



NOC*NSF Sportdeelname Index

Januari 2026



inhoud

1. Sportdeelname
2. Verandering in sportgedrag
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 januari 2026



61%

Van de inwoners van Nederland



10,0 miljoen

Inwoners van Nederland



laag

46%

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



midden

59%

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

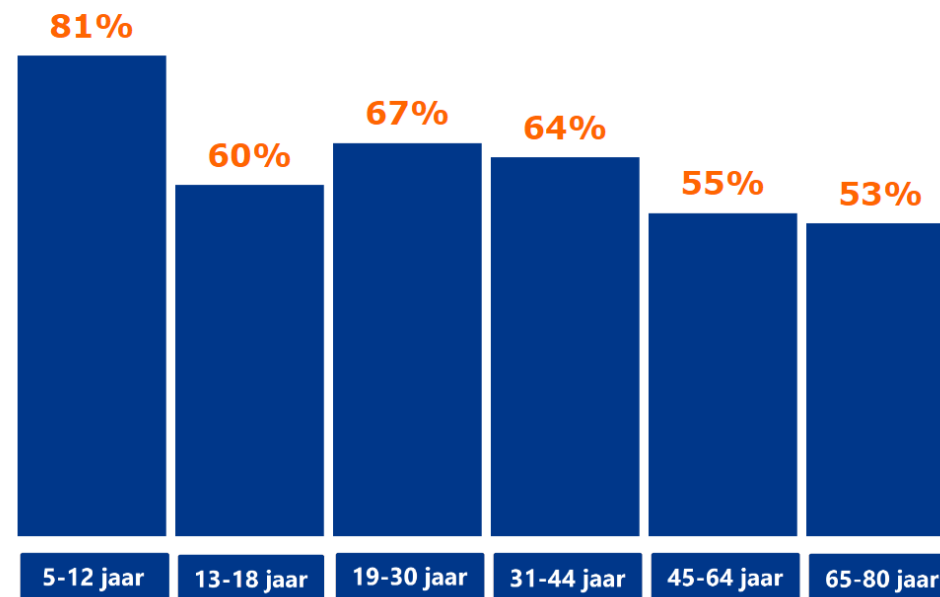


hoog

69%

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

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



62%

Van de mannen

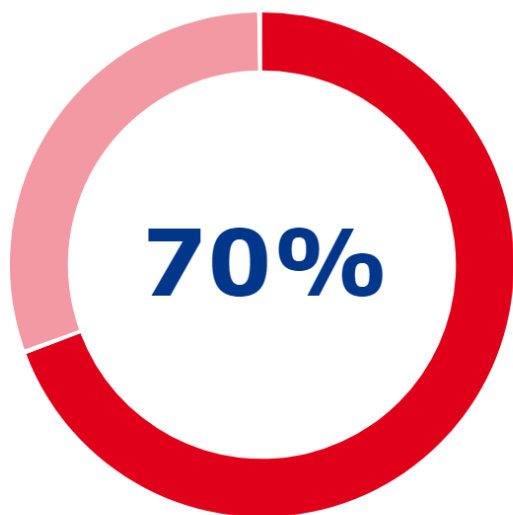


61%

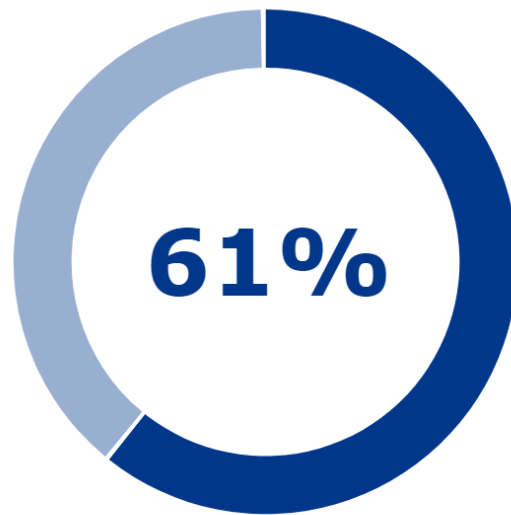
Van de vrouwen

Sportparticipatie in Nederland

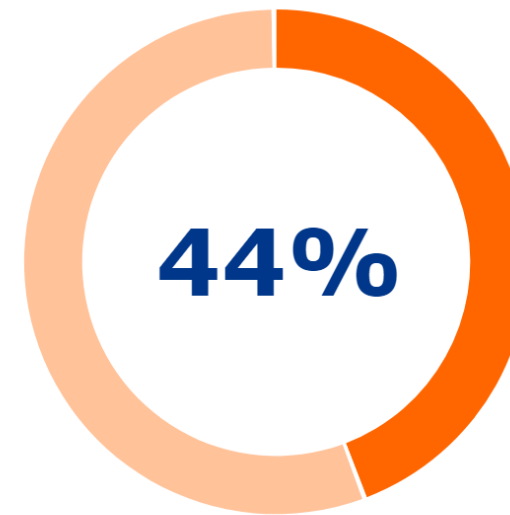
Sport 1x per maand



Sport 1x per week



Sport gezamenlijk



7,6 keer

Inwoners van Nederland sporten gemiddeld 7,6 keer per maand in de maand januari 2026



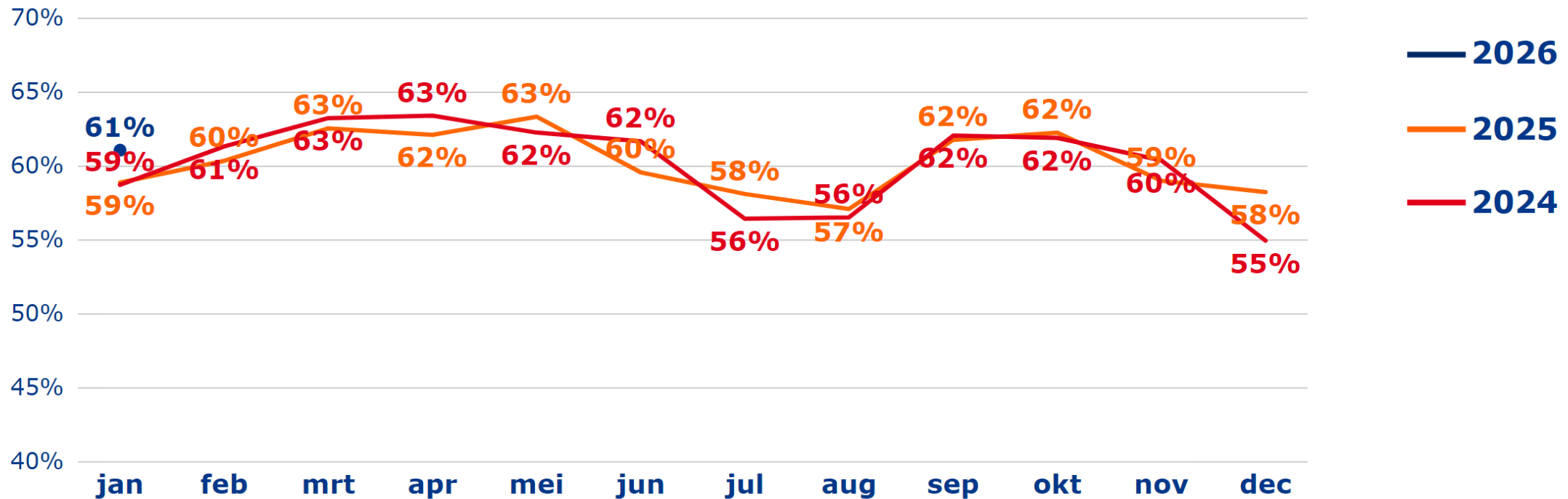
8,7

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)

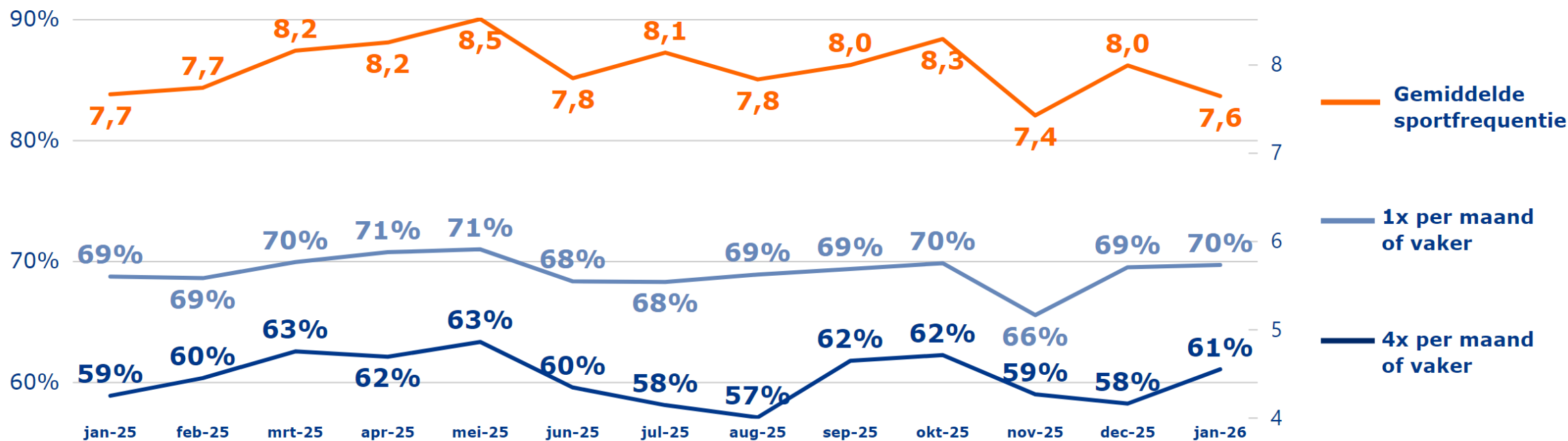


i Wist je dat

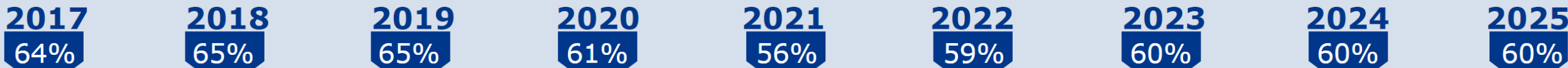
- In 2025 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2024 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.
- In 2023 gemiddeld 60% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname in januari 2026

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



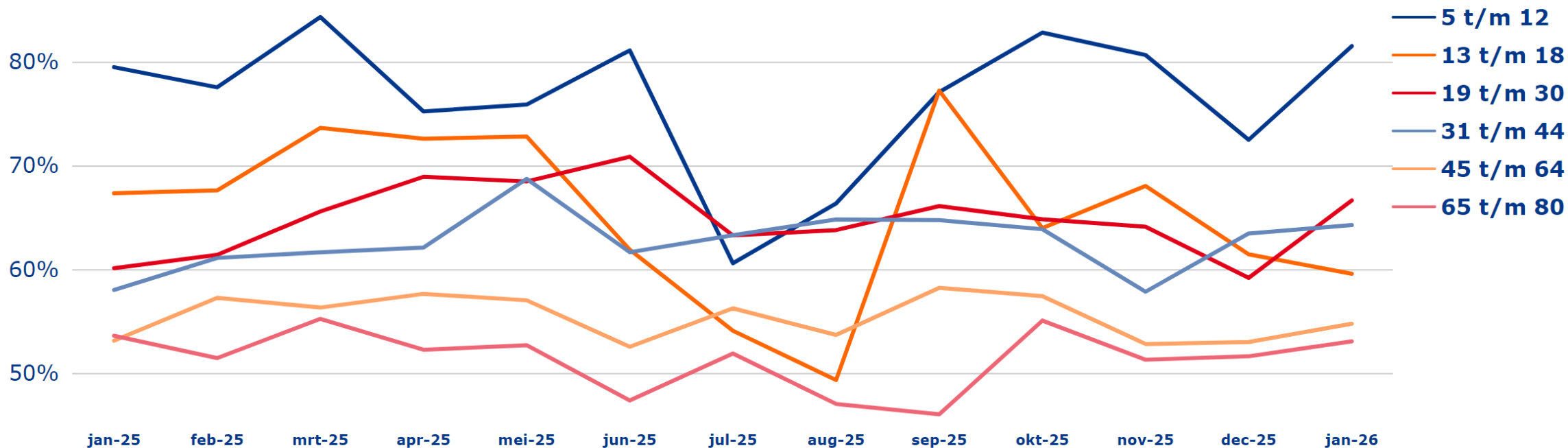
NOC*NSF SDI Rapportage



Percentage wekelijkse sporters per jaar

Sportdeelname per leeftijdscategorie in januari 2026

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



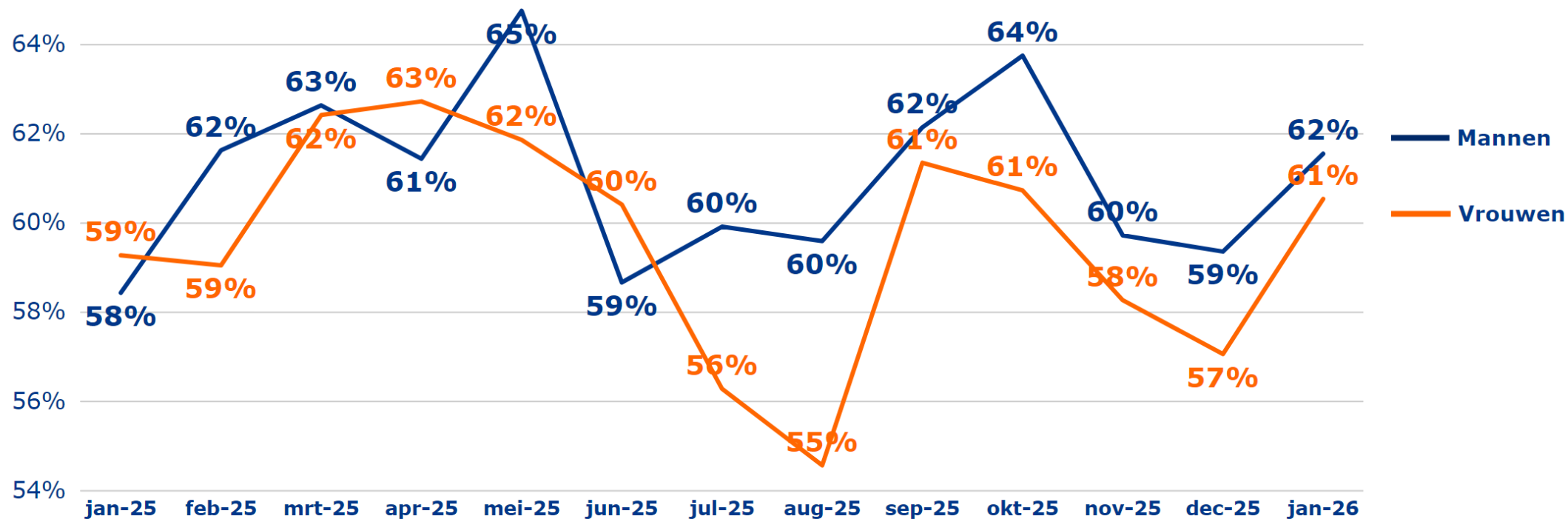
	5 t/m 12	13 t/m 18	19 t/m 30	31 t/m 44	45 t/m 64	65 t/m 80
jan-25	79%	67%	60%	58%	53%	54%
feb-25	78%	68%	61%	61%	57%	51%
mrt-25	84%	74%	66%	62%	56%	55%
apr-25	75%	73%	69%	62%	58%	52%
mei-25	76%	73%	68%	69%	57%	53%
jun-25	81%	62%	71%	62%	53%	47%
jul-25	61%	54%	63%	63%	56%	52%
aug-25	66%	49%	64%	65%	54%	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%
jan-26	81%	60%	67%	64%	55%	53%

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 januari 2026

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

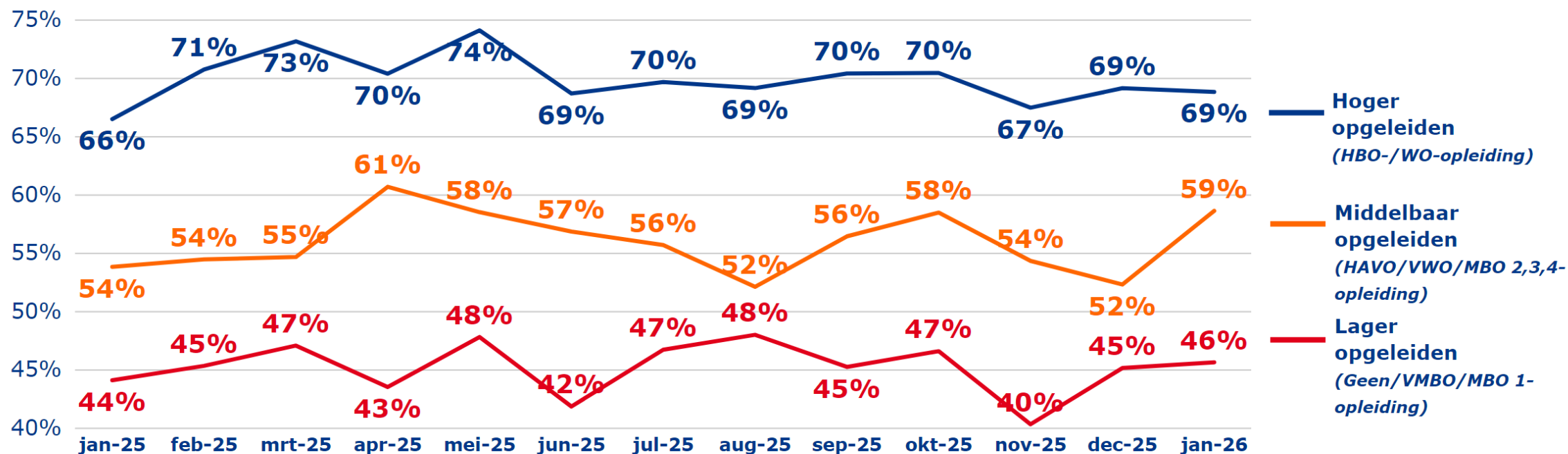


i Wist je dat

- 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 januari 2026

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



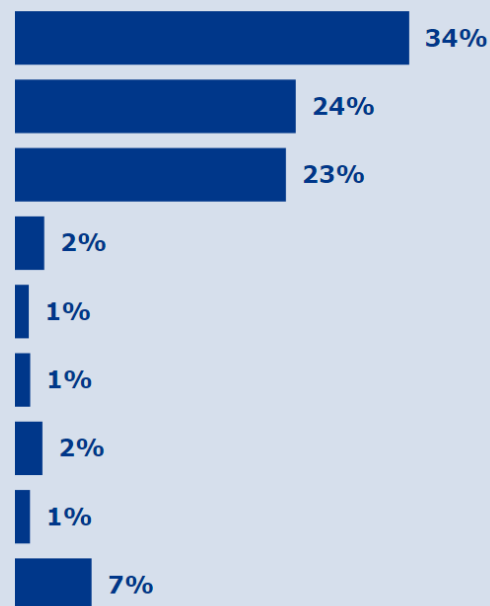
i Wist je dat

- 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.

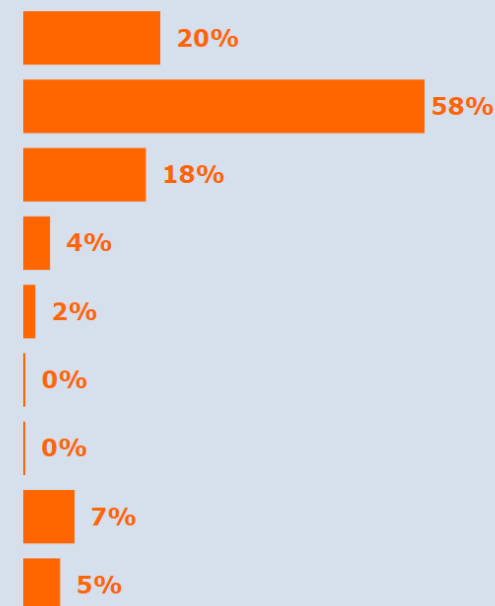
Manieren van sporten in januari 2026

Ongeorganiseerd of zelf georganiseerd
Als lid van een sportvereniging
Als abonnee/klant/cursist van een fitnesscentrum of andere sportaanbieder
Als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement
Als rechtstreeks lid van een sportbond
Via het buurtsportwerk of een welzijnsorganisatie
Bij een zorgaanbieder of revalidatiecentrum
Via school of naschoolse sport/naschoolse opvang (exclusief gymles)
Anders

Totaal NL 5 t/m 80 jaar

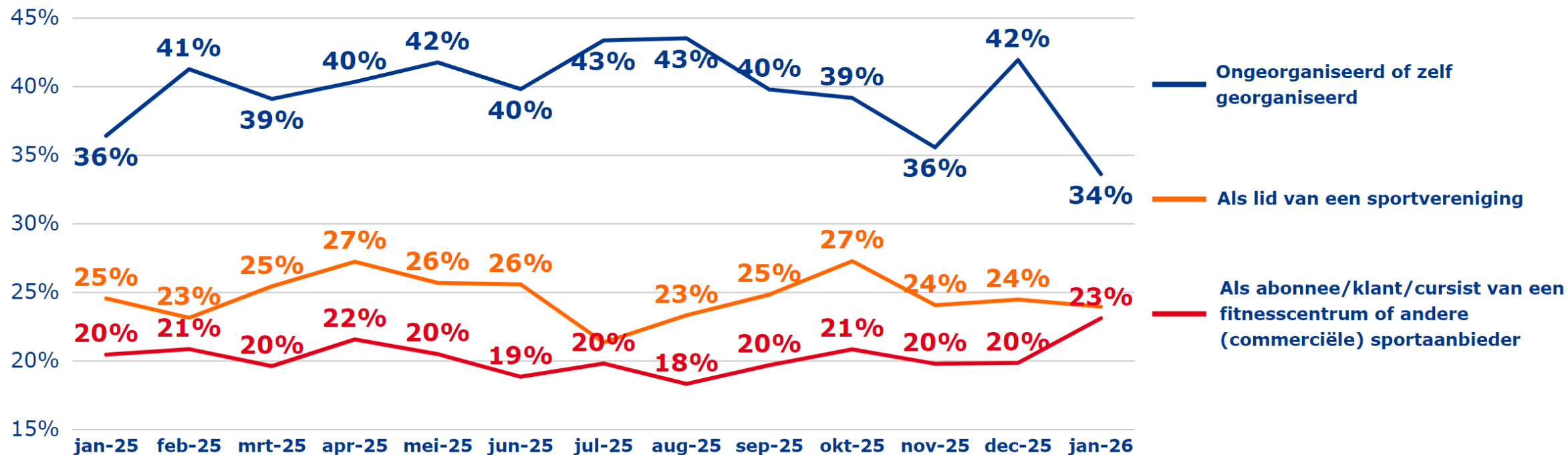


Jongeren 5 t/m 18 jaar



Manieren van sporten in januari 2026

Manieren van sporten (5 t/m 80 jaar)



Wist je dat

- In 2025 gemiddeld 40% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 20% als abonnee sportte.
- In 2024 gemiddeld 40% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte.
- In 2023 gemiddeld 39% ongeorganiseerd of zelf georganiseerd sportte, 24% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte.

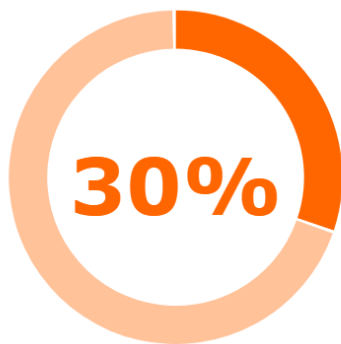


2. Verandering in sportgedrag

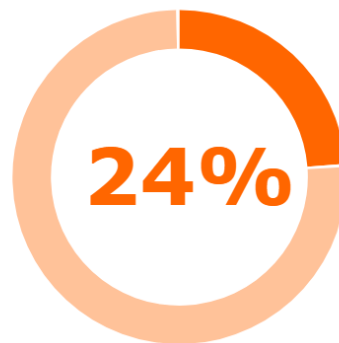
Verandering in het sportgedrag januari 2026

Inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar)

Aandeel mensen dat in de maand januari **niet** heeft gesport:



Sport niet, maar wil hier wel verandering in brengen

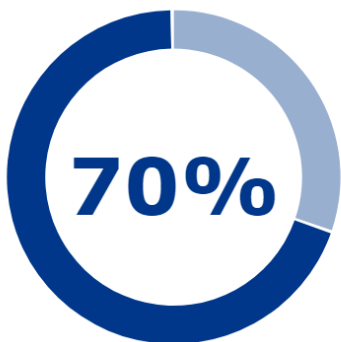


Dit zijn

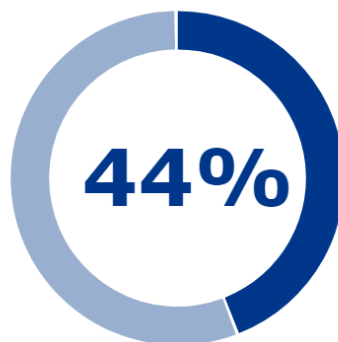
1,2M

niet-sporters die wel willen sporten

Aandeel mensen dat in de maand januari **wel** heeft gesport:



Sport en wil meer gaan sporten



Dit zijn

5,1M

sporters die meer willen sporten

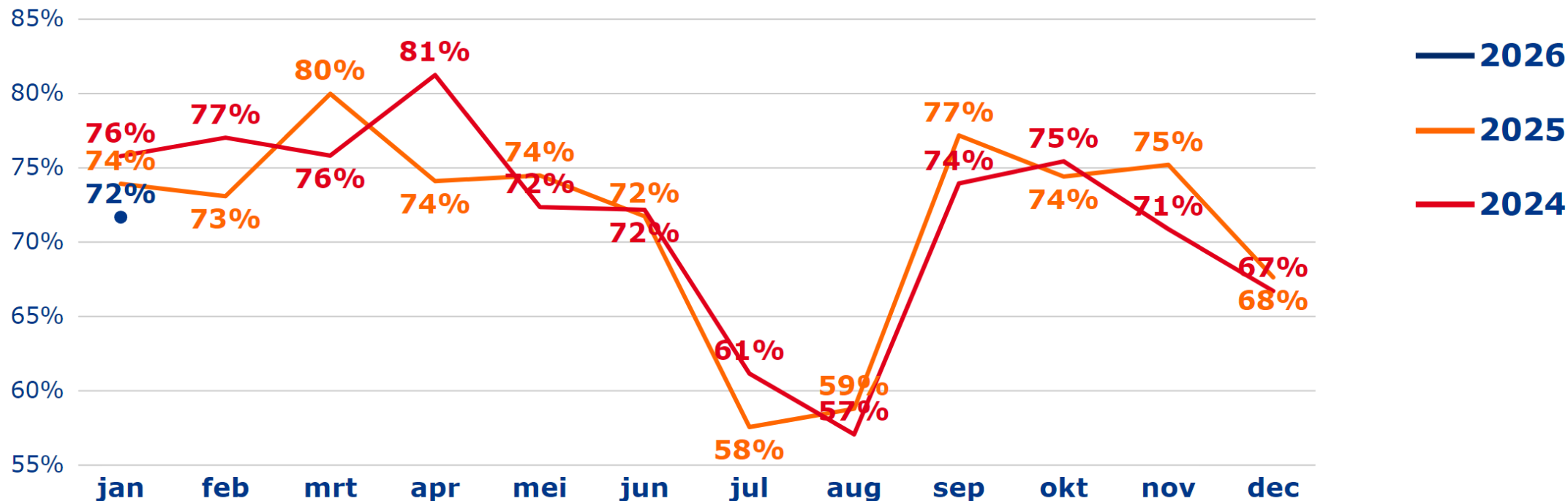


3. Sportdeelname jeugd (5 t/m 18 jaar)



Sportdeelname jeugd per maand

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

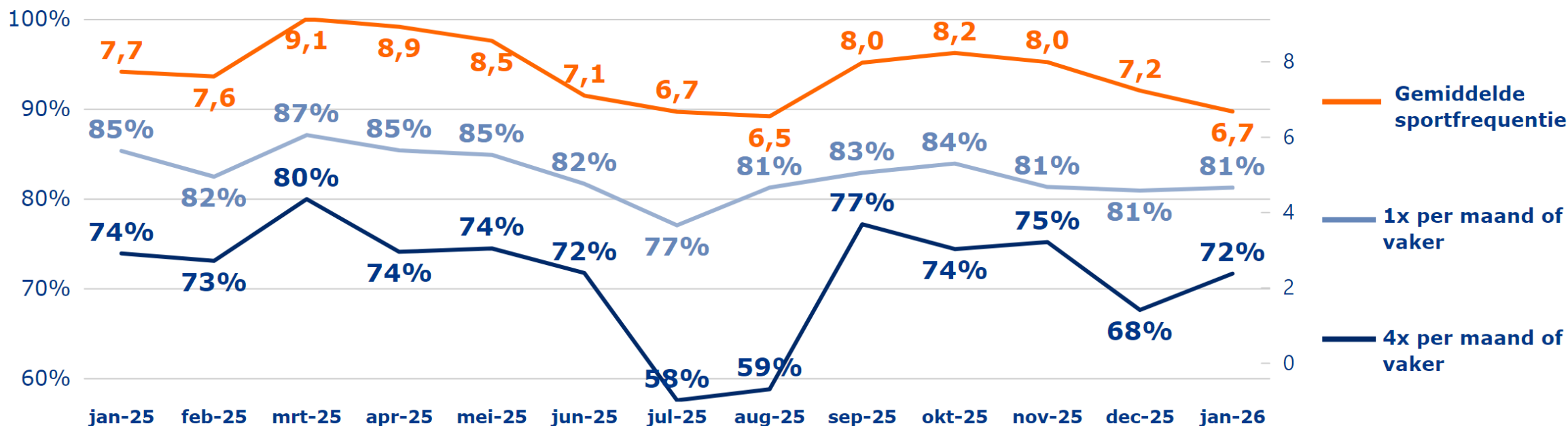


i Wist je dat

- 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 januari 2026

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



Percentage wekelijkse sporters per jaar



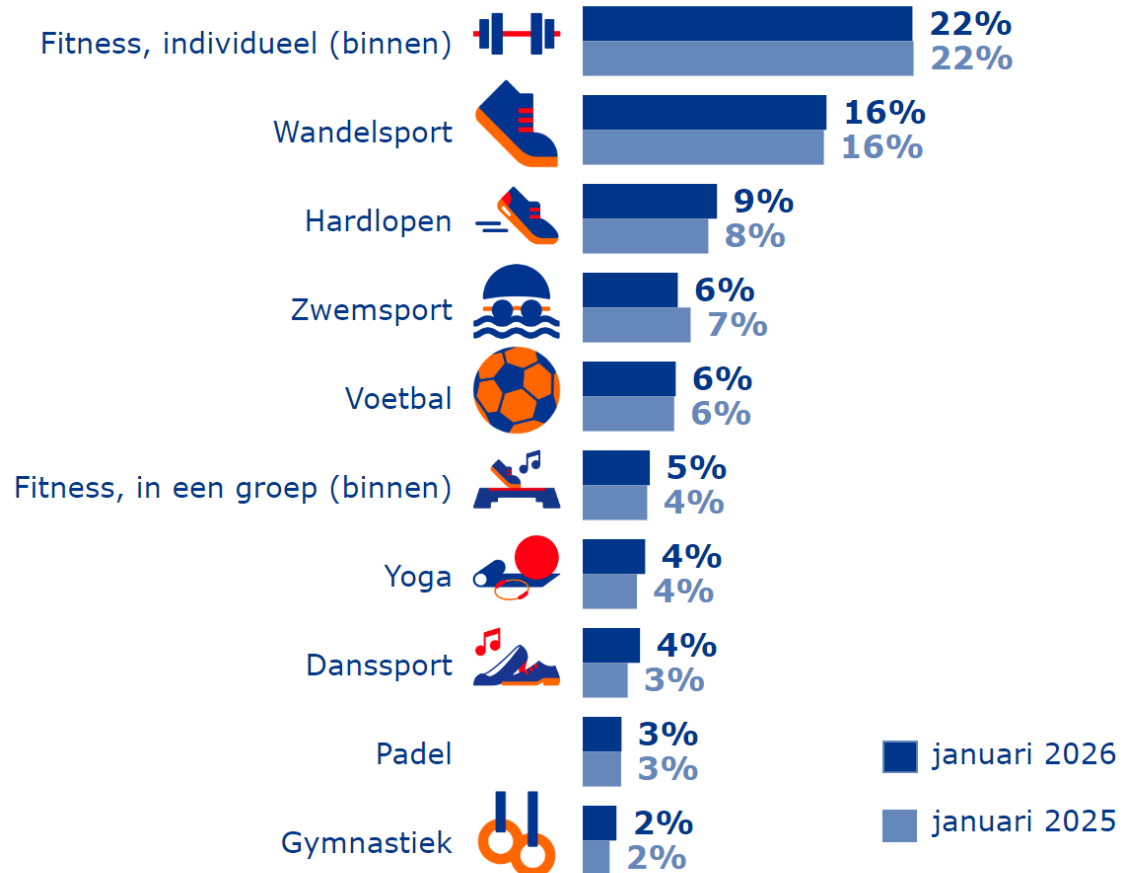
4. Sportdeelname per tak van sport



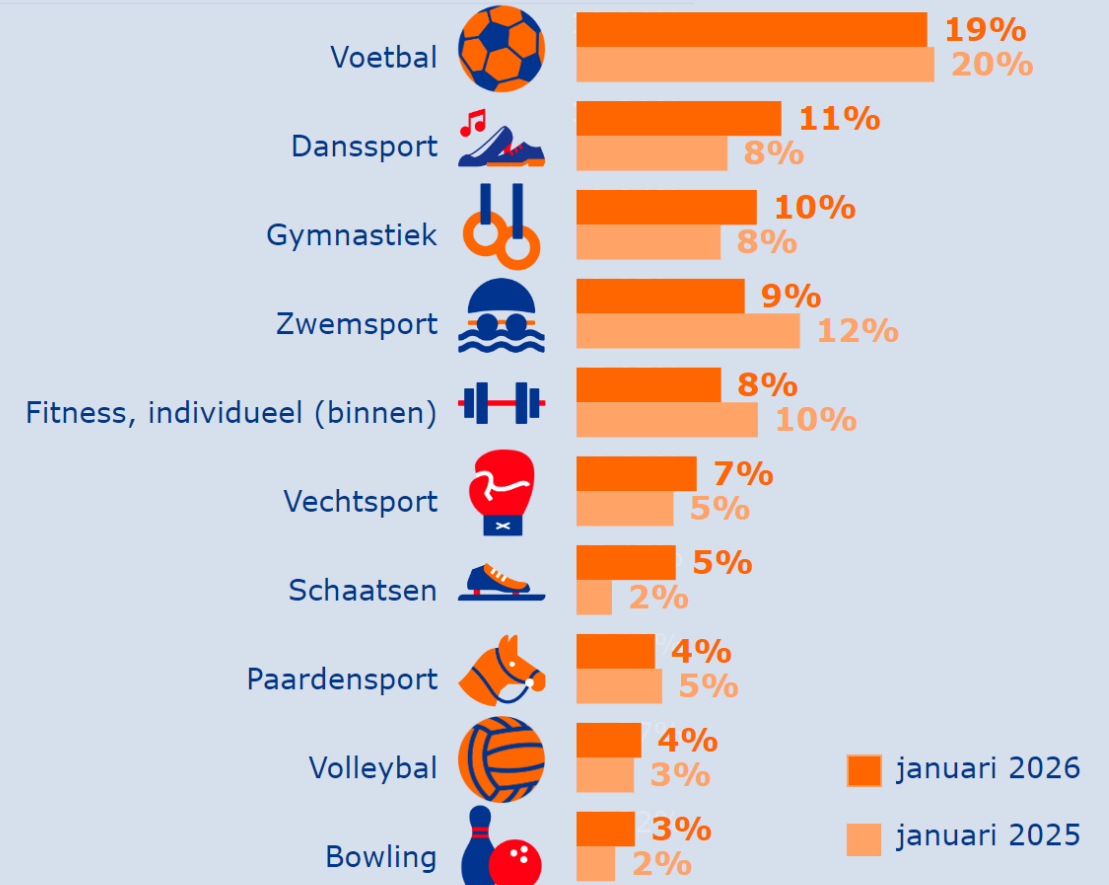
Sportdeelname per tak van sport in januari 2026

Top 10 meest beoefende sporten

Totaal NL 5 t/m 80 jaar



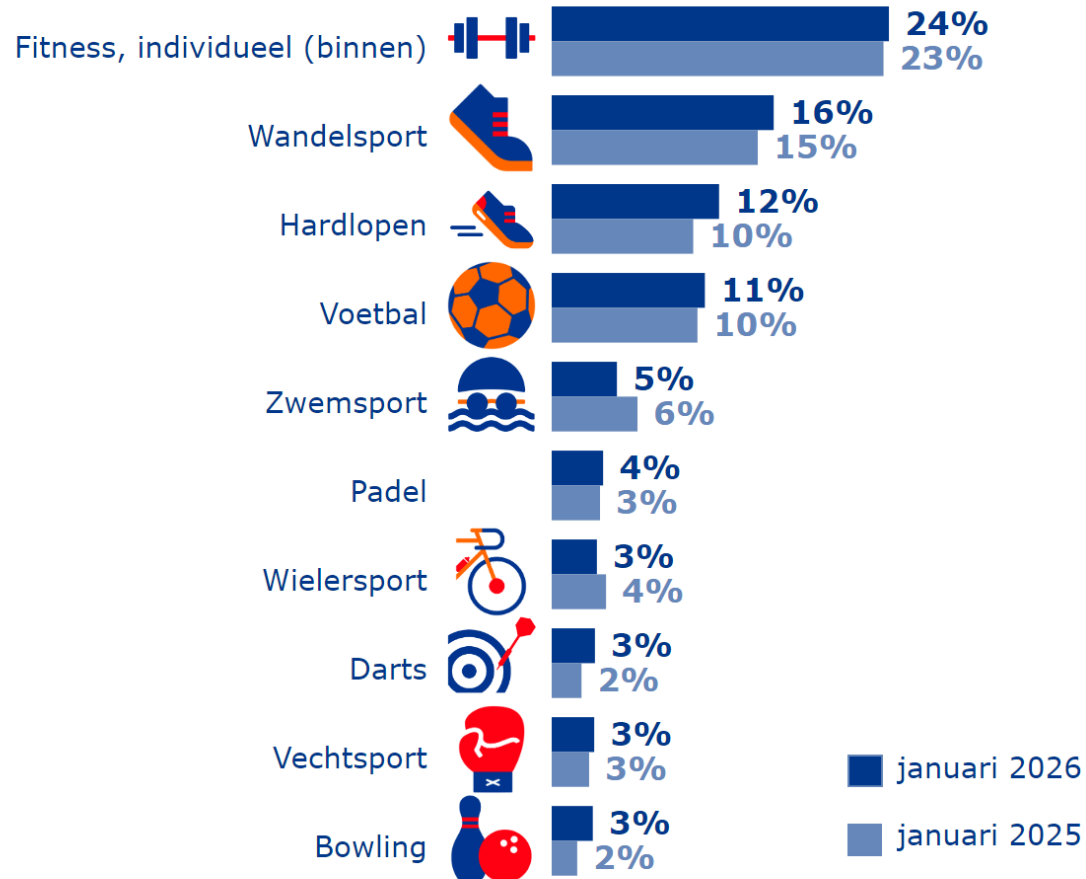
Jongeren 5 t/m 18 jaar



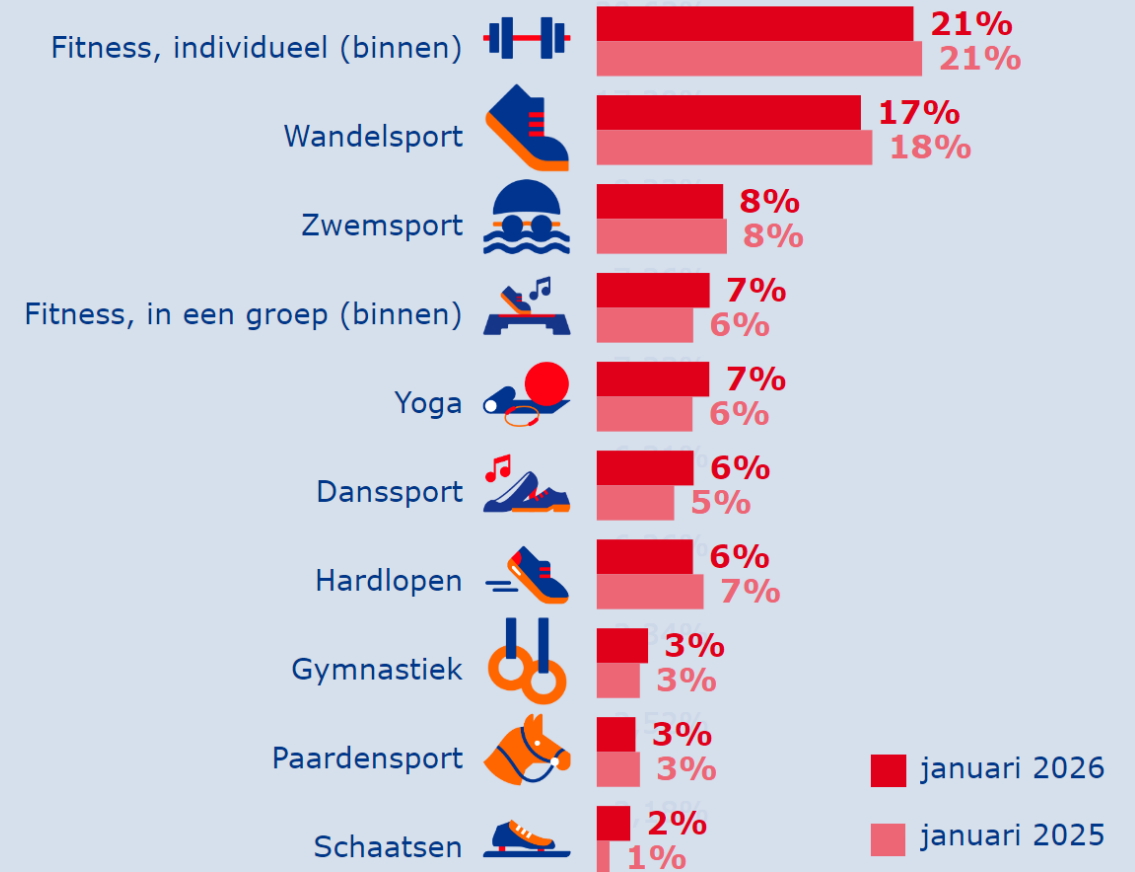
Sportdeelname per tak van sport in januari 2026

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 = 3.023 respondenten deelgenomen aan de meting van januari 2026



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 februari 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

