THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING STATS

SATS

CONTENTS

Introduction 3

Methodology 4

A word from the CEO 5

Key findings 6

Motivation: health and happiness 13

Looking ahead 17

Norwegian report 22

About SATS 35

Contact information 36

SATS

WE ARE HAPPY TO PRESENT THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

Welcome to The Healthier & Happier Report 2025 by SATS. This report provides an in-depth analysis of training habits, motivations, and the current state of physical activity across the Nordic countries.

Through the report we hope to spark conversations and highlight gyms crucial role in improving public health, emphasizing their accessibility, inclusivity, and importance in fostering healthier, more active communities.

METHODOLOGY

The study was conducted via Norstat's web panel across the Nordic countries from October 28th to November 6th, 2024, targeting respondents aged 15–85.

Total respondents: 4,193
Norway: 1,069
Sweden: 1,045
Denmark: 1,046
Finland: 1,033

Respondents answered in their local language about their training and activity habits*.The report highlights significant differences, meaning differences that are statistically significant at the 5% level. Non-significant (Ns) differences indicate observable trends without statistical significance.

*The question generally asked includes exercise and some form of physical activity.

A WORD FROM THE CEO

For the past 30 years, SATS has been dedicated to improving public health and making people healthier and happier.

Yet, physical inactivity is still evident as a global challenge, with profound implications for individual health and society as a whole. An inactive society is not only unhealthy but also costly; the World Health Organization (WHO) estimates that inactivity costs the public health system USD 27 billion annually and contributes to up to five million unnecessary deaths each year.* To address these issues, we must understand the barriers that prevent more people from becoming active.

Our findings show that gyms are fundamental to fostering healthier lifestyles. Across the Nordics, 30% of the respondents prefer working out at gyms. With its accessibility, strong community and expertise, we are part of the solution and play a key role as a public health player.

Moreover, mental health has emerged as a growing priority, with 44% citing it as one of their primary reasons for working out. These insights reinforce the role of gyms not only as locations for working out, but as central hubs for well-being.

By using the insights of this report, we can better understand the current trends and challenges that are shaping our public health. In 2025, SATS will continue to elevate the fitness experience with expanded services tailored to the needs of our members. Together with our 10,000 SATS employees, we are dedicated to helping our members improve their physical health, mental well-being, and overall quality of life.

Sondre Gravir

*Treatment costs of around US$ 27 billion annually if there is no change in the current prevalence of physical inactivity (see p3):
https://www.who.int/publications/i/item/9789240060449

KEY FINDINGS

30%

In the Nordic countries, 30% of people most often choose gyms as their primary exercise option.

20%

20% of people report exercising more now than they did a year ago.

44%

44% of people say improved mental health is an important reason for working out.

35%

35% of Norwegians highlight the sense of community with other members as a key reason for using a gym.

36%

Strength training is the top choice in Norway, with 36% of Norwegians prioritizing weight training compared to 29% across the Nordic countries.

54%

Finns stand out when it comes to sleep benefits, with 54% linking exercise to better sleep. This compares to 38% in Norway and 33% in Denmark.

Women report experiencing more positive effects from exercise compared to men.

23% are completing 3–4 exercise sessions a week.

3–4 sessions

73 % ARE EXERCISING MORE OR AS MUCH AS THEY WERE A YEAR AGO

You need look no further than the Summer and Winter Olympics to understand that staying in shape is something that the Nordic countries have in common.

And when one in five people state that they now work out and exercise more than they did the previous year, this demonstrates that the Nordics have now upped the pace even more. Whether this is at a local gym or on a forest trail, it is clearly apparent that looking after our health has become a major priority for Nordic citizens.

Be it a short hike, a yoga session, or lifting weights, the Nordic countries are demonstrating that every step, bend, and lift counts in our effort to create a healthier region.

For increasingly more people, exercise regimes are becoming important. Over half the population states that they stick to a fixed regime and maintain it over an extended period.

Nevertheless, the figures in this survey show that there are interesting differences and some reassuring similarities in the exercise habits of the four countries: Norway, Sweden, Denmark, and Finland.

20% Around 20% of the population in the Nordic region report exercising more than they did a year ago, highlighting a positive trend across all countries.

17% Finland leads in daily activity, with 17% of Finns exercising every day, compared to 10% of Norwegians, 9% of Danes, and 15% of Swedes.

25% Despite the overall positive trends, 25% report exercising less, reflecting time constraints, health challenges, or lifestyle changes.

53% A consistent 53% of the Nordic population maintain their previous activity levels, emphasizing a fundamental commitment to regular exercise.

IN THE NORDIC COUNTRIES, 30% OF PEOPLE MOST OFTEN PREFER GYMS

This is where we are at our most active. As a case in point, one-third of the population reports that gyms are their favourite place to exercise/work out.

What is it that distinguishes gym members from people who are physically active in other arenas? They exercise more, and they exercise more routinely: Across the Nordics, people who use gyms are more likely to work out three to four times per week than those who don't use gyms.

The Swedes are the keenest of all: Well over 50% who use gyms visit them three times per week or more.

Fixed routines, a variety of activities, and a sense of community mean that gyms offer more than a lifestyle that merely builds muscles: good health that lasts and a social environment.

30%

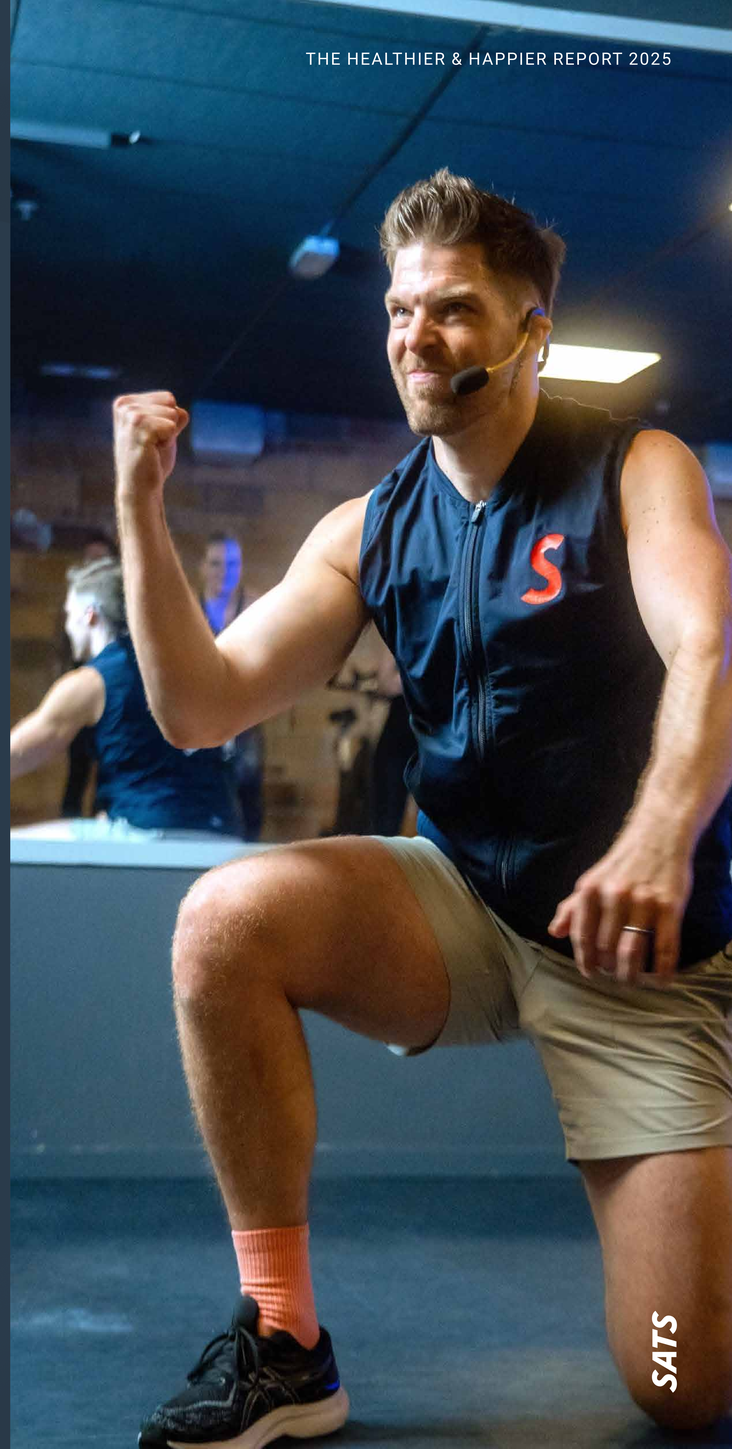
30% of the Nordic exercise population most often choose gyms, with Swedes leading at 34%, followed by Danes at 33%, Norwegians at 30%, and Finns at 22%.

57%

Swedes are also the most consistent gym-goers, with 57% of Swedish gym members training three times a week or more.

71%

Finnish gym participation is lower but is compensated by a higher preference for outdoor training, with 71% mostly exercising outdoors.



WHY PEOPLE CHOOSE GYMS : COMMUNITY, CONVENIENCE, AND FLEXIBILITY

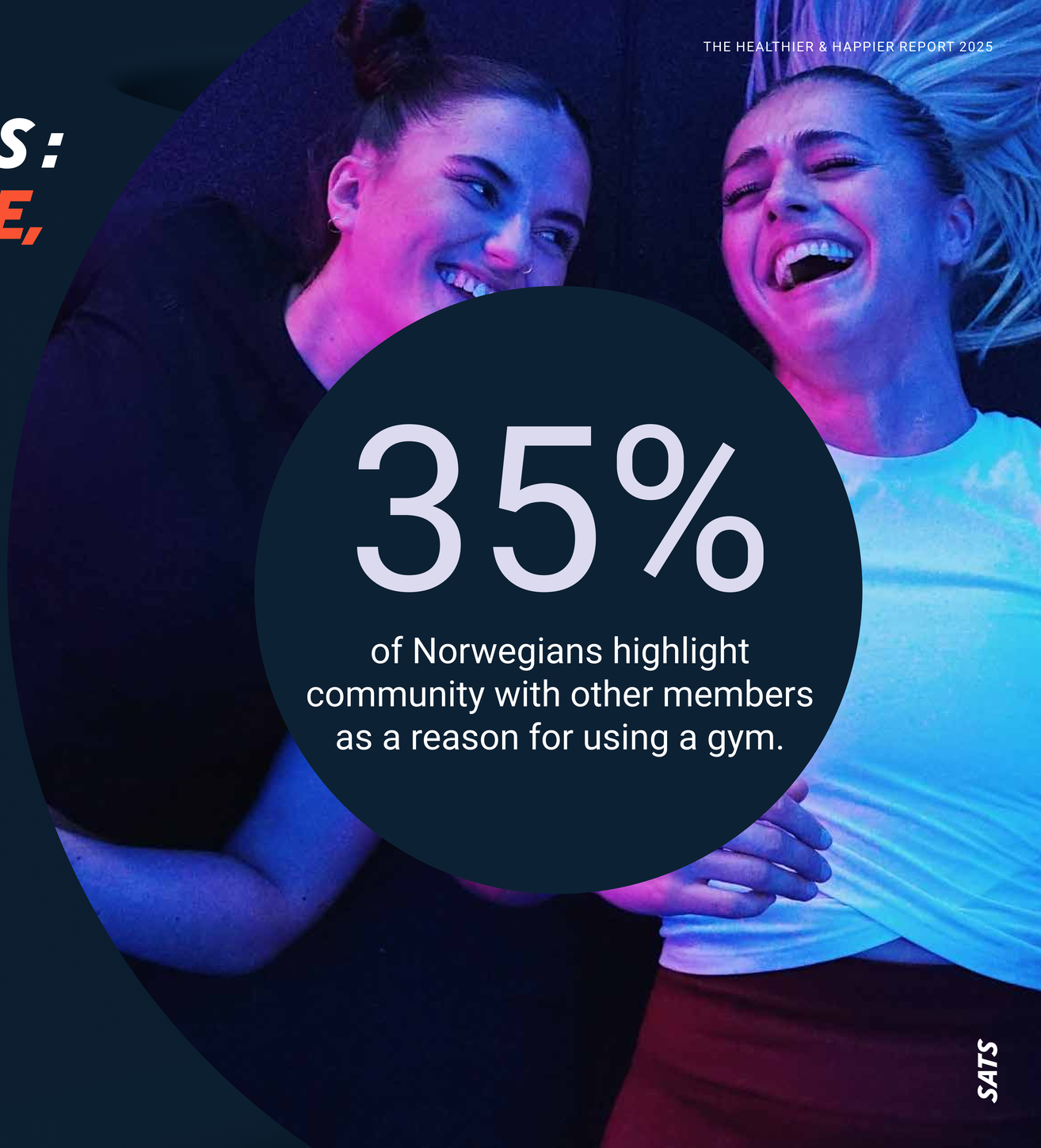
In the Nordics, gyms have become an integrated lifestyle choice for many people.

Accessibility and proximity are critical factors for ensuring that exercising and working out become a habit – the easier it is to exercise close to work, school or home, the easier it is to prioritize physical activity.

Efficiency is the key for Swedes and Danes. For them, it's important that their exercise experience is seamless and practical. Clean premises, state-of-the-art equipment, and trouble-free access are some of the key factors that ensure they return again and again.

Norwegians have turned gyms into social arenas. For many, spending time with friends, family, or colleagues is just as important as completing their daily workout. A sense of community and working out together mean that a gym is more than just somewhere to engage in physical activity – it is also an important social arena.

In Finland, flexibility is key. Extended opening hours and a wide range of activities contribute to Finns enjoying their workouts. For them it is important that their exercise regime can form part of a busy and varied day.



35%

of Norwegians highlight community with other members as a reason for using a gym.

THREE TO FOUR VISITS PER WEEK IS NORMAL, AND SOME FINNS TAKE IT EVEN FURTHER

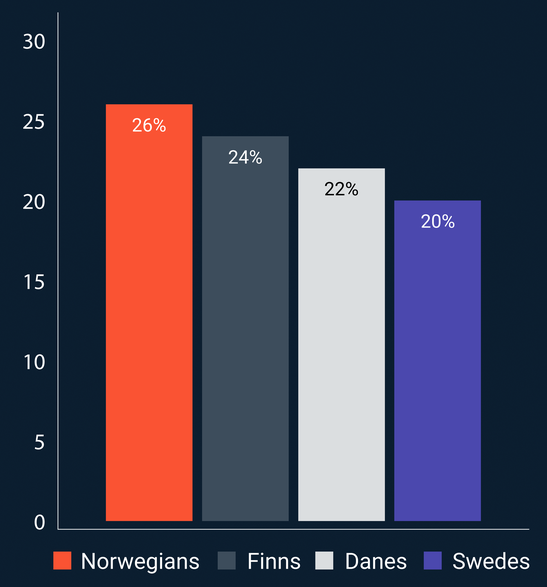
For many people living in Nordic countries, their optimal exercise frequency is three to four times per week, just enough to keep you strong and motivated, without overdoing it.

In many cases, people between 60 and 84 years of age also exercise at this level, so it is clear that this balanced approach has become a lifestyle choice, especially in Norway and Finland, where the figures are quite stable.

Finns also go the extra mile: One-third of Finns exercise more than four times per week, and 17% are active every single day.

And what about those who choose gyms?

It is much more likely that they will exercise three to four times per week, compared to those who exercise at home, outdoors or in other locations.



The most common workout frequency is 3–4 times a week, with 26% of Norwegians and 24% of Finns leading this habit.

Finns stand out as the most active overall, with 30% exercising more than four times a week and 17% training daily.

Gym-goers in the Nordic region are significantly more likely to achieve this frequency compared to those training at home or outdoors.

SATS

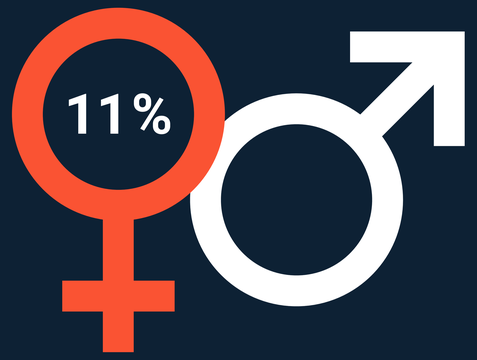
WOMEN EXPERIENCE MORE BENEFITS: INCREASED ENERGY, WELL-BEING AND SOCIAL CONNECTION

Women experience more positive effects from exercise compared to men. Group exercise plays a vital role in women's physical activity.

In Norway, 66% of women say they gain more energy from working out, compared to 53% of men. In Sweden, 65% of women report an overall sense of well-being (compared to 55% of men), and in Denmark, the pattern is similar: (61% of women vs. 45% of men).

In Finland, 61% of women say they feel increased joy from exercise, compared to 49% of men.

Group classes seem to play a vital role in women's physical activity. Women excel at taking advantage of the varied social offerings, whether it's pilates, dance, or anything that combines sweating with socializing.



Women in Denmark report a greater increase in activity levels compared to men.

Women dominate participation in group training, especially in Sweden and Denmark, where 11% regularly attend classes.

Across the Nordics, women are more likely than men to prioritize exercise for mental health benefits and social connection.

Norwegian women lead the way in combining gym workouts with outdoor activities, showcasing a versatile approach to fitness.

STRENGTH TRAINING MOST POPULAR IN NORWAY

Norwegians top the list when it comes to prioritizing strength training in the Nordics.

36% of Norwegians who actively use gyms state that this form of exercising and working out is high on their list.

In Sweden and Denmark, exercise habits are more balanced – in which a combination of group sessions, conditioning and strength are key. In Finland we see a clear predilection for outdoor activities such as running and cycling.

36%

Norwegians prioritize weight training.

Weight training is most popular in Norway, where 36% of Norwegians prioritize it, compared to 29% across the Nordic countries.

25%

of Finns prioritize weight training.

They emphasize outdoor activities such as cycling and running, while less focus is placed on weight training at 25%.

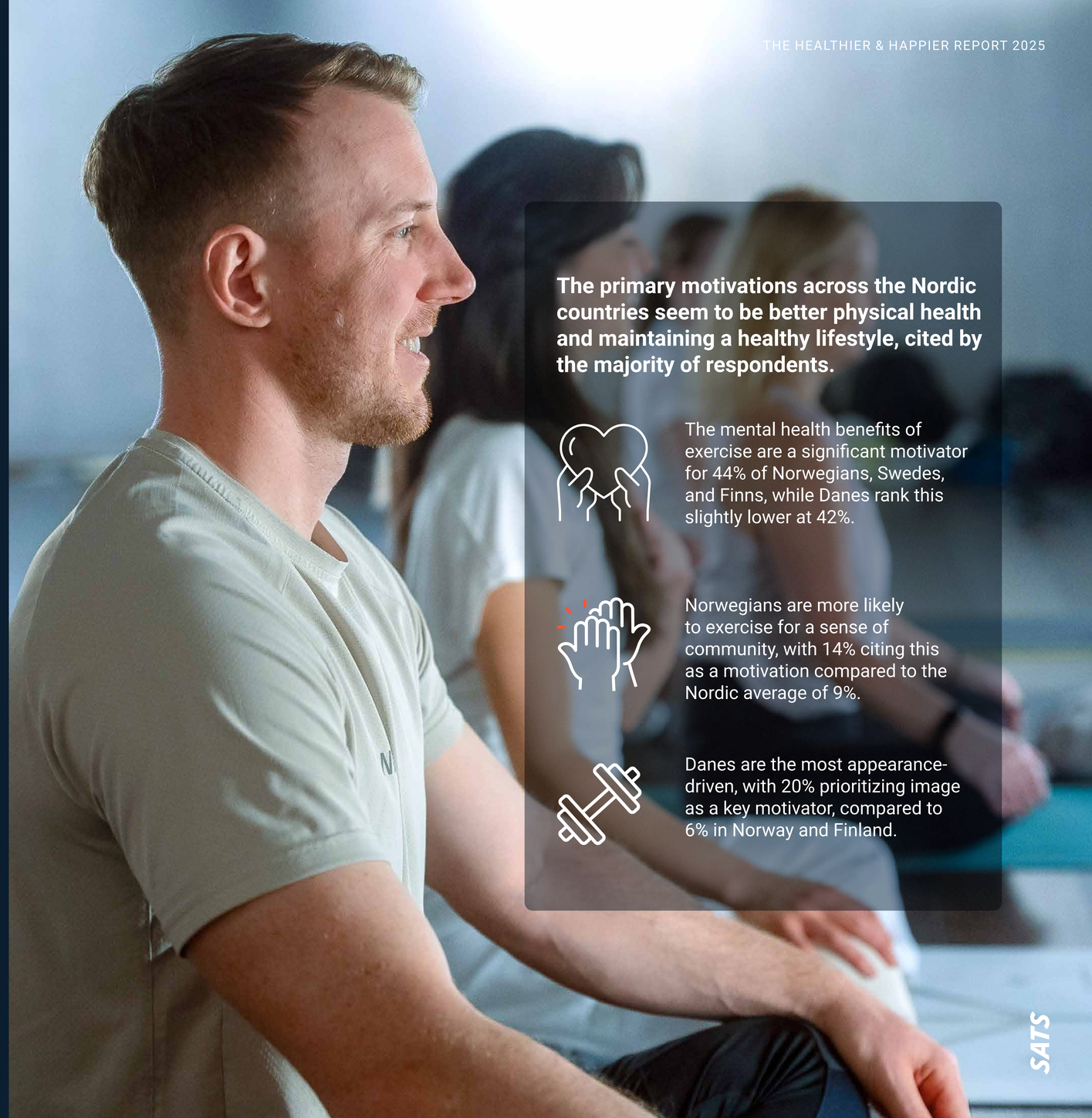
SATS

REASONS TO HIT THE GYM: MENTAL HEALTH, HAPPINESS, AND A SENSE OF COMMUNITY

Many people highlight mental health as a very important aspect of their motivation to exercise. 44% of Norwegians, Swedes, and Finns closely associate their workouts with the positive effects they experience on their mind and mental well-being afterward.

In Norway, the social aspect is also highlighted as a key source of motivation. Whether group sessions, outdoor exercise, or exercising at a gym, many Norwegians use physical activity as an arena for meeting other people.

In Denmark, one specific aspect emerges more than in the other Nordic countries: Image. 20% of people in Denmark state that image is part of their motivation – which is considerably higher than in the neighbouring countries. The extent to which their exercise habits match their self-image and how they are perceived by others is important.



The primary motivations across the Nordic countries seem to be better physical health and maintaining a healthy lifestyle, cited by the majority of respondents.

The mental health benefits of exercise are a significant motivator for 44% of Norwegians, Swedes, and Finns, while Danes rank this slightly lower at 42%.

Norwegians are more likely to exercise for a sense of community, with 14% citing this as a motivation compared to the Nordic average of 9%.

Danes are the most appearance-driven, with 20% prioritizing image as a key motivator, compared to 6% in Norway and Finland.

EXERCISE AS THERAPY: GYM GOERS BOOST MENTAL HEALTH AND BETTER SLEEP

In the Nordic countries, physical activity is more than just about the physical aspect. It is a tool for achieving a better version of yourself, and movement turns out to be a form of therapy.

44% of the people we surveyed directly connected exercising with improved mental health.

Finns highlight better sleep as a significant benefit of exercising, more so than the neighbouring countries.

These benefits are experienced significantly more by people who use gyms. The established routines and social interaction contribute to a better mood and reduced stress.

Outdoor activity also has the same effect. Stress reduction and an increased sense of well-being is also highlighted by people who use nature to engage in physical activity.

44%

Across the Nordics, 44% of respondents say that exercise improves their mental health, with consistent responses across all countries.

54%

Improved sleep quality is a unique benefit for Finns, with 54% linking exercise to better sleep, compared to 38% in Norway and 33% in Denmark.

MIXING IT UP: BLENDING OUTDOOR ADVENTURES WITH INDOOR WORKOUTS

Nature's role as a training arena in the Nordic countries remains strong, and the many beautiful surroundings are an important part of people's exercise regimes.

57% of the Nordic population choose hiking along paths and roads as their primary activity.

In Finland, exercising outdoors is particularly popular: 71% of Finns primarily train outdoors, turning every forest, plain, and hilltop into workout equipment. Finns also rank highest in cycling and running.

Norwegians are good at combining outdoor and indoor exercise, and one in ten choose a varied exercise regime that includes exercising outdoors, working out at a gym, as well as exercising at home. Young adults in particular combine multiple activities to achieve a varied training programme.

Finns lead in outdoor training

– with 71% training outdoors, compared to 55% of Norwegians, 50% of Swedes, and 44% of Danes.

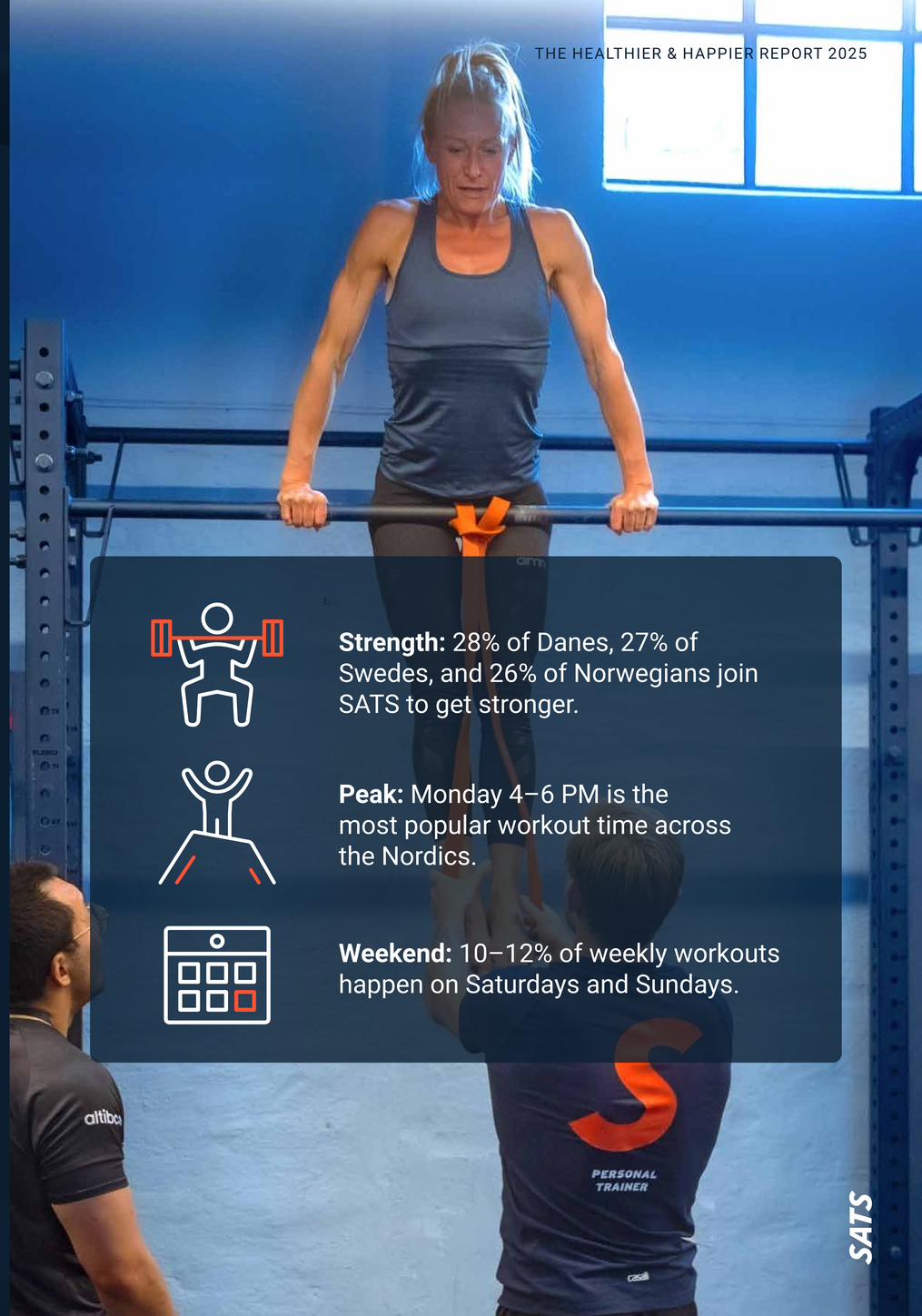
SATS MEMBERS* WANT TO GET STRONGER

Becoming stronger is the main reason members join SATS in Denmark, at 28%, followed closely by Norway at 26% and Sweden at 27%. In Finland, the primary motivation is improving physical health, at 27%, though strength remains important for 21%. Better mental health is another key reason, cited by 19% of members in Finland, 16% in Norway and Sweden, and 13% in Denmark.

The number of SATS members who train individually at the gym has increased since 2019, and more and more choose group classes as part of their membership. A combination of individual training and group classes is common.

SATS members train the most at the beginning of the week, with Monday being the most popular day, followed by Tuesday. Monday between 4 PM and 6 PM is the most popular training time across the Nordics, a trend that has remained relatively stable. On weekends, early morning between 9 AM and 12 PM is preferred, although Danish and Swedish members often start slightly earlier than Norwegians and Finns.

Despite activity decreasing somewhat as the week progresses, SATS members keep training going through the weekend. Friday training accounts for 12–13% of the week's visits, while Saturday and Sunday ensure additional activity with 10–12% of the visits. This shows that many Nordic members still prioritize exercise as the week winds down, with weekend mornings being a favorite for most.



Strength: 28% of Danes, 27% of Swedes, and 26% of Norwegians join SATS to get stronger.

Peak: Monday 4–6 PM is the most popular workout time across the Nordics.

Weekend: 10–12% of weekly workouts happen on Saturdays and Sundays.

*Survey among SATS members only

SATS LOOKING AHEAD: THE MAIN TRENDS FOR 2025

SATS

“We expect to see a holistic approach to training in the years to come. People are visiting SATS both for tough hi-intensity or strength workouts but also for relaxing and taking care of body and mind. People expect more than just a workout; community, atmosphere and entertainment are important keys to success.”

Ellen Marie Vanberg,
Nordic Chief Product Officer

A HOLISTIC APPROACH TO OWN HEALTH

Looking into 2025, we expect to see a holistic approach to training also in the year to come. People visit the gym both for tough high-intensity or strength workouts but also to learn techniques to stress down, relax, and take care of their body and mind.

Calm and gentle classes are growing in popularity, and in 2024 we introduced the wellness bundle: a bundle of four calm classes to meet the need for relaxation in a hectic everyday life. The biggest hit so far is the class Aroma Relax, which is a calm yoga class with a focus on soft movements, stretches, and deep relaxation, supported by essential oils from diffusers. In 2025 we are expanding it further with a Breathing for Stress Relief class which focuses on breathing techniques to calm the nervous system and reduce stress.

PILATES STILL TRENDING

We expect to see a continued demand for pilates in all forms and shapes. Everything from classic pilates classes to HIIT and Power Pilates and also lifting it to the next level with reformer pilates. Q1 2025 we are launching our Reformer concept studio with a variety of classes in a modern, flexible, and inspiring space in Norway and in Sweden.

In Denmark we already have a reformer concept called Gravity which has been one of our most popular classes for some years and that we will further develop in the coming year. We have seen this trend for some years in boutique gyms, and we are so happy to finally launch our own version also in Norway and Sweden.

RUNNING AND STRENGTH TRAINING

Running and strength training are workouts that we expect will continue to be popular also in 2025. Our indoor running classes are by far the most popular group exercise classes, and we expect this popularity to continue. High Intensity Interval training, either in a strength HIIT room, on a bike or on a treadmill, is more popular than ever, and we will continue to expand our HIIT concept with even more classes within this segment.

The focus on experience-driven fitness is more important than ever and people expect more than just a workout – where community, atmosphere, and entertainment are important keys to success.

We look forward to continuously expanding our product offer, building a strong and supportive community, and creating an inspiring atmosphere at our clubs, in order to make people healthier and happier.

THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING SATS – NORGE

SATS

NORGE: HOVEDFUNN

Nordmenn viser en imponerende evne til å prioritere helse og trening. Treningsvanene utvikler seg positivt, og mange innarbeider faste rutiner i en hektisk hverdag. Denne rapporten fremhever hvordan trening styrker både fysisk og mental helse og peker på nøkkelbarrierer som må overvinnes for å engasjere enda flere.

Nøkkelfunn:

50 %

Regelmessig trening: Nesten halvparten av spurte nordmenn trener minst tre ganger i uken, noe som viser en sterk nasjonal dedikasjon til fysisk aktivitet.

63 %

Treningssenterets rolle: 63 % av treningssenterbrukere trener tre ganger i uken eller mer, noe som tydeliggjør hvordan tilgjengelighet og fellesskap fremmer regelmessig aktivitet.

21 %

Økning i treningsnivå: 21 % av nordmenn oppgir at de trener mer enn for ett år siden, med yngre og kvinnelige grupper som de mest aktive.

67 %

Motivasjon: Forbedret fysisk helse er den sterkeste drivkraften, med 67 % som oppgir dette som viktig. Samtidig blir mental helse stadig viktigere, med 44 % som fremhever dette som en viktig grunn til å holde seg i aktivitet.

35 %

For 35 % av nordmenn er treningssenteret mer enn et sted å trene, det er en sosial arena for felleskap og sosial kontakt.

54 %

Over halvparten benytter seg av gåturer i nærområdet, eller fotturer i skog og fjell og liknende utendørsaktiviteter.

29 %

Søker inspirasjon fra familie og venner, men sosiale medier og apper som Strava og Instagram blir stadig viktigere, spesielt blant de yngre.

29 %

29 % mangler motivasjon for trening, og jobbrelatert stress begrenser aktiviteten for mange, med 18 % som oppgir dette som en utfordring.

NORSKE TRENINGSVANER

De nordiske landene har høy levestandard og velutviklede helsetjenester. Likevel er stillesitting og inaktivitet blant de største helseutfordringene vi står overfor, med store konsekvenser for folkehelsen på individ- og samfunnsnivå.

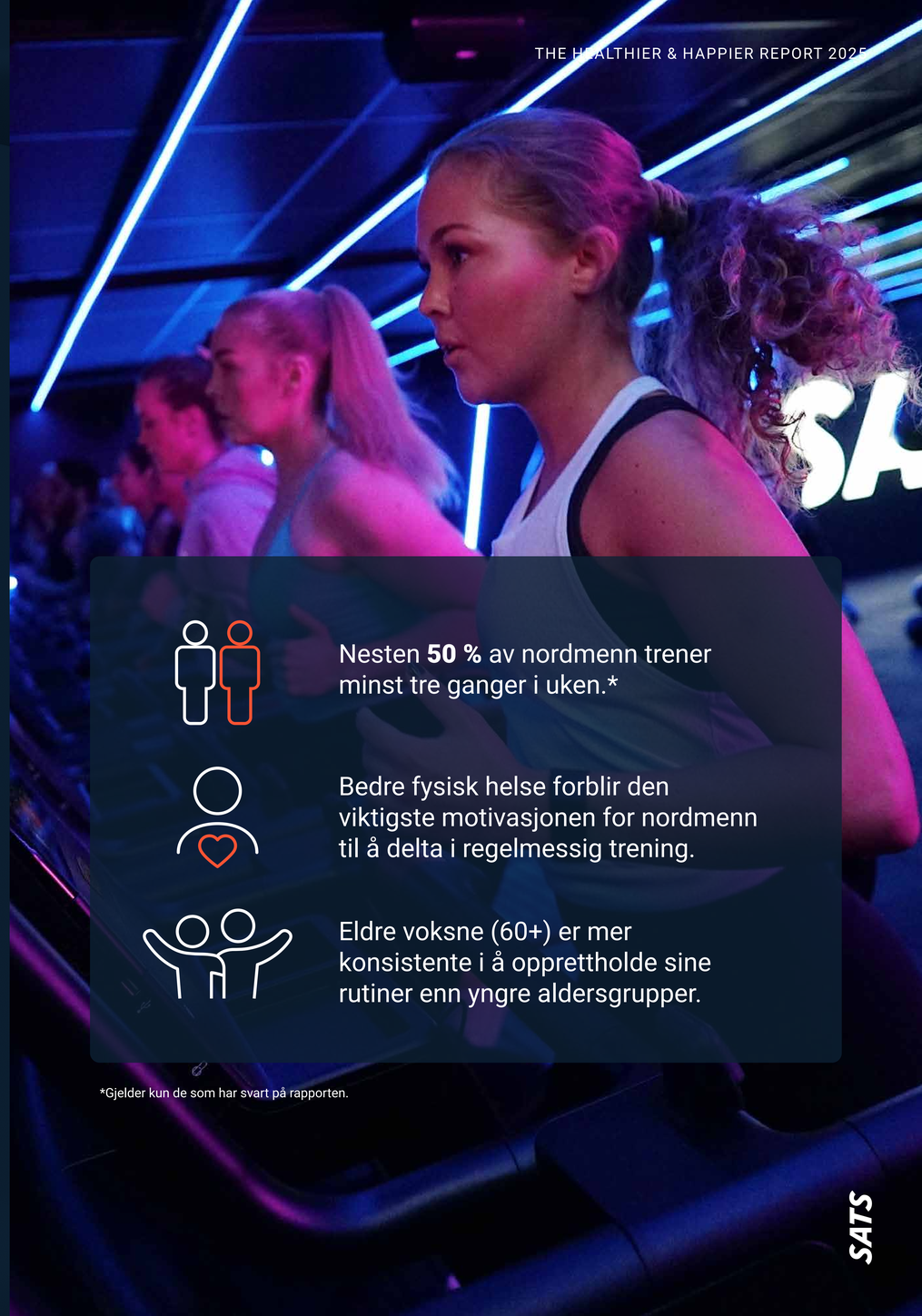
De totale kostnadene ved inaktivitet i Norge er estimert til omtrent 239 milliarder per år. 90 % av sykdomsbyrden i Norge er ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Derfor er det betryggende å se av denne rapporten at fysisk aktivitet ikke bare er en trend, men en stadig større del av den norske befolkningen sitt hverdagsliv. Når nesten halvparten av alle nordmenn trener minst tre ganger i uken, ser vi en vilje og evne til å prioritere egen helse. Nordmenn er blitt flinkere til å skape seg gode treningsvaner, og holde fast ved disse vanene, også på tvers av generasjoner.

God generell helse er fortsatt den viktigste motivasjonen for nordmenn når de velger fysisk aktivitet, men det mentale aspektet og det sosiale fellesskapet er viktigere for nordmenn enn i de andre nordiske landene.

Tallene understreker den viktige rollen aktører som SATS spiller i å fremme regelmessig trening. Medlemmer av treningssenter er betydelig mer aktive enn de som ikke bruker treningssenter, og mange peker på sosialt samvær og forbedret mental helse som bonuseffekter av å være medlem.

Funnene i rapporten støtter et utvidet mål om å forbedre folkehelsen og redusere de økende samfunnsøkonomiske kostnadene ved inaktivitet og stillesitting. Å fremme regelmessig trening, samtidig som man tilbyr inkluderende og tilgjengelige treningsmiljøer for alle, er avgjørende for å møte disse helseutfordringene på sikt.



Nesten **50 %** av nordmenn trener minst tre ganger i uken.*

Bedre fysisk helse forblir den viktigste motivasjonen for nordmenn til å delta i regelmessig trening.

Eldre voksne (60+) er mer konsistente i å opprettholde sine rutiner enn yngre aldersgrupper.

*Gjelder kun de som har svart på rapporten.

ELDRE NORDMENN ER MER TILFREDS MED LIVET

38 % av nordmenn oppgir at de er generelt tilfredse med livet. Blant de over 60 år oppgir imidlertid 60 % en høy grad av tilfredshet med hvordan livet går, noe som tyder på at livskvaliteten kan forbli høy også med alderen.

Det kan se ut som om gleden ved trening i seg selv er sterkere hos de fra 15–29 år enn de over 30. I den yngre aldersgruppen skiller økt glede og mer energi seg ut som de to mest opplevde effektene ved fysisk aktivitet.

For de over 60 er generell økt velvære og bedre bevegelighet på delt klar førsteplass.

60 %

6 av 10 nordmenn over 60 år rapporterer høy livstilfredshet, noe som gjør denne gruppen til den mest fornøyde.

21 % AV NORDMENN TRENER MER ENN FOR ETT ÅR SIDEN

Tid er verdifullt for nordmenn, og hvordan vi velger å bruke den reflekterer hva vi prioriterer i livet. Bare det å sette av noen få timer i uka til trening har stor effekt, både for den enkelte og for samfunnet, spesielt når man kombinerer intensitet med et tydelig formål.

21 % av nordmenn oppgir at de trener mer nå enn de gjorde for ett år siden.

Blant de yngre, i aldersgruppen 15–44 år, er det 28 % som har økt treningsmengden, noe som lover godt også for fremtiden.

Det er likevel kvinnene som utmerker seg, 25 % av norske kvinner oppgir at de trener mer enn tidligere, sammenlignet med 17 % av norske menn. Kvinnene benytter seg av et variert treningsopplegg, som inkluderer gruppetimer, uteløping og styrketrening for å opprettholde aktiviteten.

21% av nordmenn trener mer enn for ett år siden.

54% trener oftest utendørs.

30% trener oftest på treningssenter.

12% varierer hvor de trener og trener en kombinasjon av utendørs, på trenings-senter og hjemme.

Yngre aldersgrupper leder an:
3 av 10 personer i alderen 15–44 år rapporterer at de trener mer sammenlignet med i fjor.

TRENINGSSENTRE FØRER TIL MER TRENING

De som bruker treningssentre, er flinkere til å opprettholde treningen enn de som ikke bruker treningssentre. Mens 21 % av nordmenn altså totalt sett oppgir at de trener mer enn for ett år siden, trener 24 % av de som trener på treningssenter, mer enn de gjorde for ett år siden.

Andelen som trener mer enn fire ganger i uken, er også høyere blant treningssentermedlemmer. Det samme gjelder når man ser på andelen som trener minst tre til fire ganger i uken. Kvinner og menn er like ivrige på treningssenteret, mens den yngre målgruppen dominerer aldersdemografien.

Når 63 % trener minst tre ganger i uken, viser det tydelig hvordan forpliktelsen av å være medlem og tilgjengeligheten av treningssenter bidrar til å opprettholde gode treningsvaner.

63 %

63 % av treningssenterbrukere trener tre ganger i uken eller mer, sammenlignet med 44 % av de som ikke bruker treningssenter.

35 %

35 % er enig i at man trener på senter for å være en del av fellesskapet med andre medlemmer, 32 % for å omgås familie og bekjente.

82 %

82 % kvinner trener på treningssenter fordi det er en viktig del av hverdagen.

NORDMENN FOKUSERER PÅ STYRKE

Styrketrening er i sterk vekst i Norge. Blant de som bruker treningssenteret, fokuserer 59 % på å bygge kjernemuskulatur og styrke.

Kvinner foretrekker til en viss grad det sosiale, eksempelvis gjennom gruppetimer som yoga og pilates. Samtidig fortsetter nordmenn å utnytte naturen og landskapet rundt seg til å holde seg i form. Mange velger å trene ute, med gåturer på vei og skogssti som en populær aktivitet. For de som ikke trener på treningssenter, foretrekkes løping og sykling ute.

6 av 10 treningssenterbrukere prioriterer styrketrening, dette er betydelig flere enn de som ikke bruker treningssenter.

SATS

NORDMENN PRIORITERER TILGJENGELIGHET, FELLESSKAP OG HYGIENE

Tilgjengelighet, fellesskap og hygiene er de viktigste faktorene for nordmenn når de velger treningssenter.

90 % trekker fram hvor viktig det er at treningssenteret er i nærheten av hjemmet, jobb eller skole, så det blir enklere å prioritere fysisk aktivitet som en del av hverdagen.

For de litt eldre er det renhold og vedlikehold som skiller seg ut. Et rent sted med velholdte fasiliteter får denne gruppen til å komme tilbake. De yngre er de som er mest opptatt av fleksibilitet – både når det gjelder åpningstider, tilbud og utvalg av utstyr.

For nordmenn er treningssenteret mer enn bare et sted for fysisk aktivitet, det er også en viktig sosial arena. 35 % trekker fram fellesskapet de opplever av å trene sammen med andre medlemmer som en viktig del av treningsopplevelsen.

90%
av nordmenn prioriterer nærhet til hjem eller jobb når de velger treningssenter.

35%
av respondentene setter pris på trenings-senteret som en sosial arena, spesielt blant eldre voksne.

SATS

OPPLEVD EFFEKT AV TRENINGEN

De fysiske effektene ved trening er nordmenn tydelige på: Generelt økt velvære, mer energi og bedre bevegelighet er viktig. Over 50 % oppgir generelt økt velvære og mer energi som de tydeligste effektene de opplever ved å trene. Samtidig er den opplevde verdien langt større enn hva man skulle forvente.

Bedre søvn, redusert stress og forsterket helse er blant de seks mest vanlige effektene nordmenn forteller om, noe som peker på hvordan jevnlig fysisk aktivitet forbedrer flere aspekter ved nordmenns liv.

De som trener på treningssenter, opplever i større grad de oppgitte effektene enn de som ikke trener på senter – blant annet oppgir 39 % av brukerne at de opplever mindre stress, mot 30 % av de som ikke er medlemmer.

Både treningssenterbrukere og utendørsentusiaster fremhever et lavere stressnivå. Generelt økt velvære, mer energi og bedre bevegelighet er viktig.

45 %

45 % av nordmenn rapporterer økt glede som et resultat av regelmessig trening.

38 %

38 % av respondentene kobler treningsrutinene sine til bedre søvnmønstre.

BEDRE MENTAL HELSE ER EN STOR MOTIVASJON FOR NORDMENN

Tid og helseproblemer er de vanligste hindringene for folk som ikke er fysisk aktive. Motivasjon er også en stor utfordring. Motivasjonen for å være aktiv varierer og er ofte knyttet til personlige mål, som å styrke fysisk og mental helse eller være del av et sosialt fellesskap.

Gleden ved å holde seg i form er den mest utbredte motivasjonen til å være fysisk aktiv, og 67 % oppgir bedre fysisk helse som grunn.

På tvers av alle aldersgrupper er mentalt velvære viktig, med 44 % som oppgir at bedre mental helse er en avgjørende motivasjon ved fysisk aktivitet.

De seks vanligste grunnene for å trene er de samme uavhengig av om man trener på treningssenter eller ikke, selv om rekkefølgen er noe ulik. De som trener på treningssenter, krysser imidlertid av for flere grunner enn de som ikke er medlemmer.

SOSIALE MEDIER PÅVIRKER TRENINGSVANENE VÅRE

Den stadig mer integrerte rollen teknologi spiller i hverdagen, påvirker også treningsvanene til nordmenn. Det kommer stadig nye verktøy og muligheter til å måle fremgang, hente inspirasjon og oppdage nye trender.

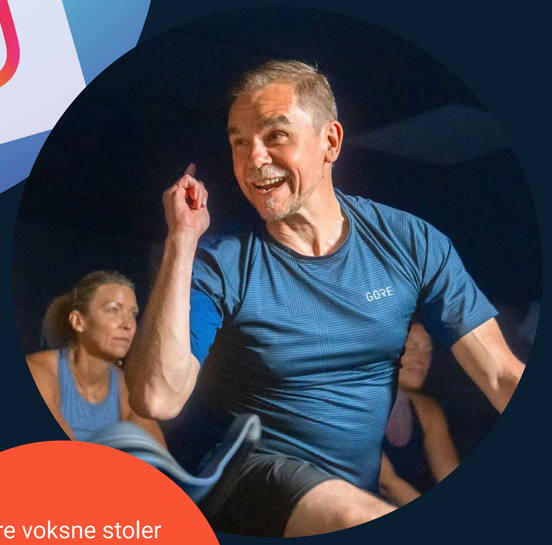
29 % forteller at de først og fremst søker inspirasjon hos venner, familie og bekjente, men utover dette er de fire mest nevnte inspirasjonskildene treningsklokke, Instagram, YouTube og treningsapper som Strava.

Kvinner søker i større grad inspirasjon hos de rundt seg, mens menn foretrekker YouTube. Når det gjelder sosiale medier, søker kvinner primært treningsinspirasjon på Instagram.

De aller mest tech-ivrige utforsker stadig nye verktøy som apper og kunstig intelligens for å finne de ferskeste inspirasjonskildene, men foreløpig er det kun 5 % som bruker KI til å planlegge smartere eller mer effektive treningsøkter.

På treningssentrene lar man seg inspirere av de overnevnte inspirasjonskildene, i tillegg til fellesskapet man har rundt seg.

Sosiale medier: Instagram og TikTok inspirerer yngre brukere i alderen 15–29 år i større grad enn de eldre.



18%
av de som trener på treningssenter, finner inspirasjon på treningsapper.

Eldre voksne stoler mer på venner og familie for inspirasjon.

Treningssenterbrukere finner oftere inspirasjon i sitt treningsmiljø.

MANGLENDE MOTIVASJON ER TIL HINDER FOR MANGE

Til tross for mange positive trender, er det fortsatt aspekter som sviktende motivasjon, tidsklemme og kostnader som fremstår som de største barrierene når målet er å øke den fysiske aktiviteten på tvers av demografi.

29 % av nordmenn som ikke trener, sier de ikke er motivert. 18 % trekker fram at jobben tar for mye tid og er for stressende, mens 23 % oppgir at de er hindret fra å trene på grunn av sykdom eller skader.

14 % oppgir at de ikke trener fordi de ikke har noen å trene med, og samme prosentandel oppgir at de ikke vet hvor de skal starte.

29 %

29 % oppgir mangel på motivasjon som den største hindringen.

18 %

18 % oppfatter at jobben tar for mye tid og er for stressende.

“Treningsenter-medlemmer i Norge trener stadig oftere, og funn fra rapporten tydeliggjør hvor viktig fellesskap og tilgjengelighet er for å få flere til å trene jevnlig. Helsegevinster, både fysisk og mentalt, er de viktigste motivasjonsfaktorene for at nordmenn holder seg aktive. I over 30 år har SATS vært en ledende aktør i denne utviklingen, og våre treningssentre fortsetter å spille en sentral rolle i å inspirere og støtte flere på vei mot et aktivt og sunnere liv.”

Wenche Evertsen,
Landssjef, SATS Norge

ABOUT SATS

The Group, through our brands and concepts SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga, and SATS Online, is the leading provider of fitness and training services in the Nordics with 273 clubs, 10 000 employees, and 728 000 members.

Everyone is welcome at SATS, and our members have full flexibility to tailor packages that address their individual needs. We offer cutting-edge studio facilities for individual training, the broadest offering of group training with superior programming, and highly qualified personal trainers for specialized training and individual coaching. We also have a strong focus on supporting our members through the use of online training and digital tools for when they are not able to physically visit our club facilities. We are constantly working with trend research and innovation to be the industry's best and most forwardlooking fitness chain.

CONTACT INFORMATION

If you're interested in covering a stat in the report, or wanted to know more about other data we may have, please contact press@sats.no and a member of the team will get back in touch soon.

SATS