisen er – for både enkeltpersoner og for samfundet. Årets resultater giver os dog fornyet håb: Flere og flere tager initiativ til at skabe varige, holdbare vaner, som øger deres fysiske og mentale velvære.

Vores rapport for 2026 viser, at træningscentre fortsat spiller en central rolle for at fremme en sundere tilværelse i hele Norden. Mental sundhed er en af de største motivationsfaktorer for at holde sig aktiv. I år svarer 76 % af respondenterne, at træning er vigtig for at styrke deres mentale sundhed.

Træningscentre er ikke kun steder, hvor man er fysisk aktiv, men også vigtige knudepunkter i samfundet, hvor folk mødes, lader op og finder tilhørsforhold. En ud af tre respondenter svarer, at det sociale aspekt holder dem motiverede, og dem, der træner i grupper, melder om endnu større fordele for deres mentale sundhed. Det kan man også se hos SATS, hvor deltagelsen i holdtræning er steget med 10 % i forhold til sidste år, hvilket viser, at ønsket om at træne sammen er stærkere end nogensinde.

Vi kan også se en forandring i folks ønske om at gøre fysisk aktivitet til en del af deres dagligdag. Næsten halvdelen af respondenterne i Norden siger, at de gerne ville træne mere i arbejdstiden – et tydeligt signal om, at sundhed og velvære bliver en stadig vigtigere del af den moderne arbejdskultur.

Ved at forstå disse trends kan vi fortsætte med at fjerne hindringer og inspirere flere til at være aktive. I 2026 vil SATS fortsætte med at fokusere på det, der virkelig betyder noget: At hjælpe folk med at forbedre deres fysiske sundhed, mentale velvære og generelle livskvalitet.

Sondre Gravir
CEO, SATS Group

OM **UNDERSØGELSEN**

Undersøgelsen blev gennemført via Verians webpanel i de nordiske lande i perioden 10.-21. september 2025 og henvendte sig til respondenter i alderen 16-84 år. Respondenterne svarede på spørgsmål om trænings- og aktivitetsvaner på deres lokale sprog.

Rapporten belyser signifikante forskelle, dvs. forskelle, som er statistisk signifikante på 5 %-niveauet.

Antal respondenter i alt: 4.002

 Danmark: 1.000	 Finland: 1.001
 Norge: 1.000	 Sverige: 1.001



SATS

*En præsentation
af **danskernes**
træningsvaner*



DANMARK

SATS



KONKLUSIONER ***DANMARK***



NI UD AF TI DANSKERE TRÆNER

90 % af danskerne træner eller motionerer. Det er virkelig blevet en folkebevægelse i Danmark at være aktiv og bevæge sig.

Den positive indvirkning på både krop og psyke har gjort, at motion og træning for mange er blevet en livsstil. Det er efterhånden normen, at man passer på sig selv, og regelmæssig træning ses ofte som et tegn på ansvarlighed og succes, hvilket har øget interessen i den bredere befolkning. Det er blevet en indlysende del af manges hverdag – både som en social aktivitet og et sundhedsvalg.



90 %

***90 % AF DANSKERNE TRÆNER
ELLER MOTIONERER.***



NÆSTEN HVER ANDEN TRÆNER I TRÆNINGSCENTER

I Danmark træner 48 % med en vis regelmæssighed i trænings-/fitnesscenter:
50 % af kvinderne og 47 % af mændene.

Der er ingen større forskel mellem aldersgrupperne. Unge kvinder er dem, der træner mest i træningscenter. Blandt kvinder mellem 16 og 29 år svarer 52 %, at de gør det. Der er også en overrepræsentation i Nordjylland, hvor 56 % træner i trænings-/fitnesscenter. Det kan sammenlignes med 41 % af dem, der bor i det sydlige Danmark.



48 %

**I DANMARK TRÆNER 48 % MED EN
VIS REGELMÆSSIGHED I
TRÆNINGS-/FITNESSCENTER.**

SATS



STYRKETRÆNING MEST UDBREDT I TRÆNINGSCENTERET

Den mest almindelige træningsform i trænings-/fitnesscenter er styrketræning, som foretrækkes af 48 %. Det gælder især blandt de yngre.

I aldersgruppen 16-29 år svarer 57 %, at de foretrækker styrketræning. Blandt unge mænd er tallet helt oppe på 65%. Kvinder foretrækker dans og yoga (hhv. 15 % og 14 %) i større udstrækning end mænd (hhv. 1 % og 5 %). Cykling er også populært, især blandt mænd i den ældste aldersgruppe på 65-84 år (27 %).



48 %

**48 % AF DANSKERNE
FORETRÆKKER STYRKETRÆNING
I TRÆNINGSCENTERET.**



HVER TREDJE BLIVER MOTIVERET AF TRÆNING MED ANDRE

32 % svarer, at fællesskabet med andre er vigtigt, når de træner i træningscenteret.

Synet på fællesskabets betydning adskiller sig ikke nævneværdigt mellem kvinder (33 %) og mænd (32 %). De ældste respondenter svarer i væsentligt højere grad, at de betragter fællesskabet som vigtigt (50 %), end de yngre gør (30 %). Den gruppe, der i højst grad ser det som er vigtigt, er kvinder mellem 65 og 84 år.



32 %

**32 % BLIVER MOTIVERET AF AT
TRÆNE MED ANDRE.**



TRÆNING ER VIGTIG FOR DEN MENTALE SUNDHED

71 % mener, at træning er ganske eller meget vigtig for den mentale sundhed.

Af kvinderne svarer 75 %, at det er ganske eller meget vigtigt sammenlignet med 67 % af mændene. Kvinder svarer også i højere grad, at de træner for at blive mindre stressede, mens mænd i større udstrækning træner for at blive en bedre partner eller kollega.



71 %

**71 % MENER, AT TRÆNING ER VIGTIG
FOR DEN MENTALE SUNDHED.**



ØGET *PRODUKTIVITET* AF TRÆNING PÅ ARBEJDET

58 % mener, at de ville blive mere produktive, hvis de kunne træne i arbejdstiden. Her er der en vis forskel mellem mænd og kvinder.

64 % af kvinderne mener, at de ville blive mere produktive, hvis de kunne træne i arbejdstiden sammenlignet med 53 % af mændene.



58 %

**58 % MENER, AT DE VILLE BLIVE
MERE PRODUKTIVE, HVIS DE KUNNE
TRÆNE I ARBEJDSTIDEN.**



MANGLENDE MOTIVATION ER DEN STØRSTE HINDRING FOR AT TRÆNE

De primære hindringer for at kunne træne er mangel på motivation (48 %), mangel på tid (35 %) samt fysiske begrænsninger (24 %).

De yngre er overrepræsenterede, når det gælder mangel på tid. 47 % mellem 16 og 29 år og 54 % mellem 30 og 49 år angiver denne årsag. Det kan sammenlignes med kun 7 % blandt dem over 65 år.



48 %

***DEN STØRSTE HINDRING FOR AT
KUNNE TRÆNE ER MANGEL PÅ
MOTIVATION (48 %).***



TRÆNING MODVIRKER STRESS

30 % svarer, at træning modvirker stress.

Kvinder svarer i højere grad, at det modvirker stress (32 % sammenlignet med 28 % blandt mænd). I aldersgruppen 30-49 år svarer respondenterne også i højere grad end andre, at træning hjælper dem med at håndtere stress (39 %).





SAMMENFATNING

Der bliver trænet meget i Danmark, selvom man har de laveste tal i Norden. Aldersmæssigt er der en relativt jævn fordeling i træningscentrene. Der bliver trænet en del udendørs, men træningscentrene er stadig populære.

32 % synes, at fællesskabet med andre er vigtigt, når de træner i træningscenteret. Kvinder foretrækker i højere grad dans og yoga, end mændene gør. Pris og afstand til hjemmet er vigtige faktorer, når man vælger træningscenter. Mænd foretrækker et stort udvalg af redskaber, mens kvinder i højere grad foretrækker muligheder for holdtræning. Træning anses i høj grad som vigtig for den mentale sundhed. For den ældste aldersgruppe er træning også et vigtigt udgangspunkt for fællesskab. Respondenterne i aldersgruppen 30-49 år pointerer desuden, at træningen modvirker stress, er gavnlig for deres produktivitet på arbejdet og gør dem til en bedre kollega og partner.

90 %

*90 % AF DANSKERNE TRÆNER
ELLER MOTIONERER.*

48 %

*I DANMARK TRÆNER 48 % MED
EN VIS REGELMÆSSIGHED I
TRÆNINGS-/FITNESSCENTER.*

48 %

*48 % AF DANSKERNE
FORETRÆKKER STYRKETRÆNING
I TRÆNINGSCENTERET.*

32 %

*32 % BLIVER MOTIVERET AF
AT TRÆNE MED ANDRE.*

71 %

*71 % MENER, AT TRÆNING
ER VIGTIG FOR DEN
MENTALE SUNDHED.*

58 %

*58 % MENER, AT DE VILLE
BLIVE MERE PRODUKTIVE,
HVIS DE KUNNE TRÆNE
I ARBEJDSIDEN.*



RESULTAT ***DANMARK***

SATS

DANSKE TRÆNINGSVANER
HVOR OFTE DU
TRÆNER



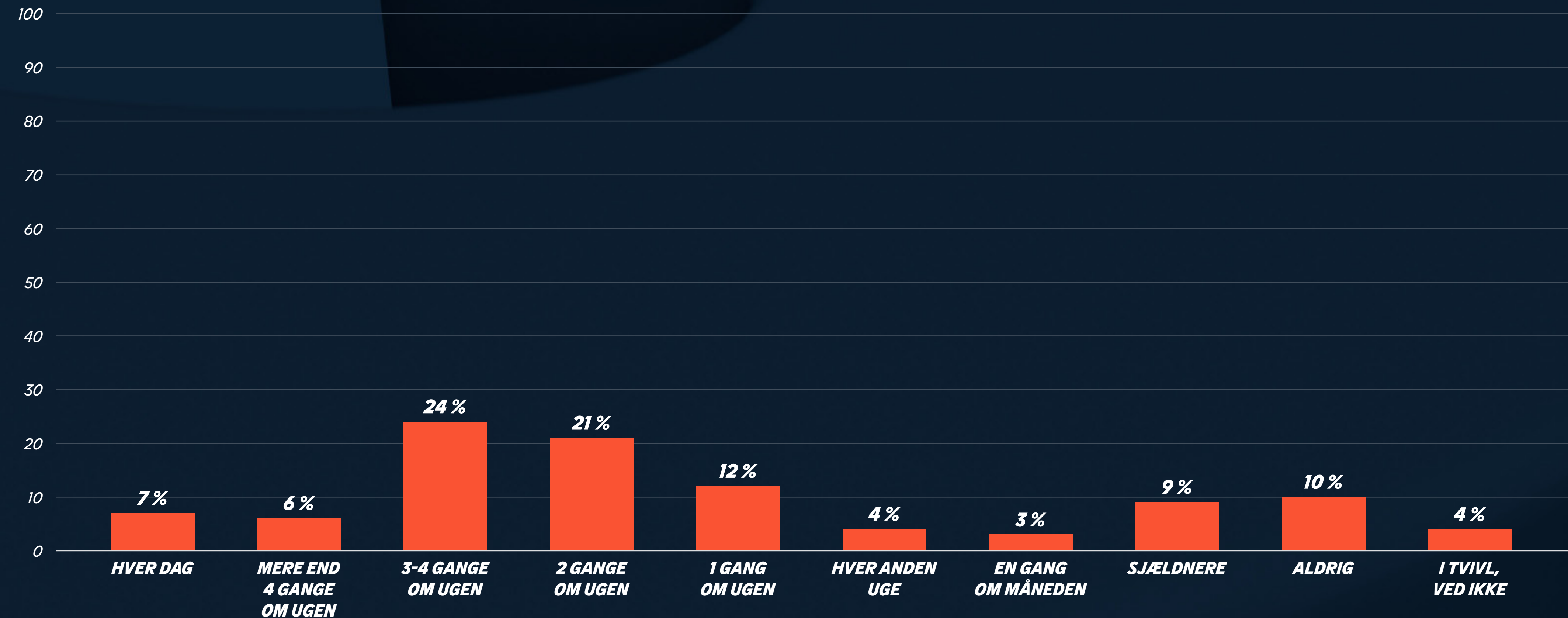
00:00

SATS



UDVALG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRÆNER ELLER MOTIONER DU? (KUN ÉT SVAR)





DANSKE TRÆNINGSVANER

***HVEM DU
TRÆNER MED***

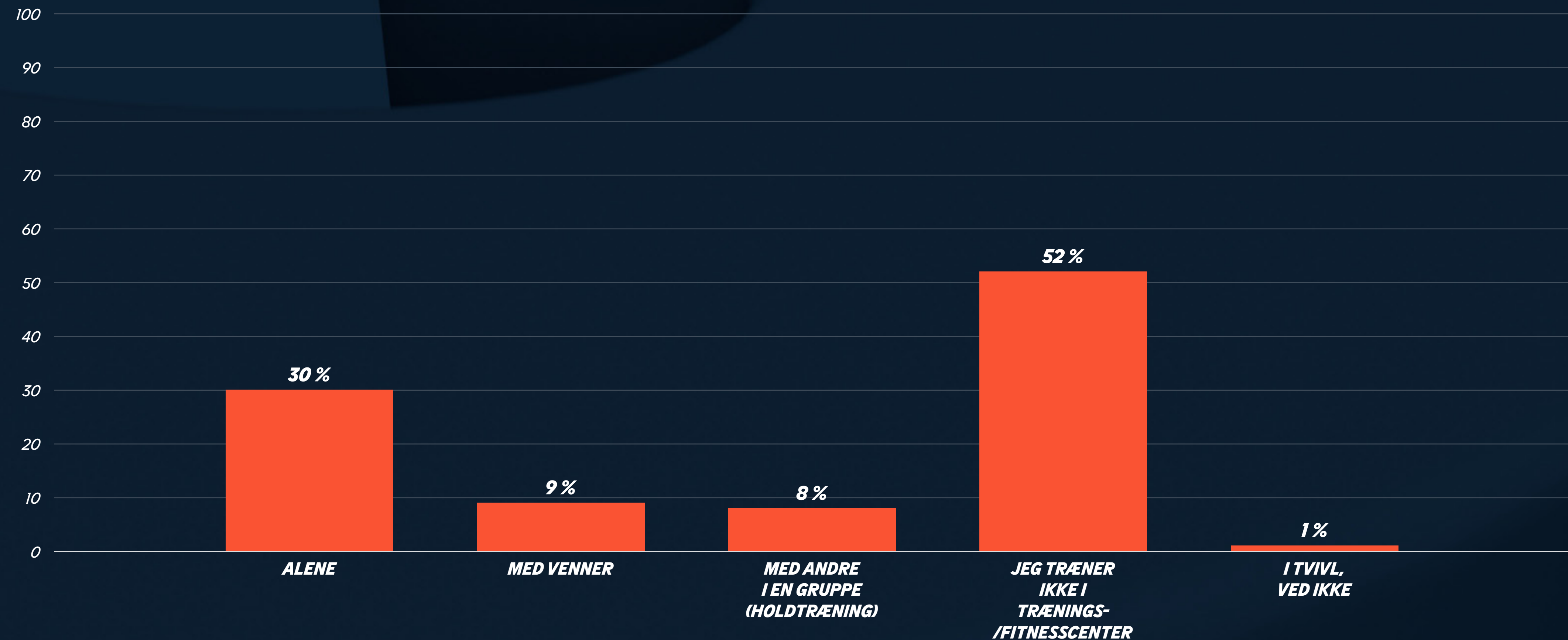


SATS



UDVALG: SAMTLIGE

HVEM TRÆNER DU HELST MED, NÅR DU TRÆNER I TRÆNINGSCENTER? (KUN ÉT SVAR)





DANSKE TRÆNINGSVANER
HVOR DU TRÆNER



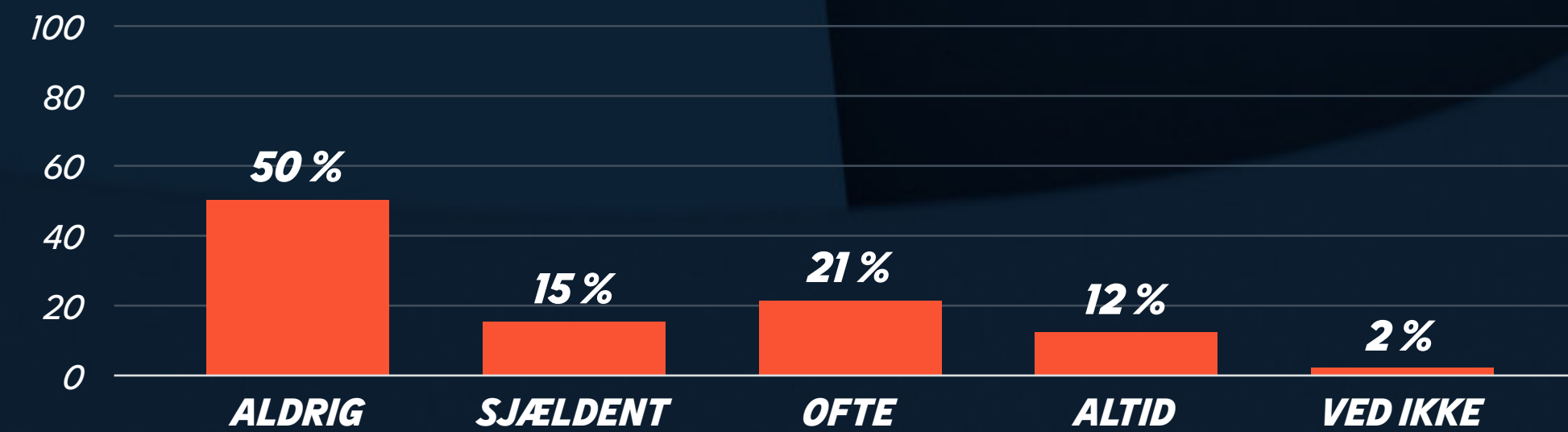
SATS



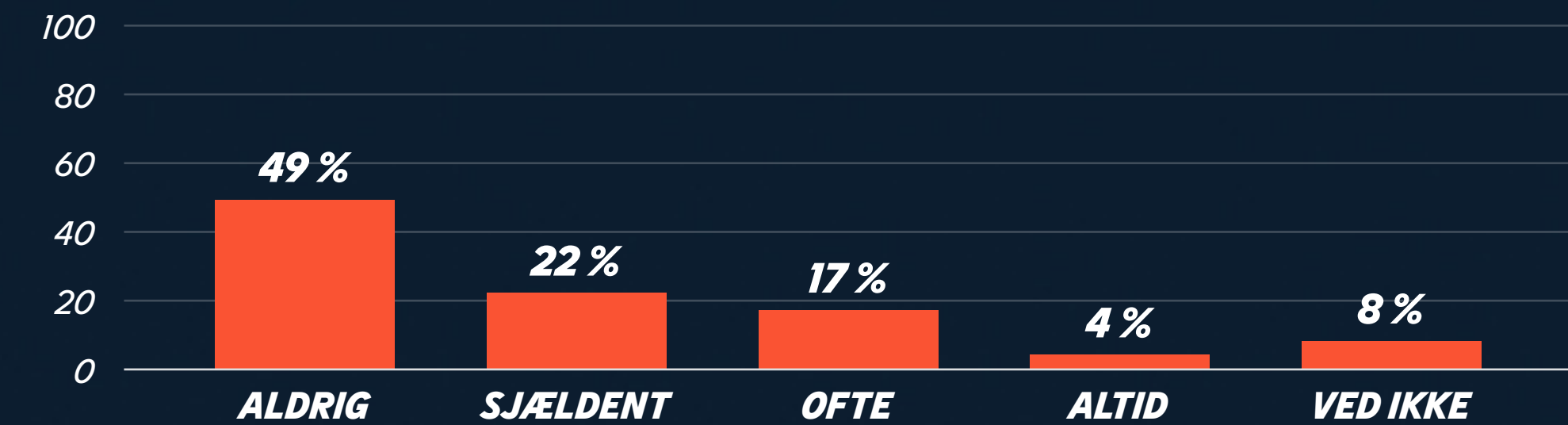
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVOR OFTE TRÆNER DU PÅ FØLGENDE STEDER?

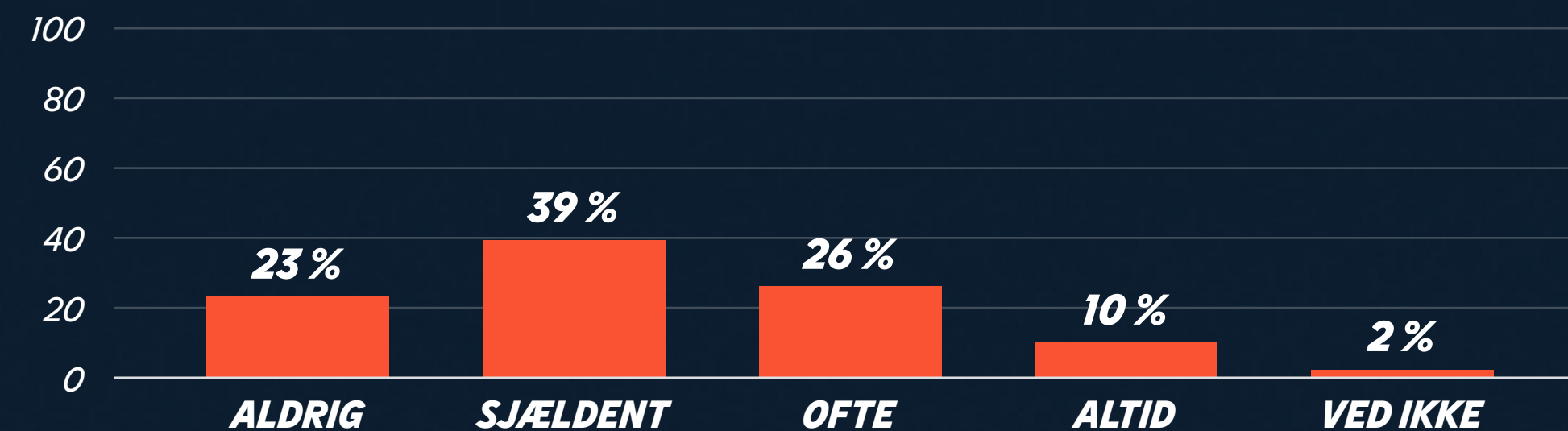
TRÆNINGS-/FITNESSCENTER



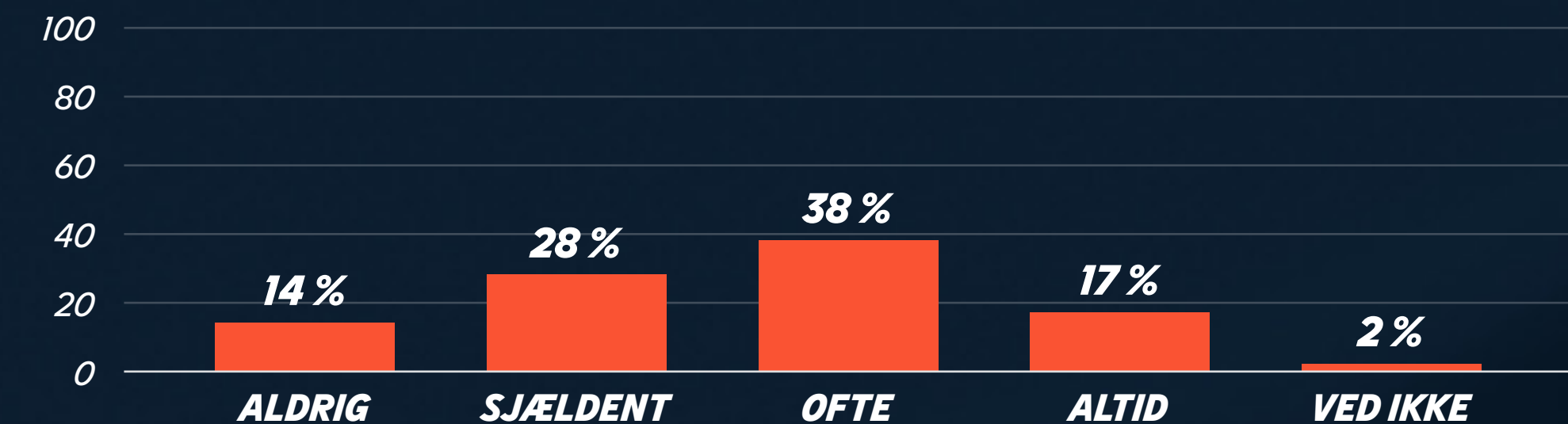
ANDET LOKALE INDENDØRS



DERHJEMME



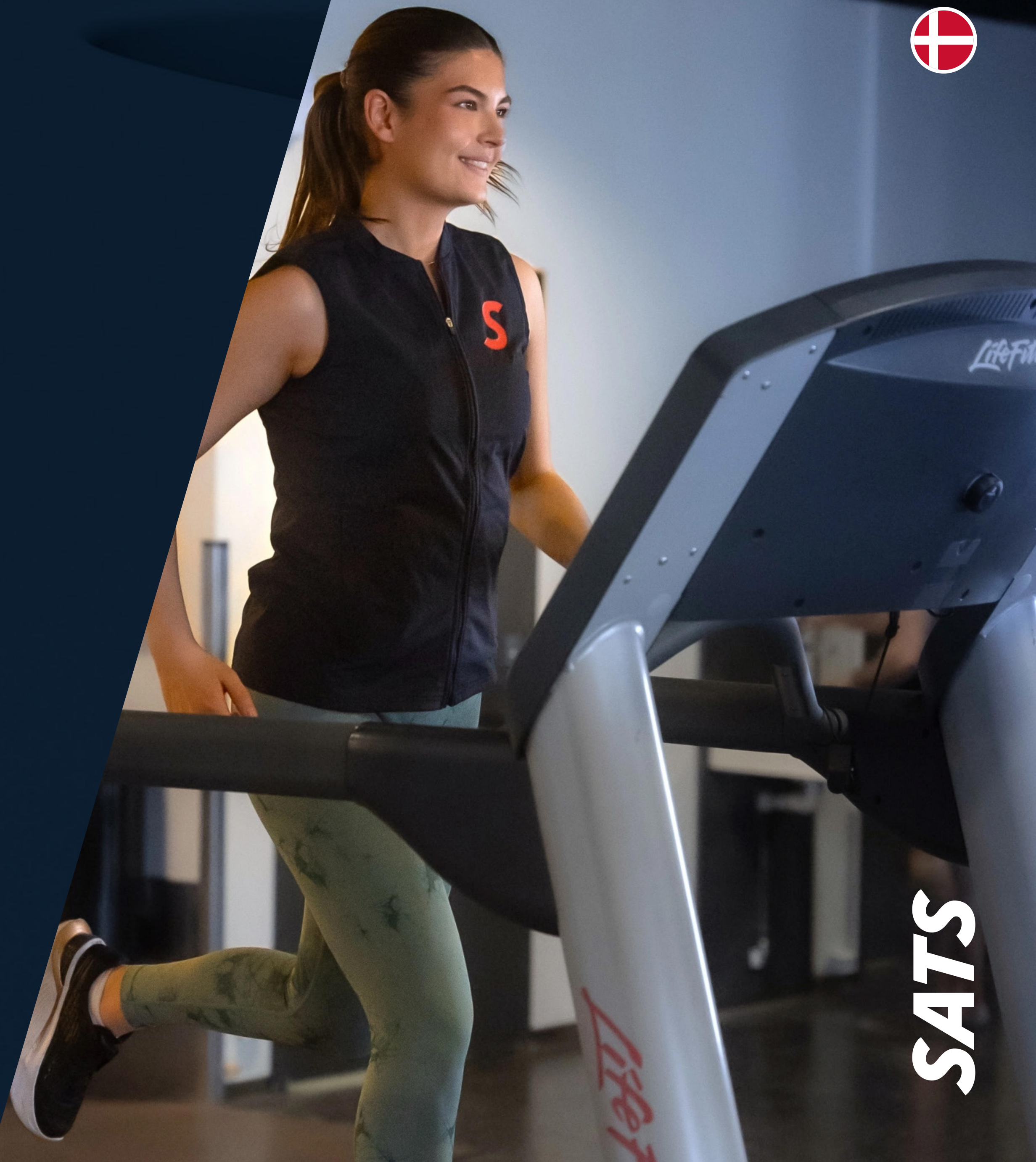
UDENDØRS





***"I DANMARK ER UNGE KVINDER DEM,
DER **TRÆNER MEST** I TRÆNINGSCENTER.
BLANDT KVINDER MELLEM 16 OG 29 ÅR
SVARER 52 %, AT DE GØR DET. "***

DANSKE TRÆNINGSVANER
TRÆNINGSFORM

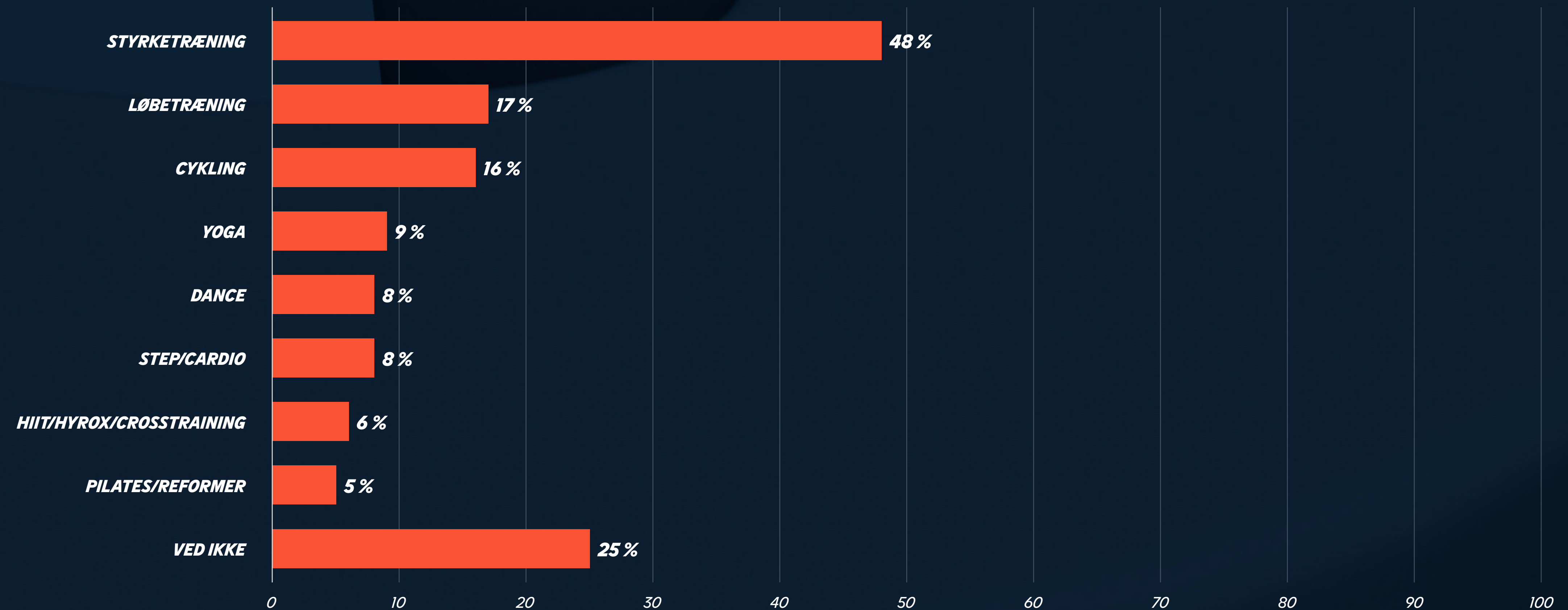


SATS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVILKEN TRÆNINGSFORM FORETRÆKKER DU I TRÆNINGSCENTERET? (KUN ÉT SVAR)



DANSKE TRÆNINGSVANER
ÅRSAG TIL TRÆNING

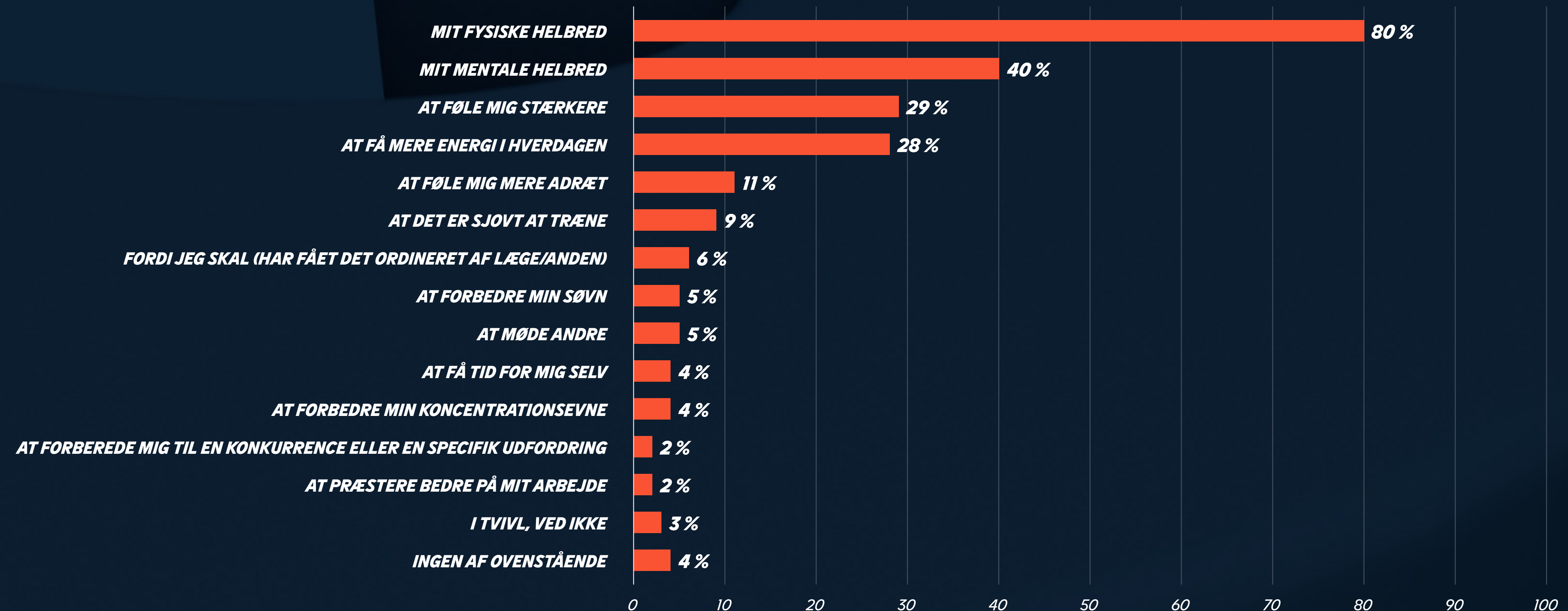


SATS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DE PRIMÆRE ÅRSAGER TIL, AT DU TRÆNER? (HØJST TRE SVAR)





DANSKE TRÆNINGSVANER
TRÆNINGENS
BETYDNING FOR DET
MENTALE HELBRED

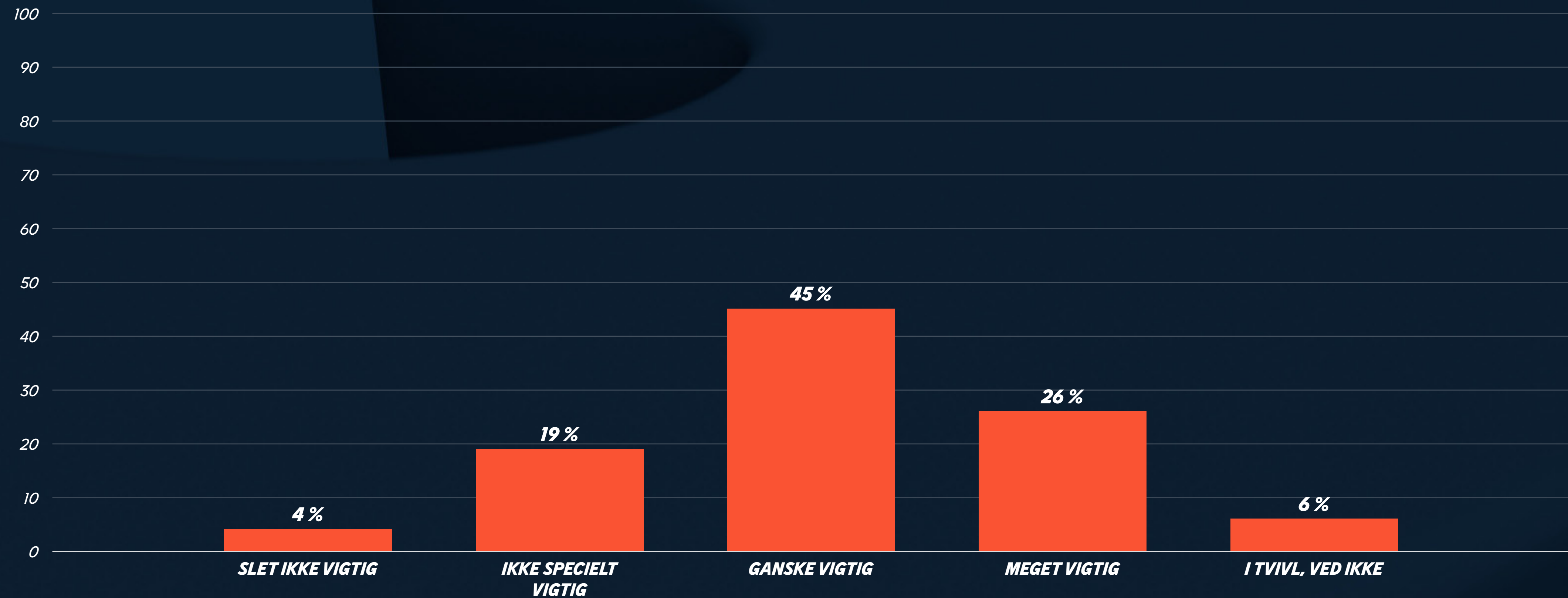


SATS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVOR VIGTIG ER TRÆNING FOR DIT MENTALE HELBRED?

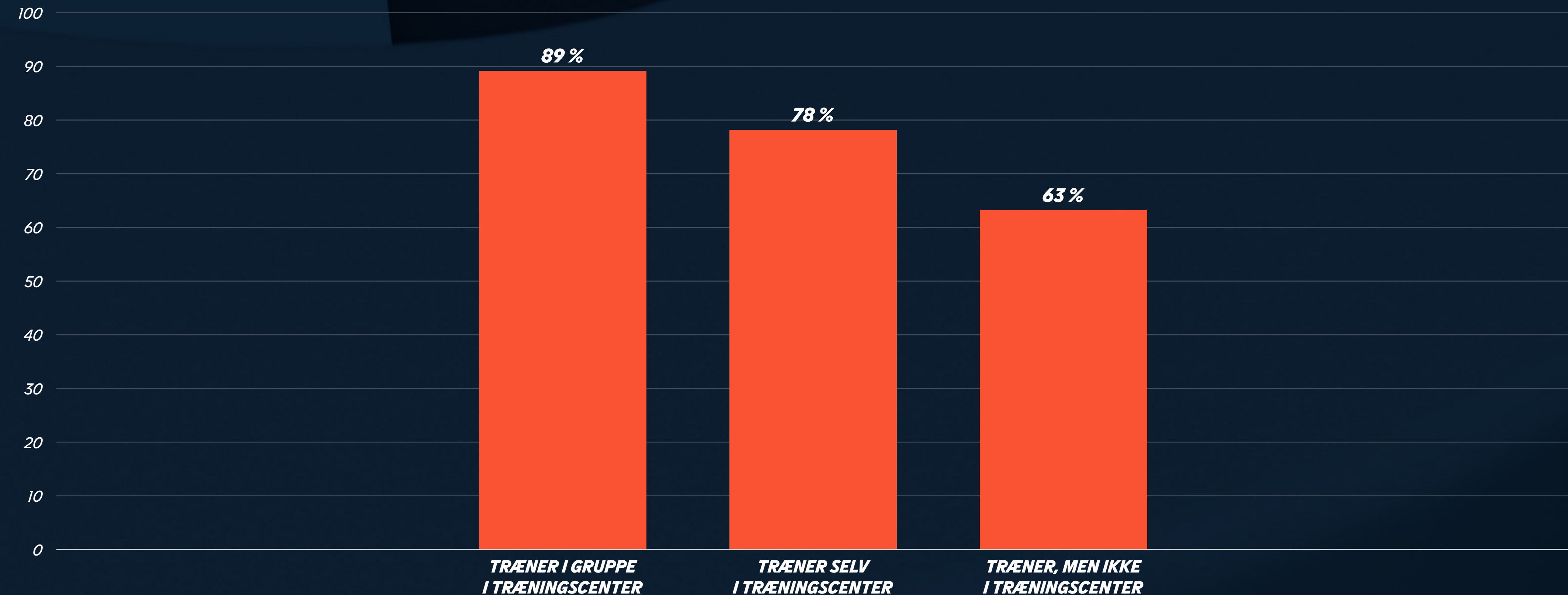




UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVOR VIGTIG ER TRÆNING FOR DIT MENTALE HELBRED? (FORDELT PÅ TRÆNINGSFORM)

ANDEL, DER HAR SVARET GANSKE ELLER MEGET VIGTIG



DANSKE TRÆNINGSVANER
TRÆNINGENS
BETYDNING FOR
FÆLLESSKAB

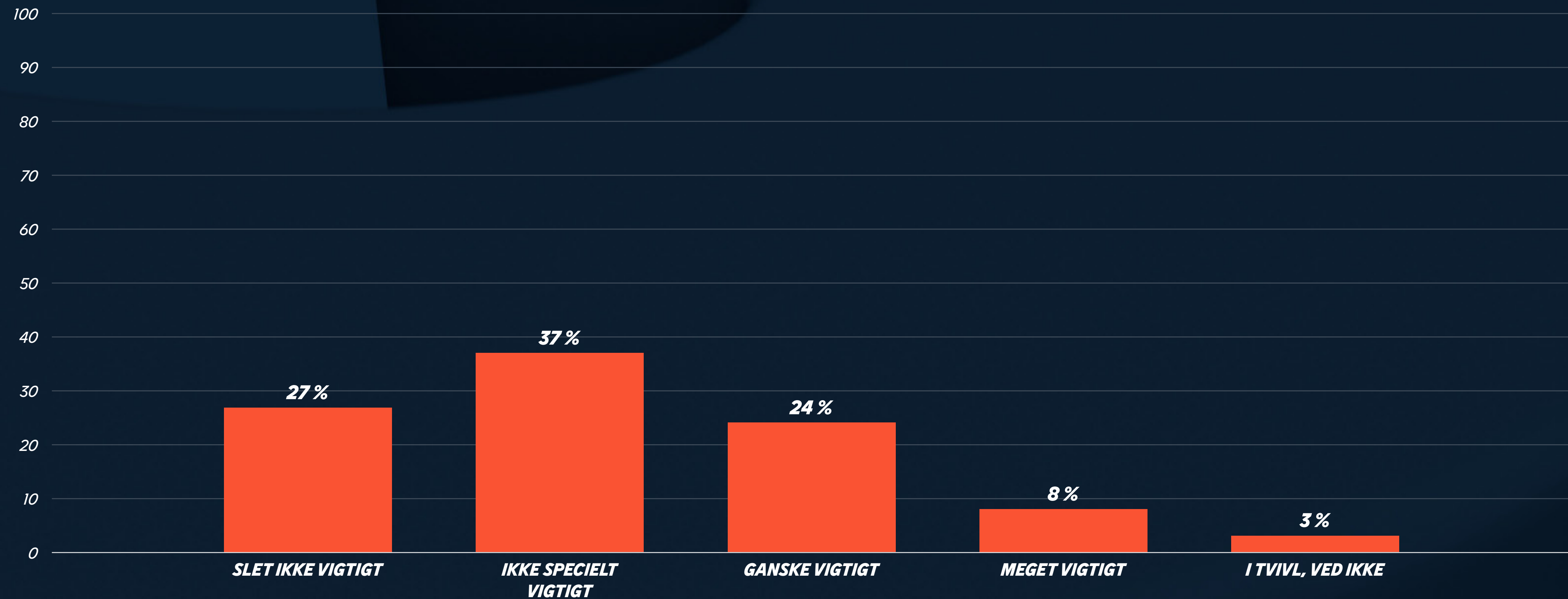


SATS



UDVALG: DEM, DER TRÆNER/MOTIONERER I TRÆNINGS-/FITNESSCENTER

**HVOR VIGTIGT ER FÆLLESSKABET/SAMVÆRET MED ANDRE,
NÅR DU TRÆNER I TRÆNINGSCENTER?**





DANSKE TRÆNINGSVANER
TRÆNING I
FORBINDELSE MED
ARBEJDE

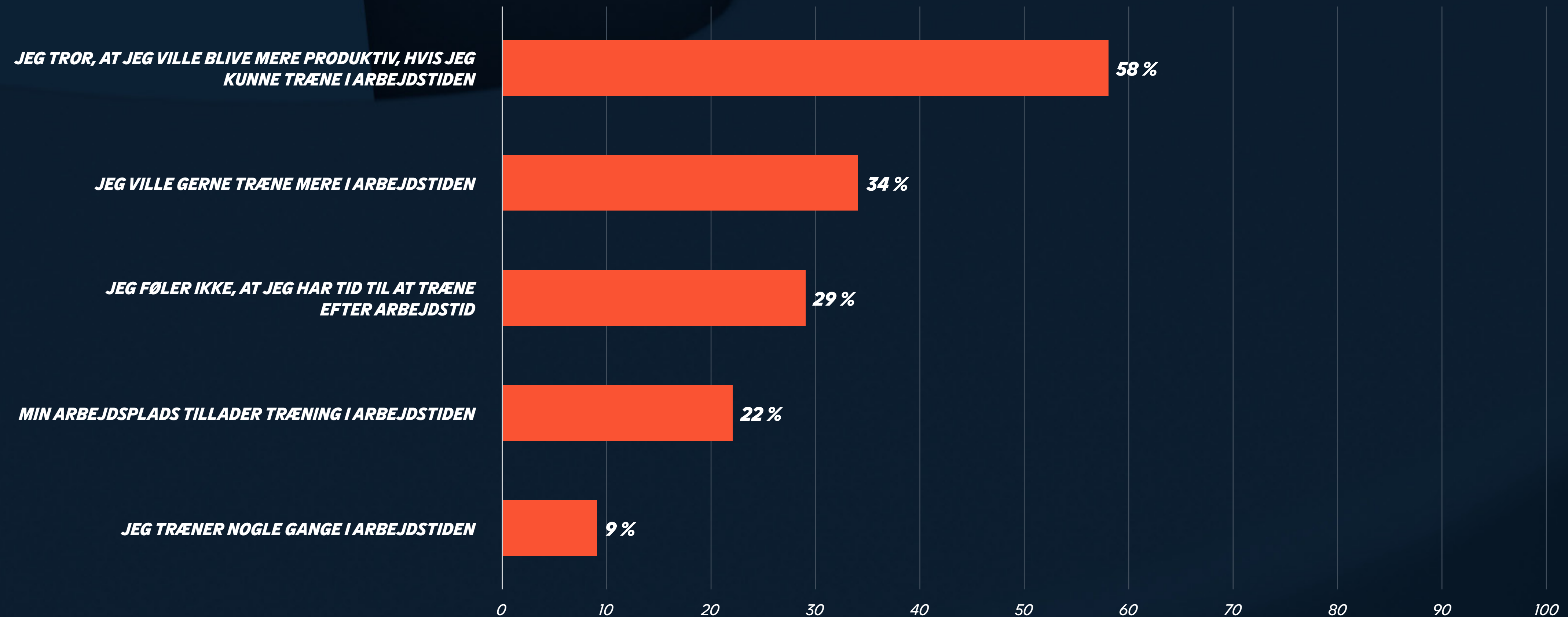


SATS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DIT SYN PÅ TRÆNING I FORBINDELSE MED DIT ARBEJDE? (MULIGT AT VÆLGE FLERE SVAR)





DANSKE TRÆNINGSVANER
HINDRINGER FOR
AT TRÆNE

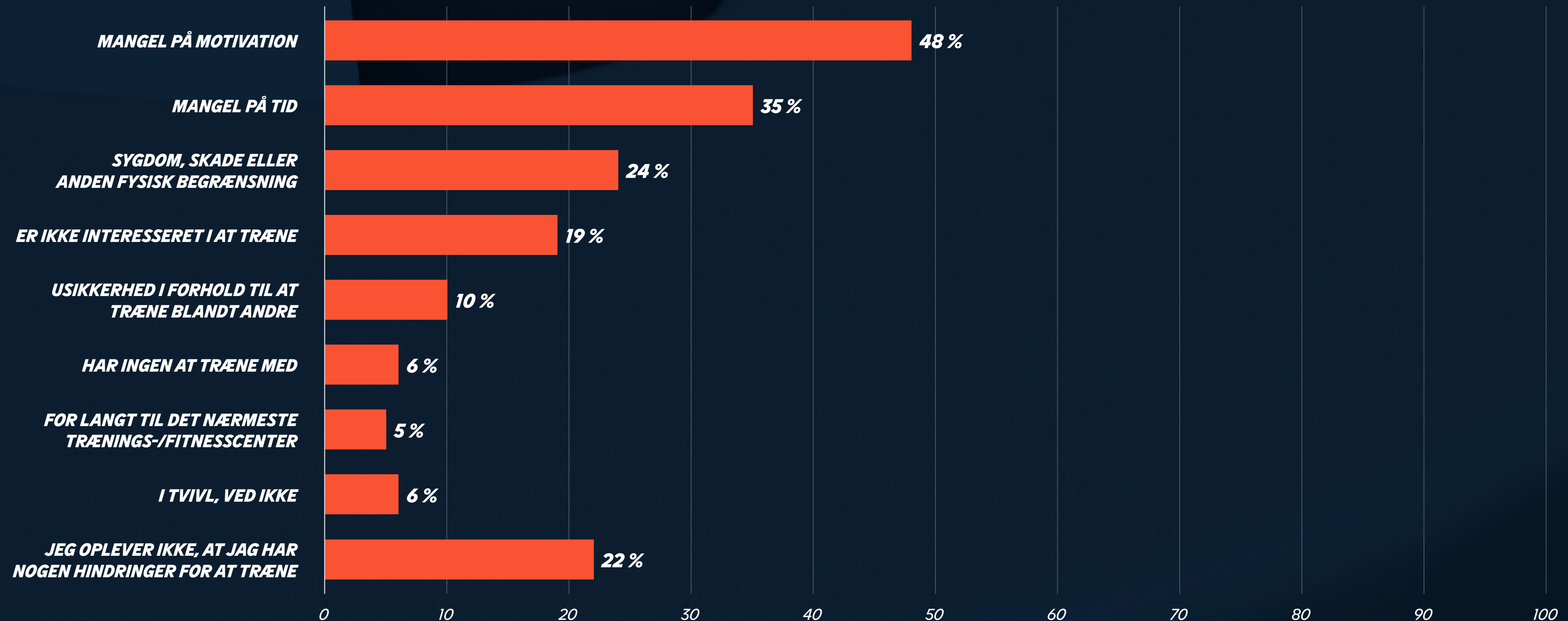


SATS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD OPLEVER DU SOM DEN PRIMÆRE HINDRING FOR, AT DU KAN TRÆNE? (HØJST TRE SVAR)





DANSKE TRÆNINGSVANER

UDSAGN OM TRÆNING

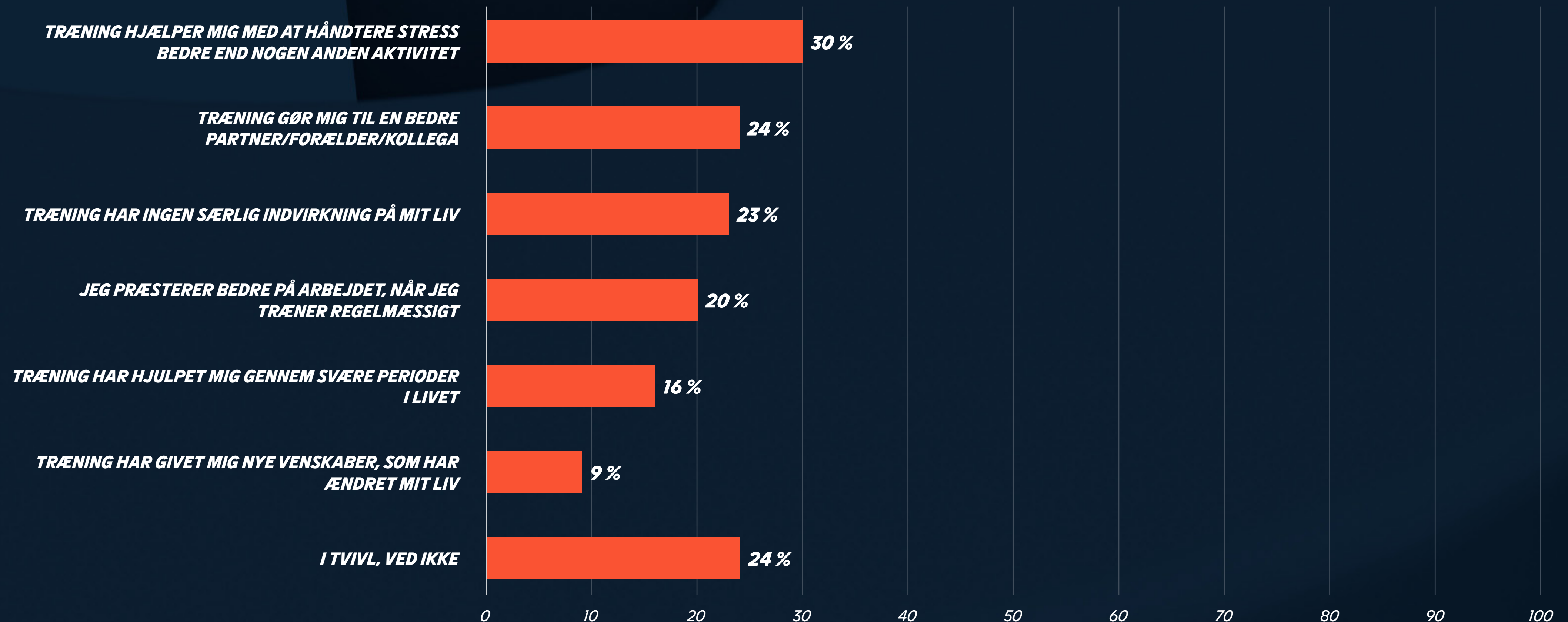


SATS



UDVALG: SAMTLIGE

HVORDAN VILLE DU BESKRIVE DIT FORHOLD TIL TRÆNING? (MULIGT AT VÆLGE FLERE SVAR)



*En sammenligning
mellem de
nordiske landes
træningsvaner*

NORDEN

SATS

KONKLUSIONER

NORDEN

NÆSTEN HELE DEN NORDISKE BEFOLKNING TRÆNER ELLER MOTIONERER

Vi kan konstatere, at virkelig mange i Norden godt kan lide at træne og holde sig aktive. I gennemsnit svarer 94 % af alle adspurgte i Norden, at de træner eller motionerer.

I Norge svarer 97 %, at de træner eller motionerer. Tallene for de øvrige lande er 95 % i Sverige, 93 % i Finland og 90 % i Danmark. Motion og træning er blevet en livsstil for mange. Det er blevet en indlysende del af manges hverdag at træne regelmæssigt – både som en social aktivitet og et sundhedsvalg.



STYRKETRÆNING MEST UDBREDT I TRÆNINGSCENTERET

Hver anden person i Norden foretrækker styrketræning i træningscenteret.

Den mest almindelige træningsform i trænings-/fitnesscenter er styrketræning. I gennemsnit svarer 52 % af alle adspurgte i Norden, at de foretrækker dette. Norge ligger i top med 55 %, mens de øvrige lande ligger på omkring 50 %. Når det gælder løbetræning i træningscenteret, har Norge den højeste andel med 21 %, mens Finland har den laveste med 13 %. Danskerne er mere interesserede i cykling i træningscenteret (16 %), mens svenskerne har den laveste interesse for dette (11 %). Sverige har til gengæld en relativt høj andel, som foretrækker yoga (10 %), mens Finland ligger lavest på 6 %.



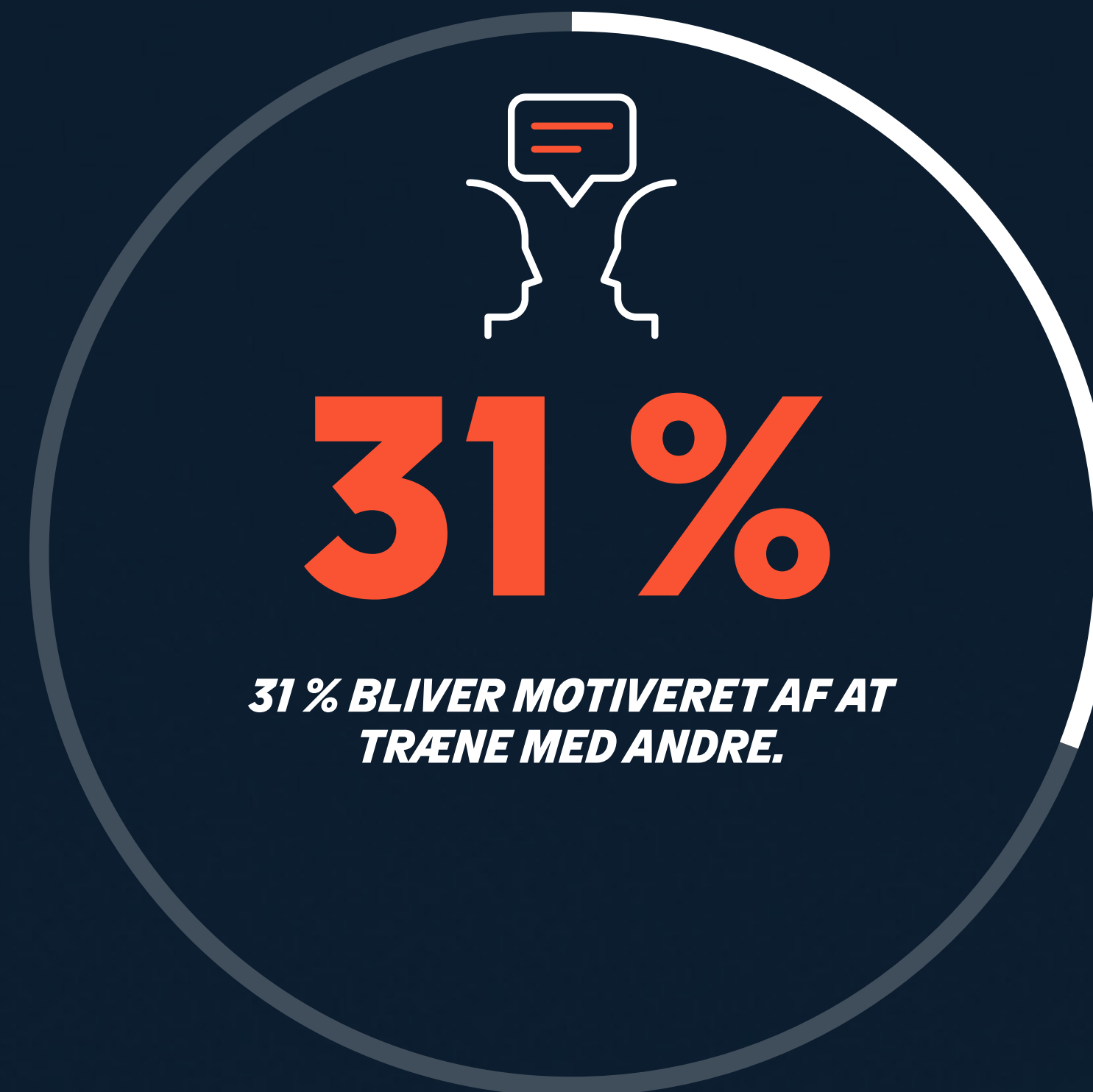
52 %

***52 % AF DEN NORDISKE BEFOLKNING
FORETRÆKKER STYRKETRÆNING
I TRÆNINGSCENTERET.***

HVER TREDJE BLIVER MOTIVERET AF TRÆNING MED ANDRE

I gennemsnit svarer næsten hver tredje i Norden (31 %), at fællesskabet med andre er vigtigt, når de træner i træningscenteret.

Fællesskabet med andre i forbindelse med træning er vigtigst for finnerne. I Finland svarer 36 %, at det er ganske eller meget vigtigt. Det kan sammenlignes med 33 % i Norge, 32 % i Danmark og 24 % i Sverige.



TRÆNING ER VIGTIG FOR DEN MENTALE SUNDHED

Træning betragtes som vigtig for den mentale sundhed. I gennemsnit svarer 77 % af de adspurgte i Norden, at træning er ganske eller meget vigtig for den mentale sundhed.

I Finland svarer hele 82 % dette. For ældre personer har træningen også betydning i forhold til fællesskab og samvær med andre.



77 %

**I GENNEMSNI
SVARER 77 %
AF INDBYGG
GERNE I NORDEN,
AT TRÆNING ER GANSKE
ELLER MEGET VIGTIG FOR DEN
MENTALE SUNDHED.**

NÆSTEN HVER ANDEN VIL TRÆNE MERE I ARBEJDSTIDEN

I gennemsnit svarer 49 % af alle adspurgte i Norden, at de gerne vil træne mere i arbejdstiden. I Finland svarer hele 59 %, at de ønsker dette.

Til sammenligning er tallet i Danmark 34 %. I Finland svarer 44 %, at de nogle gange træner i arbejdstiden, mens der kun er 9 % i Danmark, der gør det.



49 %

**I GENNEMSNIT SVARER 49 % AF
ALLE ADSPURGTE I NORDEN, AT DE
GERNE VIL TRÆNE MERE
I ARBEJDSTIDEN.**

MANGEL PÅ *MOTIVATION* ER DEN MEST ALMINDELIGE HINDRING FOR TRÆNING

De største hindringer for at træne er de samme i de nordiske lande.

Mangel på motivation (cirka 45 %), mangel på tid (cirka 35 %) samt fysiske begrænsninger (cirka 25 %).



45 %

**MANGEL PÅ MOTIVATION ANGIVES
SOM DEN PRIMÆRE HINDRING FOR
AT TRÆNE. 45 % SVARER DETTE.**

SAMMENFATNING

For at opsummere trænes der mest i Norge og mindst i Danmark. Indbyggerne i Finland er mest overbeviste om, at træning påvirker den mentale sundhed og gør det nemmere at håndtere stress, samt at man præsterer bedre på arbejdet.

Svenskerne træner i størst udstrækning for at få en bedre fysik og blive stærke. I Norge er holdtræning mere udbredt end i de øvrige lande, og de ældre i Norge ser i højere grad træning som en social aktivitet. Den mest almindelige årsag til, at man træner, er det fysiske helbred, hvilket næsten 80 % af indbyggerne i samtlige lande svarer. Det fremgår tydeligt, at motion og træning betragtes som noget meget vigtigt, og at trænings-/fitnesscentre er utroligt populære i hele Norden.

94 %

*I GENNEMSIT SVARER 94 %
AF ALLE ADSPURGTE I NORDEN,
AT DE TRÆNER
ELLER MOTIONERER.*

52 %

*52 % AF DEN NORDISKE
BEFOLKNING FORETRÆKKER
STYRKETRÆNING I
TRÆNINGSCENTERET.*

67 %

*AF DEM, DER TRÆNER/
MOTIONERER, SVARER 67 %
I FINLAND, AT DE TRÆNER I
TRÆNINGS-/FITNESSCENTER.*

31 %

*31 % BLIVER MOTIVERET AF
AT TRÆNE MED ANDRE.*

77 %

*I GENNEMSIT SVARER 77 %
AF DE ADSPURGTE I NORDEN,
AT TRÆNING ER GANSKE ELLER
MEGET VIGTIG FOR DEN
MENTALE SUNDHED.*

49 %

*I GENNEMSIT SVARER 49 %
AF ALLE ADSPURGTE I NORDEN,
AT DE GERNE VIL TRÆNE MERE
I ARBEJDSIDEN.*

RESULTAT ***NORDEN***

NORDISKE TRÆNINGSVANER
HVOR OFTE DU
TRÆNER

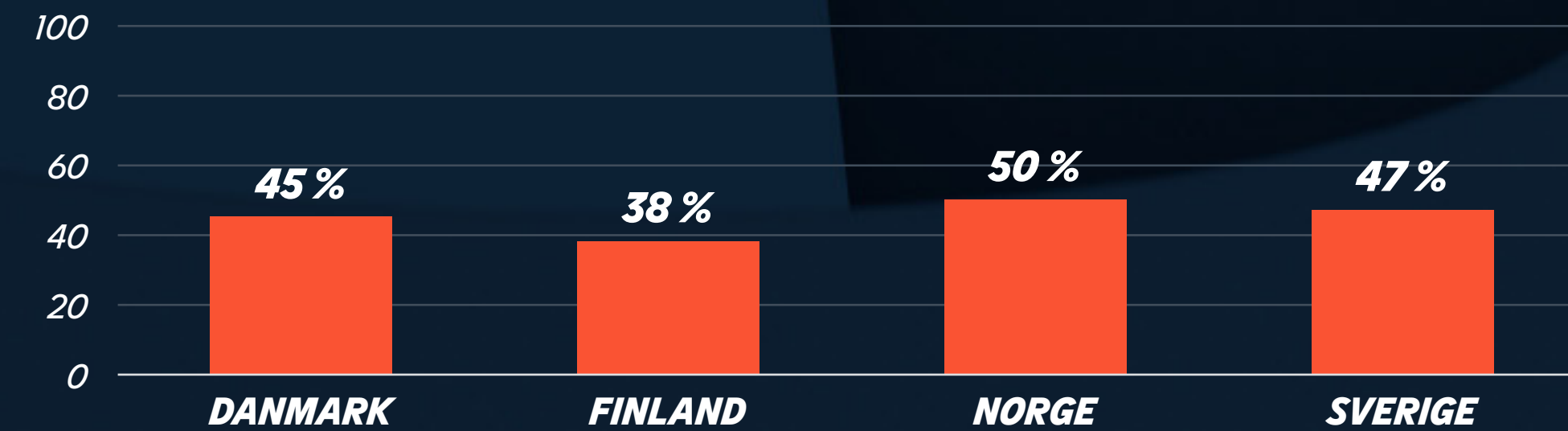


SATS

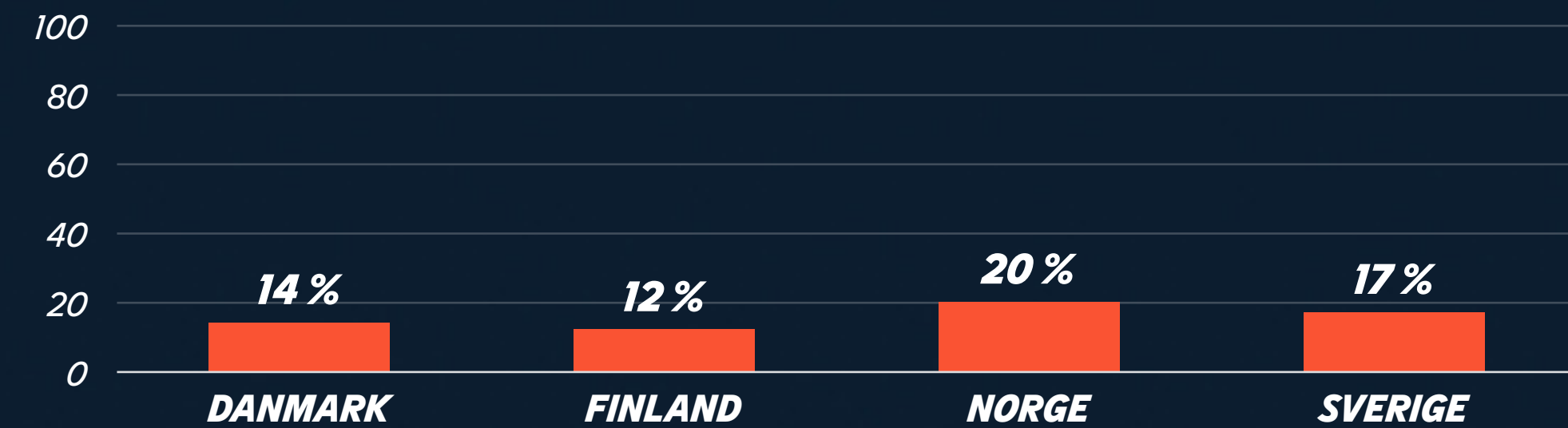
UDVALG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRÆNER ELLER MOTIONER DU?

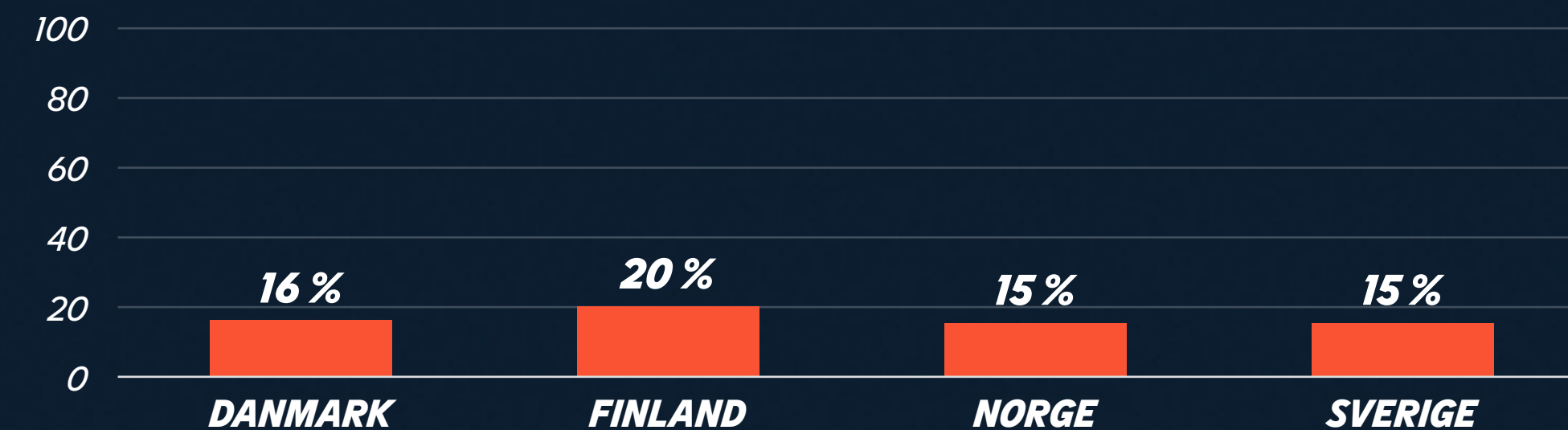
2-4 GANGE OM UGEN



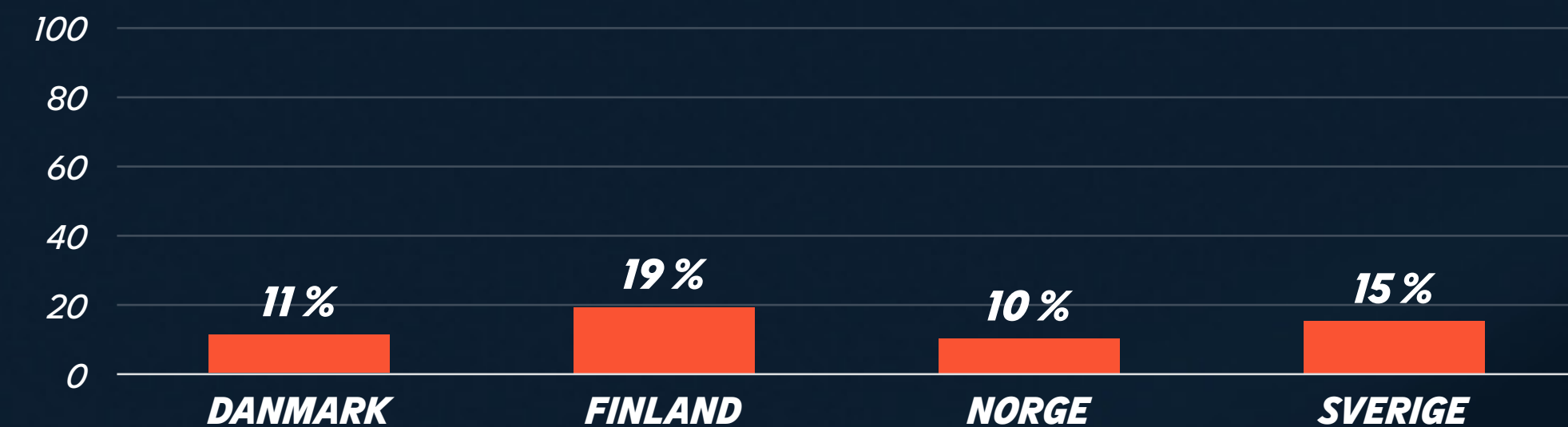
1-4 GANGE OM UGEN



HVER ANDEN UGE / EN GANG OM MÅNEDEN



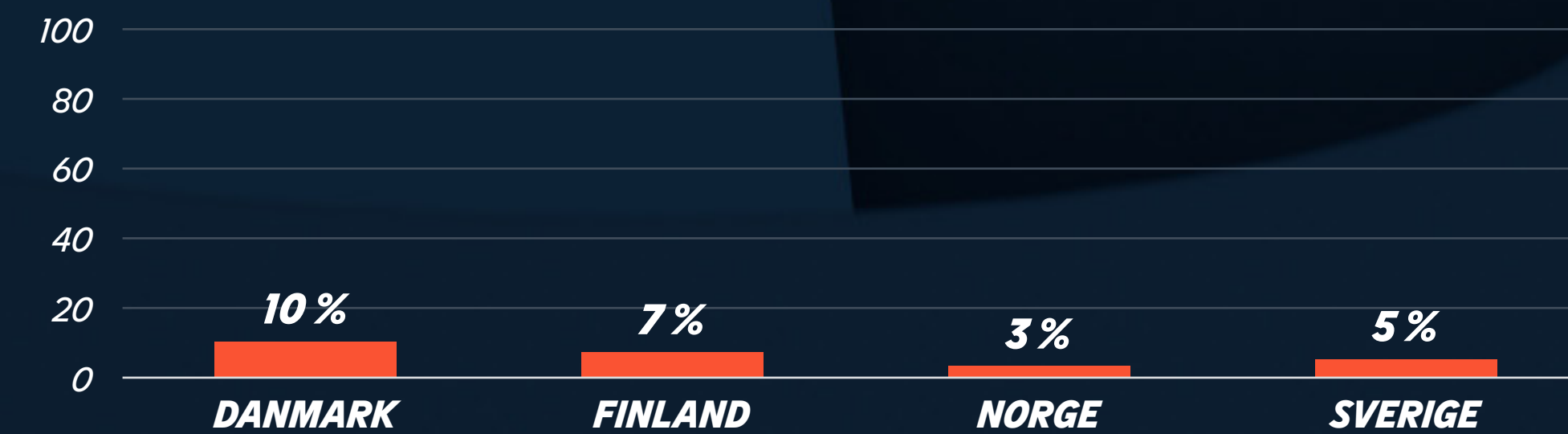
SJÆLDNERE / EN GANG OM MÅNEDEN



UDVALG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRÆNER ELLER MOTIONER DU?

ALDRIG



NORDISKE TRÆNINGSVANER

***HVEM DU
TRÆNER MED***

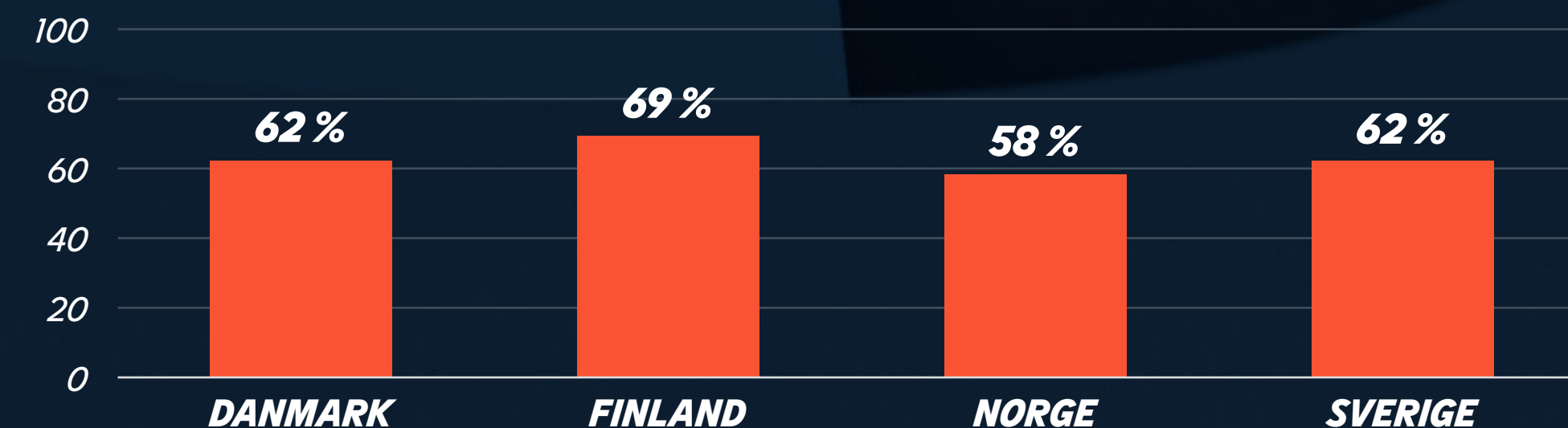


SATS

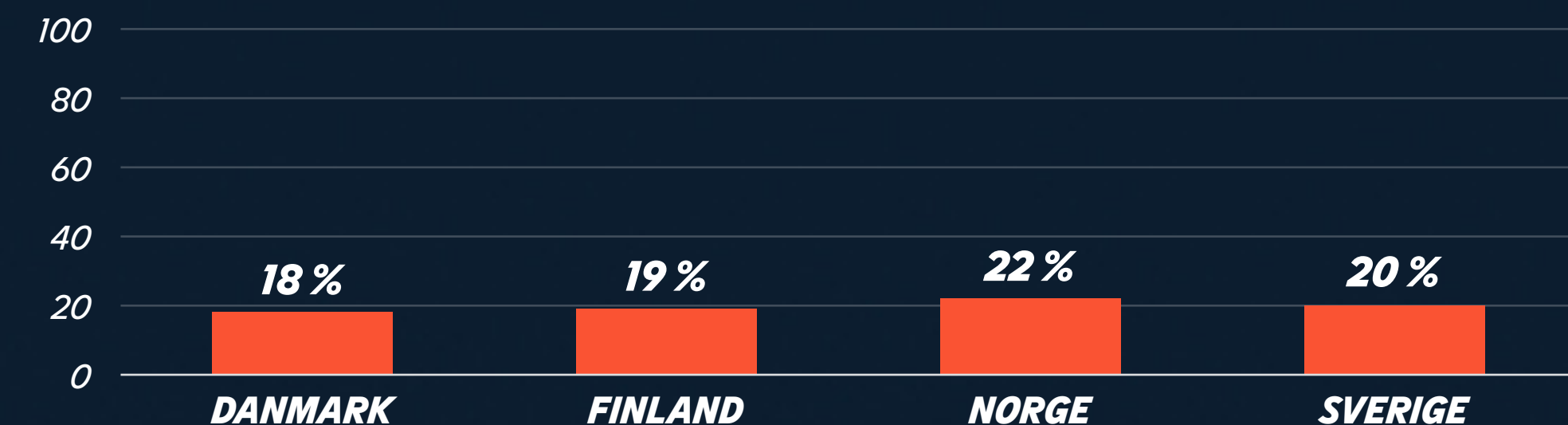
UDVALG: DEM, DER TRÆNER I TRÆNINGS-/FITNESSCENTER

HVEM TRÆNER DU HELST MED, NÅR DU TRÆNER I TRÆNINGSCENTER? (KUN ÉT SVAR)

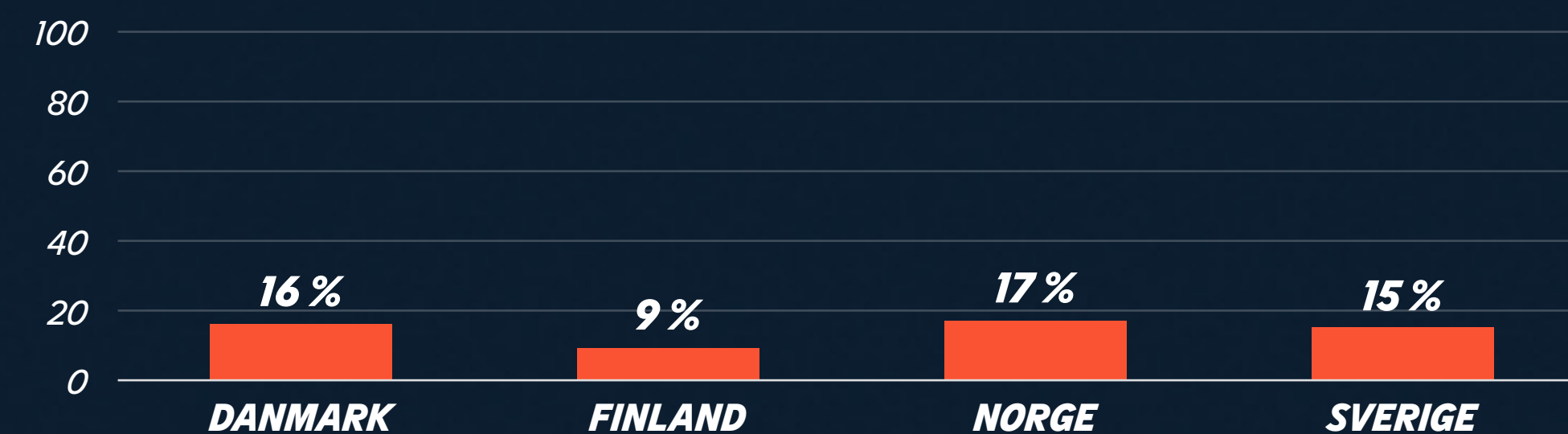
ALENE



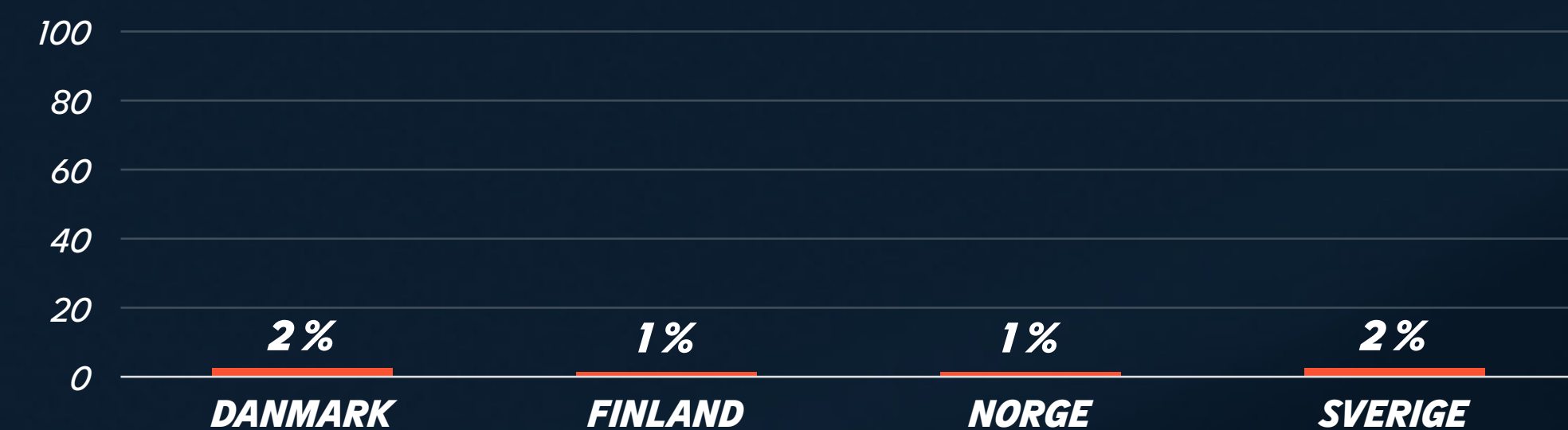
MED VENNER/FAMILIE



MED ANDRE I GRUPPE



I TVIVL/VED IKKE



NORDISKE TRÆNINGSVANER
HVOR DU TRÆNER

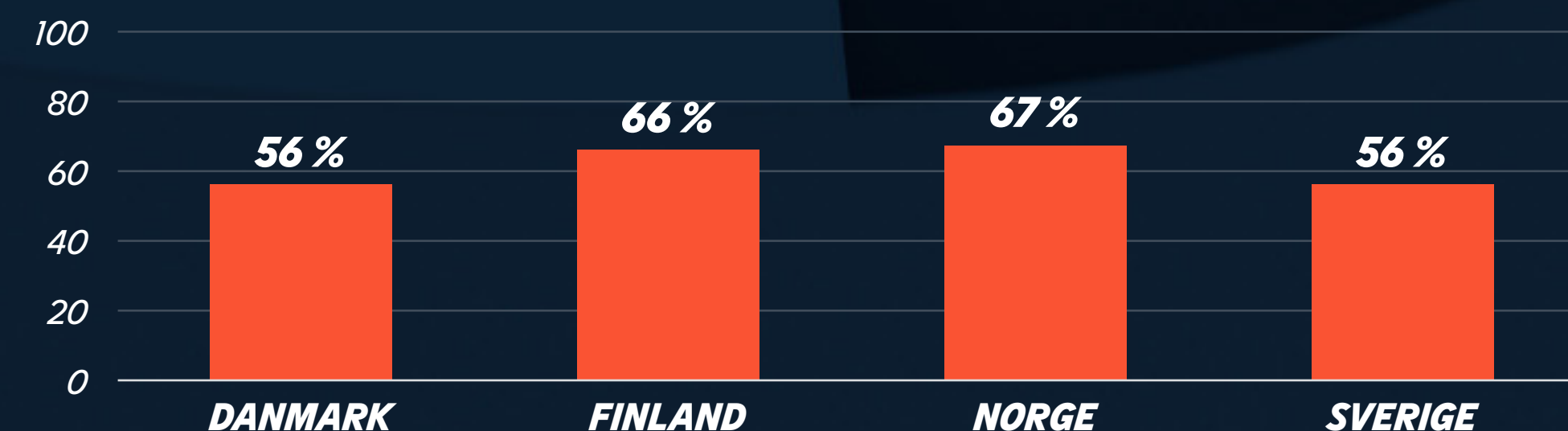


SATS

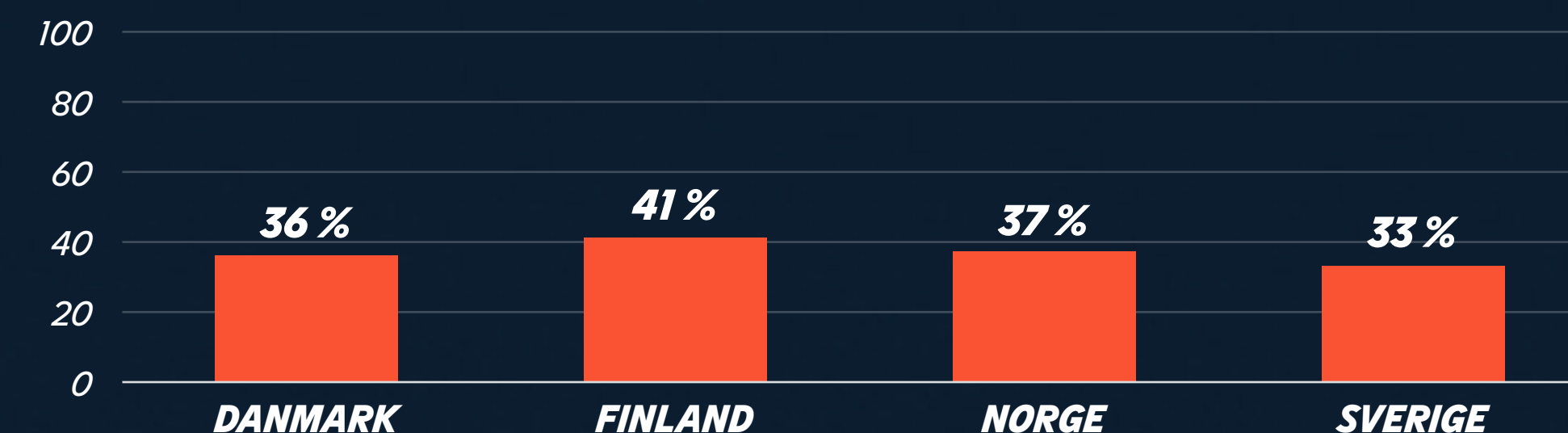
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVOR OFTE TRÆNER DU PÅ FØLGENDE STEDER? (ANDEL, DER HAR SVARET: OFTE/ALTID)

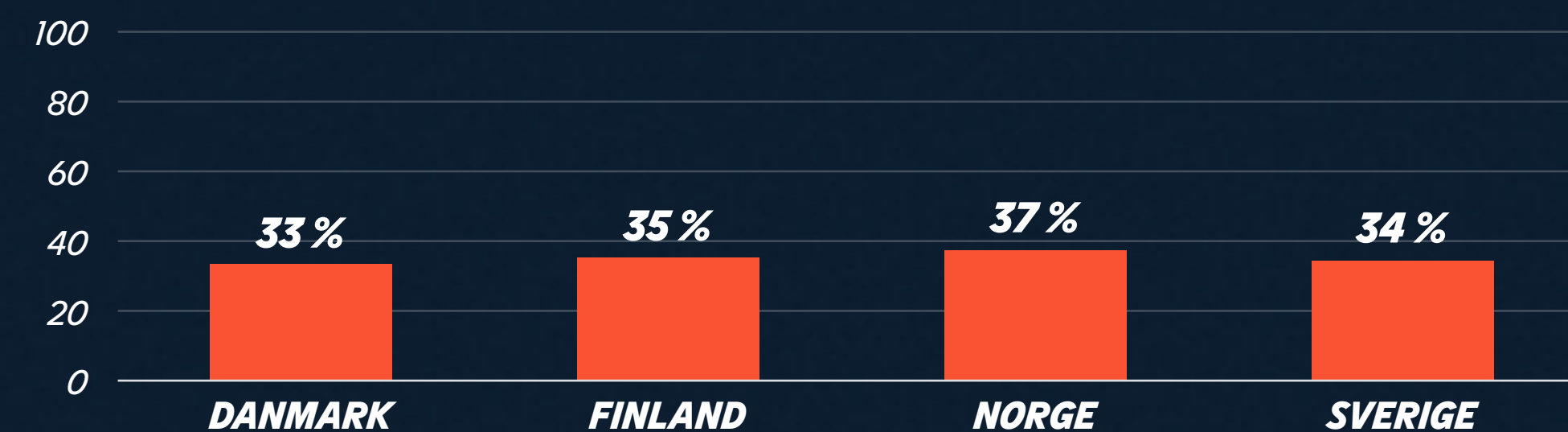
UDENDØRS



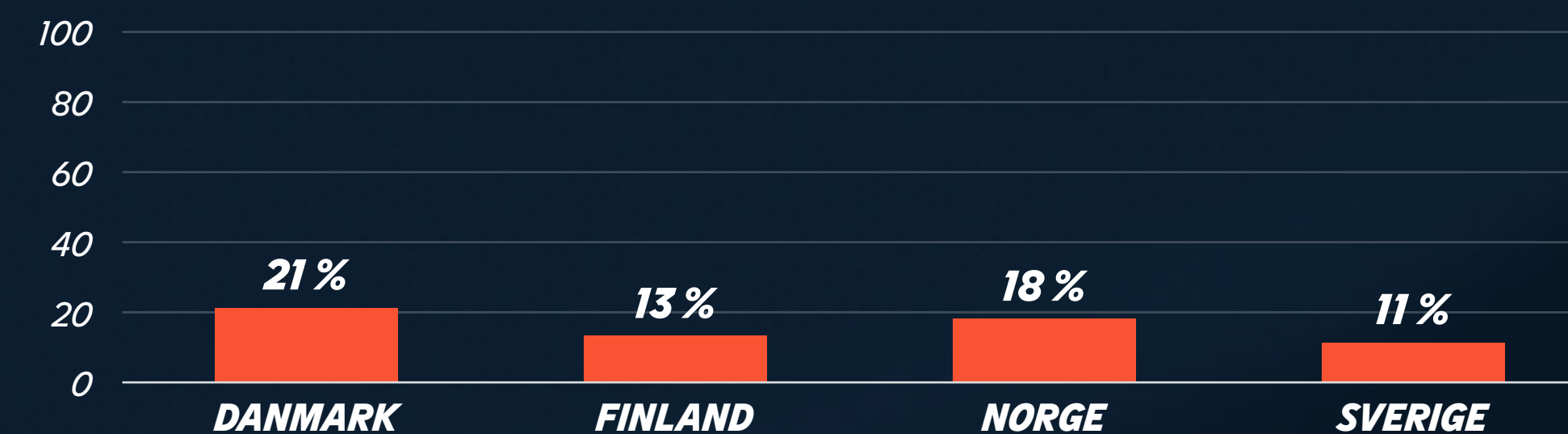
DERHJEMME



TRÆNINGSLOKALE/-CENTER



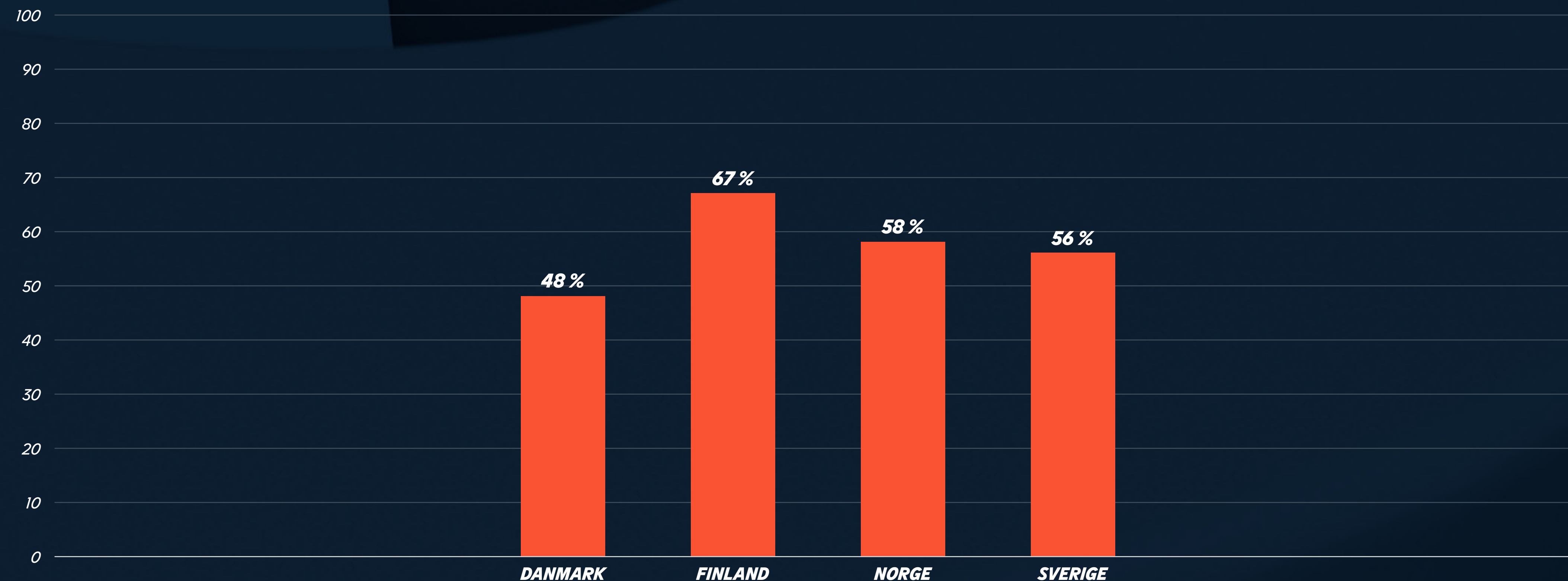
ANDET LOKALE INDENDØRS



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

**DEM, DER TRÆNER I TRÆNINGS-/FITNESSCENTER
(ANDEL, DER HAR SVARET: SJÆLDENT/OFTE/ALTID)**

JEG TRÆNER I TRÆNINGS-/FITNESSCENTER



***"STØRSTEDELEN AF INDBYGGGERNE
I NORDEN TRÆNER I TRÆNINGS-/
FITNESSCENTER. DET ER MEST UDBREDT
I FINLAND, HVOR 67 % SVARER,
AT DE GØR DET."***

NORDISKE TRÆNINGSVANER
TRÆNINGSFORM

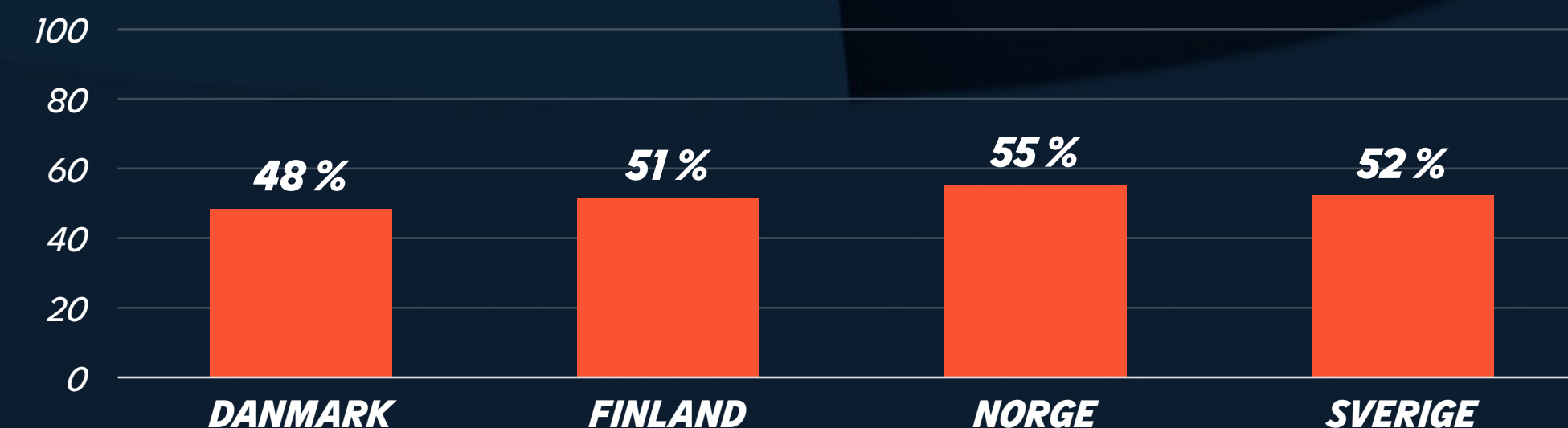


SATS

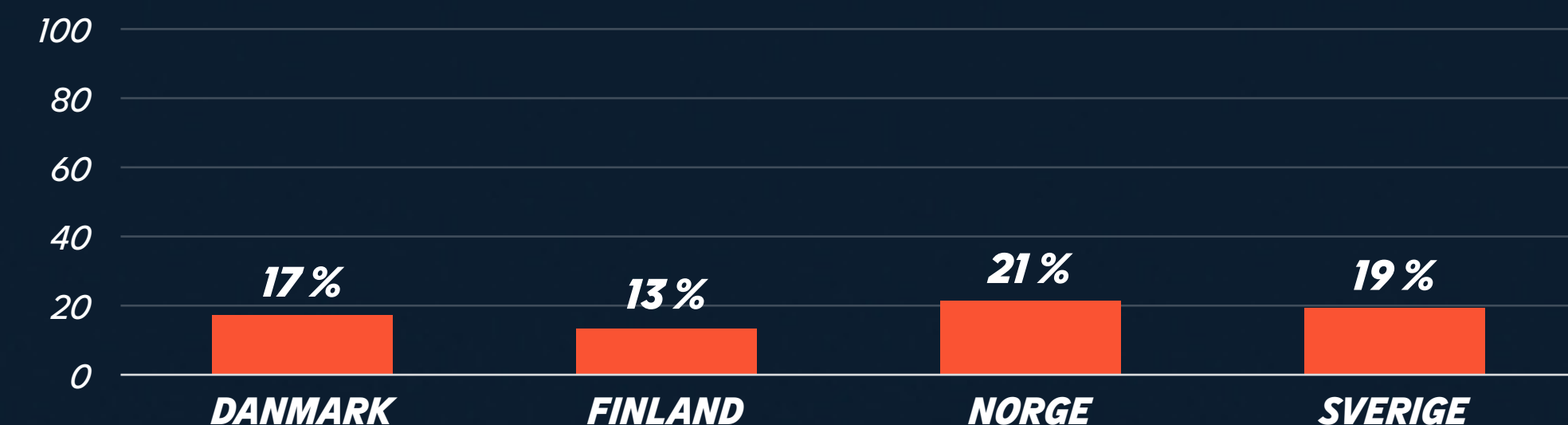
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVILKEN TRÆNINGSFORM FORETRÆKKER DU I TRÆNINGSCENTERET? (KUN ÉT SVAR)

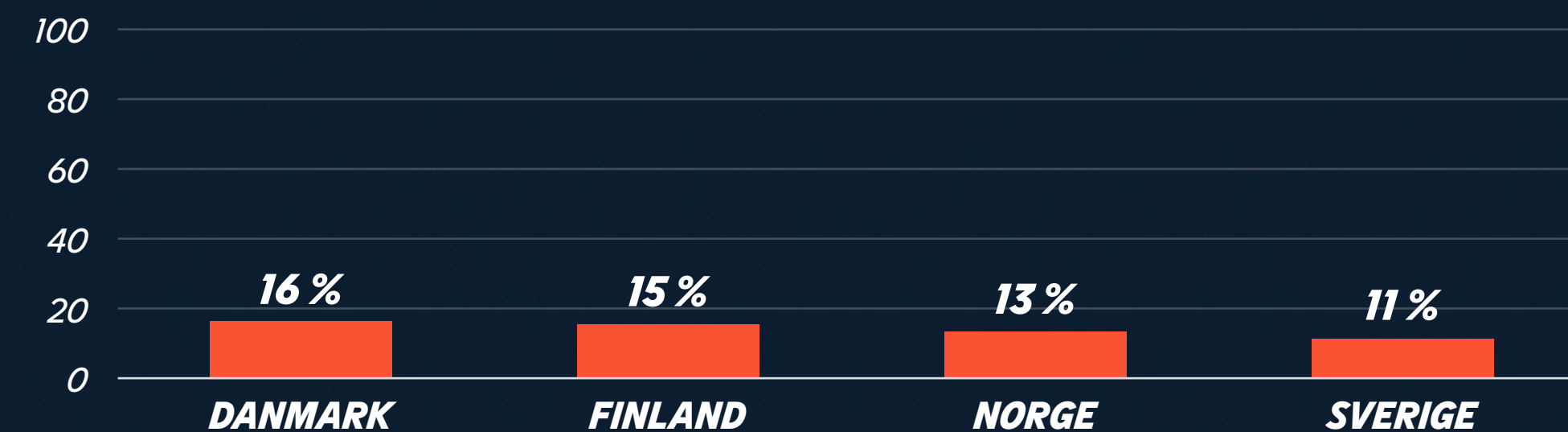
STYRKETRÆNING



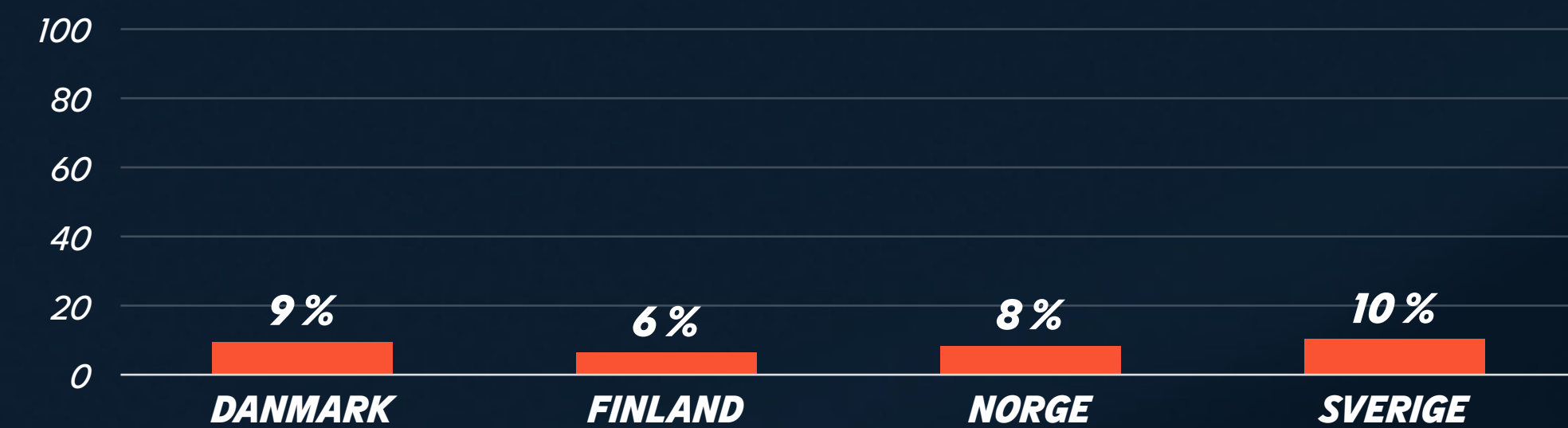
LØBETRÆNING



CYKLING



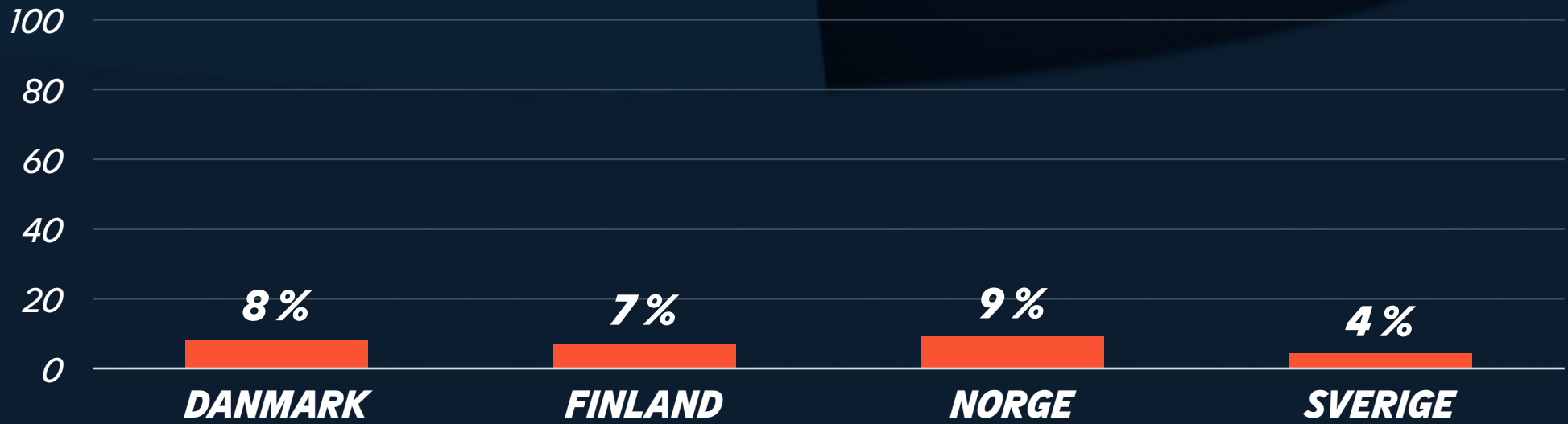
YOGA



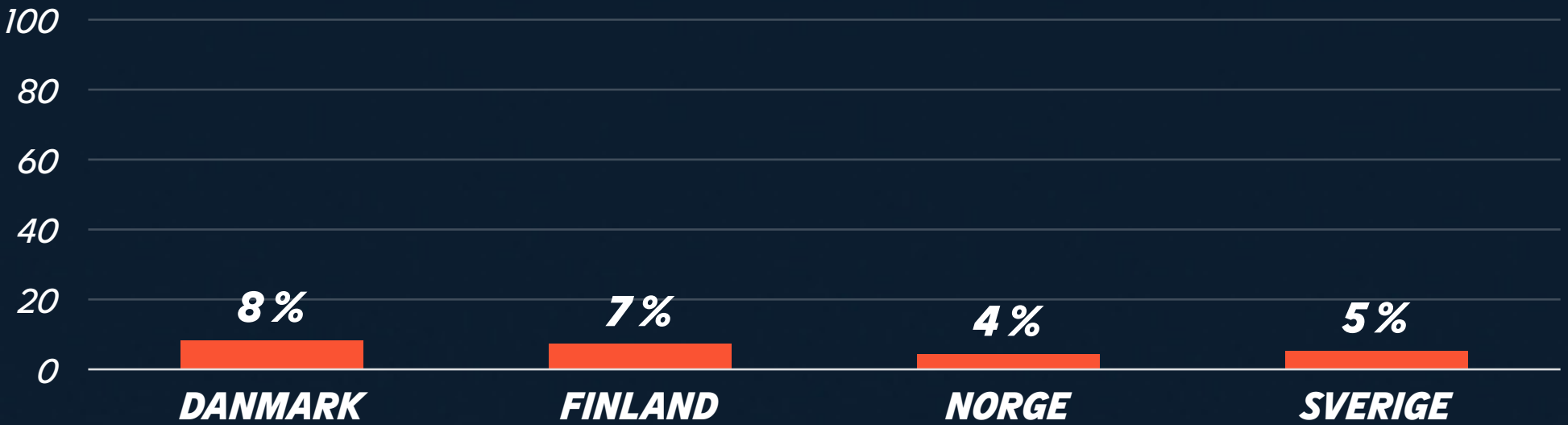
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

**HVILKEN TRÆNINGSFORM FORETRÆKKER DU
I TRÆNINGSCENTERET? (KUN ÉT SVAR)**

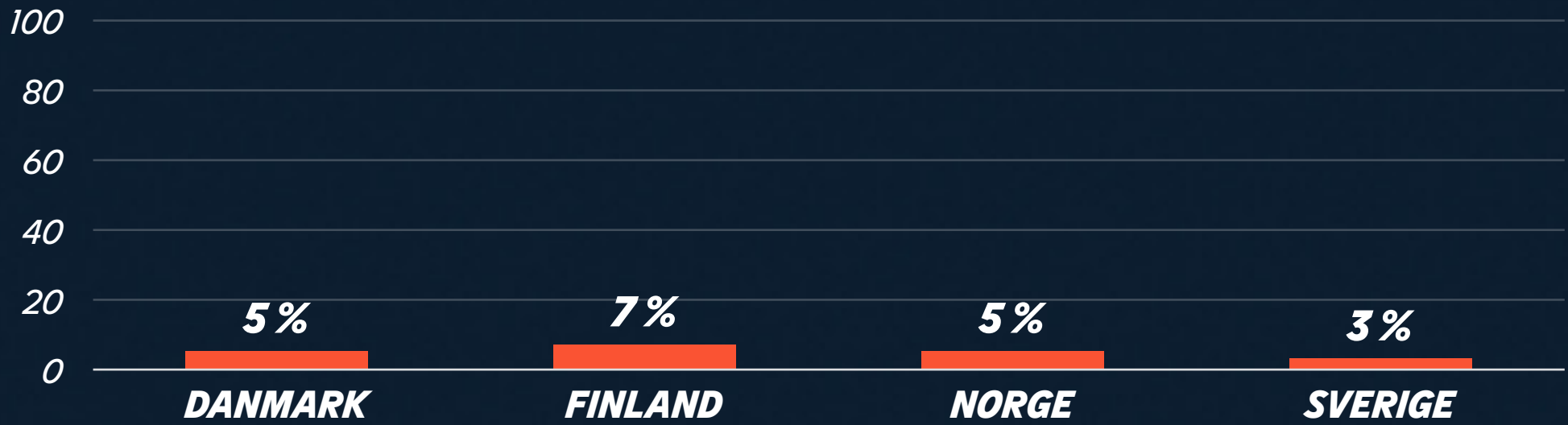
STEP/CARDIO



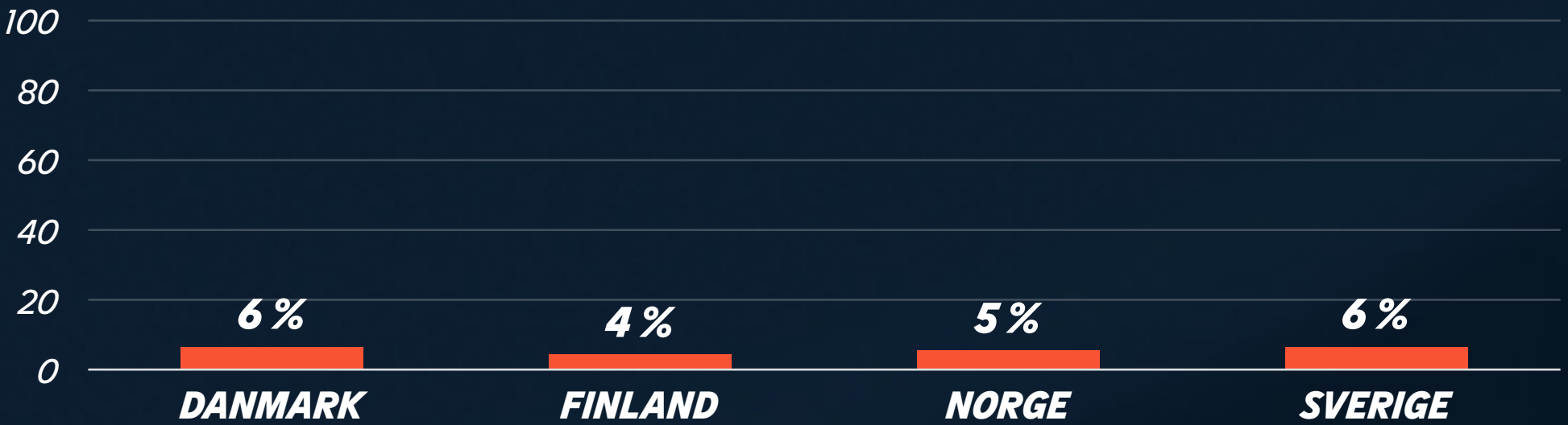
DANCE



PILATES/REFORMER



HIIT/HYROX/CROSSTRaining



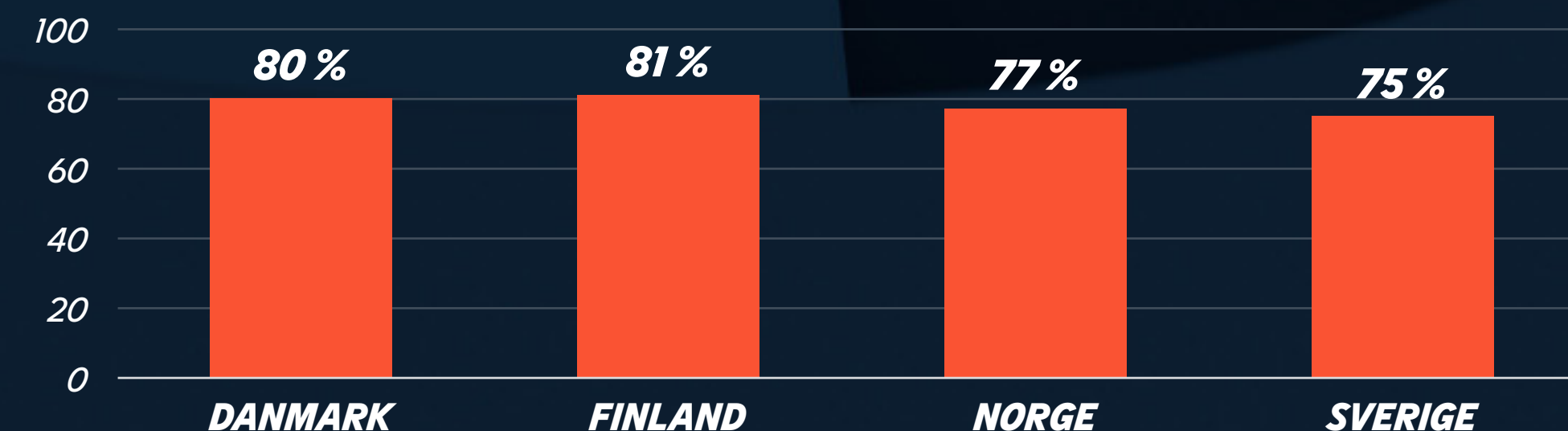
NORDISKE TRÆNINGSVANER
ÅRSAG TIL TRÆNING



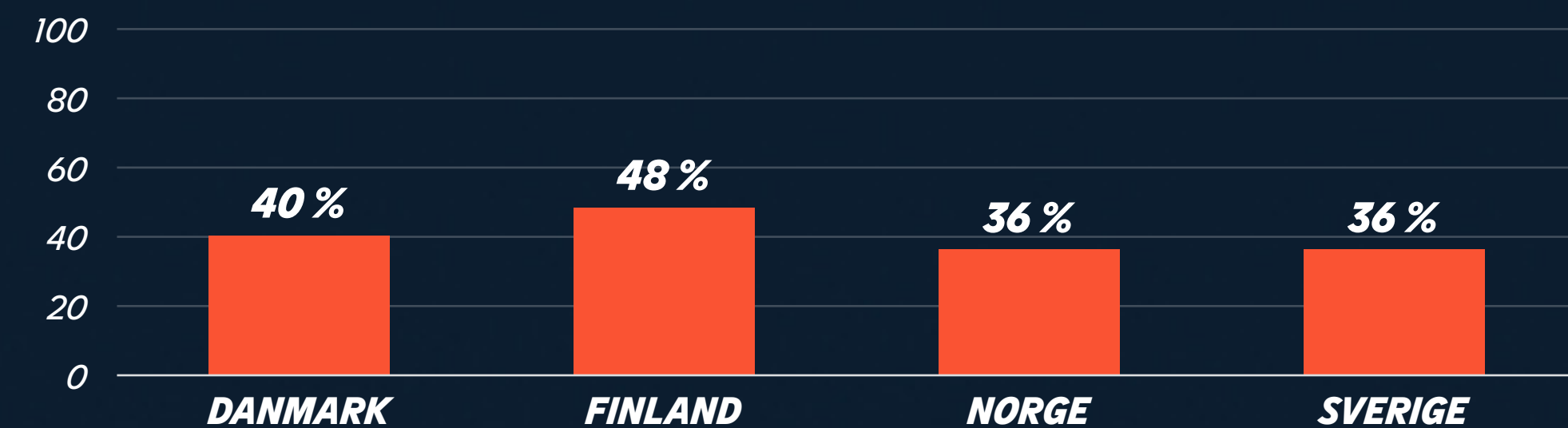
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DE PRIMÆRE ÅRSAGER TIL, AT DU TRÆNER (HØJST TRE SVAR)

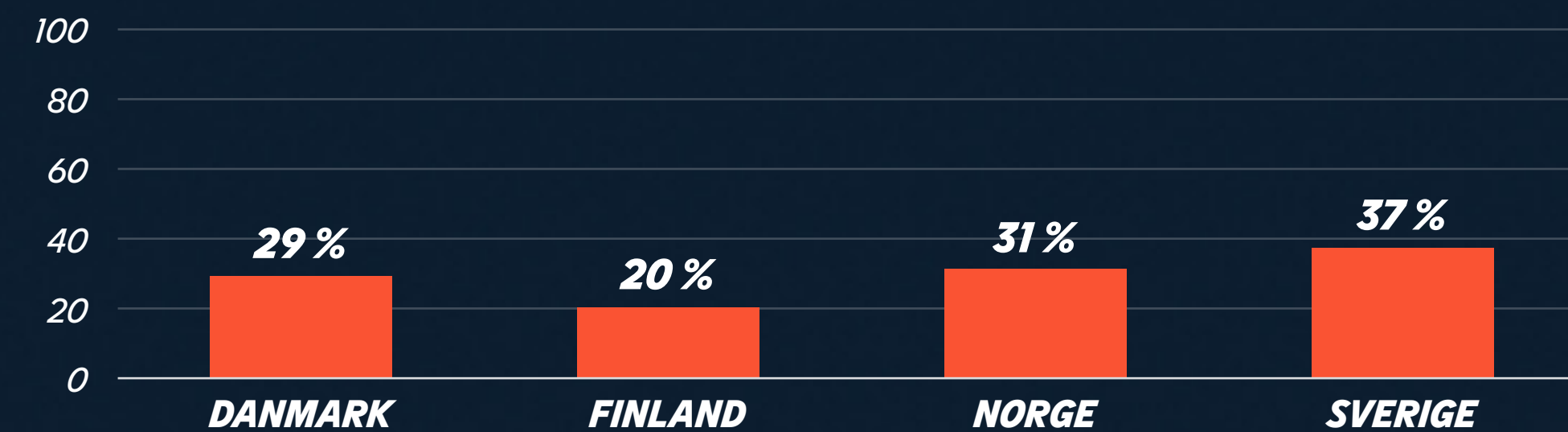
MIT FYSISKE HELBRED



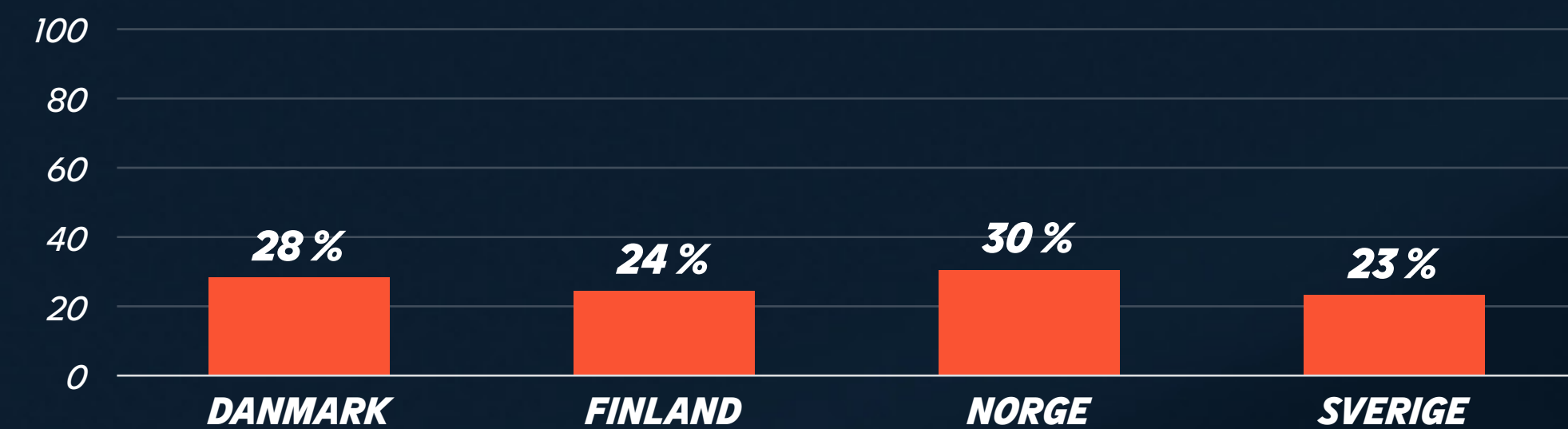
MIT MENTALE HELBRED



AT FØLE MIG STÆRKERE



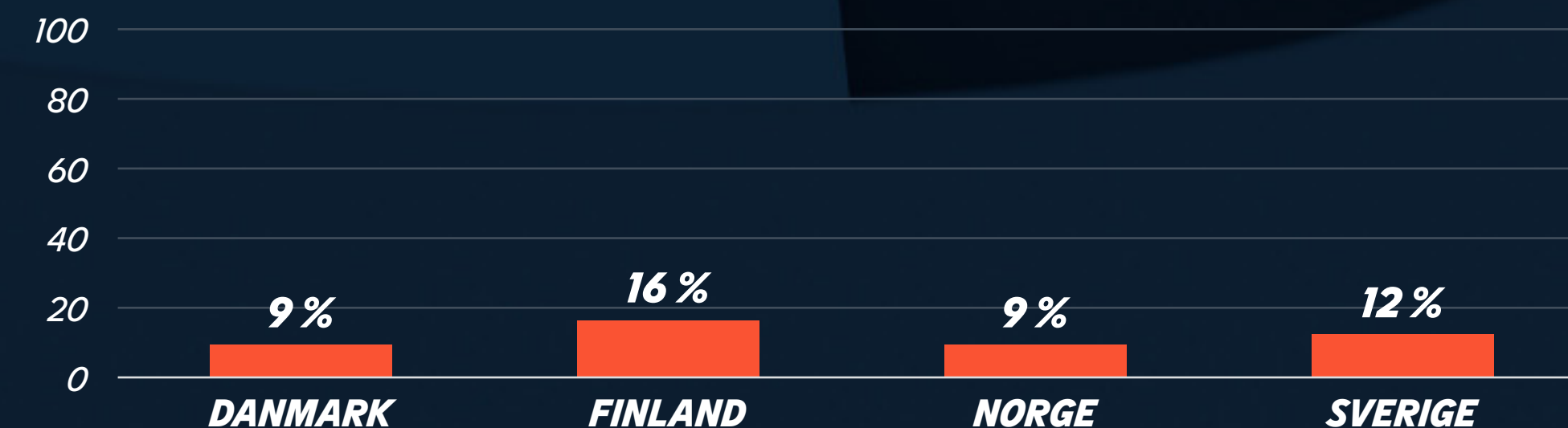
AT FÅ MERE ENERGI I HVERDAGEN



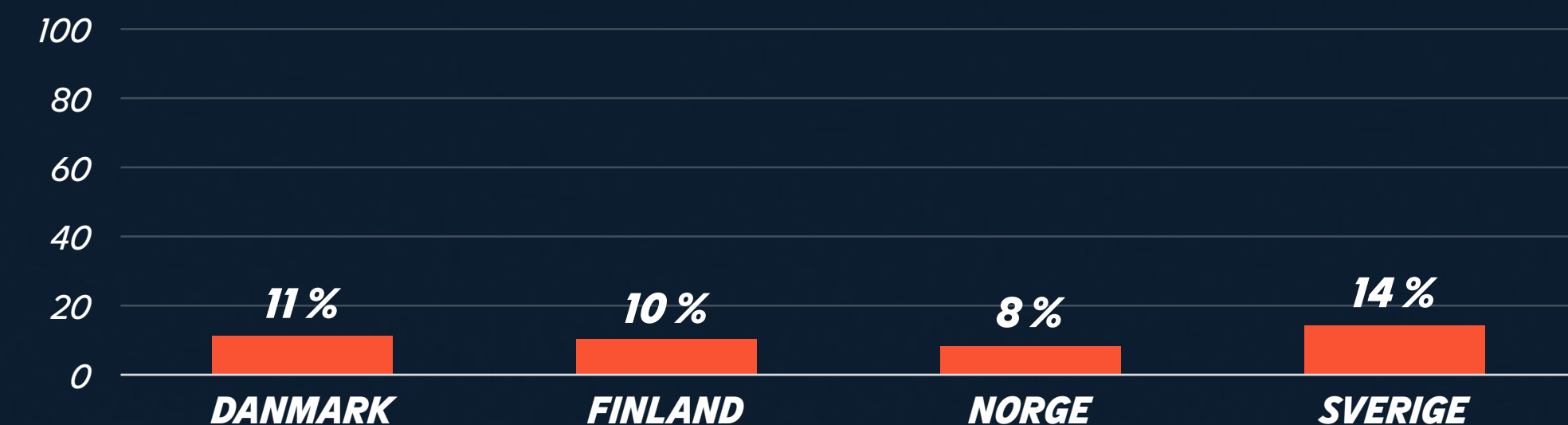
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DE PRIMÆRE ÅRSAGER TIL, AT DU TRÆNER (HØJST TRE SVAR)

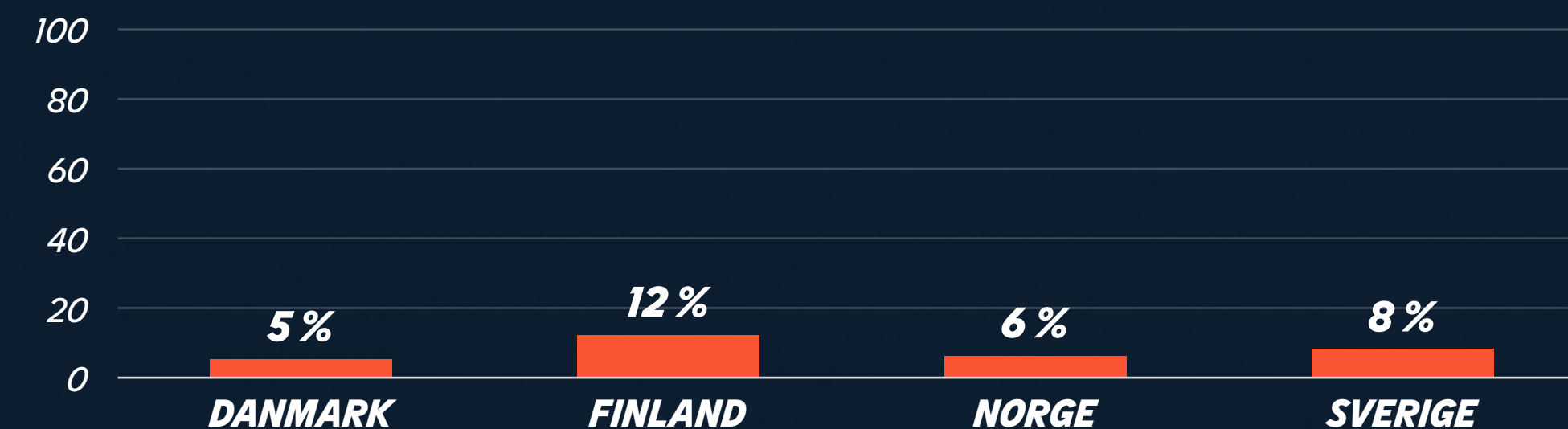
AT DET ER SJOVT AT TRÆNE



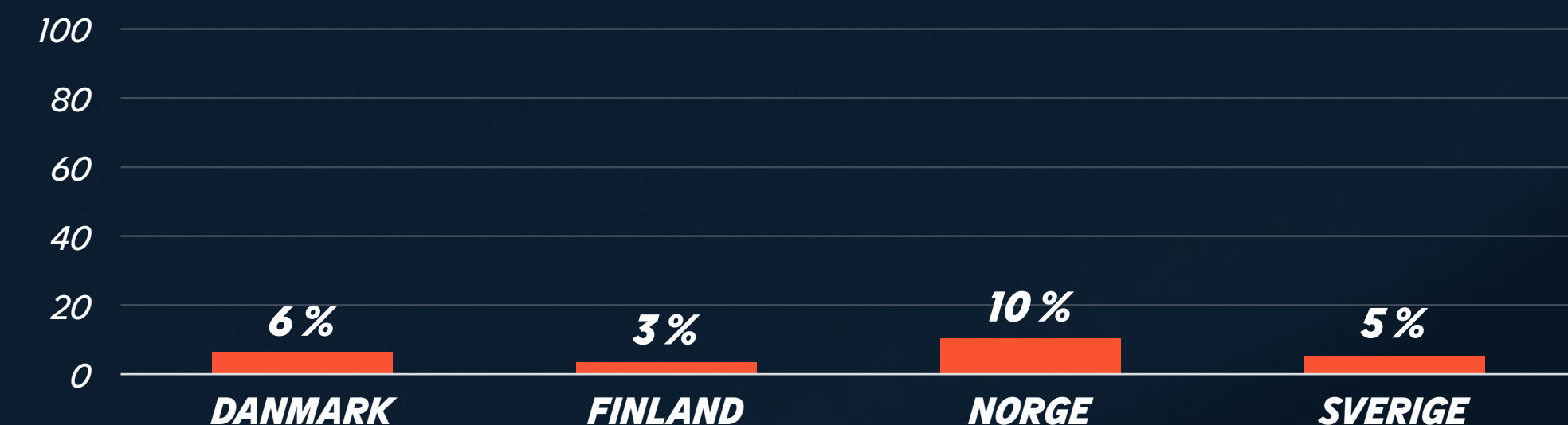
AT FØLE MIG MERE ADRÆT



AT FORBEDRE MIN SØVN



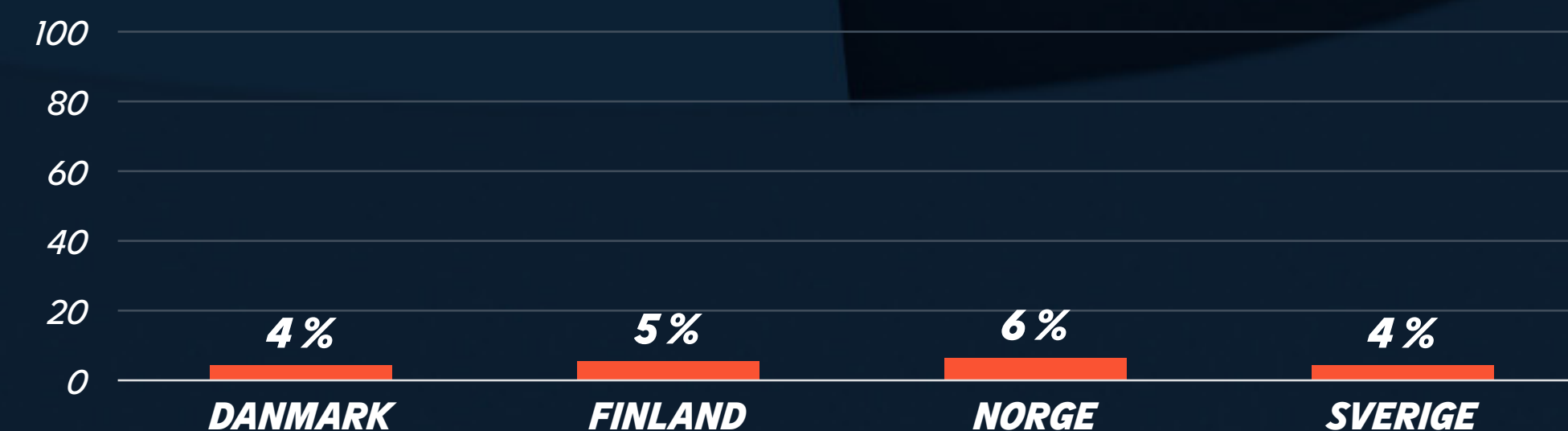
FORDI JEG SKAL/ORDINERET AF LÆGE



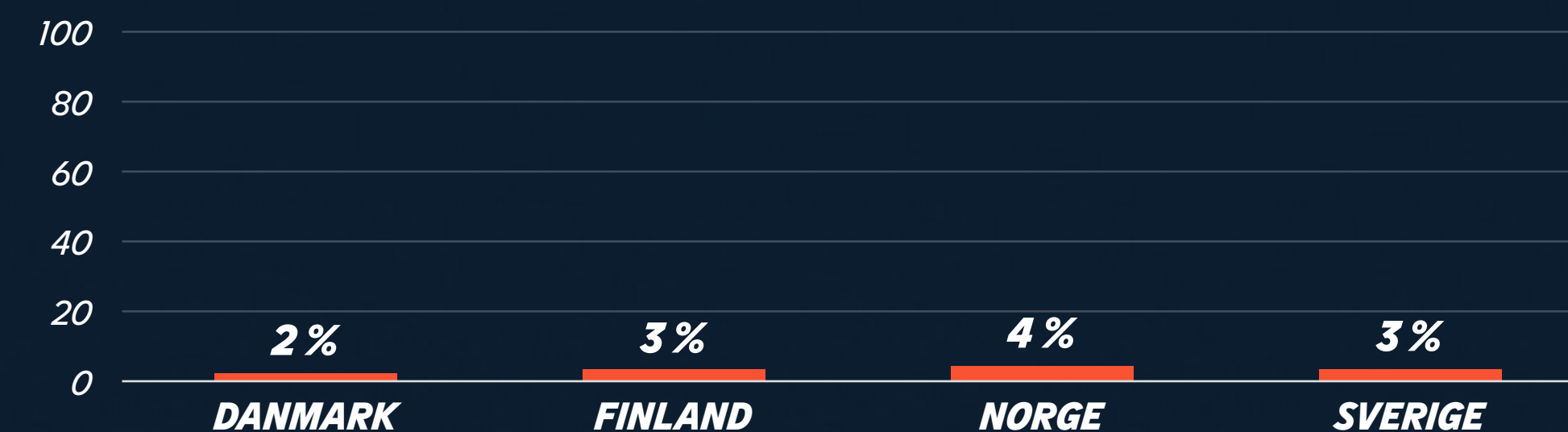
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DE PRIMÆRE ÅRSAGER TIL, AT DU TRÆNER (HØJST TRE SVAR)

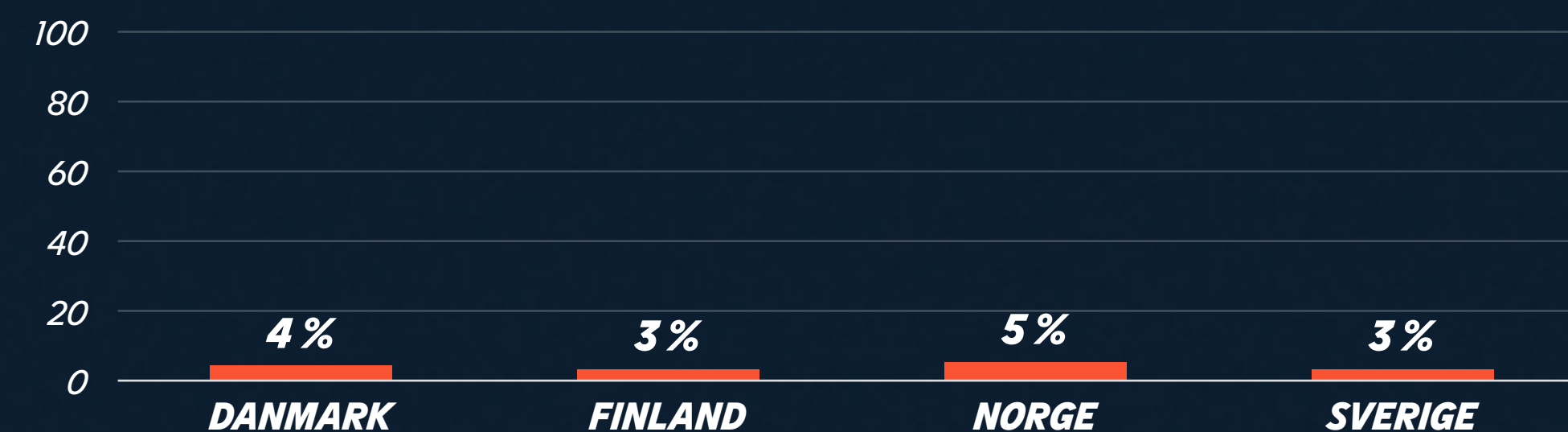
AT FÅ TID FOR MIG SELV



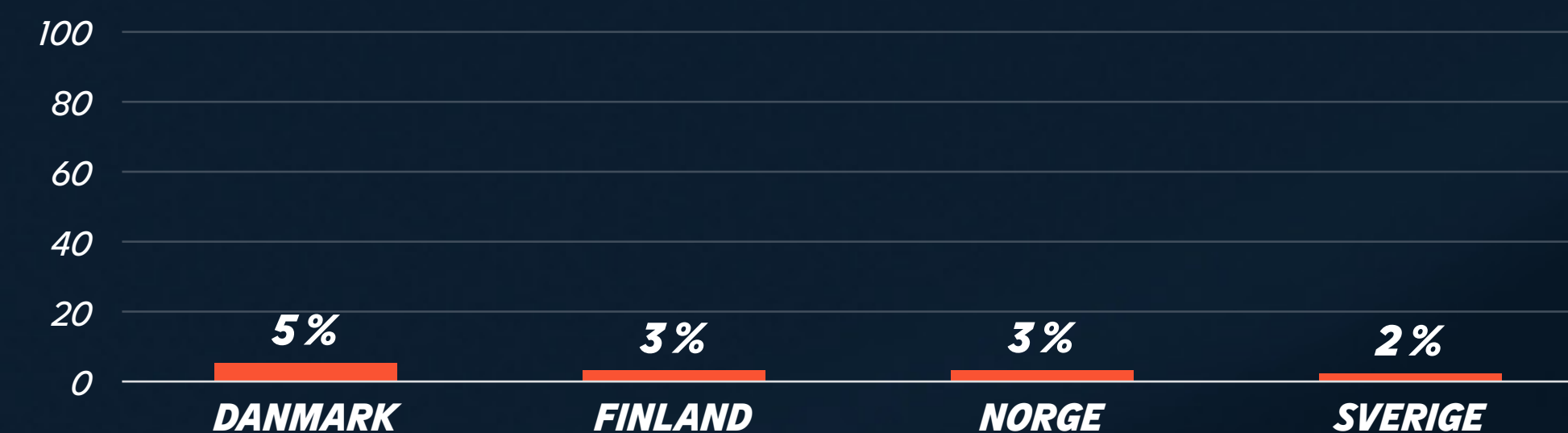
AT FORBEREDE MIG TIL KONKURRENCE



AT FORBEDRE MIN KONCENTRATIONSEVNE



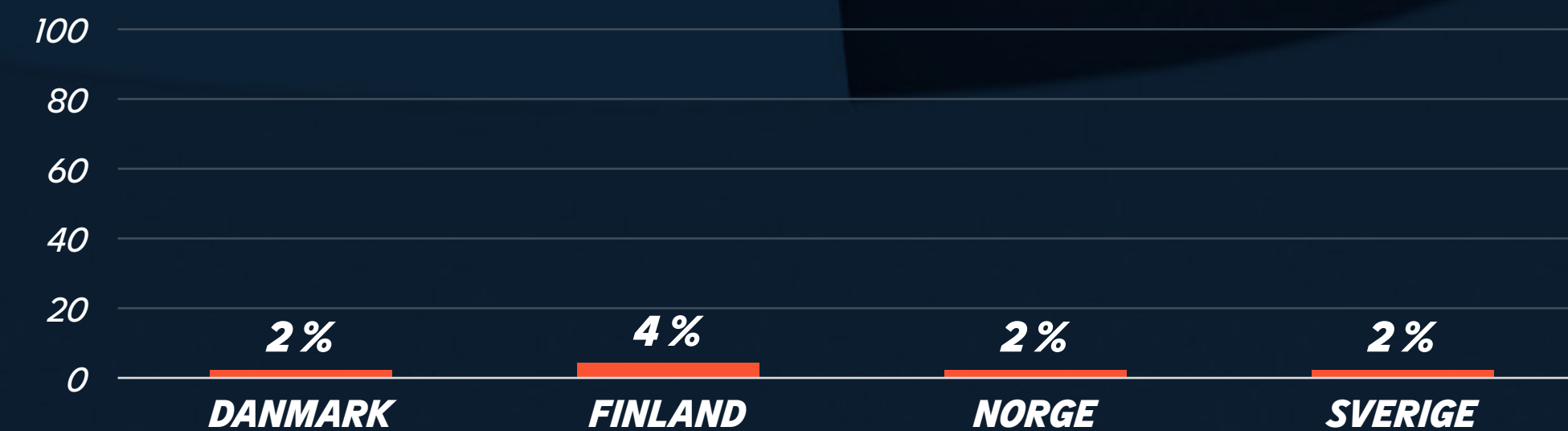
AT MØDE ANDRE



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DE PRIMÆRE ÅRSAGER TIL, AT DU TRÆNER (HØJST TRE SVAR)

AT PRÆSTERE BEDRE PÅ MIT ARBEJDE



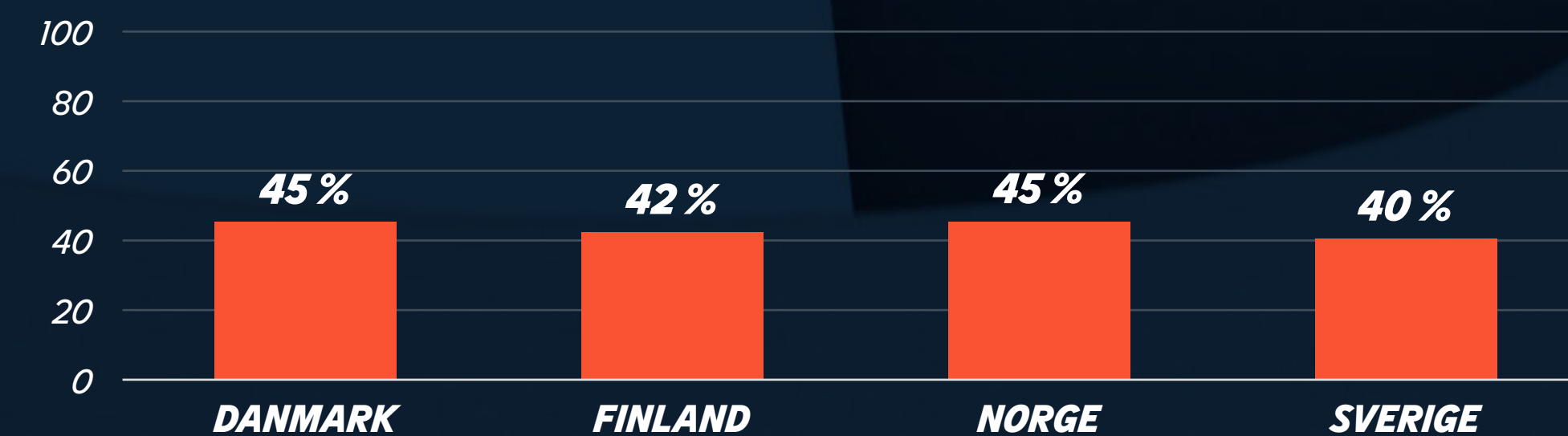
NORDISKE TRÆNINGSVANER
TRÆNINGENS
BETYDNING FOR DET
MENTALE HELBRED



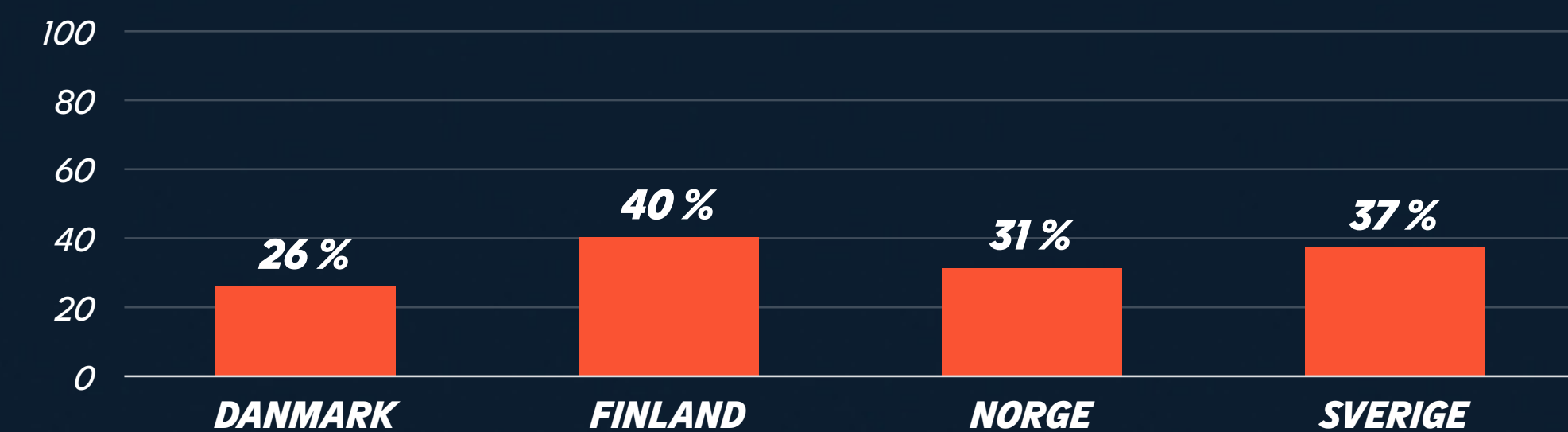
SATS

UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER
HVOR VIGTIG ER TRÆNING FOR DIT MENTALE HELBRED?

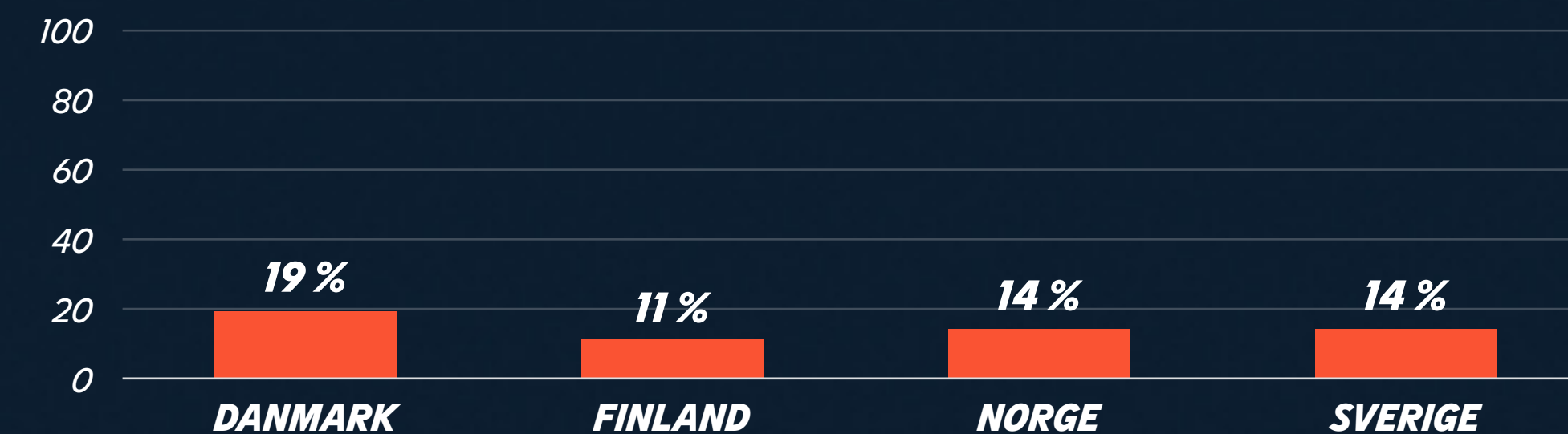
GANSKE VIGTIG



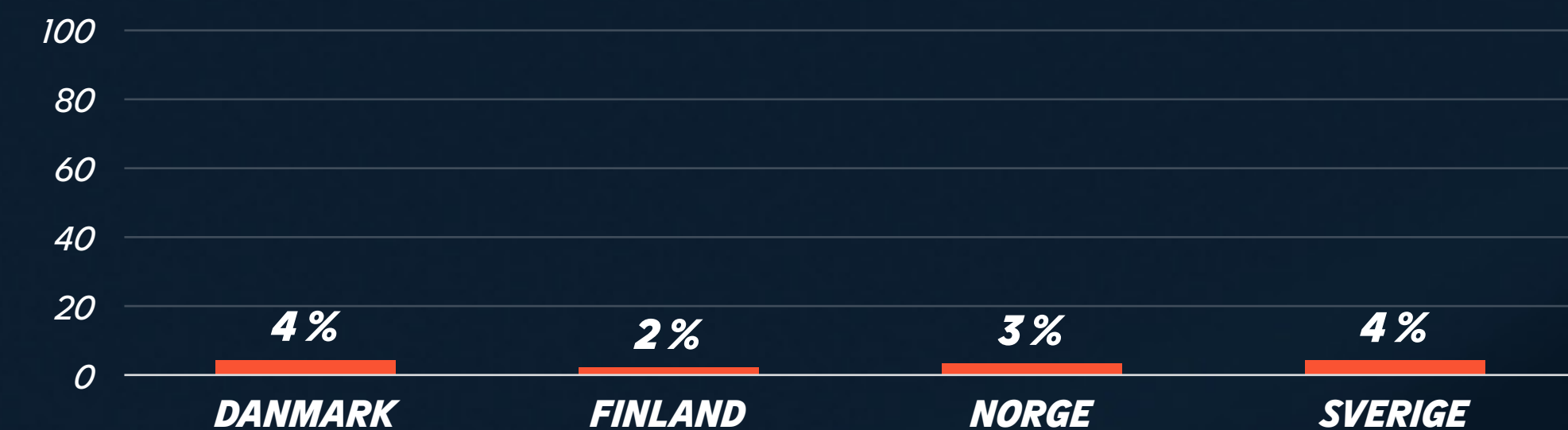
MEGET VIGTIG



IKKE SPECIELT VIGTIG



SLET IKKE VIGTIG



***I GENNEMSNIT SVARER 77 % AF
INDBYGGERNE I NORDEN, AT TRÆNING ER
GANSKE ELLER MEGET VIGTIG FOR DEN
MENTALE SUNDHED.***

NORDISKE TRÆNINGSVANER

***TRÆNINGENS
BETYDNING FOR
FÆLLESSKAB***

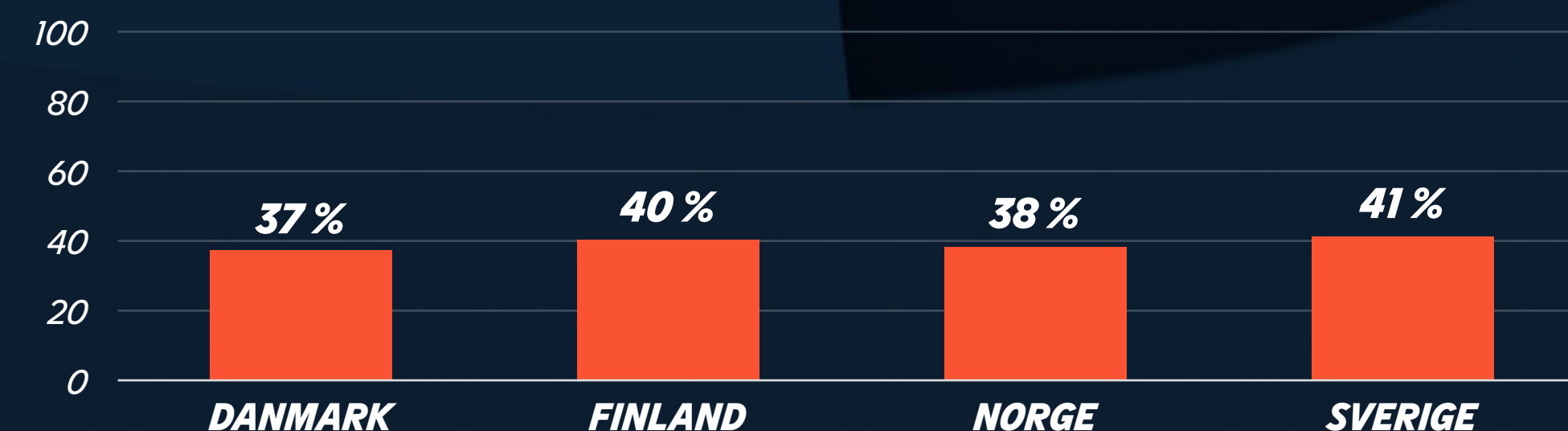


SATS

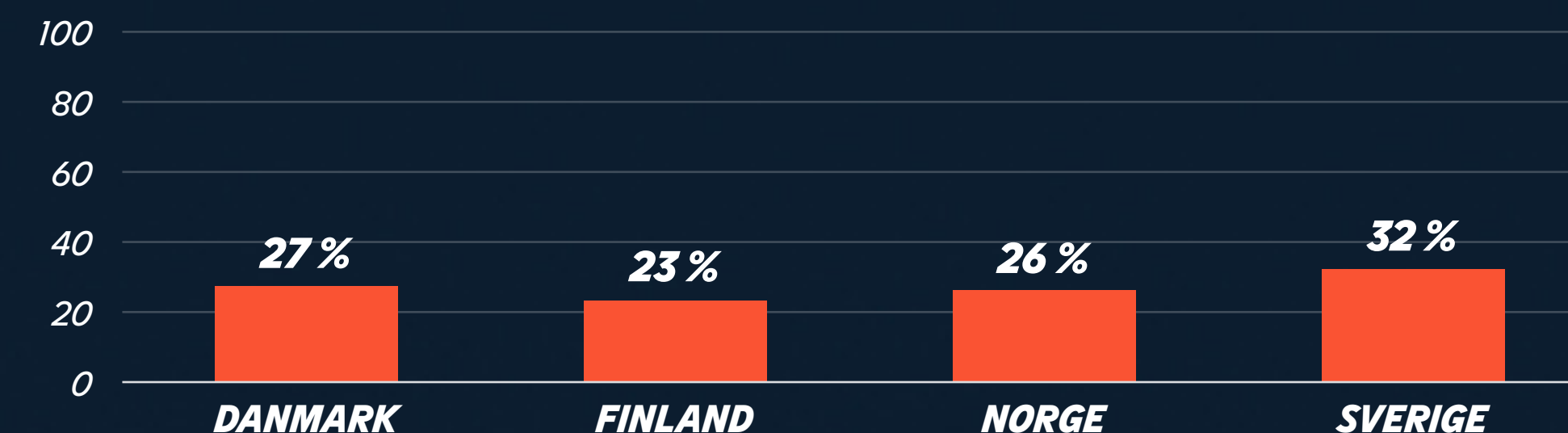
UDVALG: DEM, DER TRÆNER/MOTIONERER I TRÆNINGSCENTER

HVOR VIGTIGT ER FÆLLESSKABET/SAMVÆRET MED ANDRE, NÅR DU TRÆNER I TRÆNINGSCENTER?

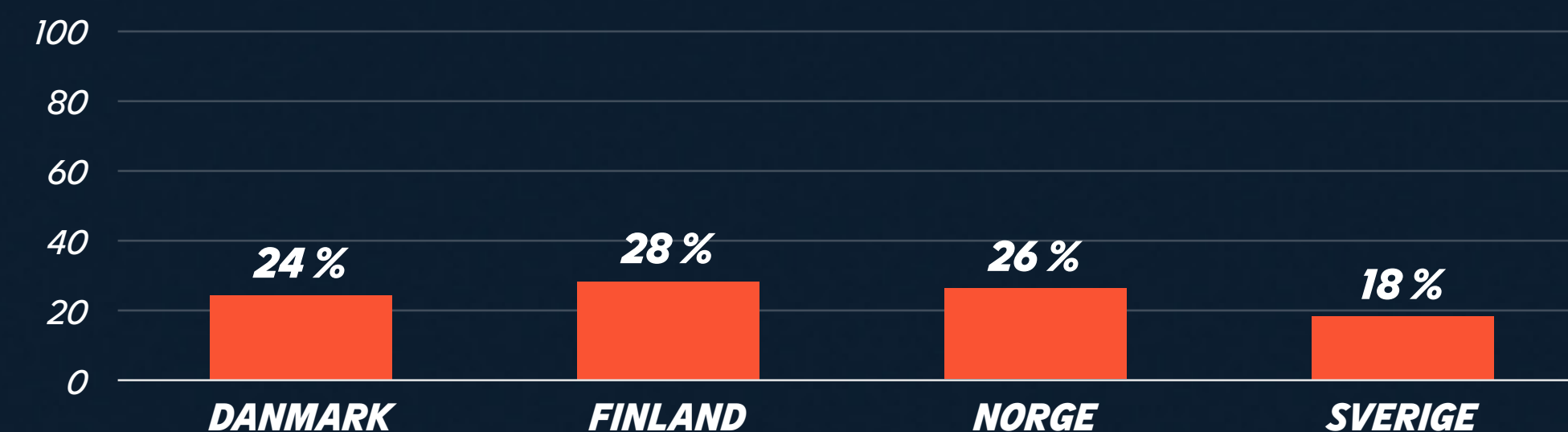
IKKE SPECIELT VIGTIGT



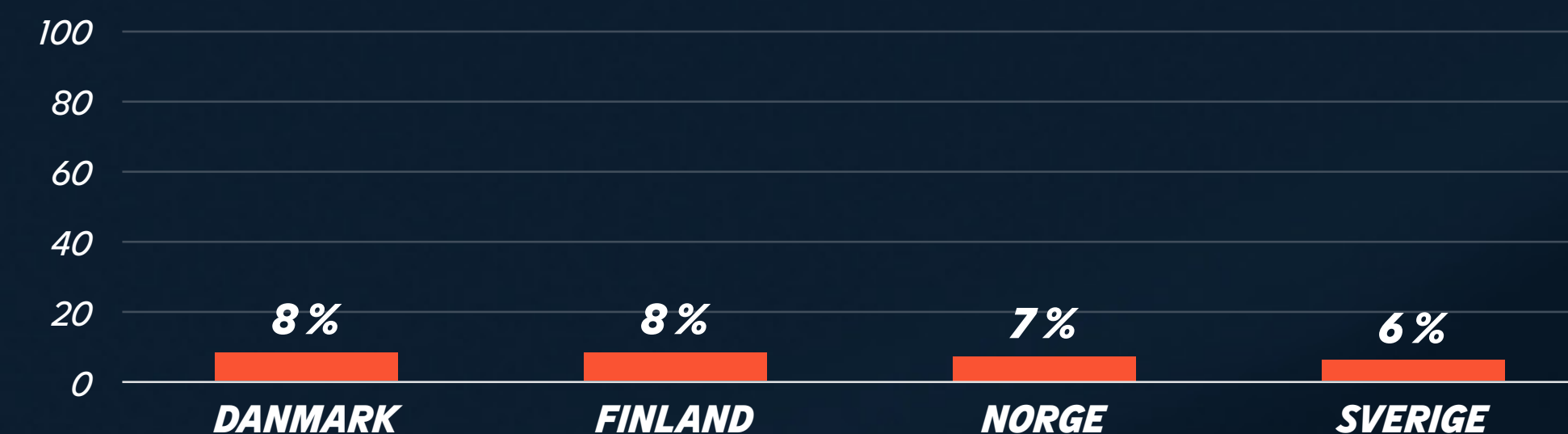
SLET IKKE VIGTIGT



GANSKE VIGTIGT



MEGET VIGTIGT



NORDISKE TRÆNINGSVANER

***TRÆNING I
FORBINDELSE
MED ARBEJDE***

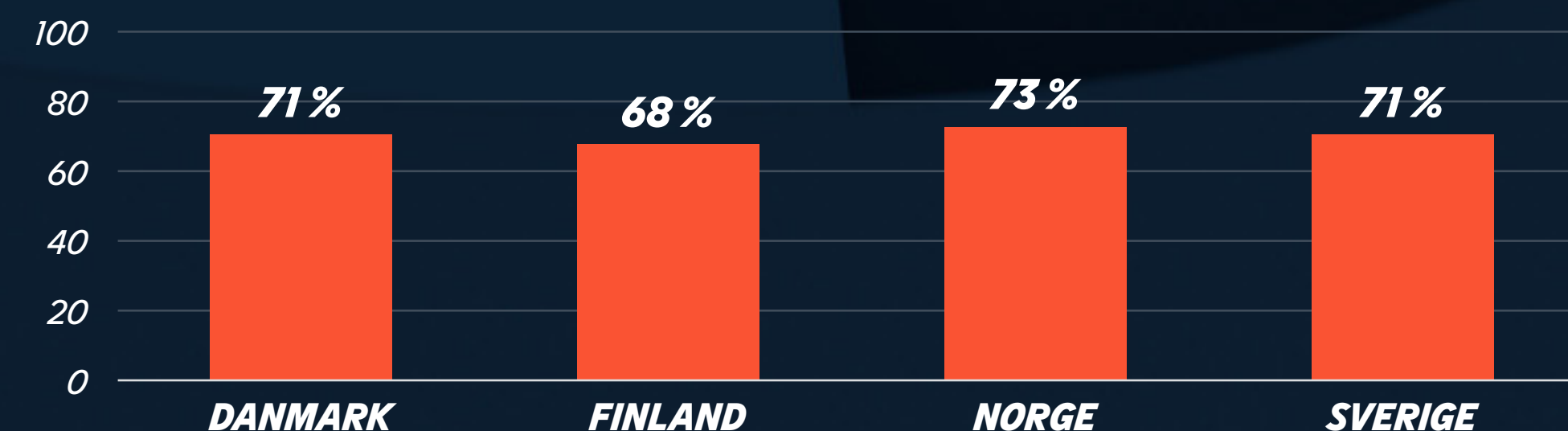


SATS

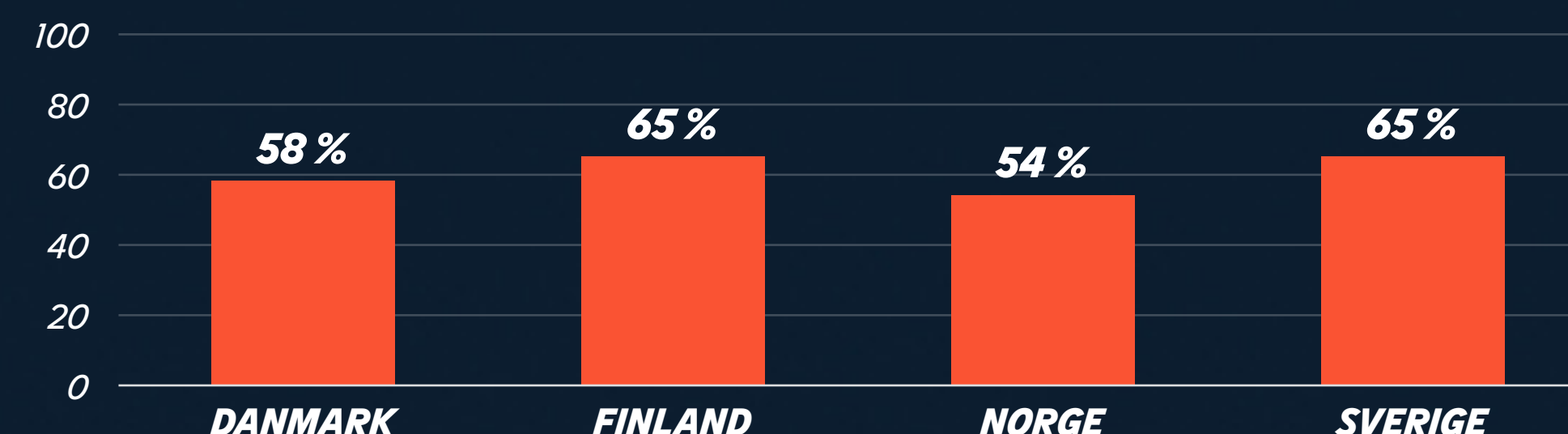
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DIT SYN PÅ TRÆNING I FORBINDELSE MED DIT ARBEJDE?

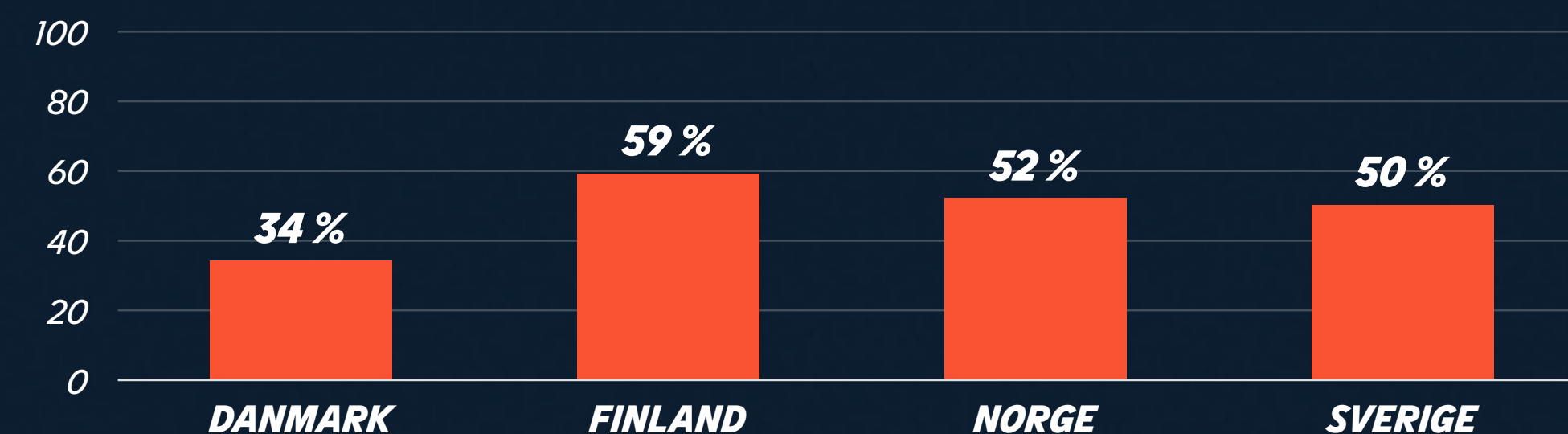
JEG HAR GOD TID TIL AT TRÆNE UDEN FOR ARBEJDSSTID



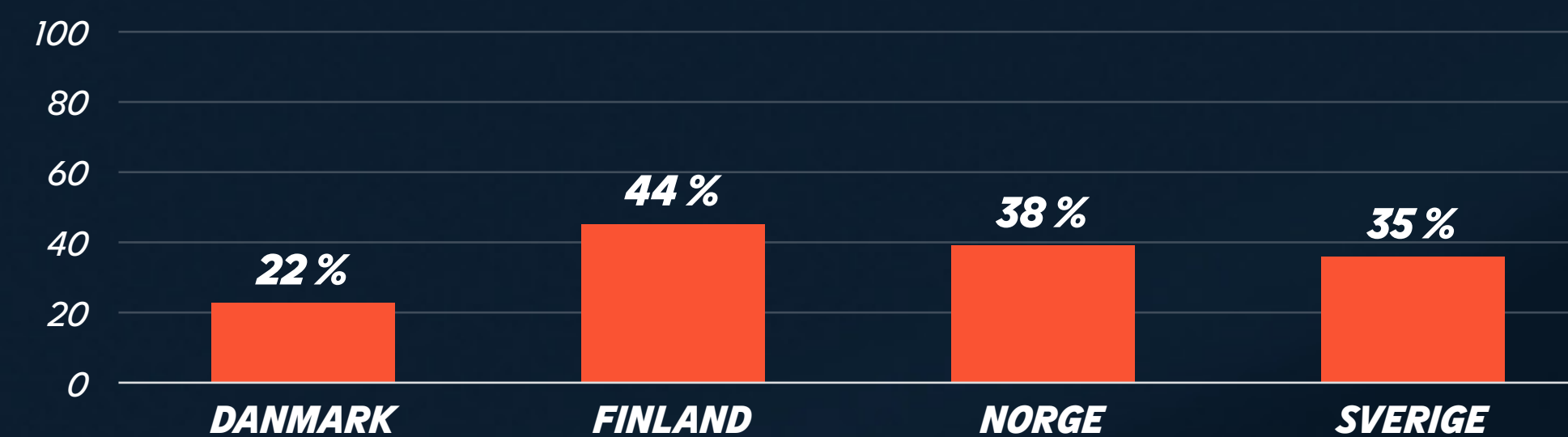
JEG TROR, AT JEG VILLE BLIVE MERE PRODUKTIV, HVIS JEG TRÆNEDE I ARBEJDSSTIDEN



JEG VILLE GERNE TRÆNE MERE I ARBEJDSSTIDEN



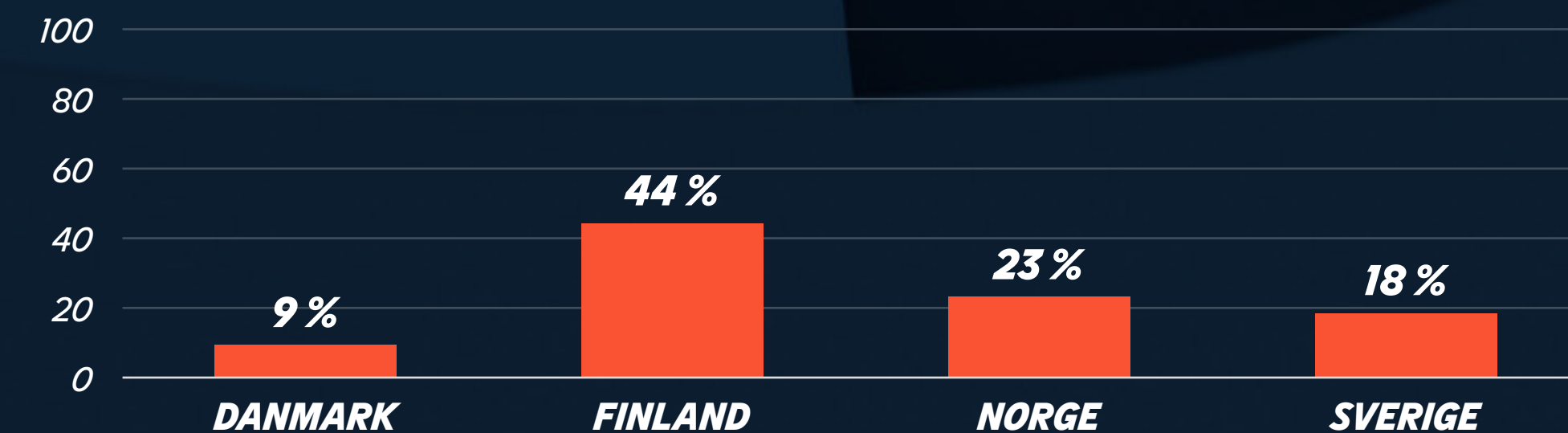
MIN ARBEJDSPLADS TILLADER TRÆNING I ARBEJDSSTIDEN



UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD ER DIT SYN PÅ TRÆNING I FORBINDELSE MED DIT ARBEJDE?

JEG TRÆNER NOGLE GANGE I ARBEJDSSTIDEN



NORDISKE TRÆNINGSVANER
HINDRINGER FOR
AT TRÆNE

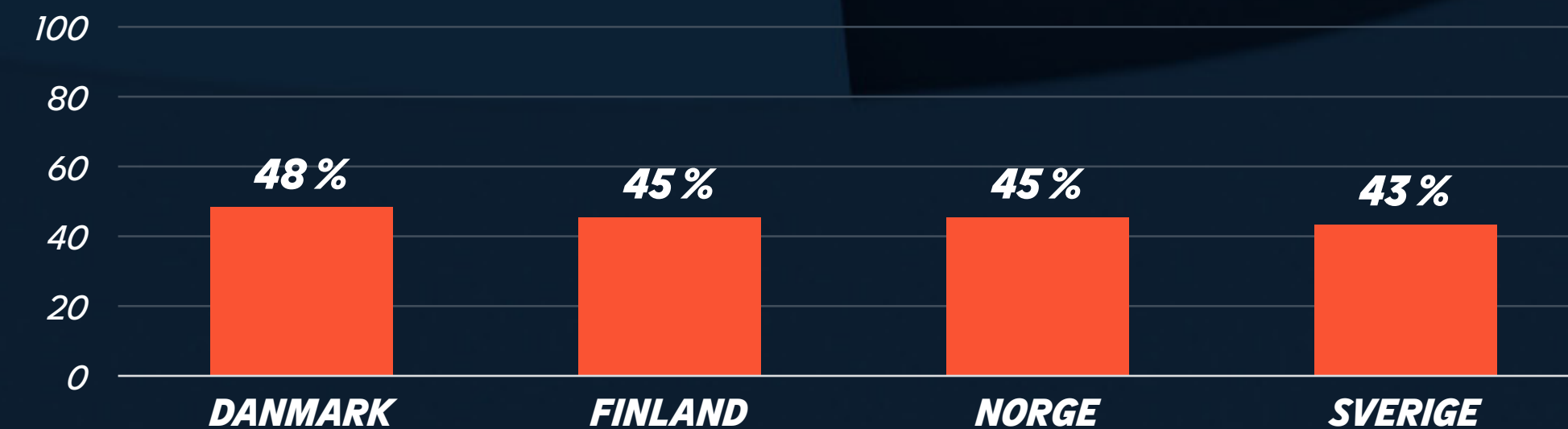


SATS

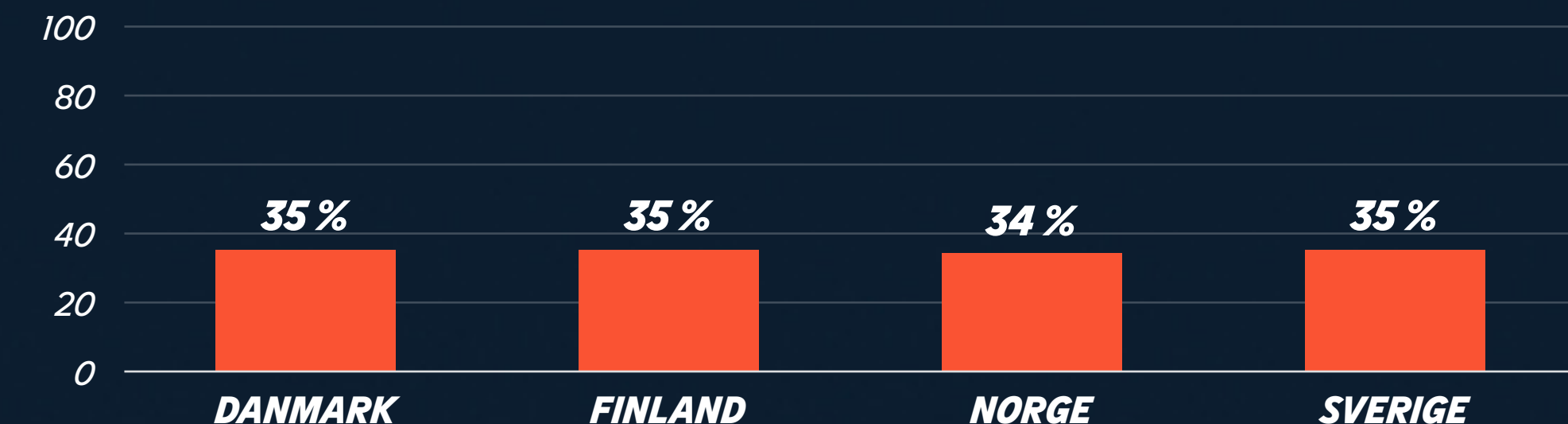
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD OPLEVER DU SOM DEN PRIMÆRE HINDRING FOR, AT DU KAN TRÆNE? (HØJST TRE SVAR)

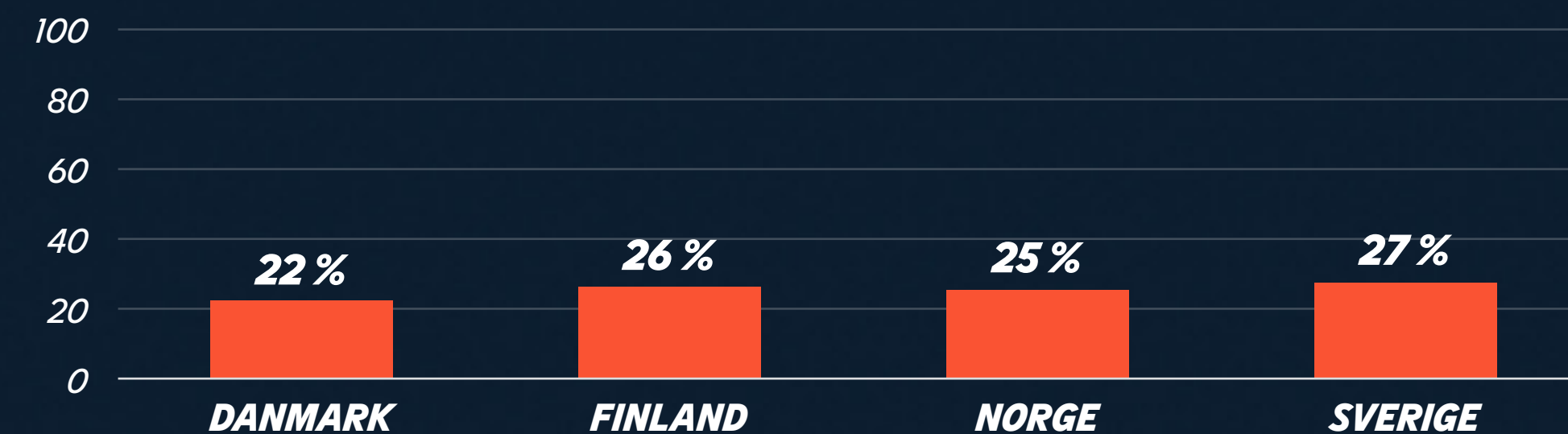
MANGEL PÅ MOTIVATION



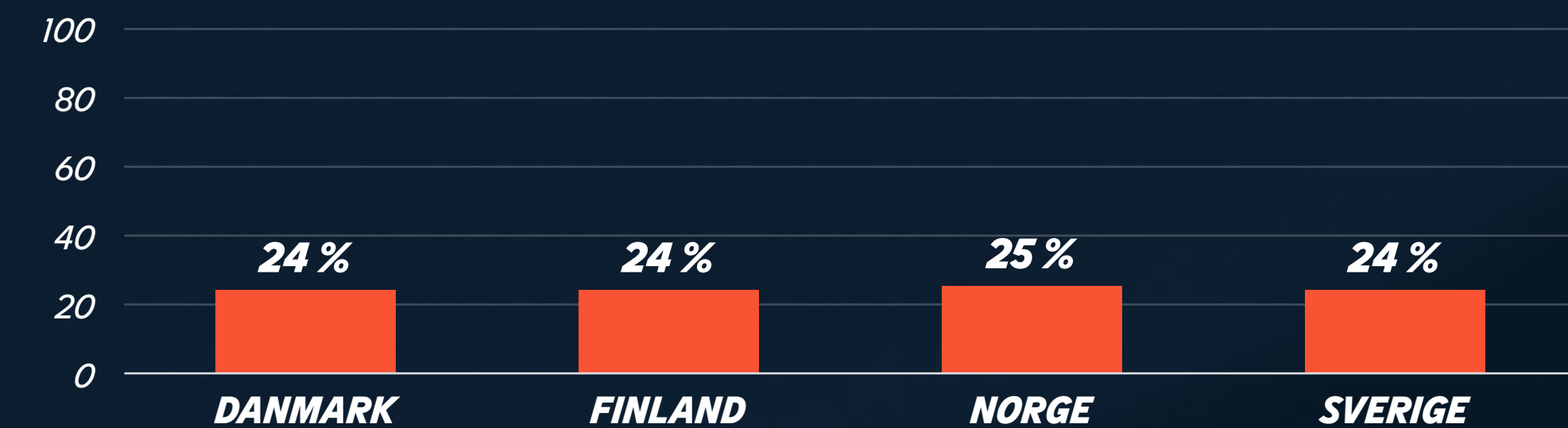
MANGEL PÅ TID



JEG OPLEVER IKKE, AT JEG HAR NOGEN HINDRINGER FOR AT TRÆNE



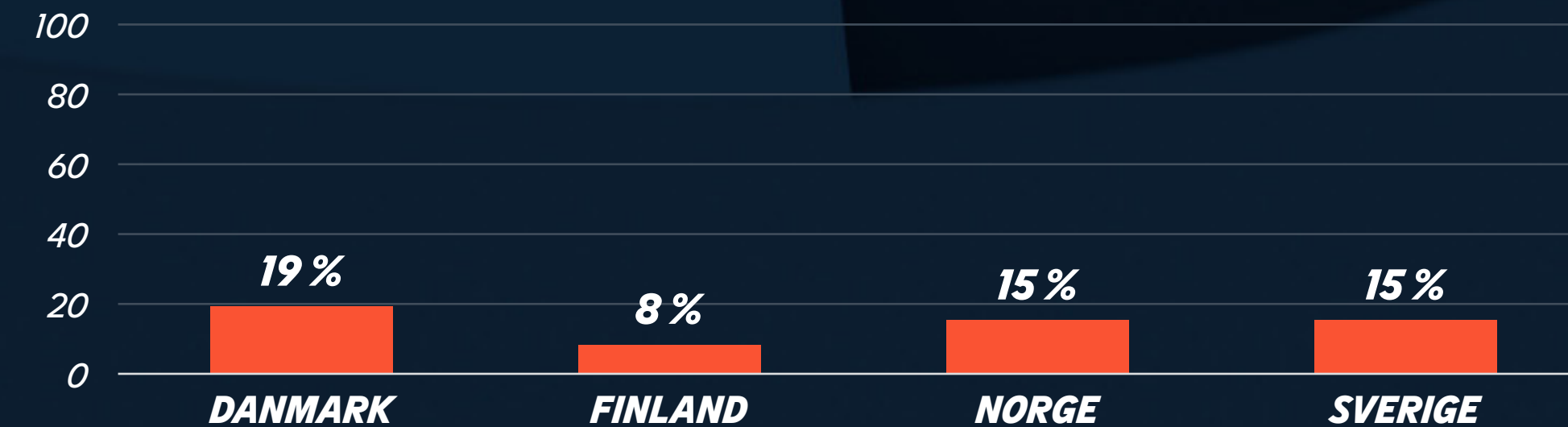
SYGDOM, SKADE, FYSISK BEGRÆNSNING



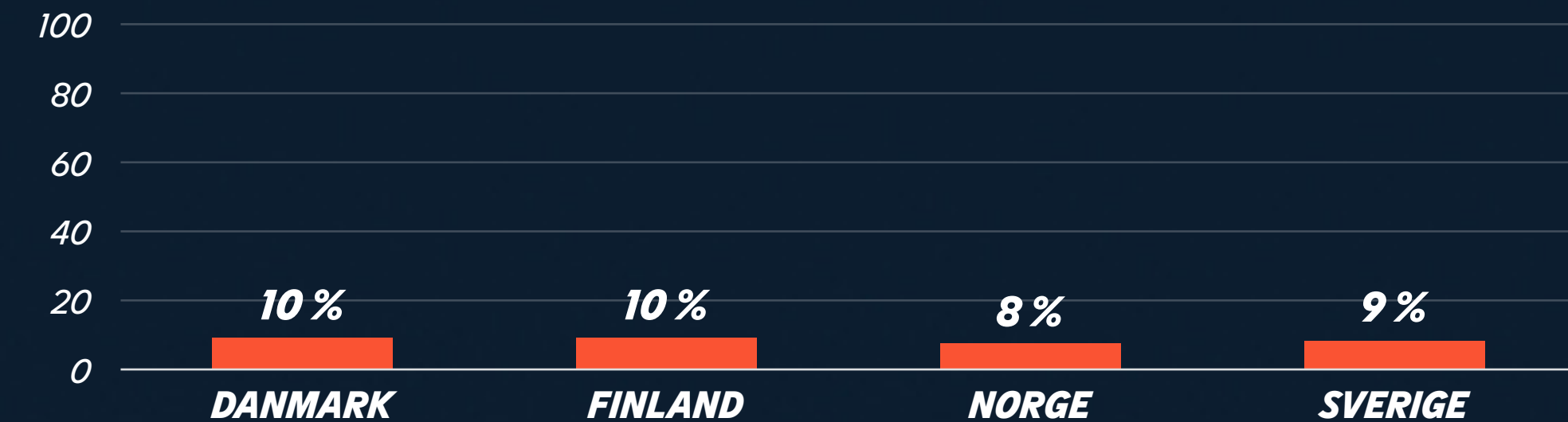
UDVALG: ALLE, DER TRÆNER/MOTIONERER

HVAD OPLEVER DU SOM DEN PRIMÆRE HINDRING FOR, AT DU KAN TRÆNE? (HØJST TRE SVAR)

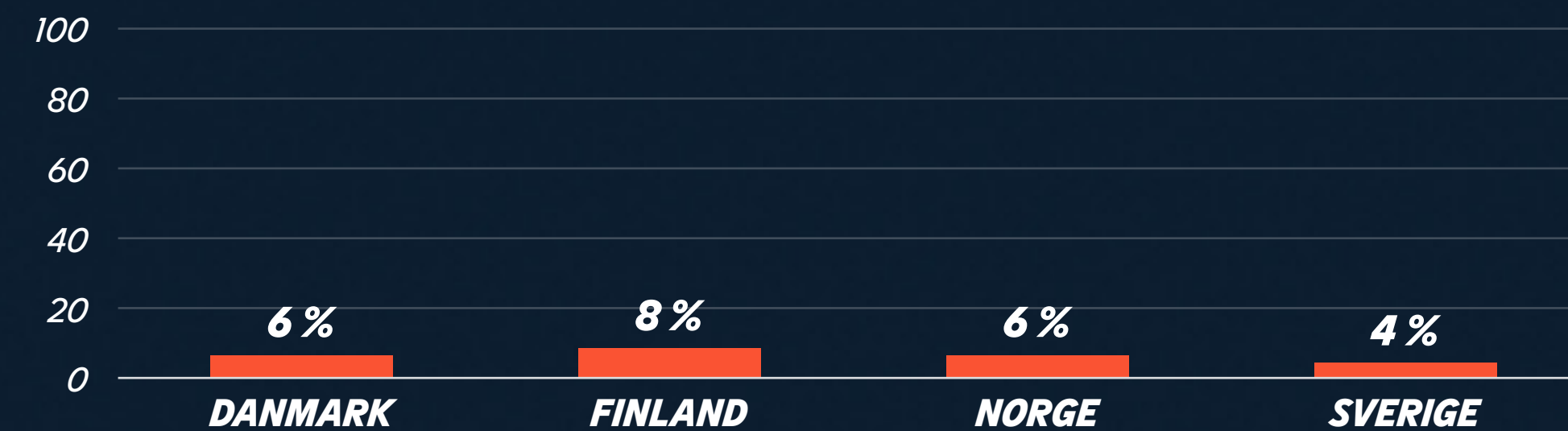
ER IKKE INTERESSERET I AT TRÆNE



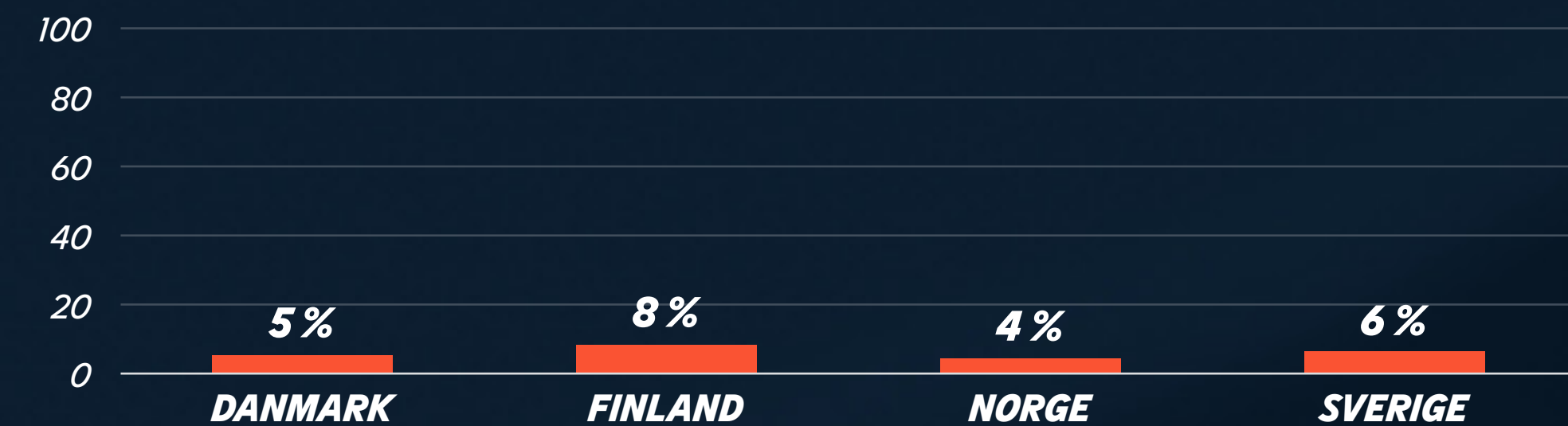
USIKKERHED I FORHOLD TIL AT TRÆNE BLANDT ANDRE



HAR INGEN AT TRÆNE MED



FOR LANGT TIL DET NÆRMESTE TRÆNINGS-/FITNESSCENTER



NORDISKE TRÆNINGSVANER

UDSAGN OM TRÆNING

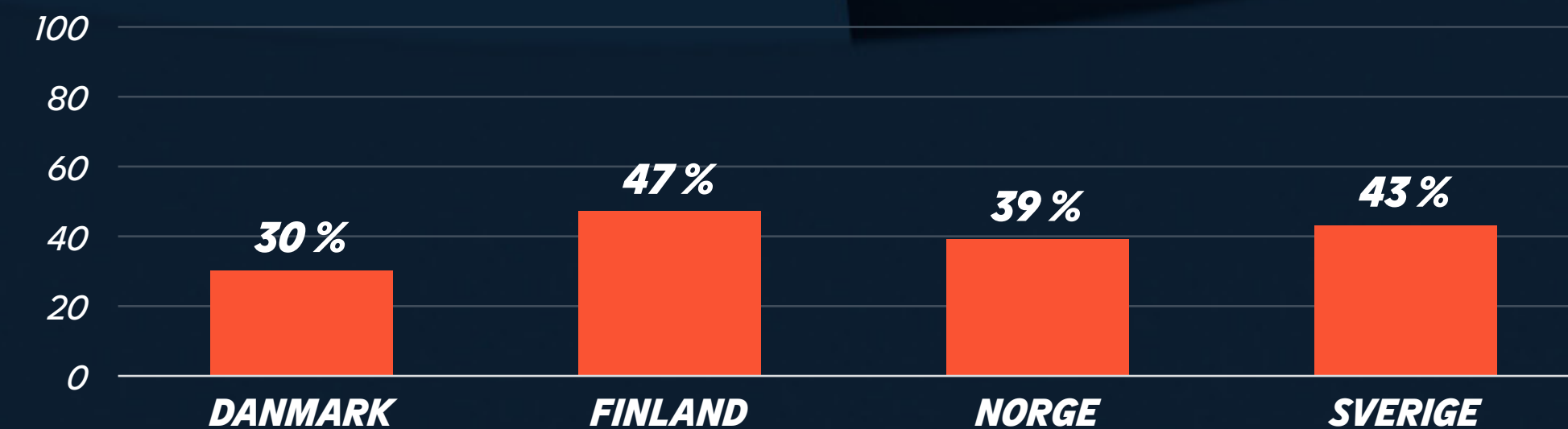


SATS

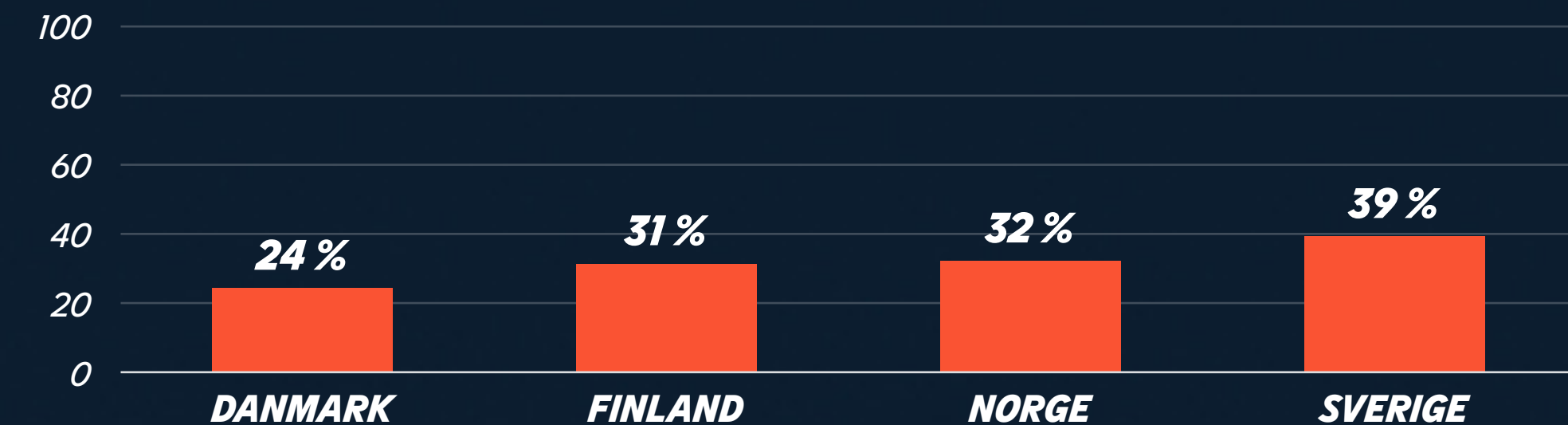
UDVALG: SAMTLIGE

HVILKET AF FØLGENDE UDSAGN STEMME BEDST OVERENS MED DIN OPLEVELSE? (MULIGT AT VÆLGE FLERE SVAR)

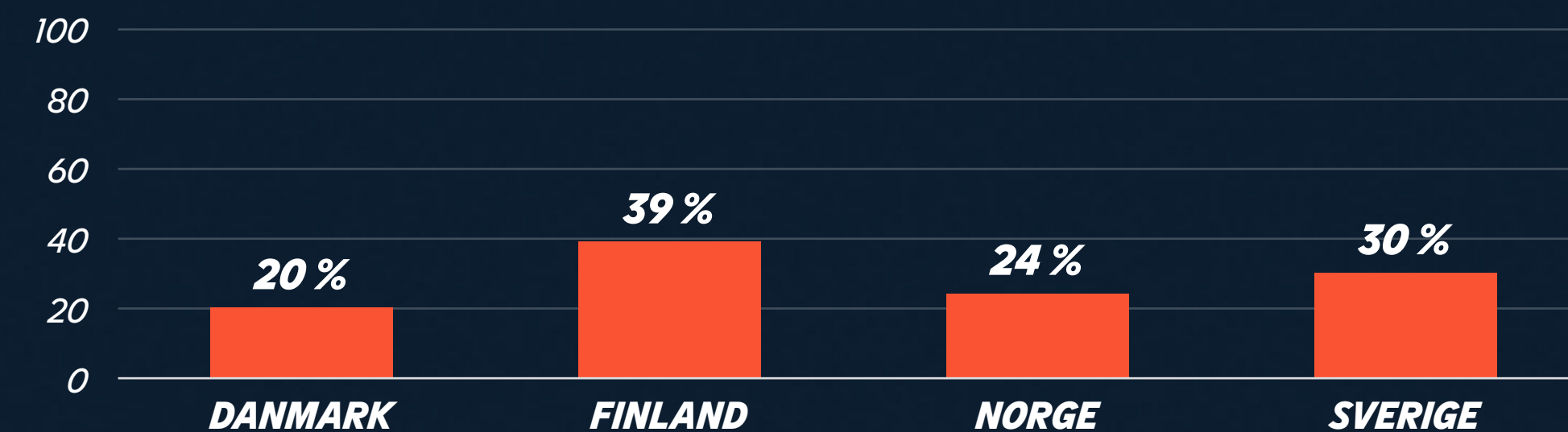
TRÆNING HJÆLPER MIG MED AT HÅNTERE STRESS BEDRE END NOGEN ANDEN AKTIVITET



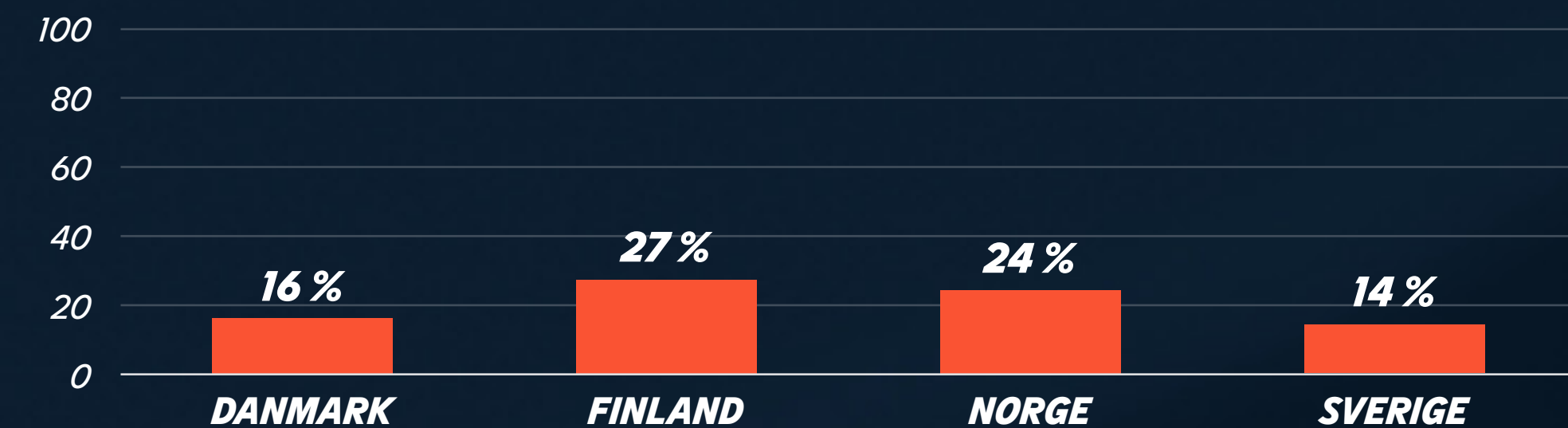
TRÆNING GØR MIG TIL EN BEDRE PARTNER/FORÆLDER/KOLLEGA



JEG PRÆSTERER BEDRE PÅ ARBEJDET, NÅR JEG TRÆNER REGELMÆSSIGT



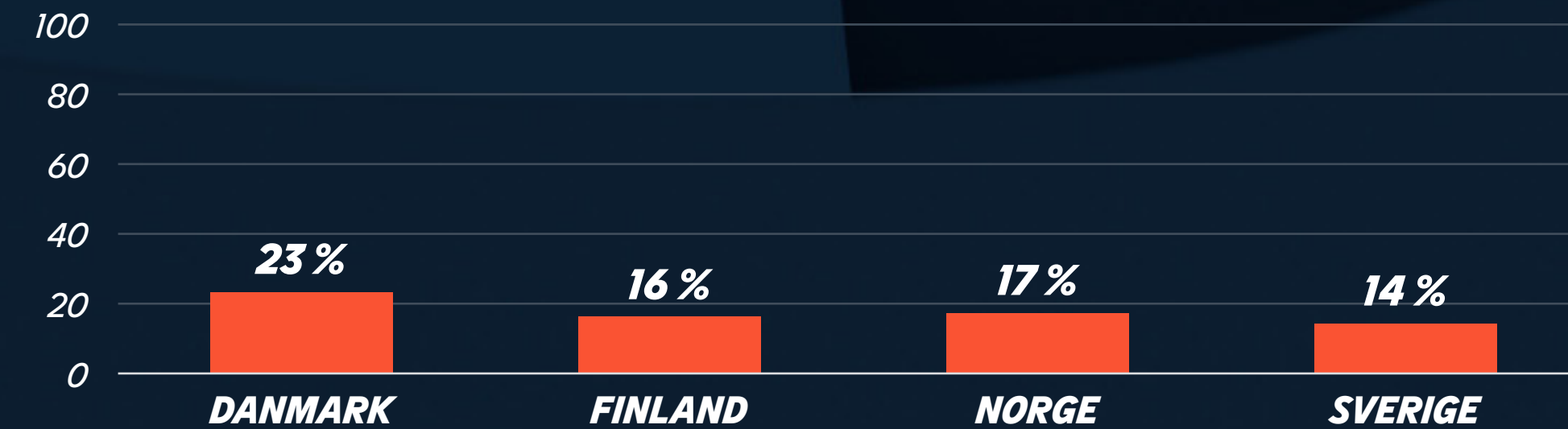
TRÆNING HAR HJULPET MIG GENNEM SVÆRE PERIODER I LIVET



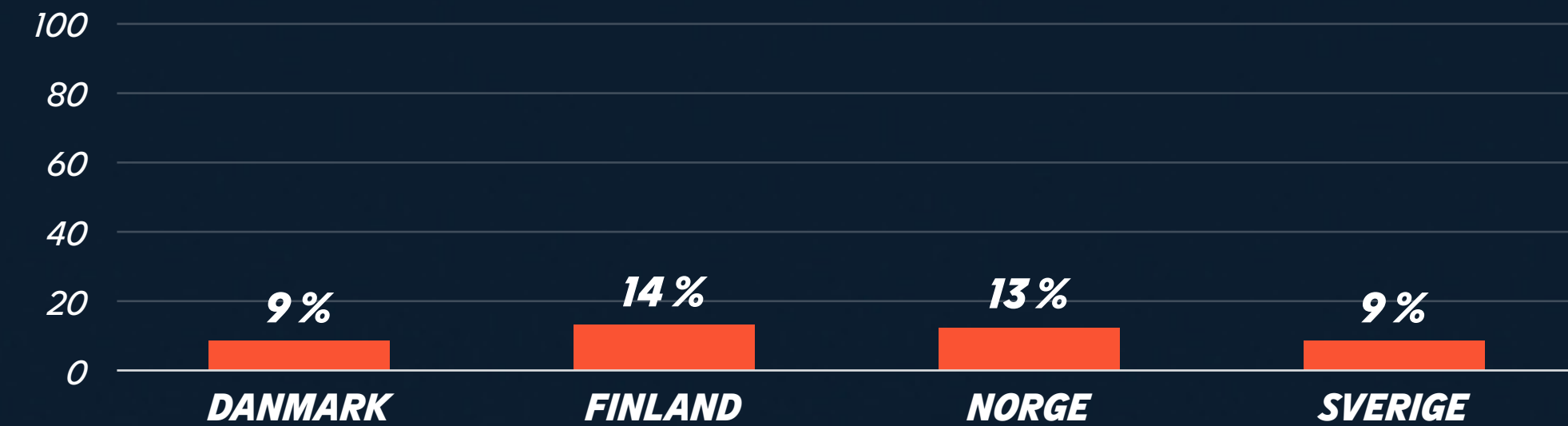
UDVALG: SAMTLIGE

HVILKET AF FØLGENDE UDSAGN STEMMER BEDST OVERENS MED DIN OPLEVELSE? (MULIGT AT VÆLGE FLERE SVAR)

TRÆNING HAR INGEN SÆRLIG INDVIRKNING PÅ MIT LIV



TRÆNING HAR GIVET MIG NYE VENSKABER, SOM HAR ÆNDRET MIT LIV



TRÆNINGSTRENDS 2026: STYRKEN VED TRÆNING

Ud over resultaterne fra undersøgelsen giver vores egne medlemsdata et unikt realtids-indblik i, hvordan folks træningsvaner udvikler sig i Norden. Vi har hundredtusindvis af medlemmer og kan se tydelige mønstre i, hvordan folk træner – fra besøg i træningscenteret og deltagelse i holdtræning til de hurtigst voksende træningsformer.

Vores data viser ikke kun, hvad folk siger om deres vaner, men også hvordan de faktisk holder sig aktive.

På baggrund af vores medlemmers adfærd præsenterer vi her fire stærke trends, som vi tror kommer til at forme træningslandskabet i 2026.



SATS

TRÆNINGSTRENDS 2026

1. YOGA OG PILATES

Træningsformer, der kombinerer styrke, balance og flow, bliver stadig mere populære. Flere og flere får øjnene op for fordelene ved lavintensiv træning, som er mindful og styrker både kropskontrol og mental velvære.

Yoga er blevet grundlaget for holistisk træning og tilbyder noget, for ethvert behov – fra dynamisk Vinyasa og Hot Yoga til genopbyggende Yin Yoga med fokus på ro og restitution. Pilates, både på måtte og reformers, opbygger kropsholdning, balance og core-styrke, som hjælper medlemmerne med at udvikle stabilitet og bevidsthed gennem præcise bevægelser.

Vi ser en støt stigning i deltagerantallet på alle disse hold, hvilket er et udtryk for et voksende ønske om træning, som genopretter energien i stedet for dræne den. Især Reformer Gravity Pilates vokser i alle SATS' træningscentre og tiltrækker både erfarne trænende og begyndere, der ønsker at opbygge styrke og fokus på en skånsom måde.



SATS

merrithew™ | leaders in mindful movement™

TRÆNINGSTRENDS 2026

2. FUNKTIONEL HØJINTENSITETSTRÆNING

Funktionel træning og højintensitetstræning er nogle af de stærkeste fitnessrends i 2026. Kombinationen af udholdenhed, styrke og målbare fremskridt tiltrækker flere og flere medlemmer, der ønsker en effektiv, motiverende og social træningsform.

Hos SATS kommer denne udvikling til udtryk i form af Performance-konceptet – en træningsform, som er designet til at udfordre og forene medlemmer gennem teamwork og resultater. Disse hold, fra "I Go, You Go" til Hyrox og andre præstationsbaserede træningsformer, kombinerer struktur, fællesskab og formål.

Hyrox' popularitet viser, at konkurrenceinspirerede træningsformer kan motivere medlemmer til at træne sammen, og vores løbebånds-løb og udholdenhedsudfordringer bygger videre på oplevelsen af fælles præstationer. Vi ser også en tydelig stigning i brugen af vores funktionelle træningszoner, idet flere vælger målfokuseret, social træning, som kombinerer styrke, intensitet og tilhørsforhold.



SATS

TRÆNINGSTRENDS 2026

3. LØB

Løb er stadig en af de lettest tilgængelige og mest populære måder at holde sig aktiv på i Norden. Men der er sket en forandring i, hvordan folk løber – og hvorfor. Flere og flere løbere søger strukturerede og sociale oplevelser med vejledning i stedet for at træne alene.

Hos SATS ser vi en stigende interesse for vores løbeformater, både indendørs og udendørs. Indendørs løb er vores klassiske hold på løbebånd, som tilbyder intervaltræning med energi, coaching og et fællesskab, som hjælper deltagerne med at flytte deres grænser sammen. Social Run foregår derimod udendørs og samler folk på alle niveauer for at udveksle motivation, rytme og glæden ved at bevæge sig som gruppe.

Løb er blevet mere end bare træning – det er med til at reducere stress, øge fokus og forbedre den mentale sundhed. Det sociale aspekt, som man opnår ved at træne sammen, gør det nemmere at hanke op i sig selv og finde inspiration, så det, der ellers er en soloaktivitet, bliver et fællesskab.



TRÆNINGSTRENDS 2026

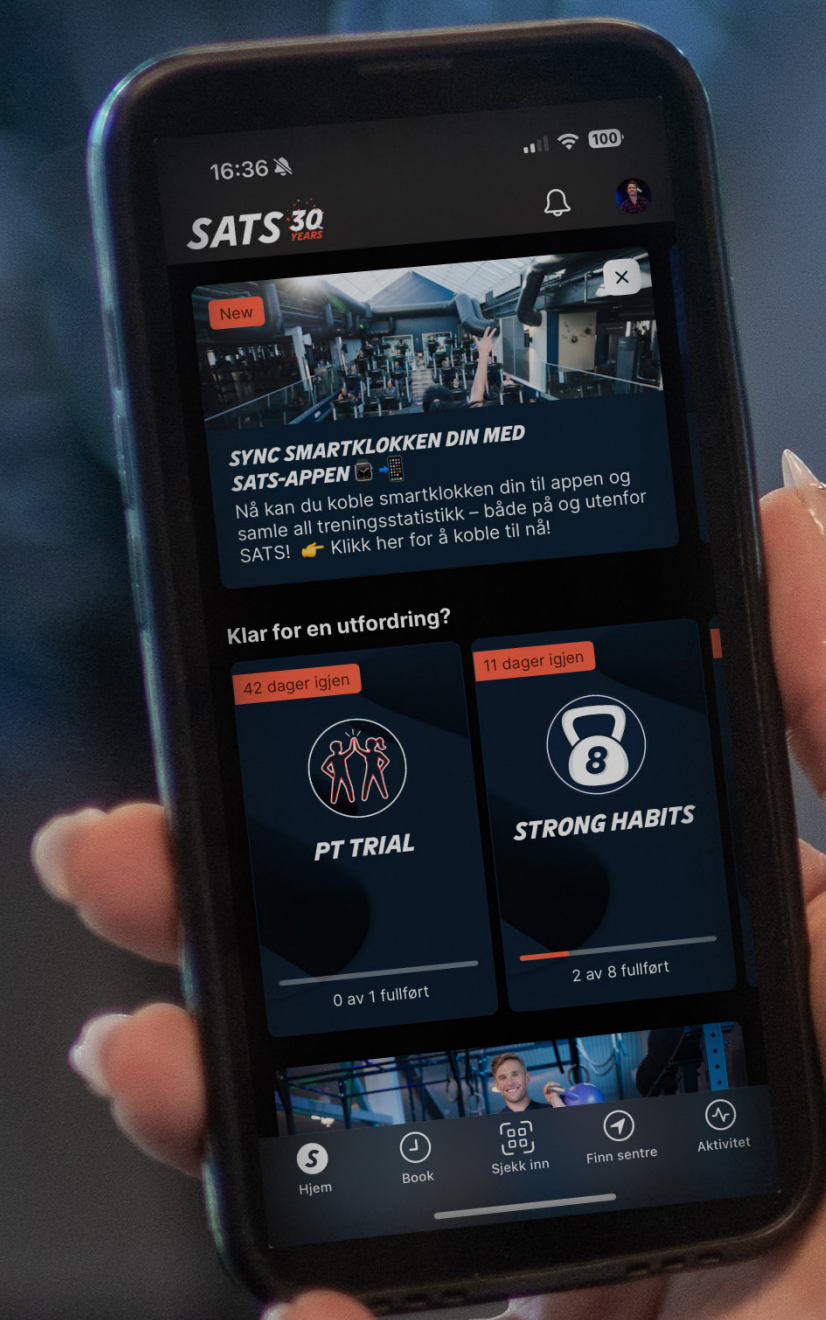
4. PERSONLIG OG DATADREVET TRÆNING

Digitale værktøjer ændrer hele tiden folks tilgang til træning. Smartwatches, apps og data i realtid har gjort fitness mere målbar, guidet og personlig.

Stadig flere i Norden bruger wearables til at følge deres aktivitet, søvn og restitution for at få indsigt og øget motivation. Hos SATS ser vi en tydelig stigning i medlemmer, som bruger SATS-appen på deres enheder og anvender personlige trænere til at tolke og følge op på deres data.

I takt med den øgede adgang til sundhedsdata stiger forventningerne til skræddersyet og adaptiv træning. Medlemmerne ønsker i stigende grad træningsprogrammer, der afspejler deres individuelle mål, livsstil og fremskridt. Personlig træning og datadrevet vejledning smelter sammen og skaber en mere personlig træningsoplevelse, hvor teknologien supplerer den menneskelige ekspertise.

Fremtidens træning er personlig, målbar og balanceret og kombinerer smart viden med menneskelige relationer.





SATS er Nordens førende træningsudbyder og driver SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga og SATS Online. SATS har 274 klubber, 756.000 medlemmer og 10.000 engagerede medarbejdere, som er med til at forme fremtidens træning i de nordiske lande.

SATS tilbyder træningsfaciliteter af høj kvalitet til fitnesstræning og holdtræning samt personlige trænere og fysioterapeuter, som hjælper vores medlemmer med coaching, udvikling og restitution. Vi har Nordens bredeste udbud af holdtræning, som blandt andet byder på en bred vifte af unikke koncepter, som vi selv har udviklet. Alle klubber har en stærk tilstedeværelse i træningscenteret, hvor veluddannede medarbejdere sørger for, at medlemmerne ved behov har adgang til støtte, vejledning og motivation.

Ud over at have en fysisk tilstedeværelse tilbyder SATS også digitale træningsløsninger i form af en stærk app og SATS Online, så man kan holde sig aktiv hvor som helst og når som helst.

SATS har som mål at gøre folk sundere og gladere, vi er en naturlig del af mange menneskers dagligdag og inspirerer til en sund og aktiv livsstil i hele Norden.



SATS