NOC*NSF Sportdeelname Index

November 2025

inhoud

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

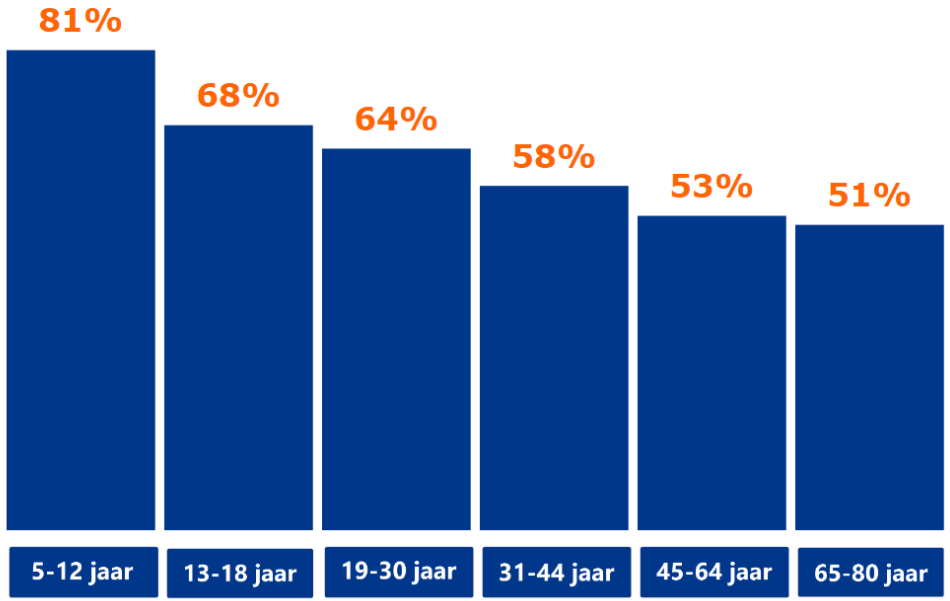
1. Sportdeelname

Management summary

Wekelijks sporten in de maand november 2025

59%
Van de inwoners van Nederland

9,7 miljoen
Inwoners van Nederland



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

laag

40%
Van de lager opgeleiden
(Geen/VMBO/MBO 1-opleiding)

midden

54%
Van de middelbaar opgeleiden
(HAVO/VWO/MBO 2,3,4-opleiding)

hoog

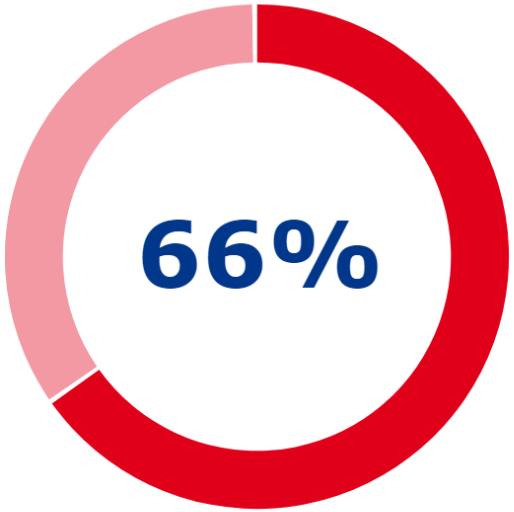
67%
Van de hoger opgeleiden
(HBO-/WO-opleiding)

♂ **60%**
Van de mannen

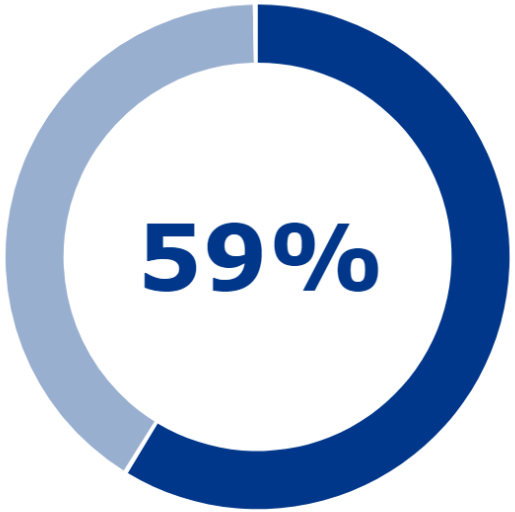
♀ **58%**
Van de vrouwen

Sportparticipatie in Nederland

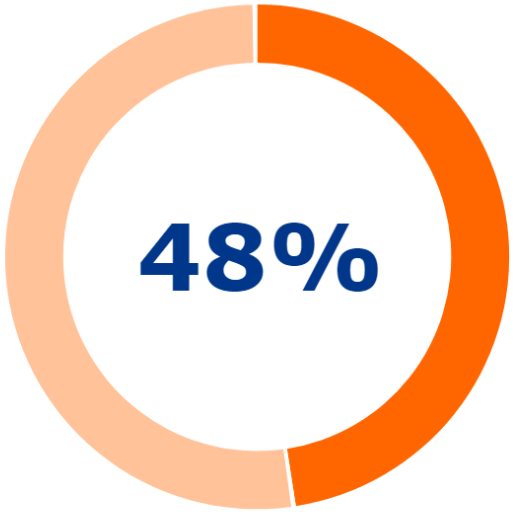
Sport 1x per maand



Sport 1x per week



Sport gezamenlijk



7,4 keer

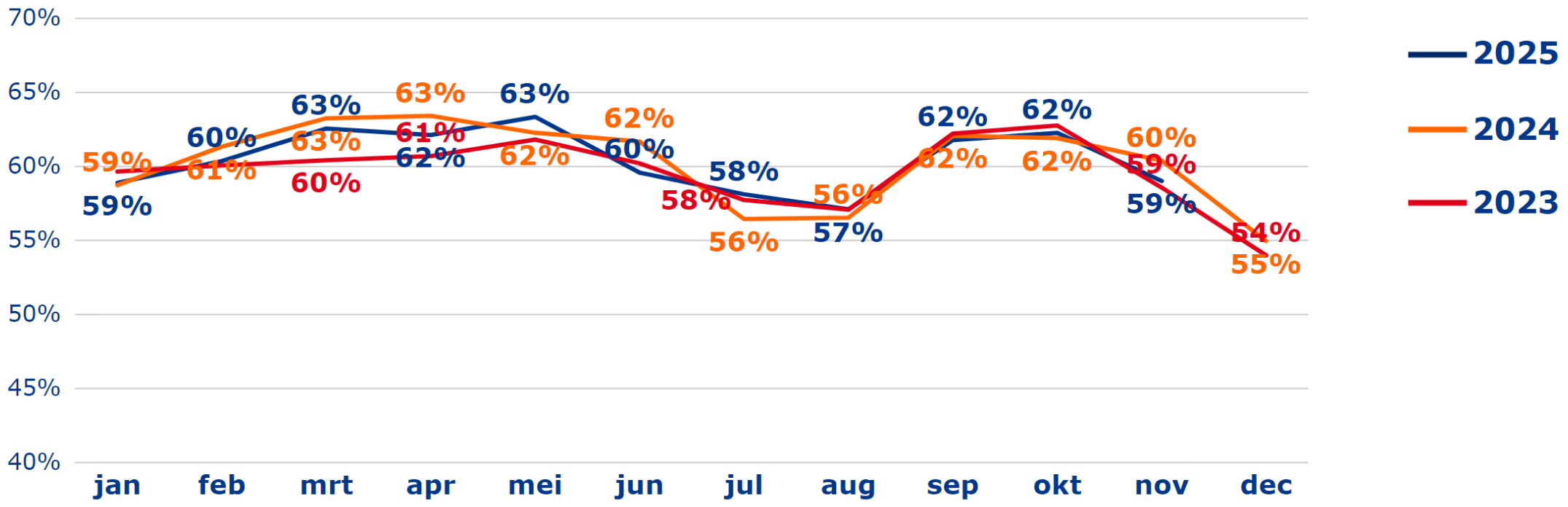
Inwoners van Nederland sporten gemiddeld 7,4 keer per maand in de maand november 2025

8,7

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

Sportdeelname per maand

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

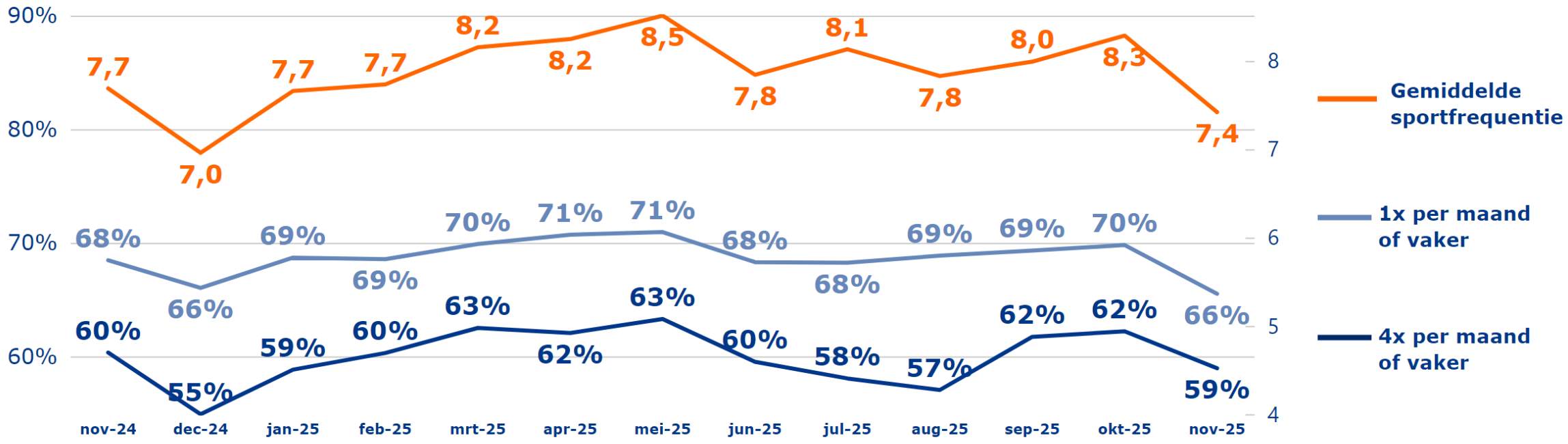


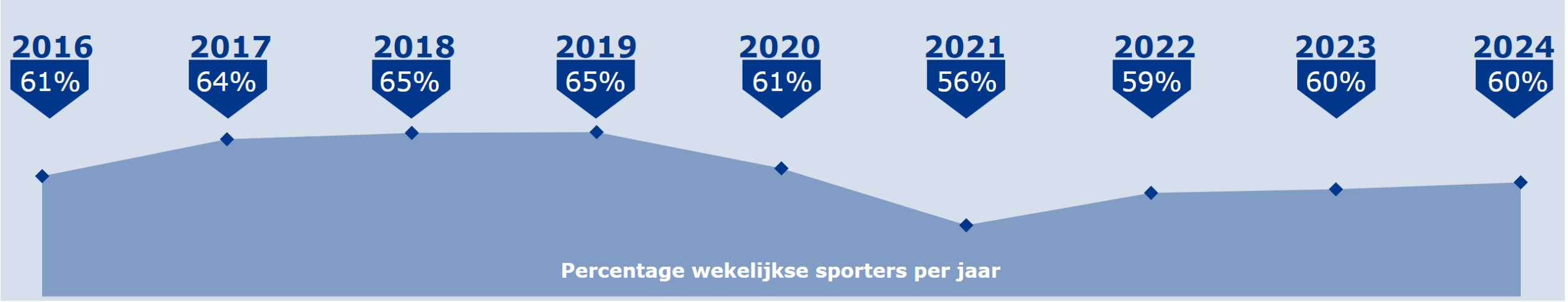
Wist je dat

- 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.
- In 2022 gemiddeld 59% van de inwoners van Nederland 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname in november 2025

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

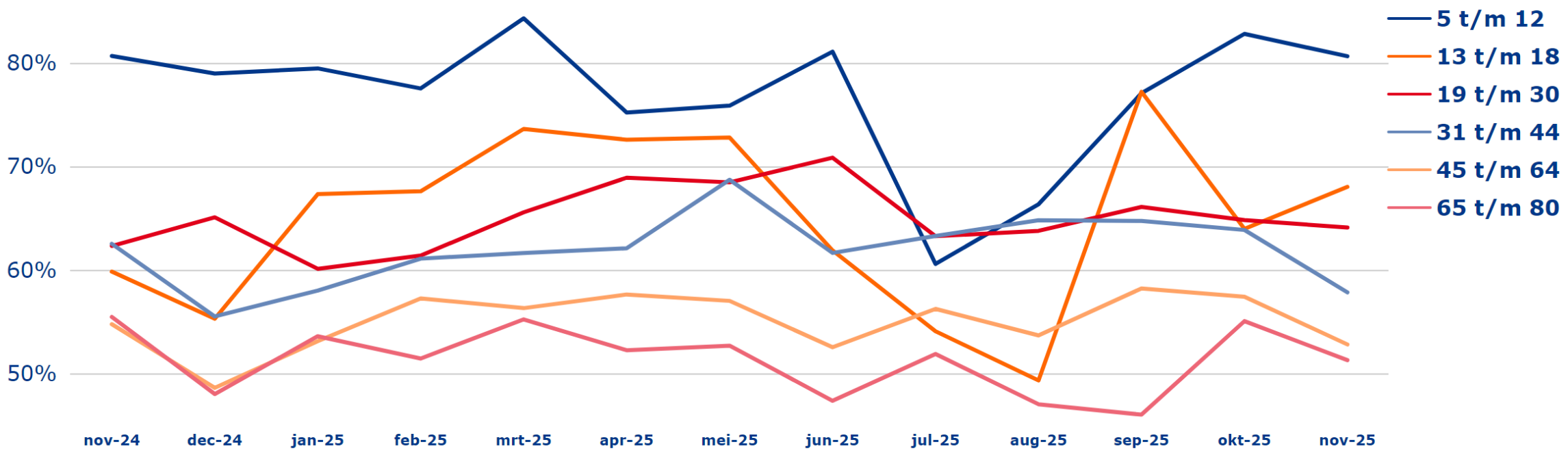




NOC*NSF SDI Rapportage

Sportdeelname per leeftijdscategorie in november 2025

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



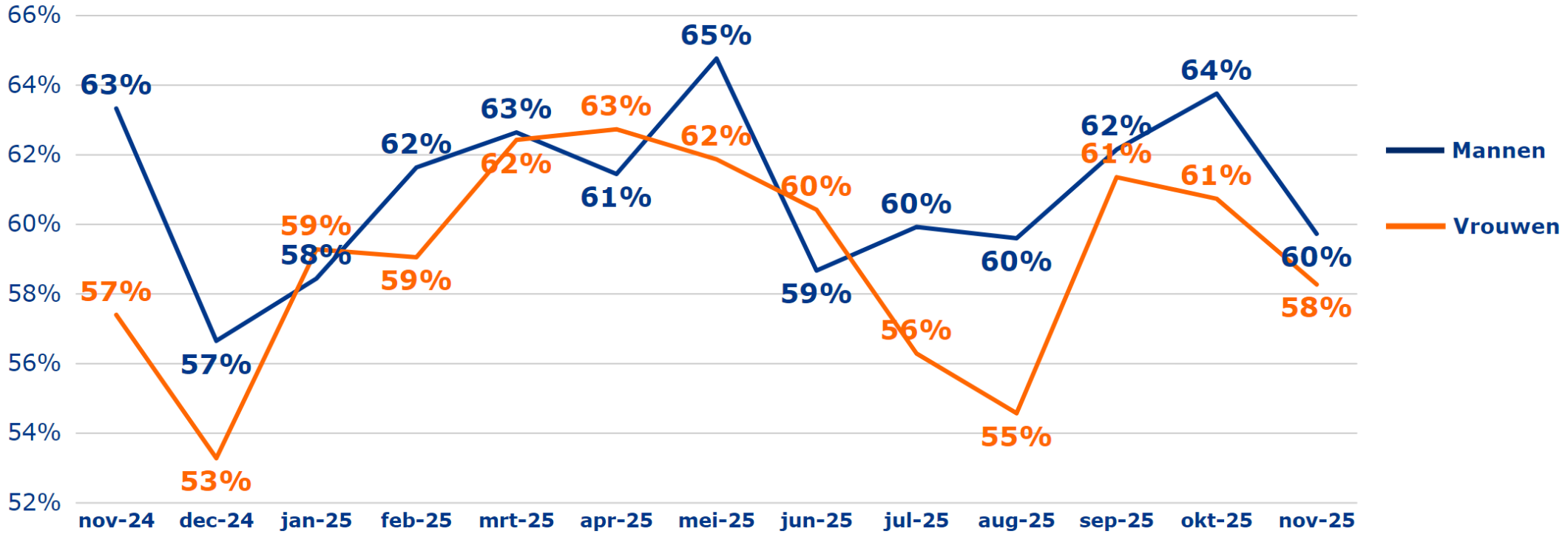
	5 t/m 12	13 t/m 18	19 t/m 30	31 t/m 44	45 t/m 64	65 t/m 80
nov-24	81%	60%	62%	63%	55%	55%
dec-24	79%	55%	65%	56%	49%	48%
jan-25	79%	67%	60%	58%	53%	54%
feb-25	78%	68%	61%	61%	57%	51%
mrt-25	84%	74%	66%	62%	56%	55%
apr-25	75%	73%	69%	62%	58%	52%
mei-25	76%	73%	68%	69%	57%	53%
jun-25	81%	62%	71%	62%	53%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

Wist je dat

- 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%.
- In 2023 was dit gemiddeld; 5 t/m 12 jaar: 76%, 13 t/m 18 jaar:67%, 19 t/m 30 jaar: 63%, 31 t/m 44 jaar: 59%, 45 t/m 64 jaar: 54%, 65 t/m 80 jaar: 54%.

Sportdeelname per geslacht in november 2025

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

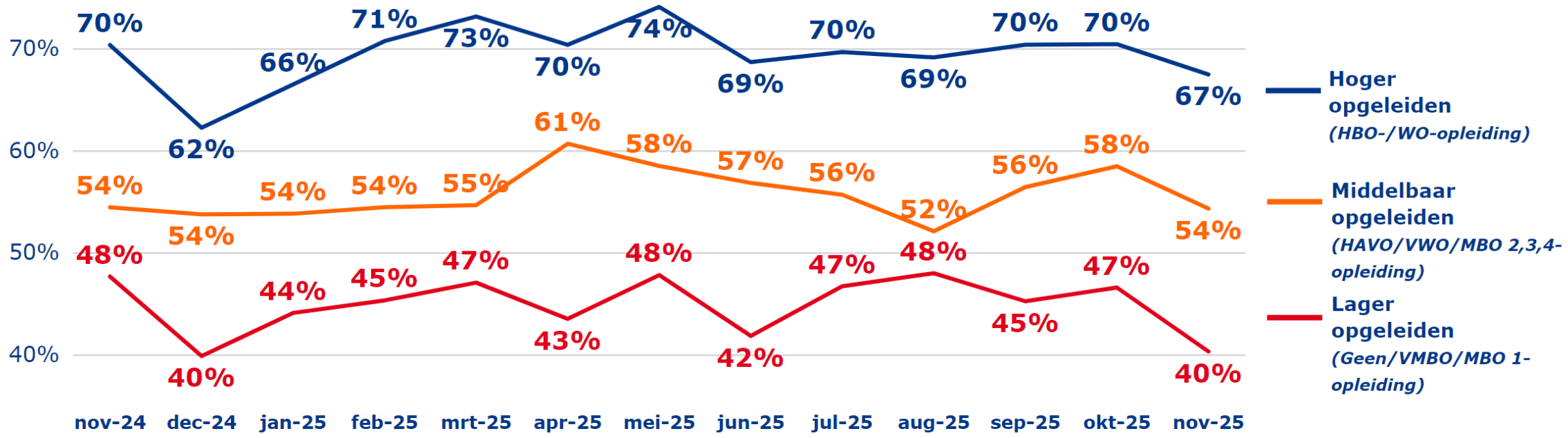


Wist je dat

- 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.
- In 2022 gemiddeld 60% van de mannen en 59% van de vrouwen 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname per opleidingsniveau in november 2025

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



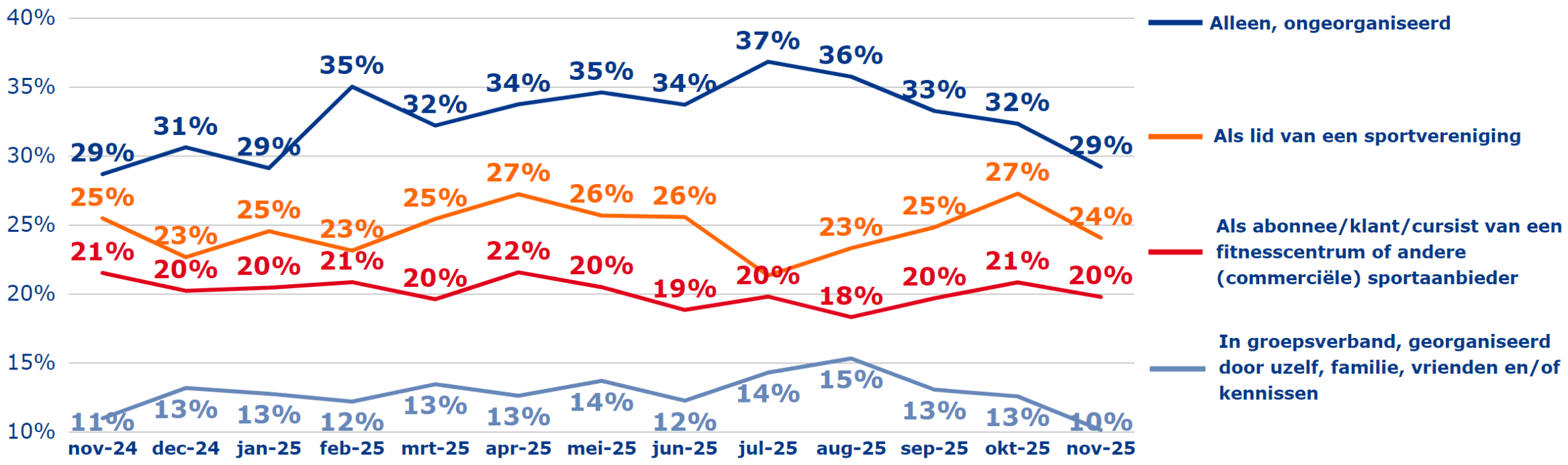
Wist je dat

- 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.
- In 2022 gemiddeld 68% van de hoger opgeleiden, 56% van de middelbaar opgeleiden en 45% van de lager opgeleiden 4 keer per maand of vaker sportte.

Manieren van sporten in november 2025

Manieren van sporten in november 2025

Manieren van sporten (5 t/m 80 jaar)



Wist je dat

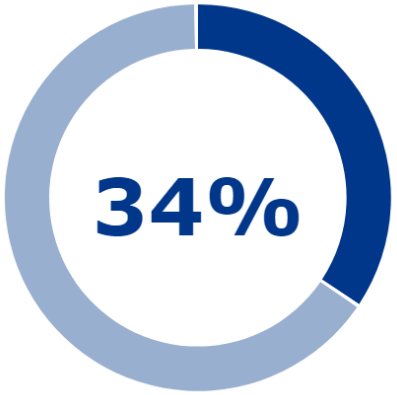
- In 2024 gemiddeld 33% alleen sportte, 25% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 14% in groepsverband sportte.
- In 2023 gemiddeld 33% alleen sportte, 24% als lid van een vereniging sportte, 19% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.
- In 2022 gemiddeld 35% alleen sportte, 23% als lid van een vereniging sportte, 17% als abonnee sportte en 13% in groepsverband sportte.

2. Niet-sporters

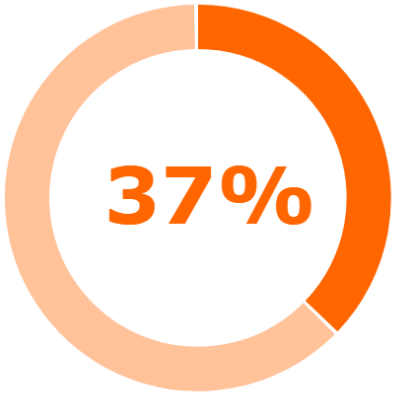
Verandering in het sportgedrag november 2025

Niet-sporters (5 t/m 80 jaar)

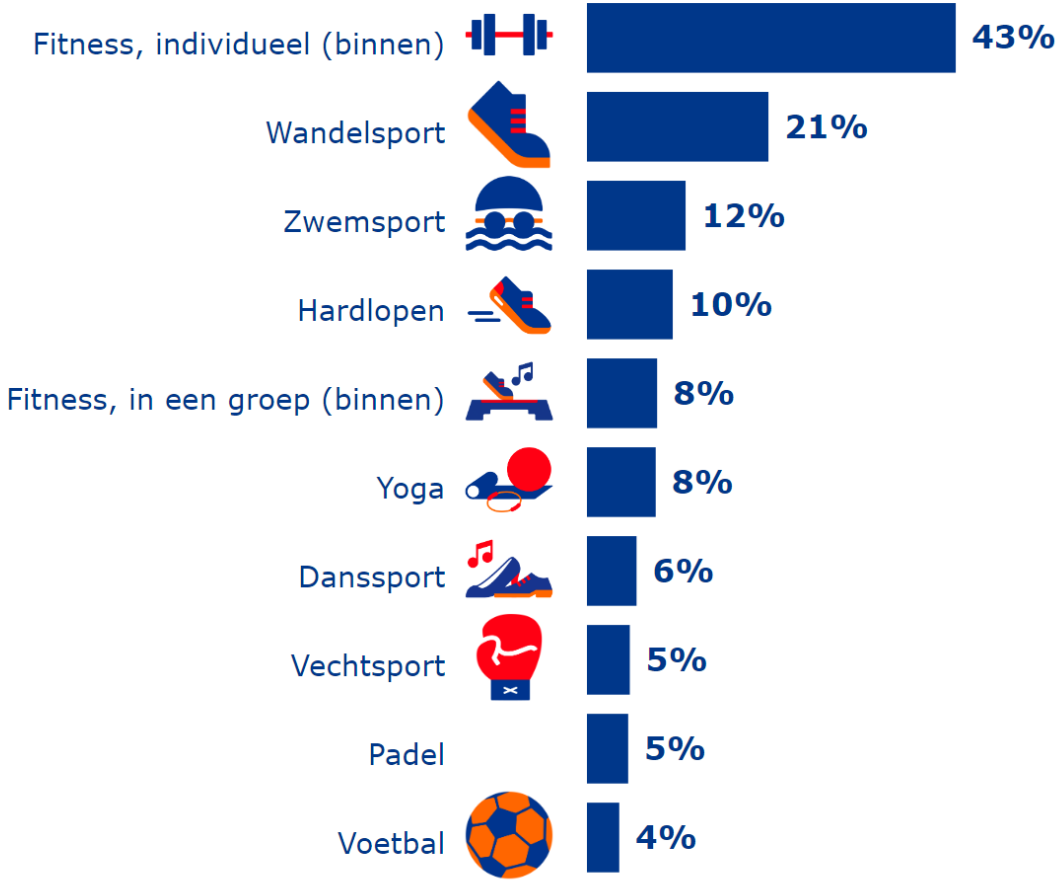
Aandeel mensen dat in de maand november niet heeft gesport:



Sport niet, maar wil hier wel verandering in brengen:



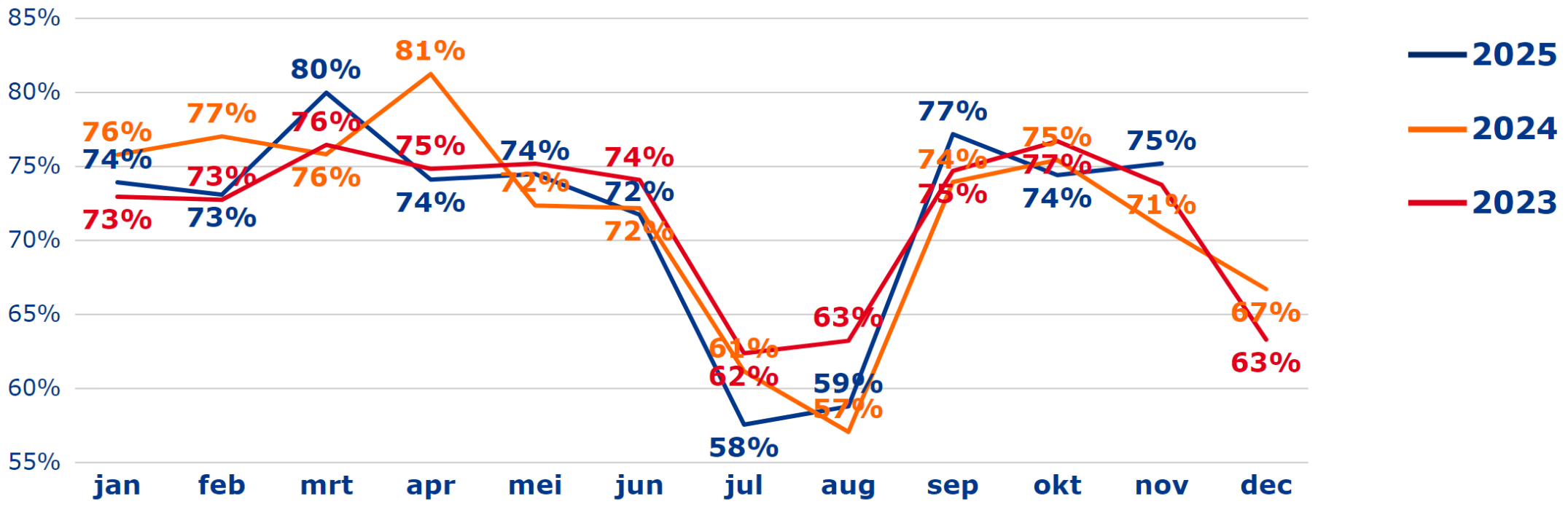
Sporten die men wil gaan beoefenen



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

Sportdeelname jeugd per maand

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

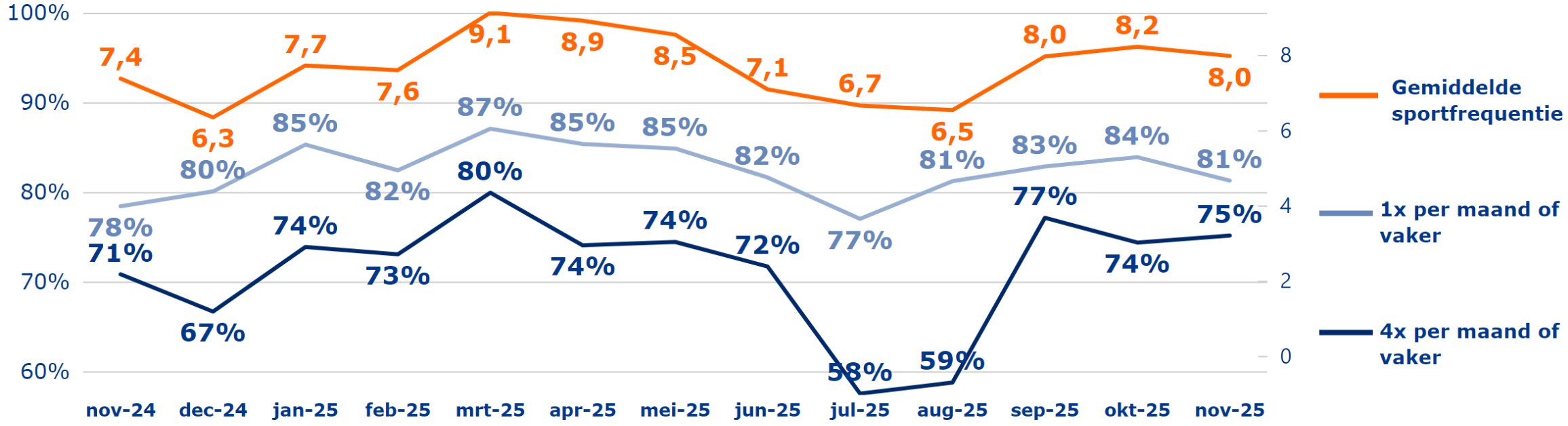


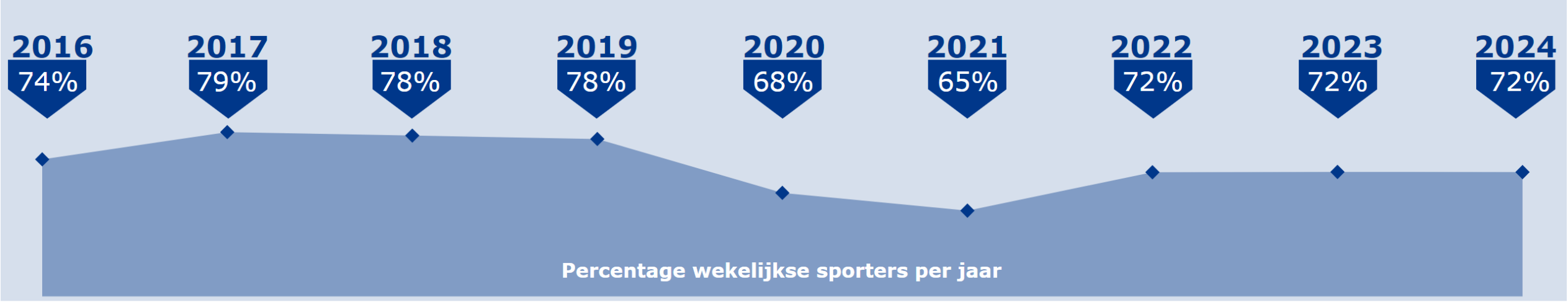
Wist je dat

- In 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.
- In 2022 gemiddeld 72% van de jeugd 4 keer per maand of vaker sportte.

Sportdeelname jeugd in november 2025

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





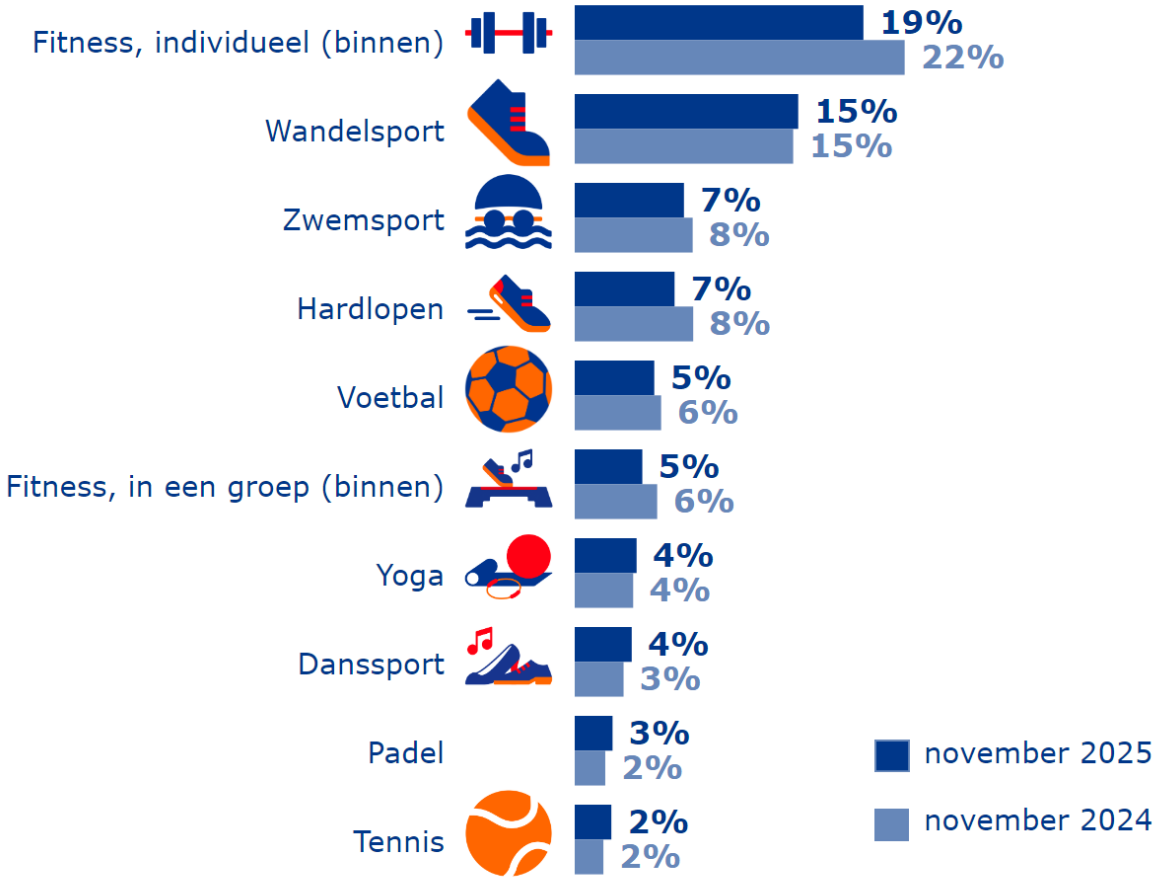
NOC*NSF SDI Rapportage

4. Sportdeelname per tak van sport

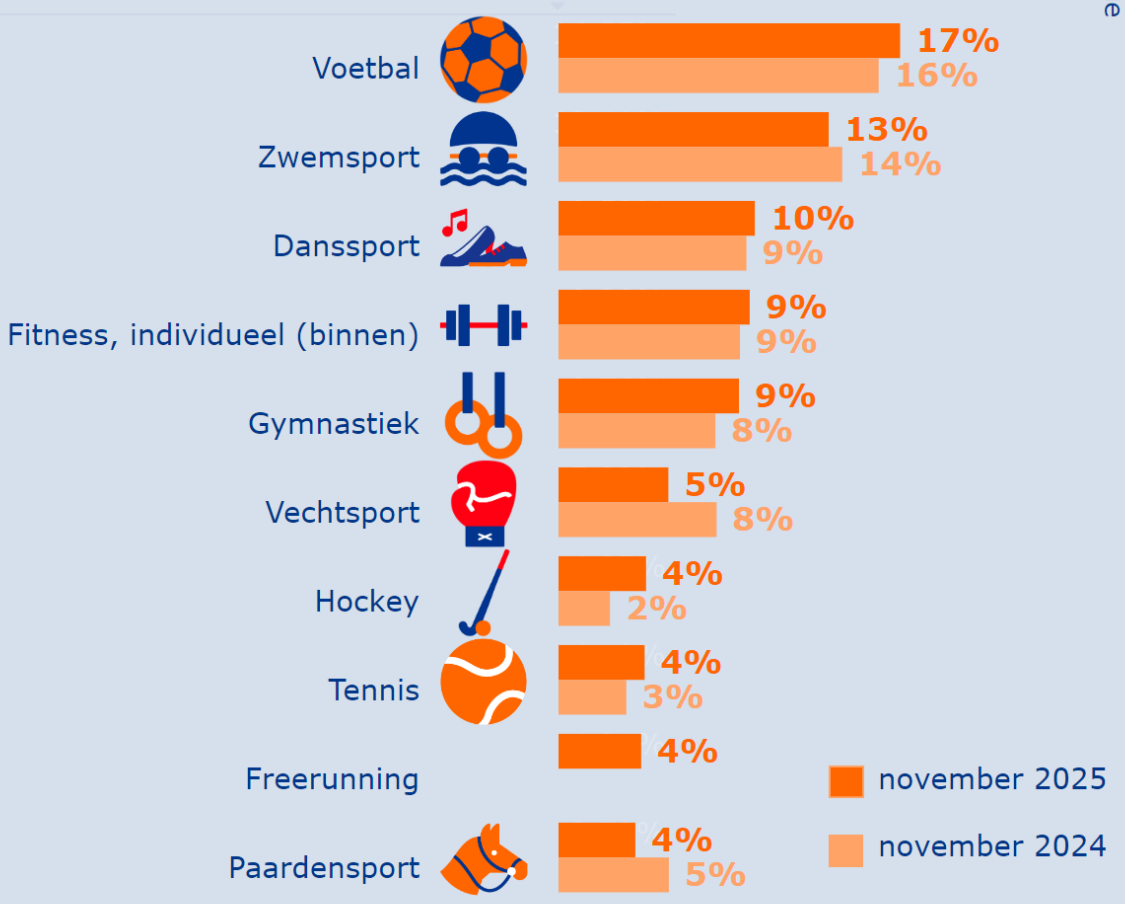
Sportdeelname per tak van sport in november 2025

Top 10 meest beoefende sporten

Totaal NL
5 t/m 80 jaar



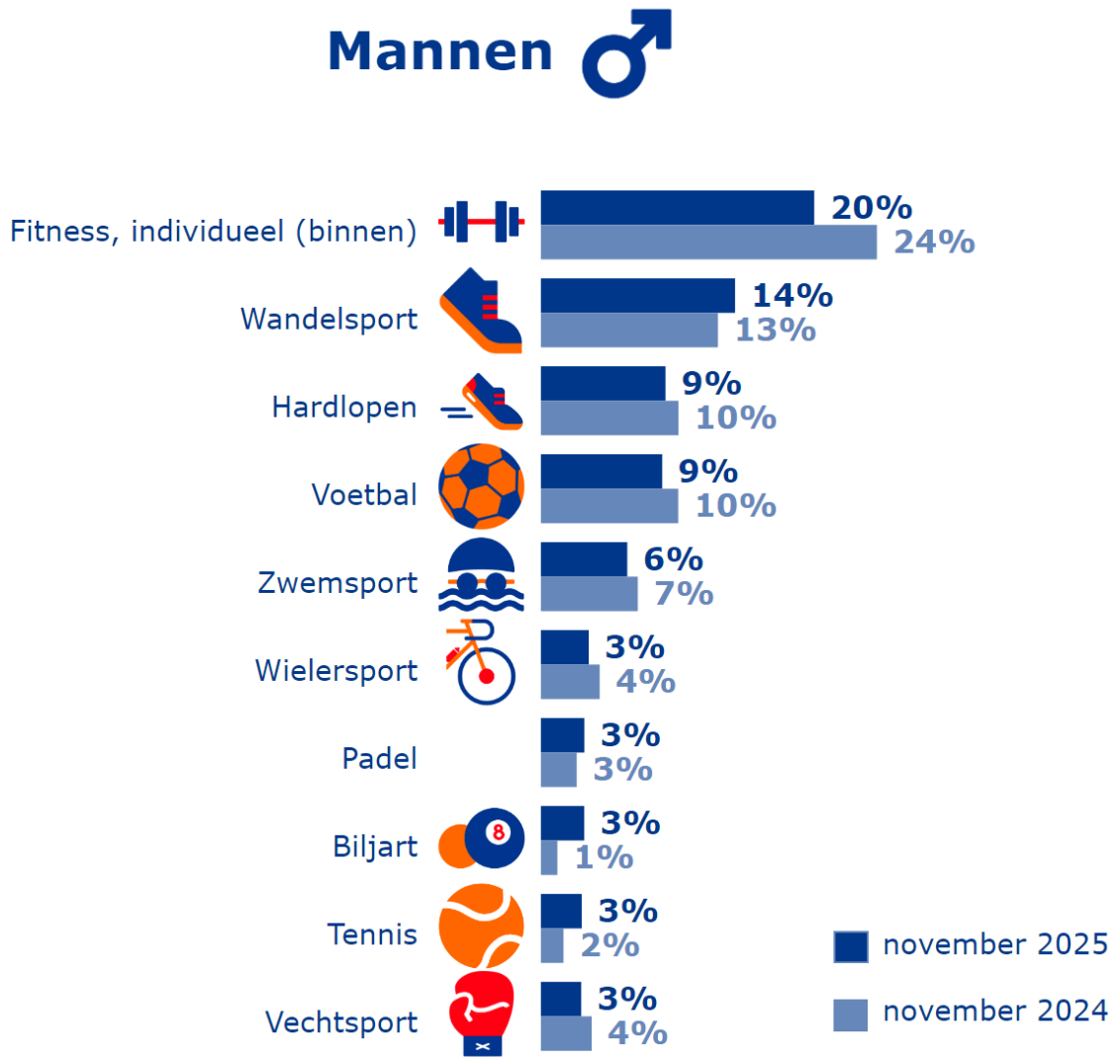
Jongeren
5 t/m 18 jaar

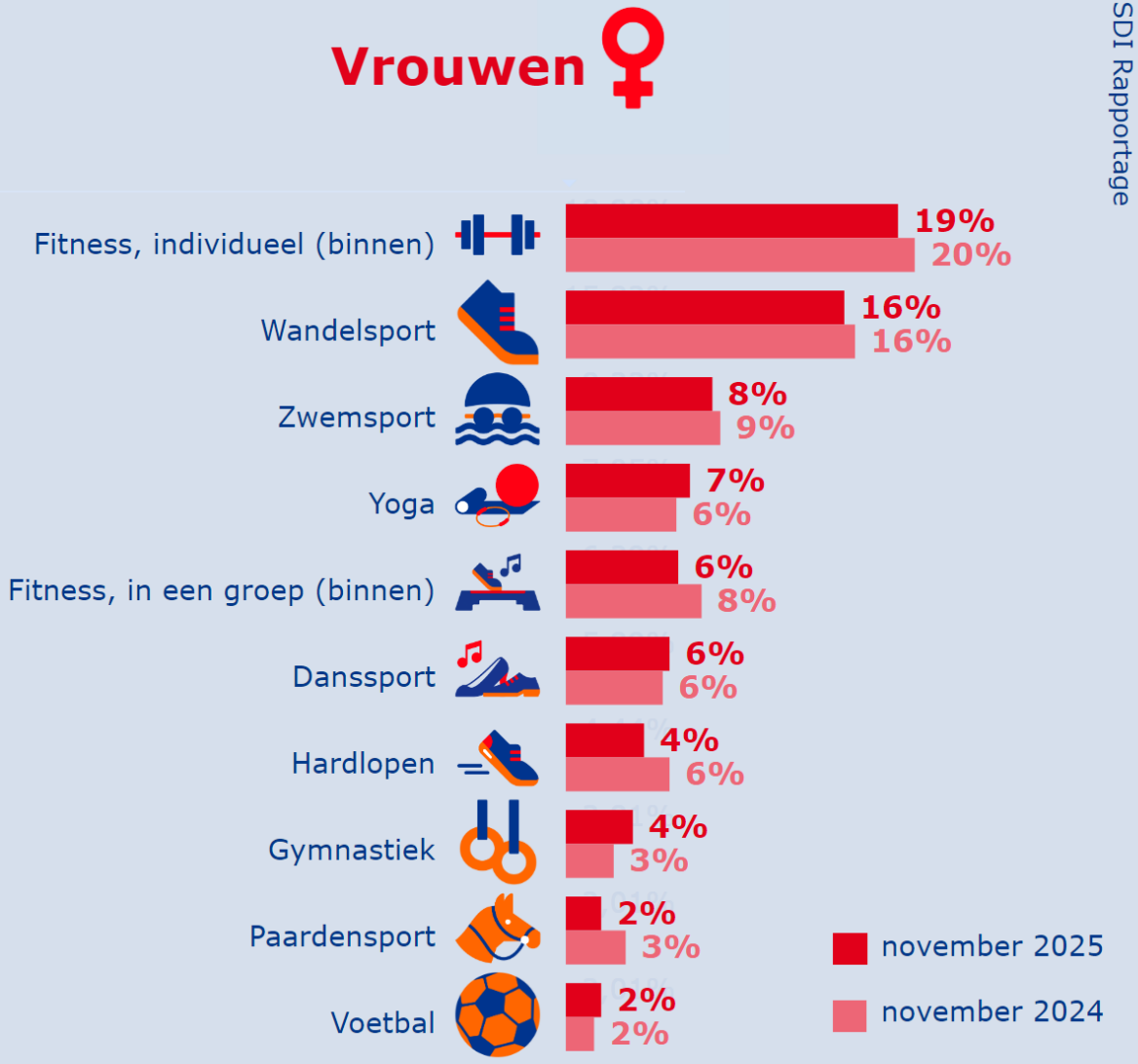


NOC*NSF SDI Rapportage

Sportdeelname per tak van sport in november 2025

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



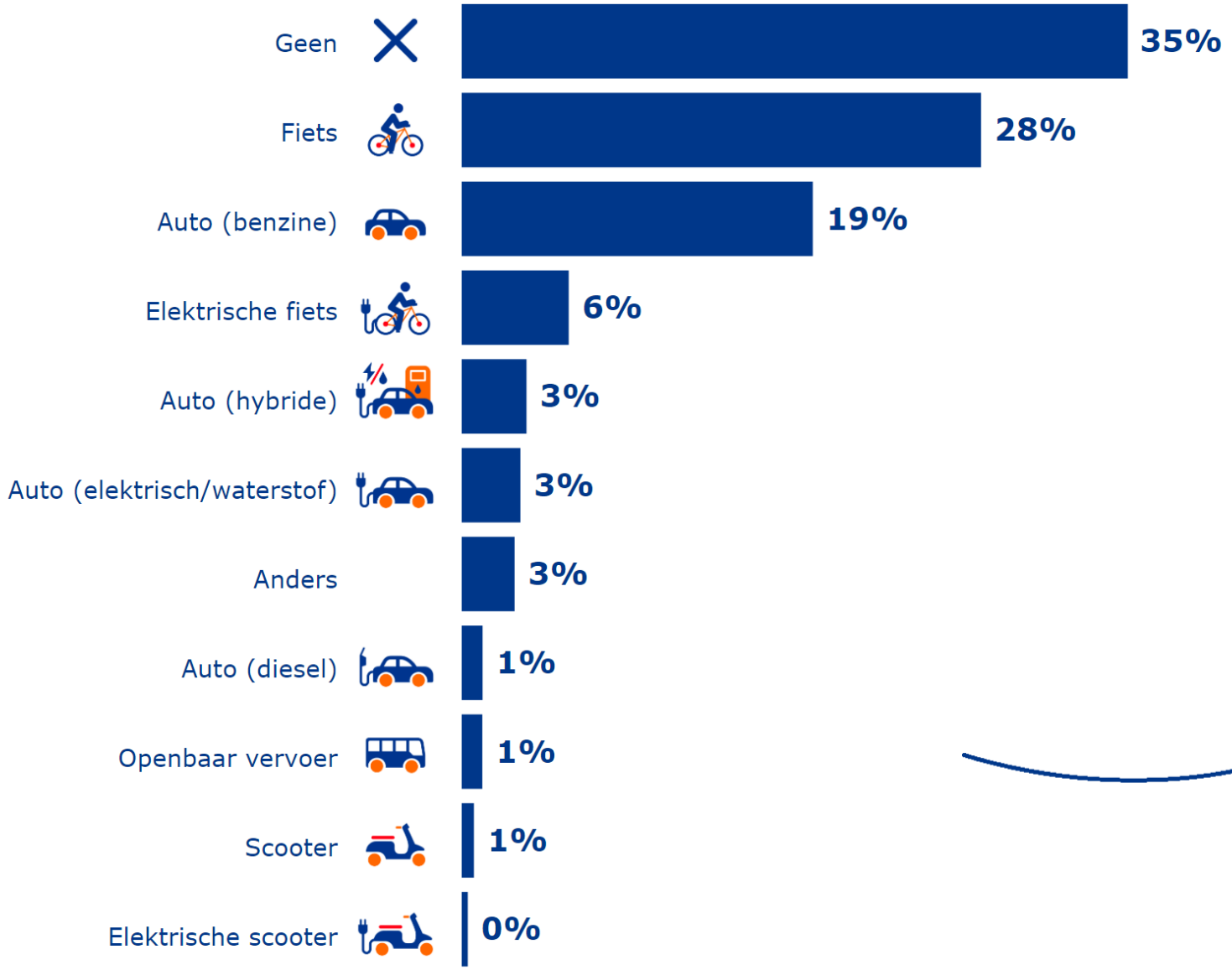


NOC*NSF SDI Rapportage

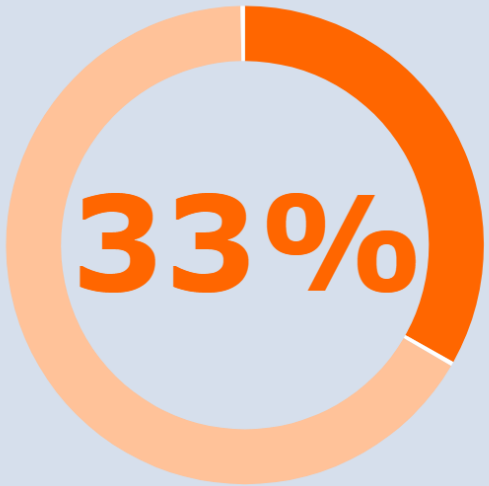
5. Kwartaalvragen

Vervoersmiddel naar de sport in november 2025

Per keer dat er wordt gesport door inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar)



Aandeel fietsers



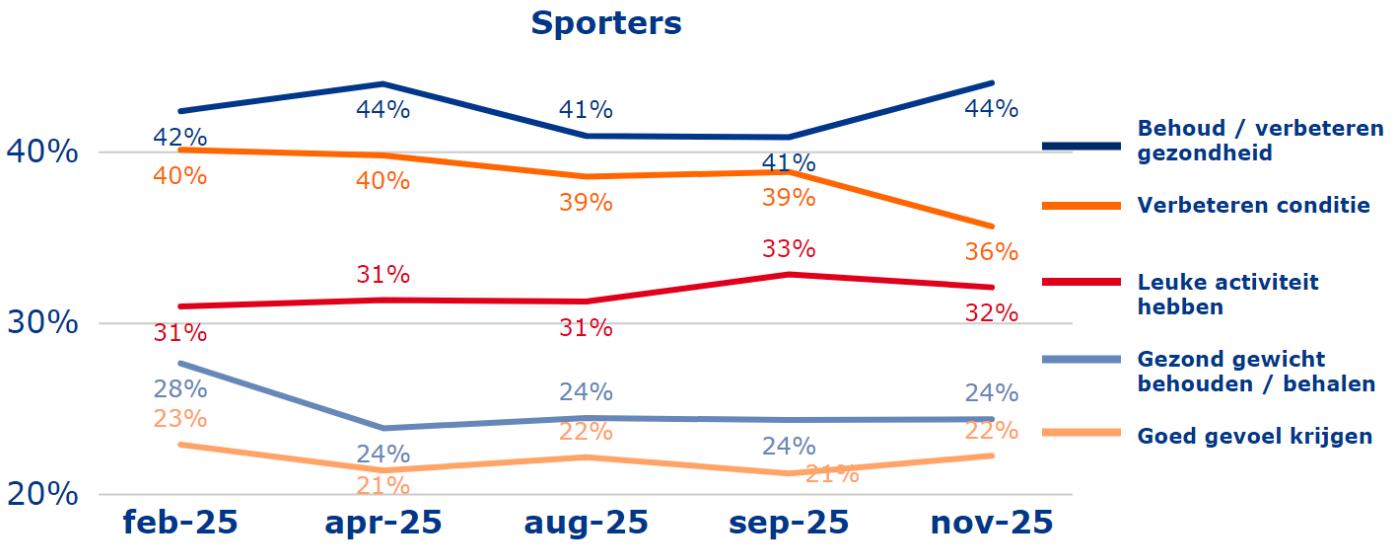
Van de keren dat er wordt gesport wordt er met de (elektrische) fiets gereisd

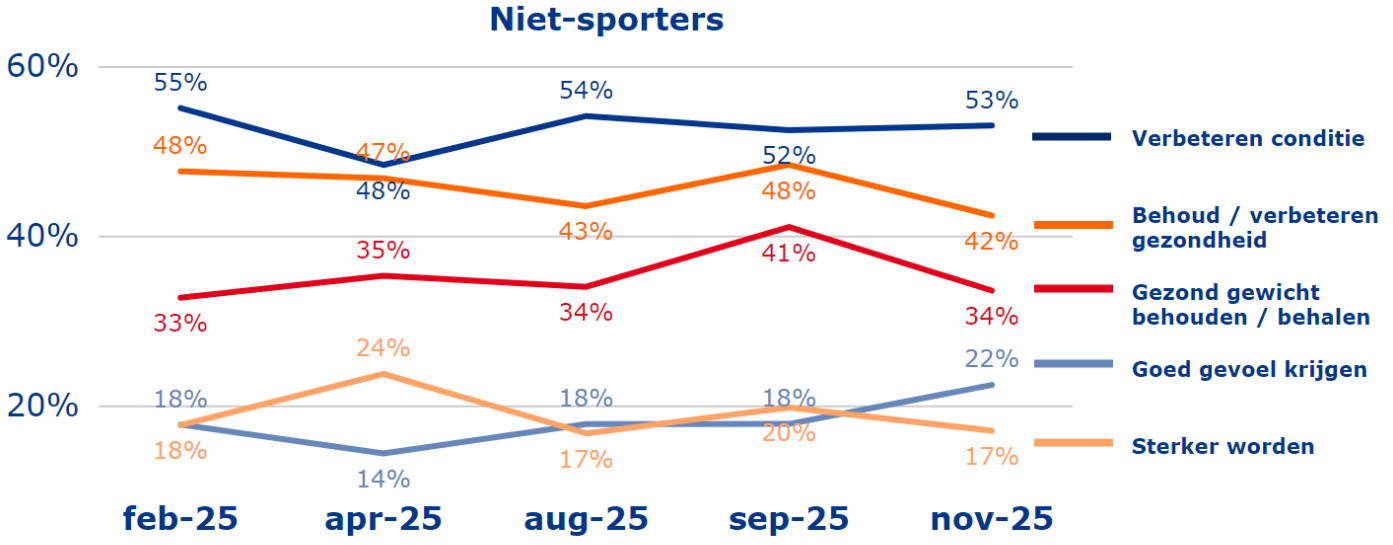
NOC*NSF SDI Rapportage

Redenen om te blijven / gaan sporten

Sporters en niet-sporters die wel willen sporten (5 t/m 80 jaar)

% Sporters en niet-sporters (jaargemiddelde)*



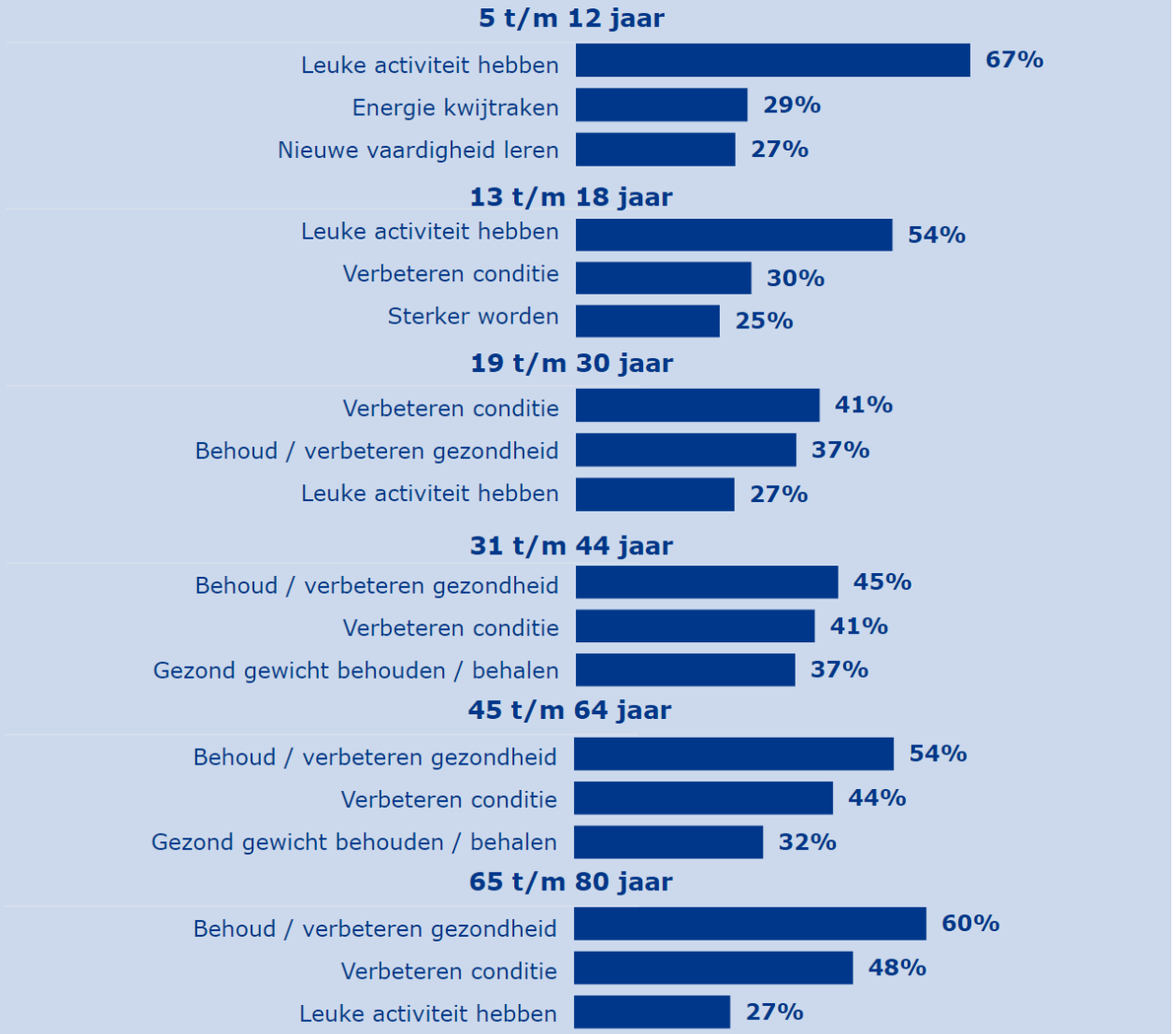


*Dit is het gemiddelde van alle kwartaalmetingen tussen december 2024 en november 2025

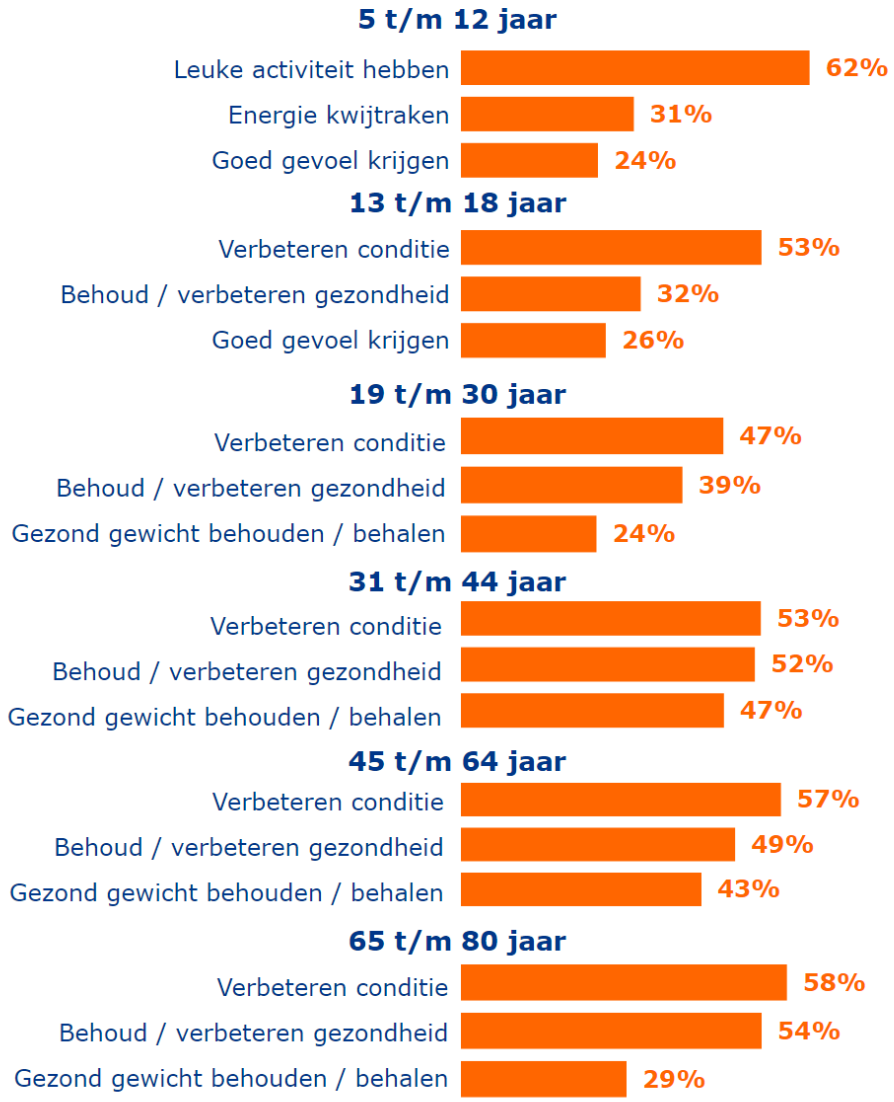
Redenen om te blijven / gaan sporten (jaargemiddelde)*

Sporters en niet-sporters die wel willen sporten (5 t/m 80 jaar)

Sporters



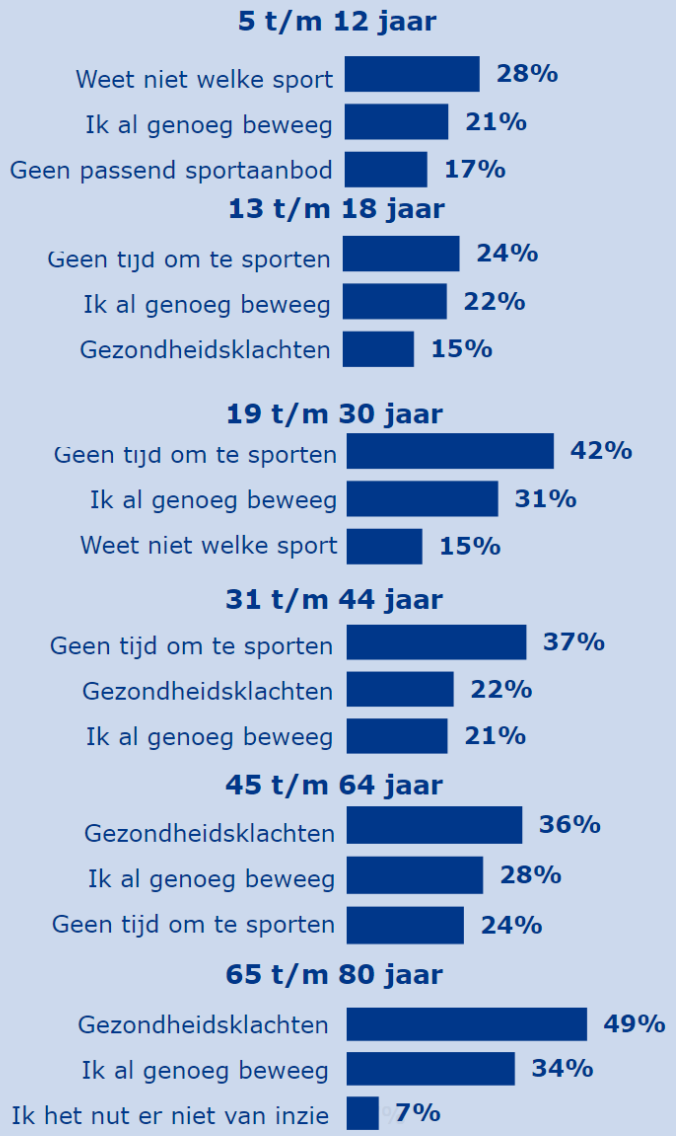
Niet-sporters



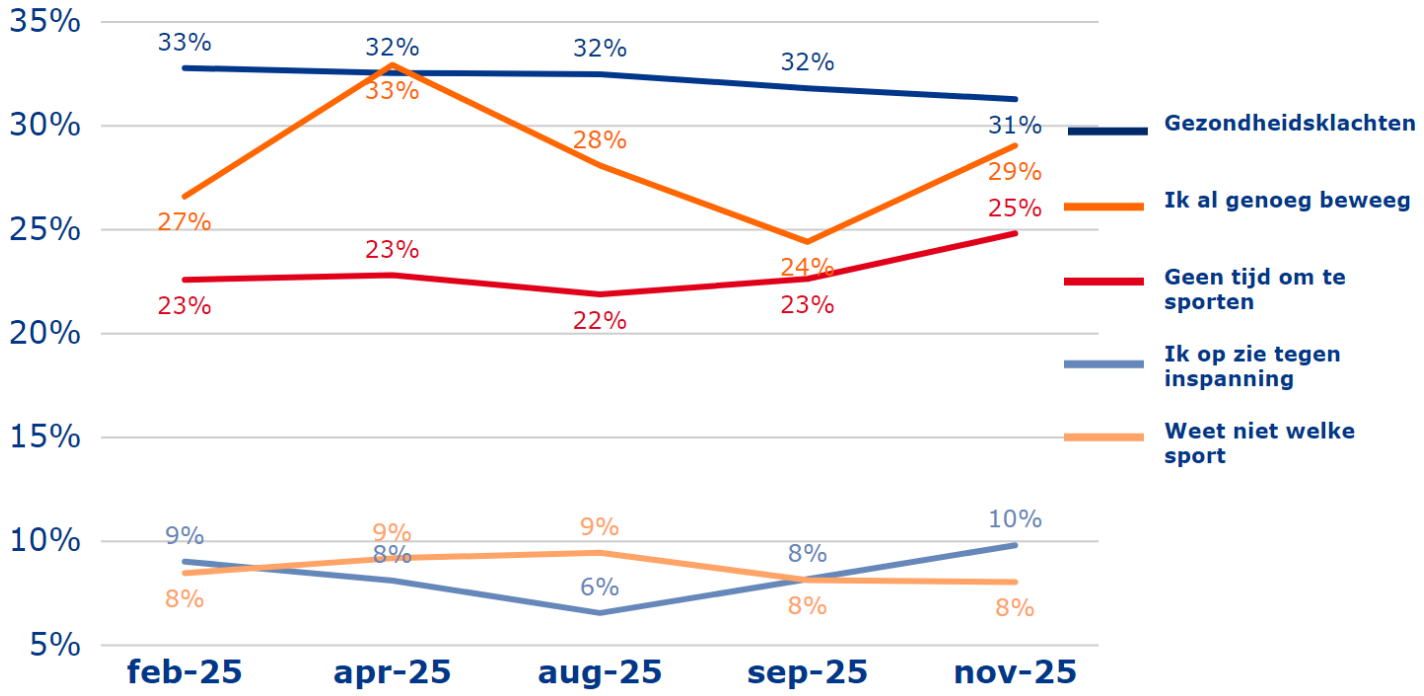
*De percentages zijn o.b.v. het gemiddelde van alle kwartaalmetingen tussen december 2024 en november 2025

Redenen om niet te sporten (jaargemiddelde)*

Voor niet-sporters (5 t/m 80 jaar)



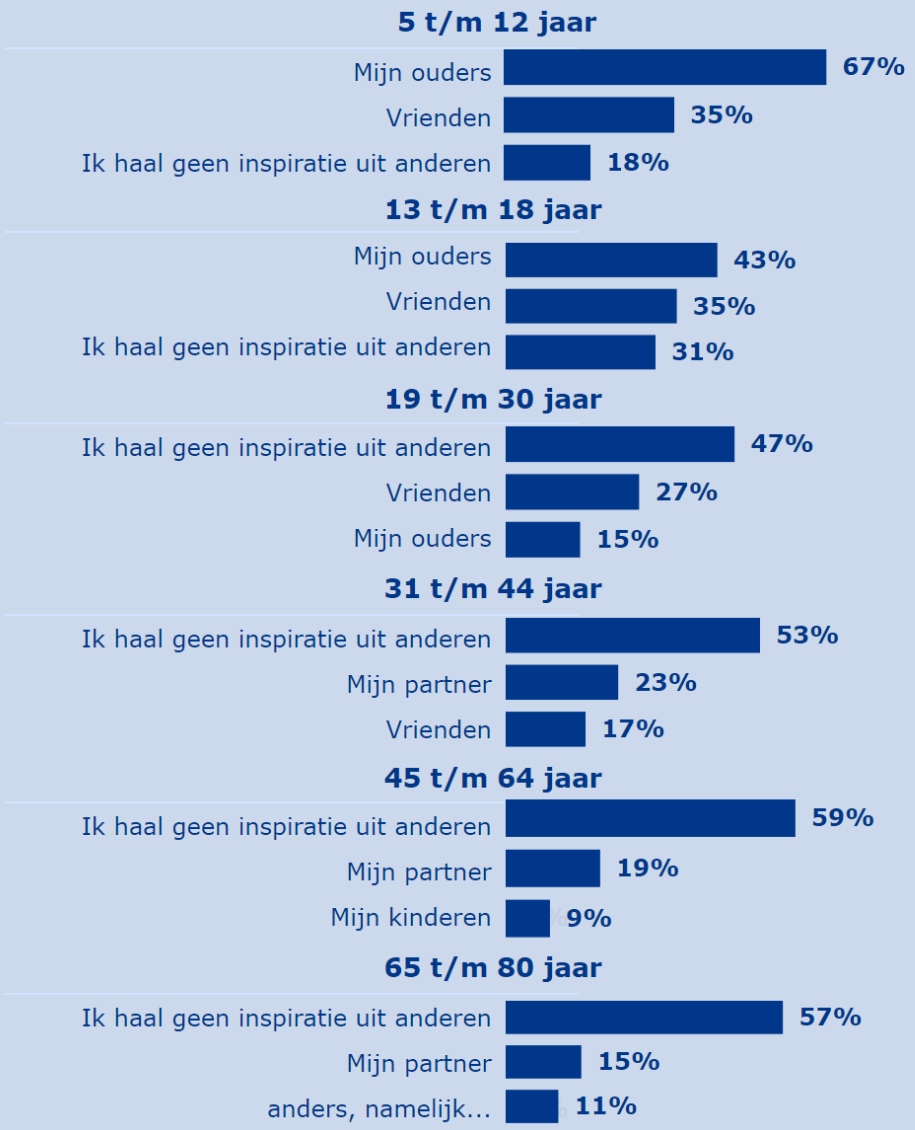
De drie grootste redenen om niet te sporten voor niet-sporters (5 t/m 80 jaar)



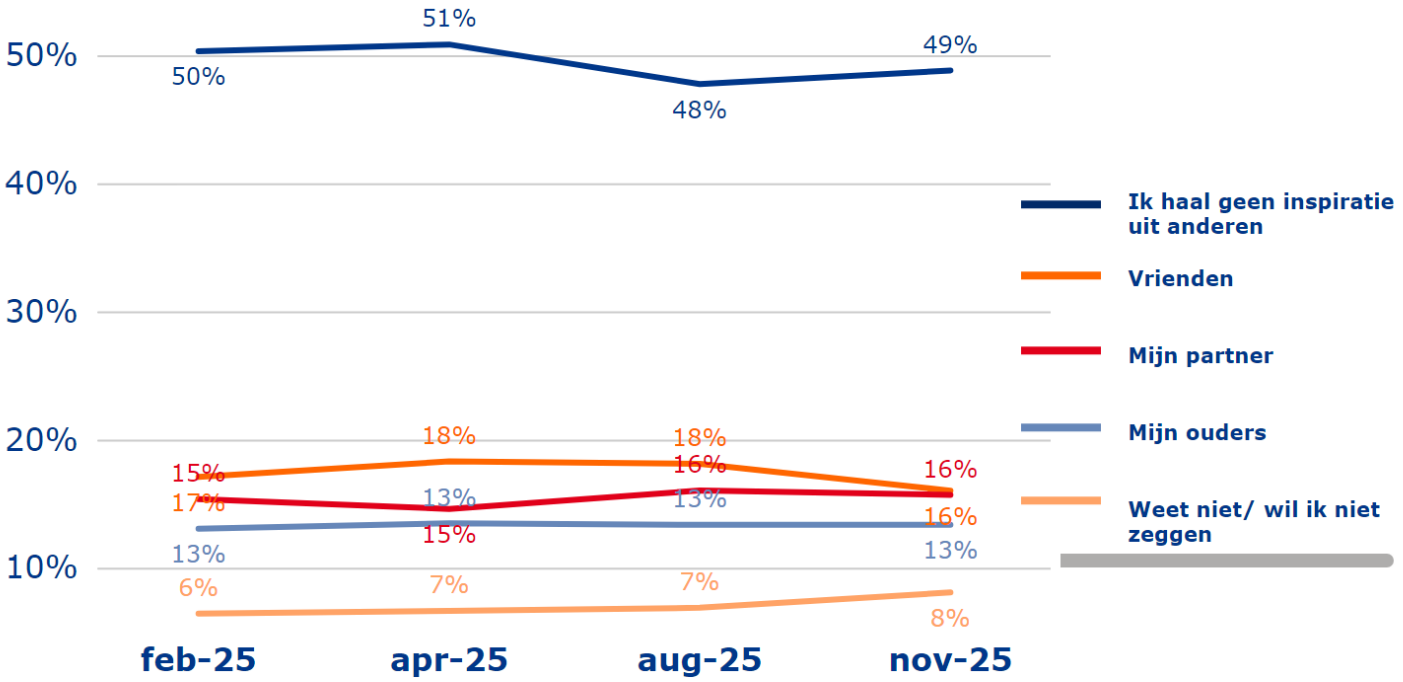
*Dit is het gemiddelde van alle kwartaalmetingen tussen december 2024 en november 2025

Inspiratiebronnen (jaargemiddelde)*

Voor inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar)



De drie grootste inspiratiebronnen om te sporten voor inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar)

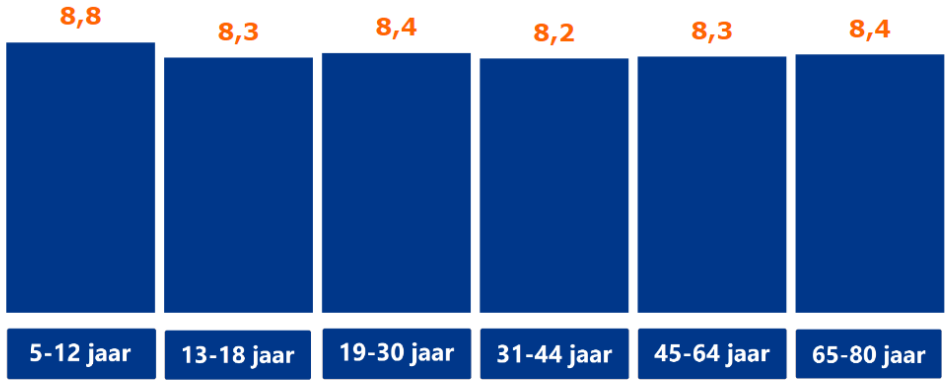


*Dit is het gemiddelde van alle kwartaalmetingen tussen december 2024 en november 2025

Gemiddeld sportplezier in november 2025

Inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar) die minimaal 1 keer per maand sporten

8,4
Bij inwoners van Nederland (totaal)



laag

8,4
Bij lager opgeleiden
(Geen/VMBO/MBO 1-opleiding)

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

midden

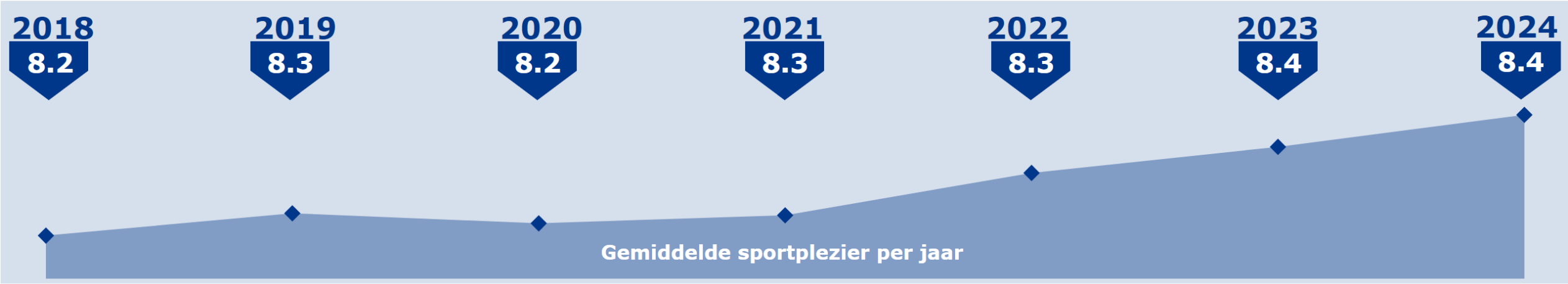
8,4
Bij middelbaar opgeleiden
(HAVO/VWO/MBO 2,3,4-opleiding)

hoog

8,3
Bij hoger opgeleiden
(HBO-/WO-opleiding)

♂ **8,4**
Bij mannen

♀ **8,3**
Bij vrouwen



NOC*NSF SDI Rapportage

Tevredenheid per manier van sporten in november 2025

Inwoners van Nederland (5 t/m 80 jaar) die minimaal 1 keer per maand sporten

Alleen, ongeorganiseerd

Algemene tevredenheid	8,4
Hoeveelheid sportplezier	8,4
Sportactiviteit/ aanbod	7,6
Sportplek/ sportaccommodatie	8,1
Trainer/coach/ begeleider	7,8

Als lid van een sportvereniging

Algemene tevredenheid	8,5
Hoeveelheid sportplezier	8,7
Sportactiviteit/ aanbod	7,9
Sportplek/ sportaccommodatie	8,2
Trainer/coach/ begeleider	8,3

Als abonnee/klant/cursist

Algemene tevredenheid	8,1
Hoeveelheid sportplezier	8,1
Sportactiviteit/ aanbod	7,8
Sportplek/ sportaccommodatie	8,0
Trainer/coach/ begeleider	8,1

In groepsverband

Algemene tevredenheid	8,2
Hoeveelheid sportplezier	8,6
Sportactiviteit/ aanbod	7,6
Sportplek/ sportaccommodatie	8,2
Trainer/coach/ begeleider	8,0

6. 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 = 3.037 respondenten deelgenomen aan de meting van november 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 december 2025

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