



NOC*NSF Sportdeelname Index

December 2025



inhoud

1. Sportdeelname
2. Niet-sporters
3. Sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jaar)
4. Sportdeelname per tak van sport
5. Onderzoeksverantwoording





1. Sportdeelname



Management summary

Wekelijks sporten in de maand december 2025



58%

Van de inwoners van Nederland



9,5 miljoen

Inwoners van Nederland



laag

45%

Van de lager opgeleiden
(Geen/VMBO/MBO 1-opleiding)



midden

52%

Van de middelbaar opgeleiden
(HAVO/VWO/MBO 2,3,4-opleiding)

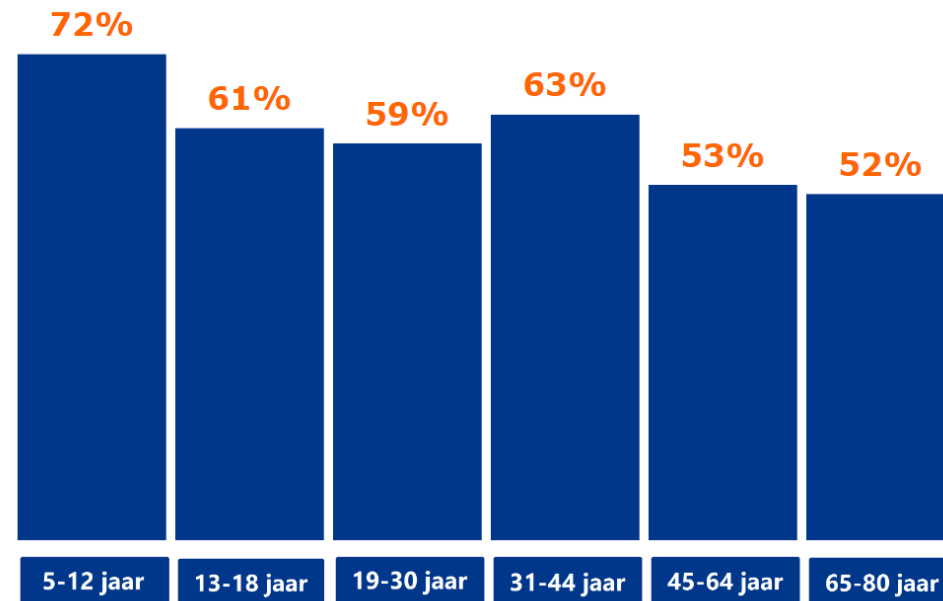


hoog

69%

Van de hoger opgeleiden
(HBO-/WO-opleiding)

Bij uitsplitsingen naar
opleidingsniveau nemen we alleen
de mensen van 19 jaar of ouder mee



59%

Van de mannen

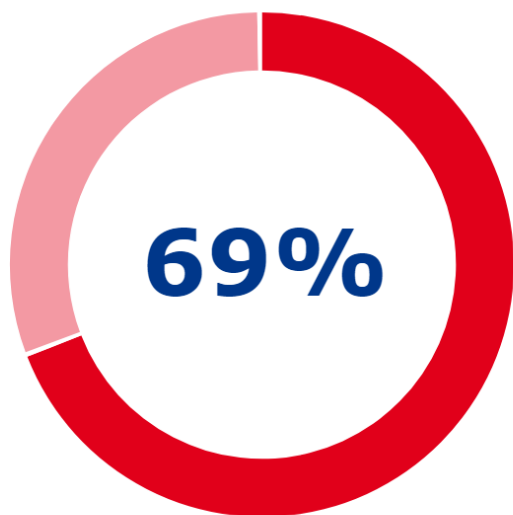


57%

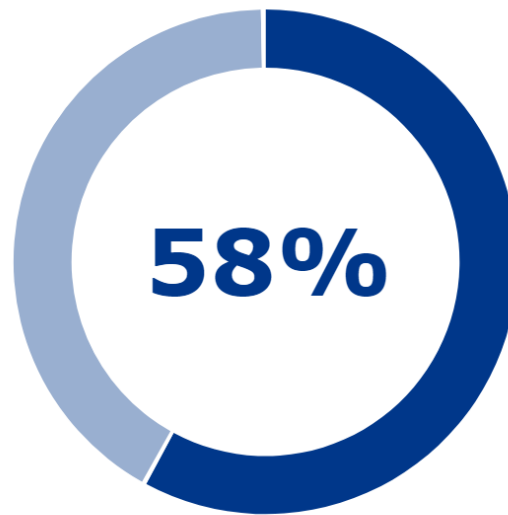
Van de vrouwen

Sportparticipatie in Nederland

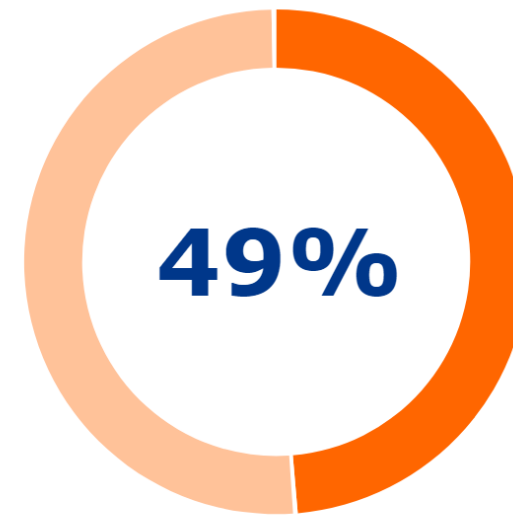
Sport 1x per maand



Sport 1x per week



Sport gezamenlijk



8,0 keer

Inwoners van Nederland sporten gemiddeld 8,0 keer per maand in de maand december 2025



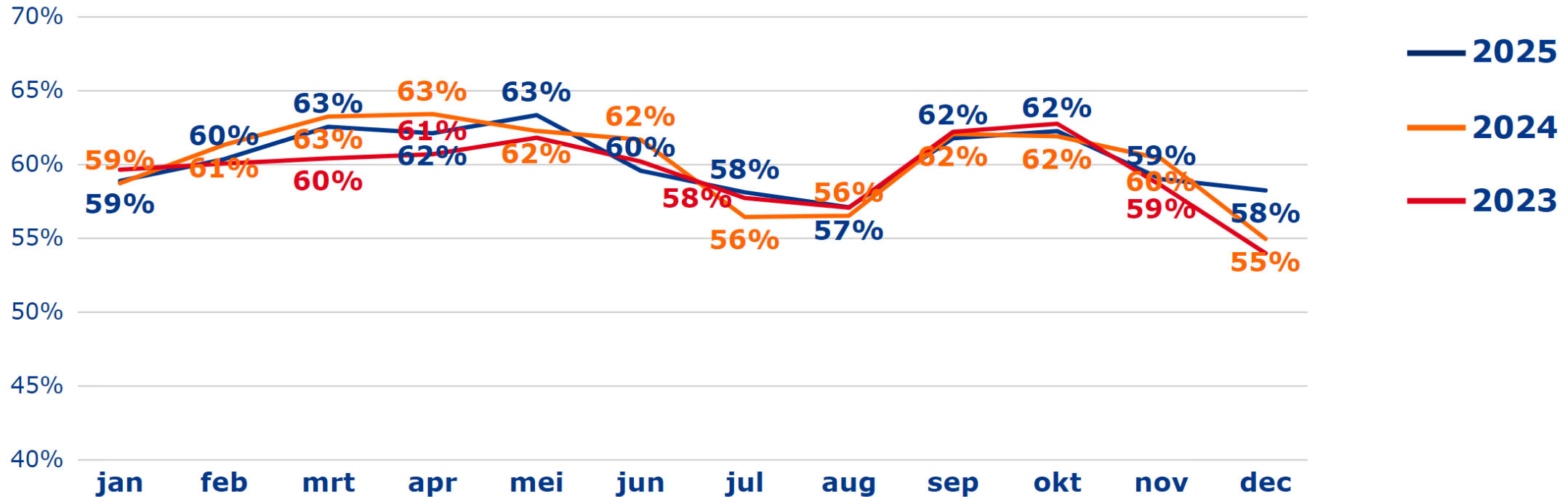
8,7

Inwoners van Nederland geven gemiddeld een 8,7 aan sportplezier bij een sportvereniging in de maand november*

* Resultaat uit de meest recente kwartaalmeting van november 2025

Sportdeelname per maand

4x per maand of vaker (5 t/m 80 jaar)



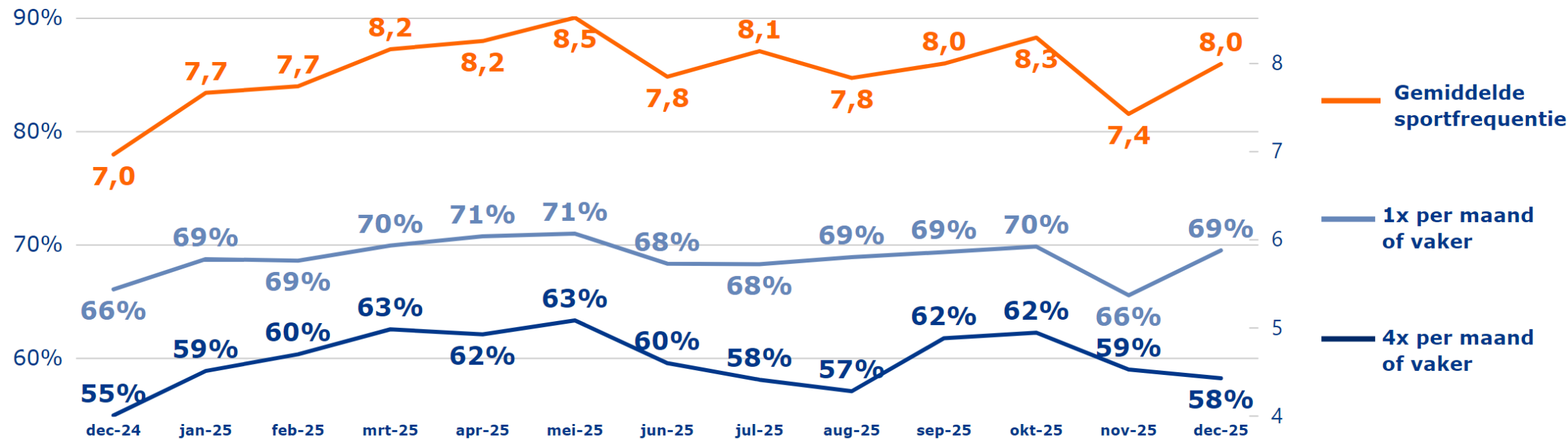
Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname in december 2025

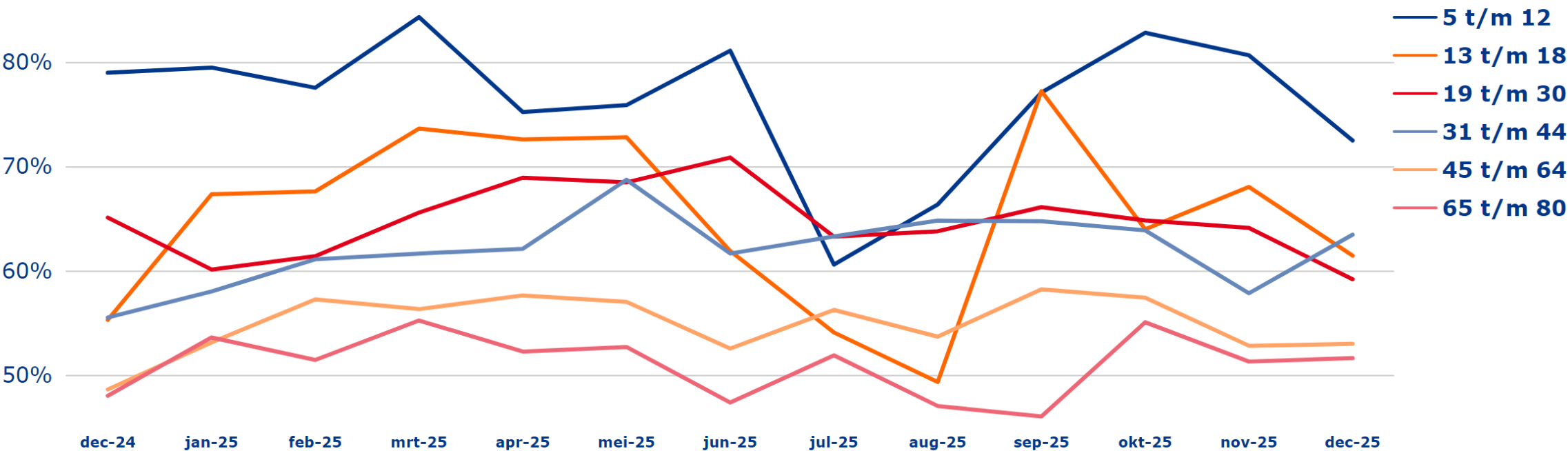
Sportdeelname en sportfrequentie in Nederland (5 t/m 80 jaar)

NOC*NSF SDI Rapportage



Sportdeelname per leeftijdscategorie in december 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar leeftijdscategorie



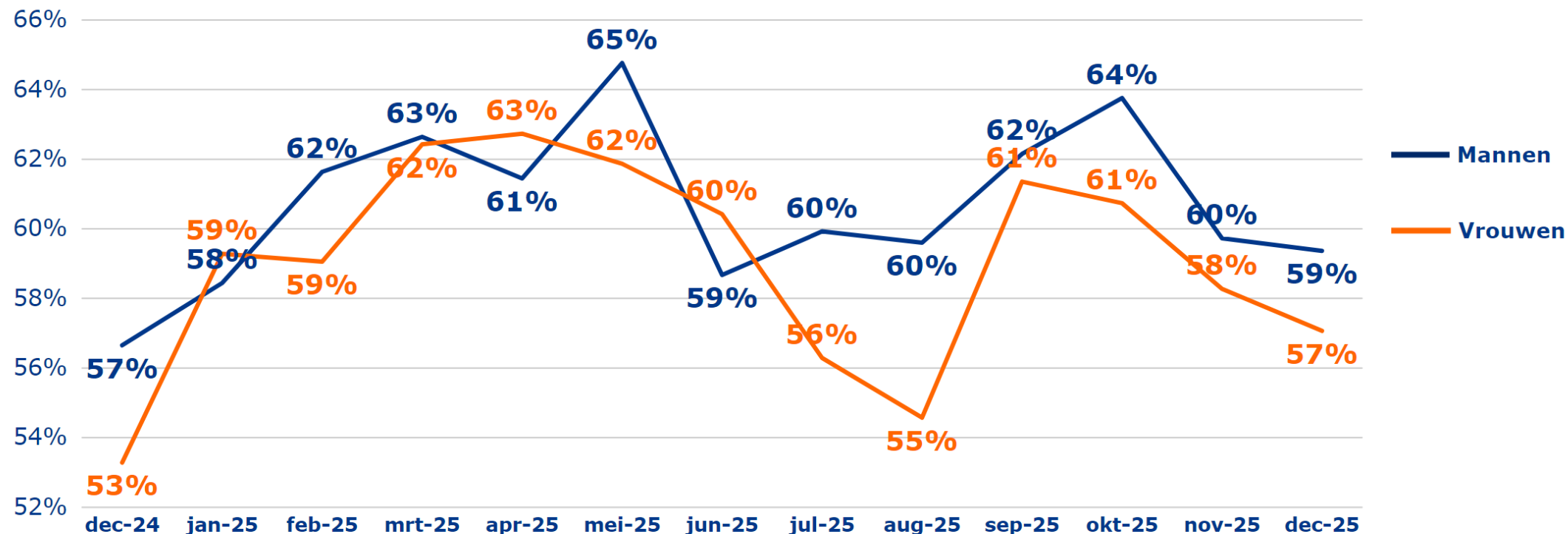
	5 t/m 12	13 t/m 18	19 t/m 30	31 t/m 44	45 t/m 64	65 t/m 80
dec-24	79%	55%	65%	56%	49%	48%
jan-25	79%	67%	60%	58%	53%	54%
feb-25	78%	68%	61%	61%	57%	51%
mrt-25	84%	74%	66%	62%	56%	55%
apr-25	75%	73%	69%	62%	58%	52%
mei-25	76%	73%	68%	69%	57%	53%
jun-25	81%	62%	71%	62%	53%	47%
jul-25	61%	54%	63%	63%	56%	52%
aug-25	66%	49%	64%	65%	54%	47%
sep-25	77%	77%	66%	65%	58%	46%
okt-25	83%	64%	65%	64%	57%	55%
nov-25	81%	68%	64%	58%	53%	51%
dec-25	72%	61%	59%	63%	53%	52%

i Wist je dat

- In 2025 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 76%, 13 t/m 18 jaar: 66%, 19 t/m 30 jaar: 65%, 31 t/m 44 jaar: 63%, 45 t/m 64 jaar: 55%, 65 t/m 80 jaar: 51%.
- In 2024 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 77%, 13 t/m 18 jaar: 66%, 19 t/m 30 jaar: 65%, 31 t/m 44 jaar: 60%, 45 t/m 64 jaar: 55%, 65 t/m 80 jaar: 54%.

Sportdeelname per geslacht in december 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar geslacht

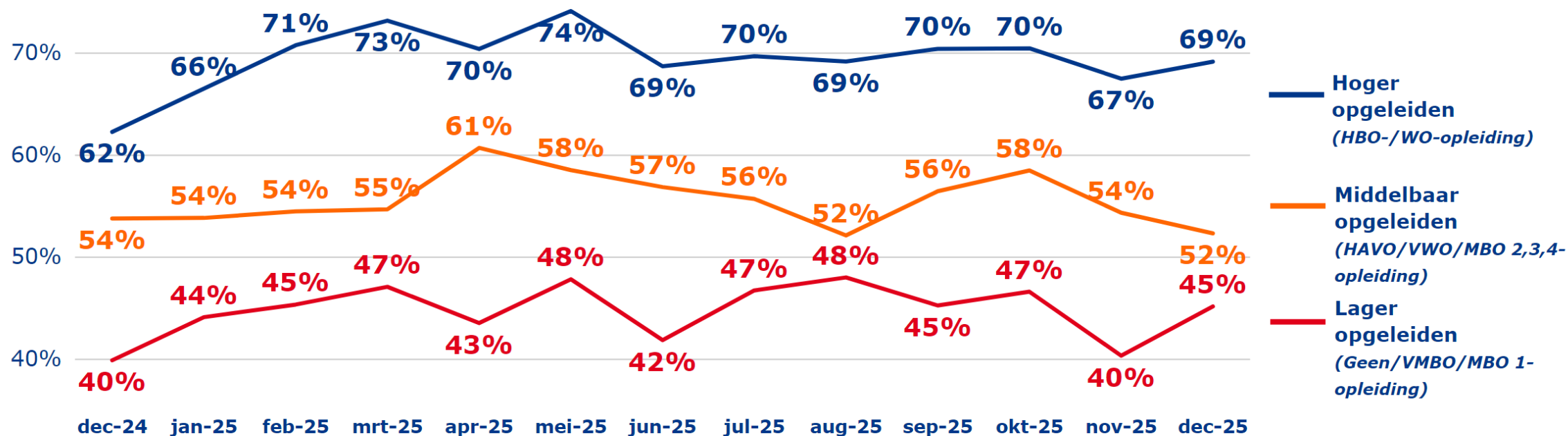


Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 61% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname per opleidingsniveau in december 2025

Sportdeelname (4x per maand of vaker) uitgesplitst naar opleidingsniveau (19 t/m 80 jaar)



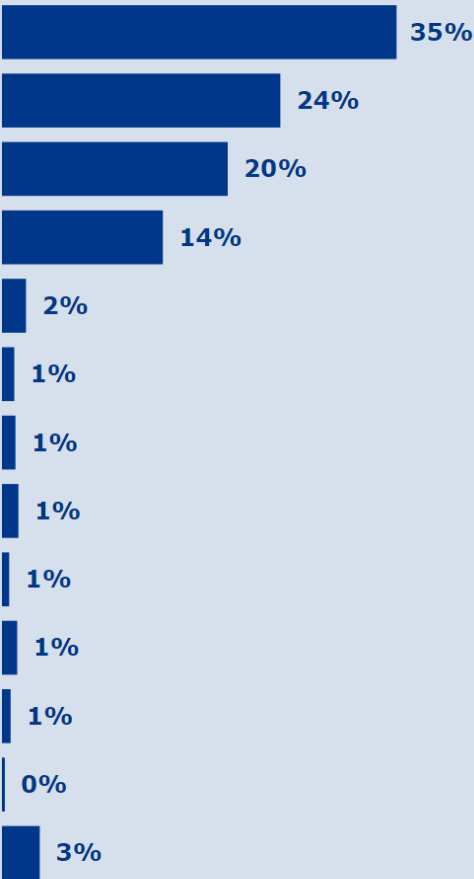
i Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 70% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 69% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 68% van de hoger opgeleiden, 57% van de middelbaar opgeleiden en 44% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.

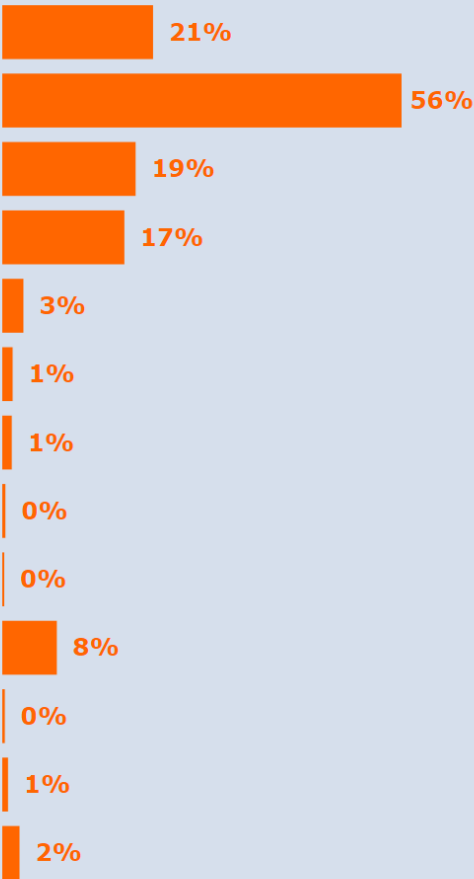
Manieren van sporten in december 2025

- Alleen, ongeorganiseerd
- Als lid van een sportvereniging
- Als abonnee/klant/cursist van een fitnesscentrum of andere sportaanbieder
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, vrienden en/of kennissen
- Als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement
- Als rechtstreeks lid van een sportbond
- Via het sociaal-cultureel werk, sportbuurtwerk of welzijnswerk
- In het kader van bedrijfssport
- Bij een revalidatiecentrum
- Via school of naschoolse sport/naschoolse opvang (exclusief gymles)
- Bij een zorginstelling
- Tijdens een georganiseerde sportvakantie
- Anders

Totaal NL 5 t/m 80 jaar

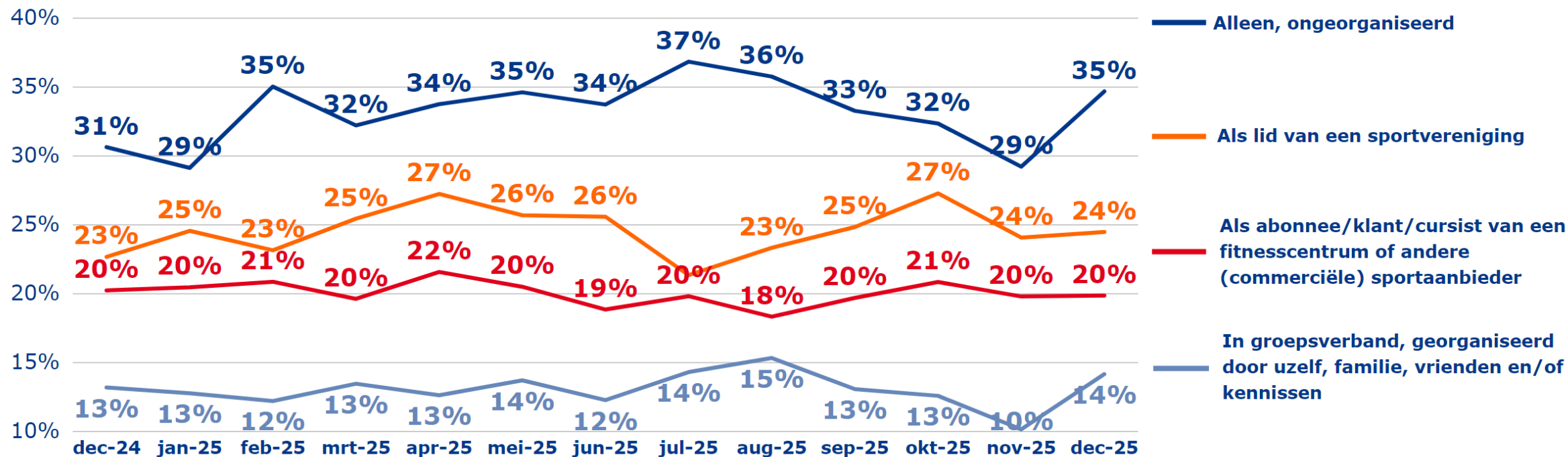


Jongeren 5 t/m 18 jaar



Manieren van sporten in december 2025

Manieren van sporten (5 t/m 80 jaar)



i Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 33% alleen sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 20% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.
- In 2024 gemiddeld 33% alleen sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 14% in groepsverband sportte.
- In 2023 gemiddeld 33% alleen sportte, 24% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.

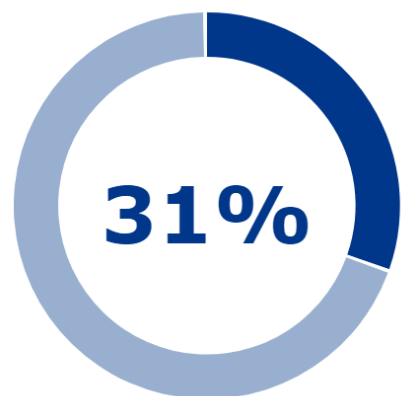


2. Niet-sporters

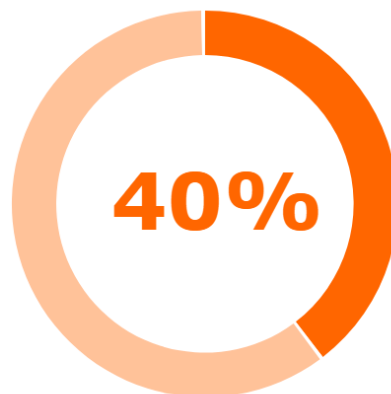
Verandering in het sportgedrag december 2025

Niet-sporters (5 t/m 80 jaar)

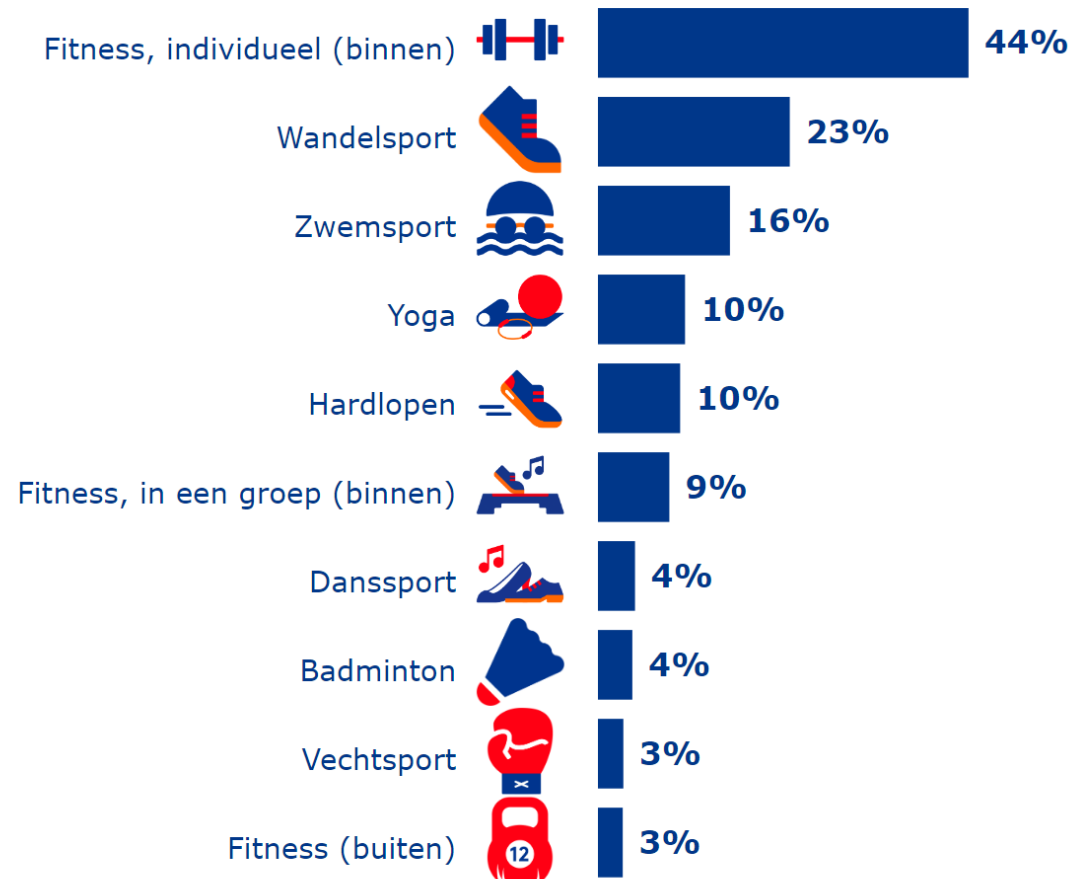
Aandeel mensen dat in de maand december niet heeft gesport:



Sport niet, maar wil hier wel verandering in brengen:



Sporten die men wil gaan beoefenen



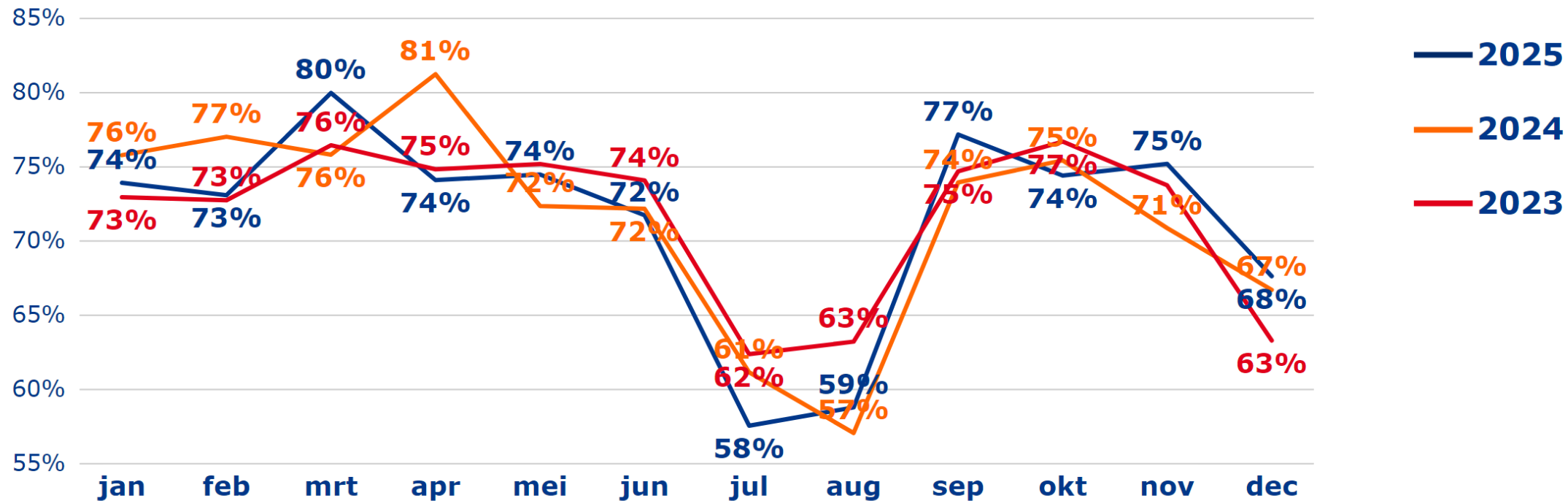


3. Sportdeelname jeugd (5 t/m 18 jaar)



Sportdeelname jeugd per maand

4x per maand of vaker (5 t/m 18 jaar)



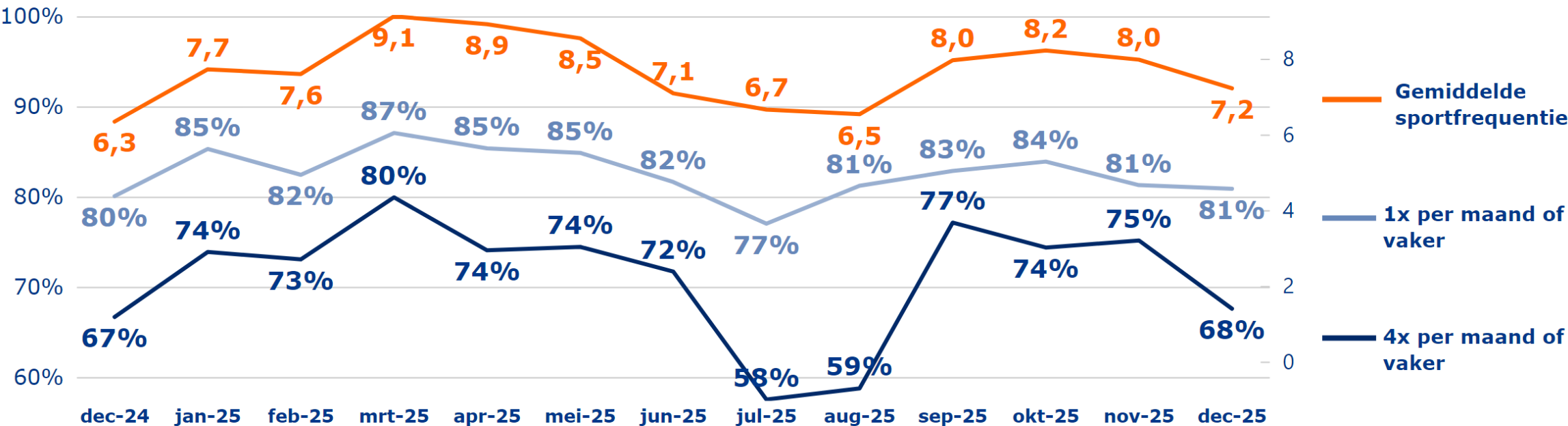
Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 71% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname jeugd in december 2025

Sportdeelname en sportfrequentie in Nederland (5 t/m 18 jaar)

NOC*NSF SDI Rapportage



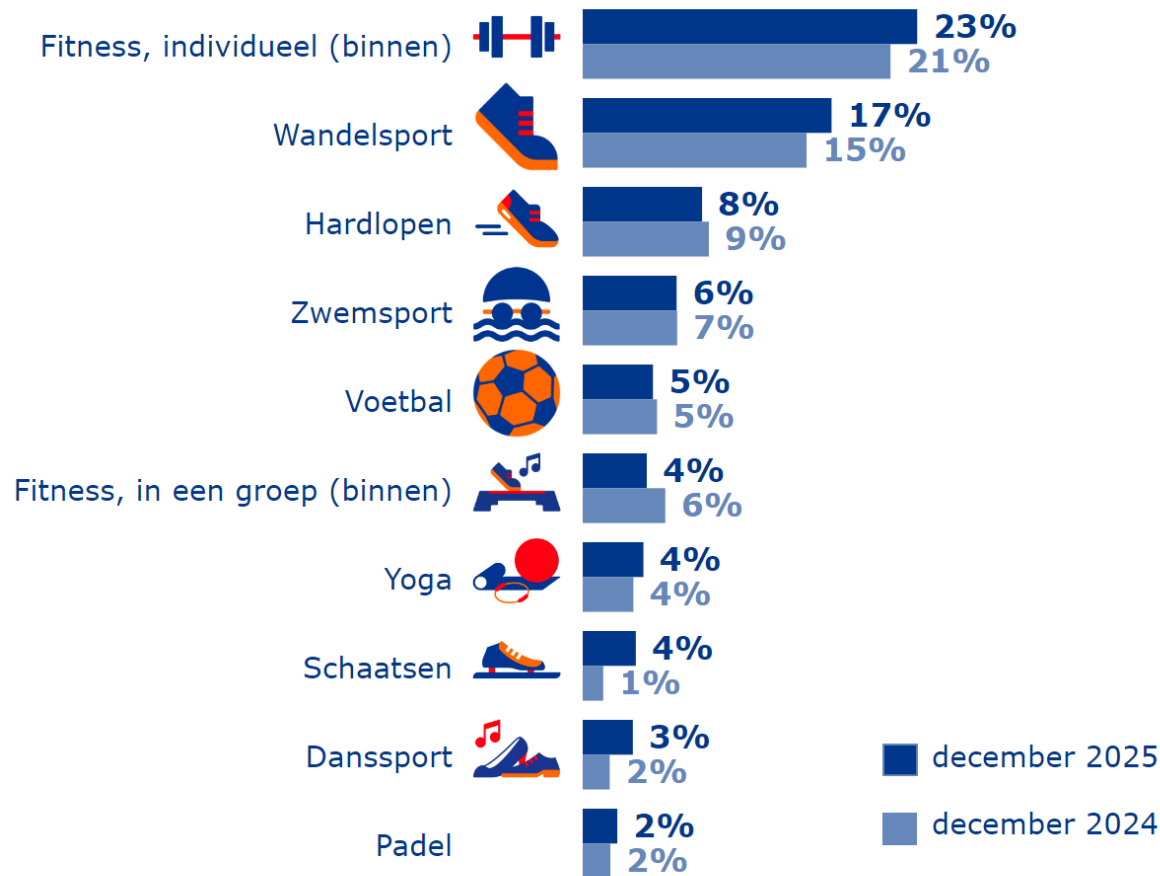


4. Sportdeelname per tak van sport

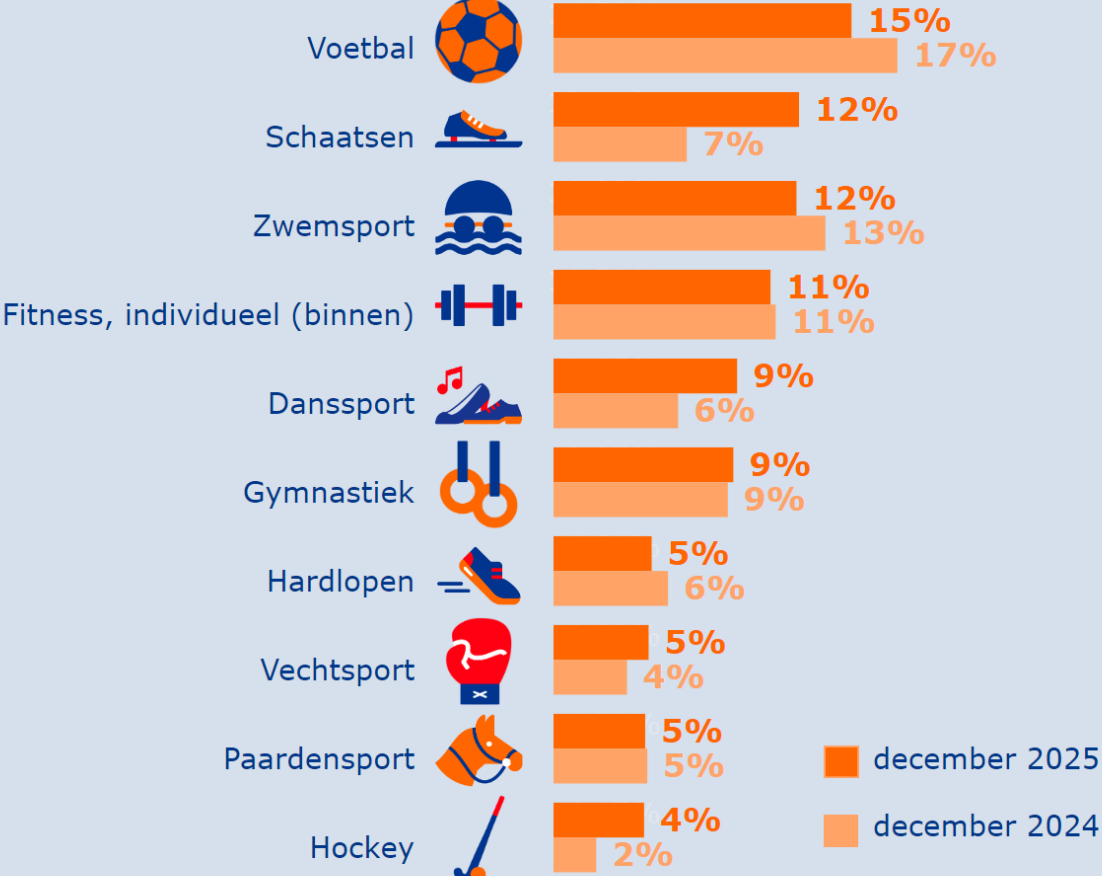
Sportdeelname per tak van sport in december 2025

Top 10 meest beoefende sporten

Totaal NL 5 t/m 80 jaar



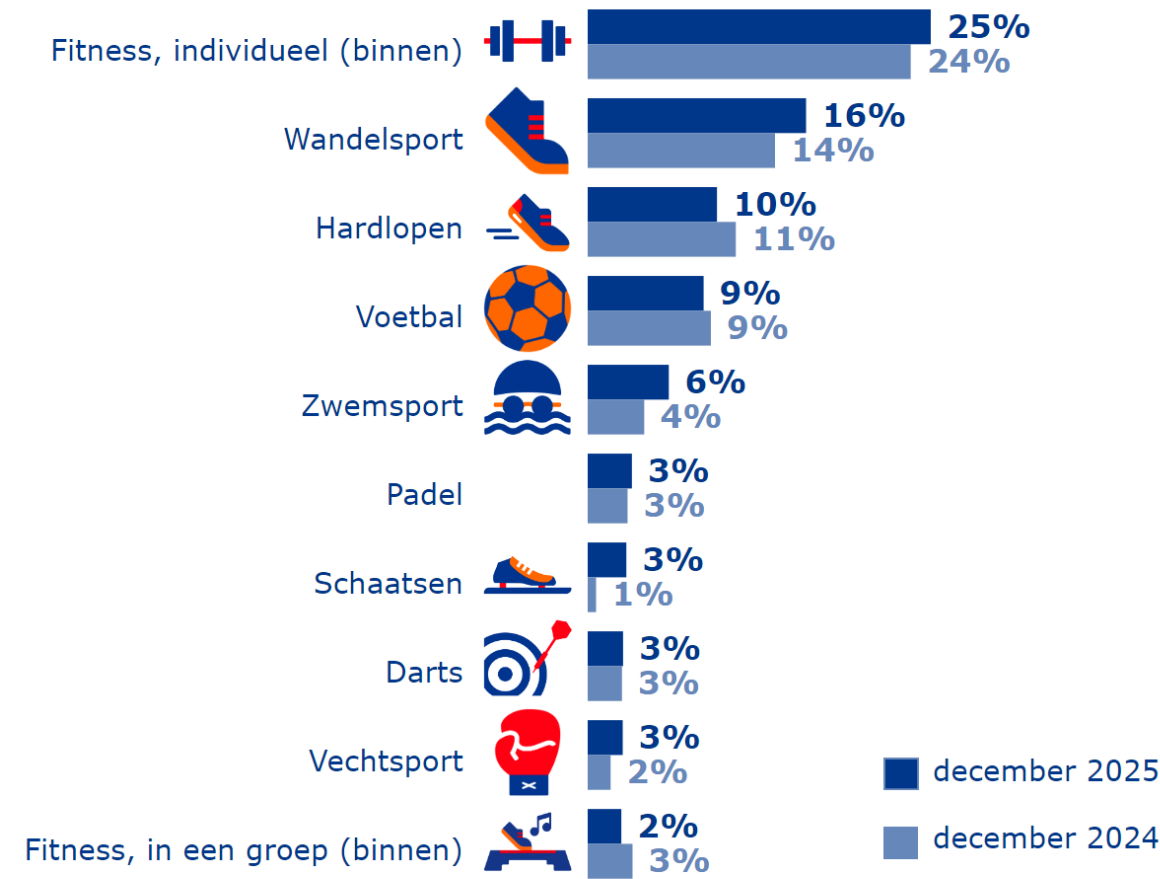
Jongeren 5 t/m 18 jaar



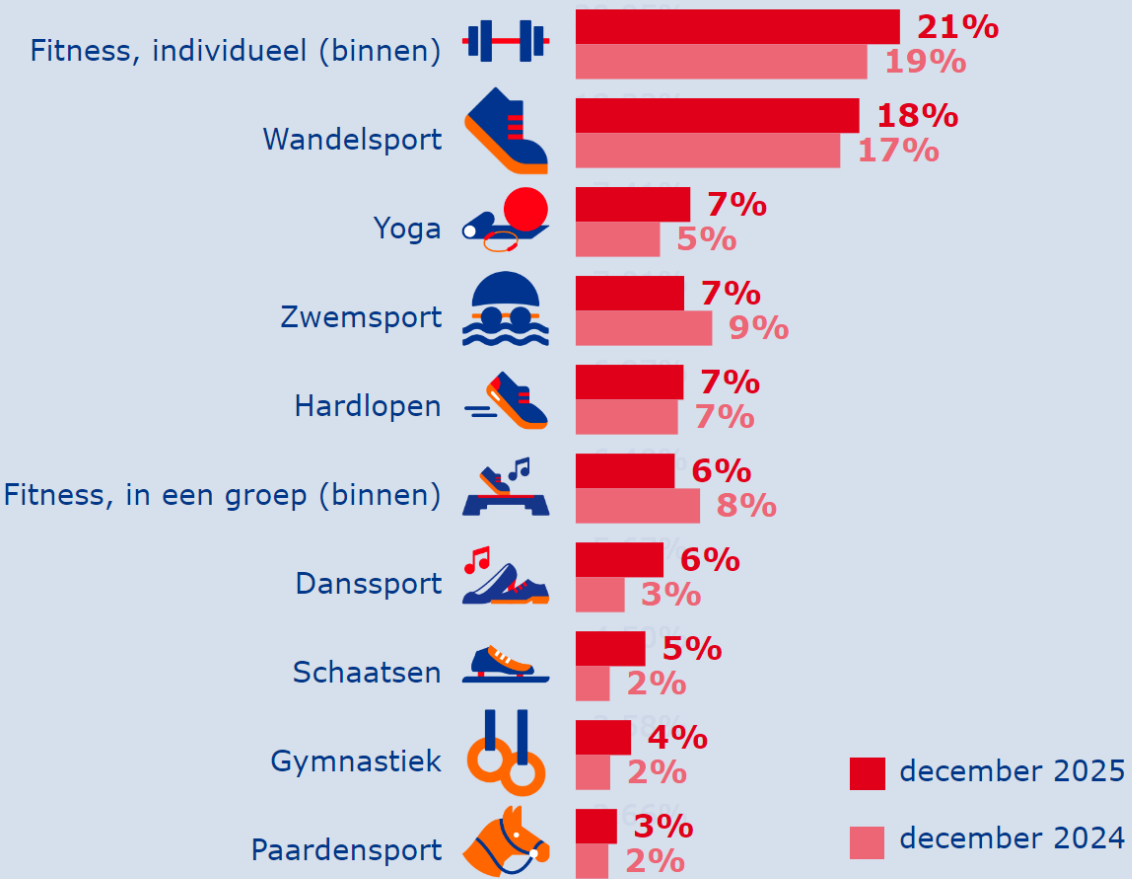
Sportdeelname per tak van sport in december 2025

Top 10 meest beoefende sporten (5 t/m 80 jaar)

Mannen ♂



Vrouwen ♀





5. Onderzoeksverantwoording

Onderzoeksverantwoording



Doelgroep

Inwoners van Nederland van 5 t/m 80 jaar, representatief op geslacht, leeftijd, regio en opleidingsniveau (19+).



Steekproefbron

De steekproefbron is getrokken uit het Nipobase consumentenpanel.



Respons

Netto hebben n = 3.021 respondenten deelgenomen aan de meting van december 2025



Online methode

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst (CAWI: computer assisted web interviewing). Respondenten ontvingen een e-mail met daarin informatie over het onderzoek en een link naar de online vragenlijst.



Vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door NOC*NSF in samenspraak met Verian (voorheen Kantar Public).



Beweegnorm

De beweegnorm wordt berekend door de optelling van het gemiddeld aantal dagen per week matig intensief sporten keer het gemiddeld aantal minuten en het gemiddeld aantal dagen per week zwaar intensief sporten keer het gemiddeld aantal minuten. Door **jongeren** (5-18 jaar) wordt er genoeg bewogen als ze wekelijks **420 minuten** of meer bewegen, verdeeld over **minimaal 7 momenten**. Door **volwassenen** wordt er voldoende bewogen als ze wekelijks **150 minuten** of meer bewegen, verdeeld over **minimaal 2 momenten**.



Veldwerkperiode

Het veldwerk heeft gelopen gedurende de eerste week van januari 2026



Vragen

Bij vragen naar aanleiding van deze publicatie kunt u contact opnemen met kiss@nocnsf.nl.

NB Tot en met december 2020 heeft NOC*NSF samen met Ipsos de maandelijkse sportdeelname metingen in Nederland uitgevoerd. Sinds januari 2021 werkt NOC*NSF samen met onderzoeksbureau Verian (voorheen Kantar Public). Dit heeft tot gevolg dat er gebruik wordt gemaakt van een ander panel, wat invloed kan hebben op de sportdeelname cijfers.

Uitgave

NOC*NSF

Afdeling Sportparticipatie

Postbus 302

6800 AH, Arnhem

tel. 026-4834400

www.nocnsf.nl

Deze publicatie kan worden gedownload via de website van NOC*NSF



Rabobank

