

# Verdens beste idrætsnation? Den norske fitness-sektor i offensiven

Innlegg på IDANs konferanse 24.11.14 – Idrættens største utfordringer  
Anne Thidemann, Virke Trening

# Hvem er jeg?

## Anne Thidemann

- Direktør i hovedorganisasjonen Virke. Ansvar for enheten Trening
- 5 år i treningssenterbransjen
- Cand.scient fra Norges idrettshøgskole
- Yrkeserfaring fra bl.a. idrett, utdanning, næringsliv og næringsorganisasjoner
- President (1997-2001) og visepresident/toppidrettsansvarlig (1993-1997) i Norges Friidrettsforbund
- Trener for utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå i friidrett (atletikk)



Hva jobber vi med – og hvorfor?

# Virke Trening gir stemme til 360 treningsentre med mer enn 650 000 medlemmer

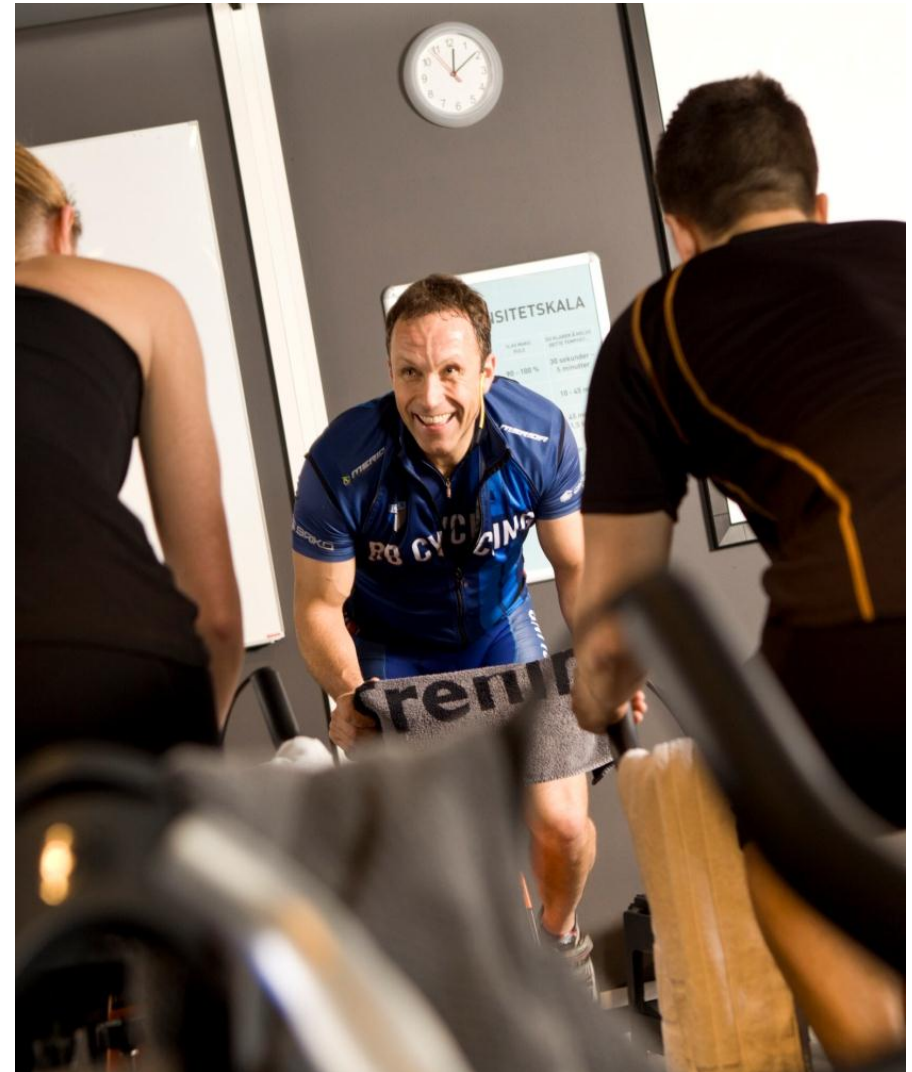
**Visjon:** Flere – aktive – oftere

**Oppdrag:**

- Samle bransjen
- Øke bransjens profesjonalitet både både treningsfaglig og forretningsmessig
- Sikre gode rammebetingelser
- Være bransjens talerør i prioriterte saker
- Arbeide for å bygge omdømme

**Ambisjon:**

Å være en sentral aktør i viktige spørsmål vedrørende fysisk aktivitet og forbyggende helse i Norge





# Virke Trening – viktige satsingsområder

## Rammebetingelser



Styret i Virke Trening definerer de viktigste områder for påvirkning

### Fjerne hindringer

- Konkurransen på like vilkår
- Skatt på trening

### Treningsmiljø uten doping

- Antidopingarbeid i samarbeid med ADN og myndighetene

## Kompetanse og medlemservice



- Samarbeid med utdanningsinstitusjoner
- Konferanser, seminarer, nettverk og møteplasser
- Rådgiving
- Standardisering og bransjekrav

## Dokumentasjon og synlighet

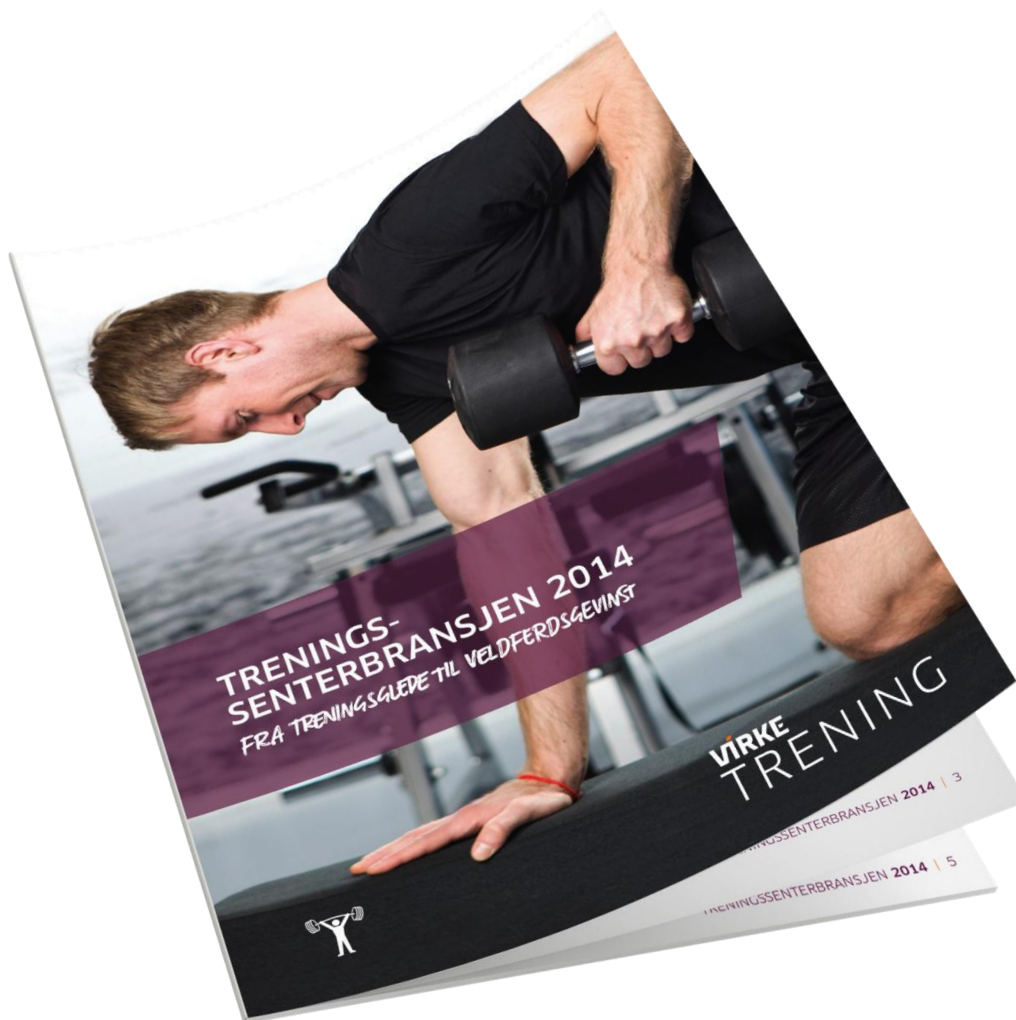


- Statistikk og dokumentasjon
- Undersøkelser og rapporter
- Hurtigindeks for treningssentre
- Synlighet i media på relevante saker
- Nyhetsbrev
- [www.virke.no/trening](http://www.virke.no/trening)

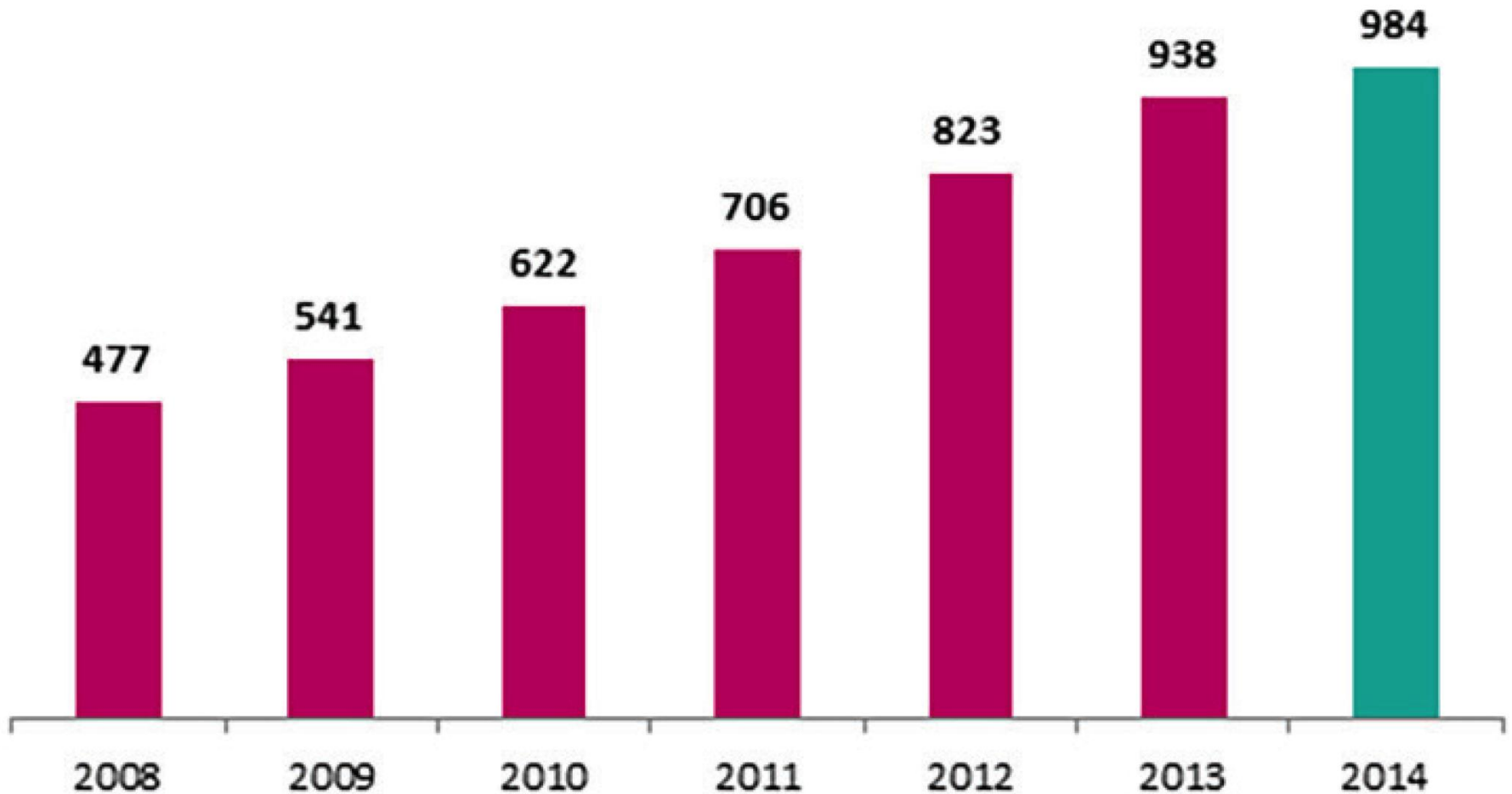
Hovedfunn

Fra rapporten Treningssenterbransjen 2014

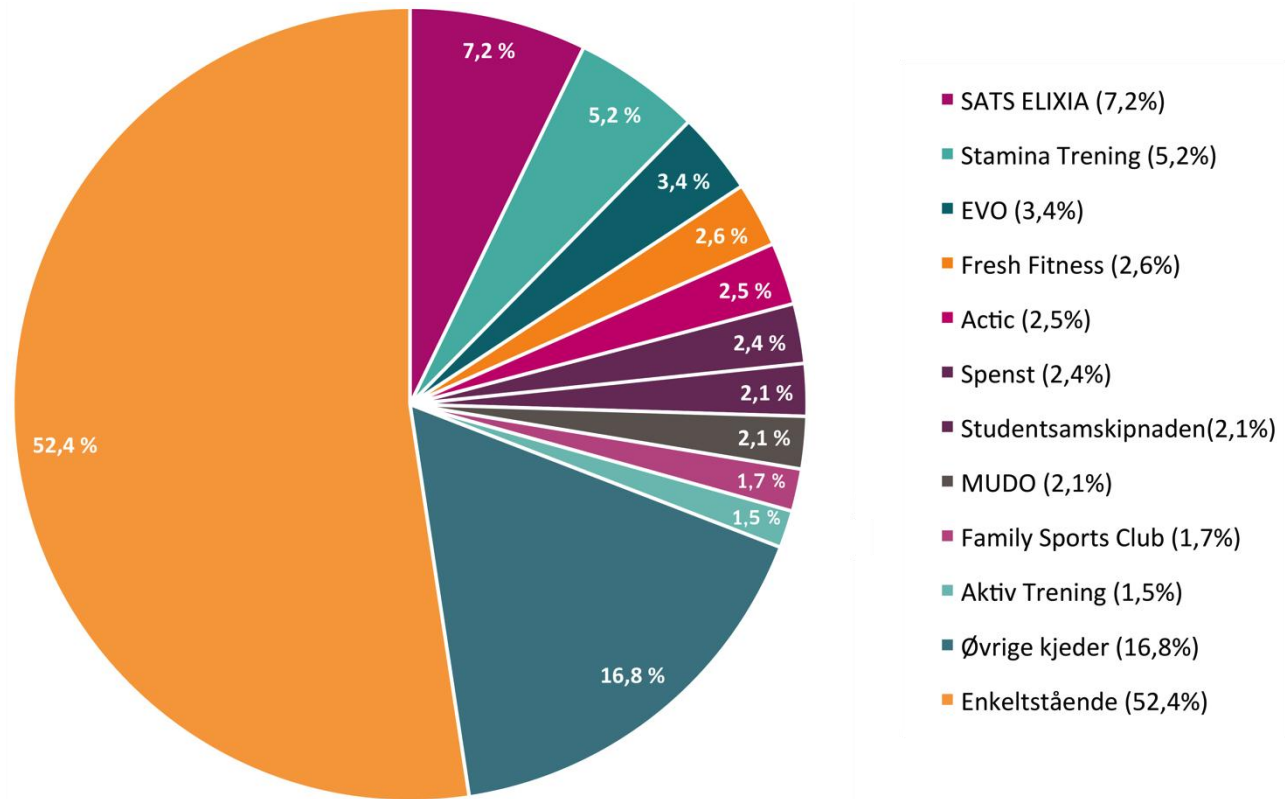
Fra treningsglede til velferdsgevinst



# Antall treningsentre mer enn fordoblet på 7 år

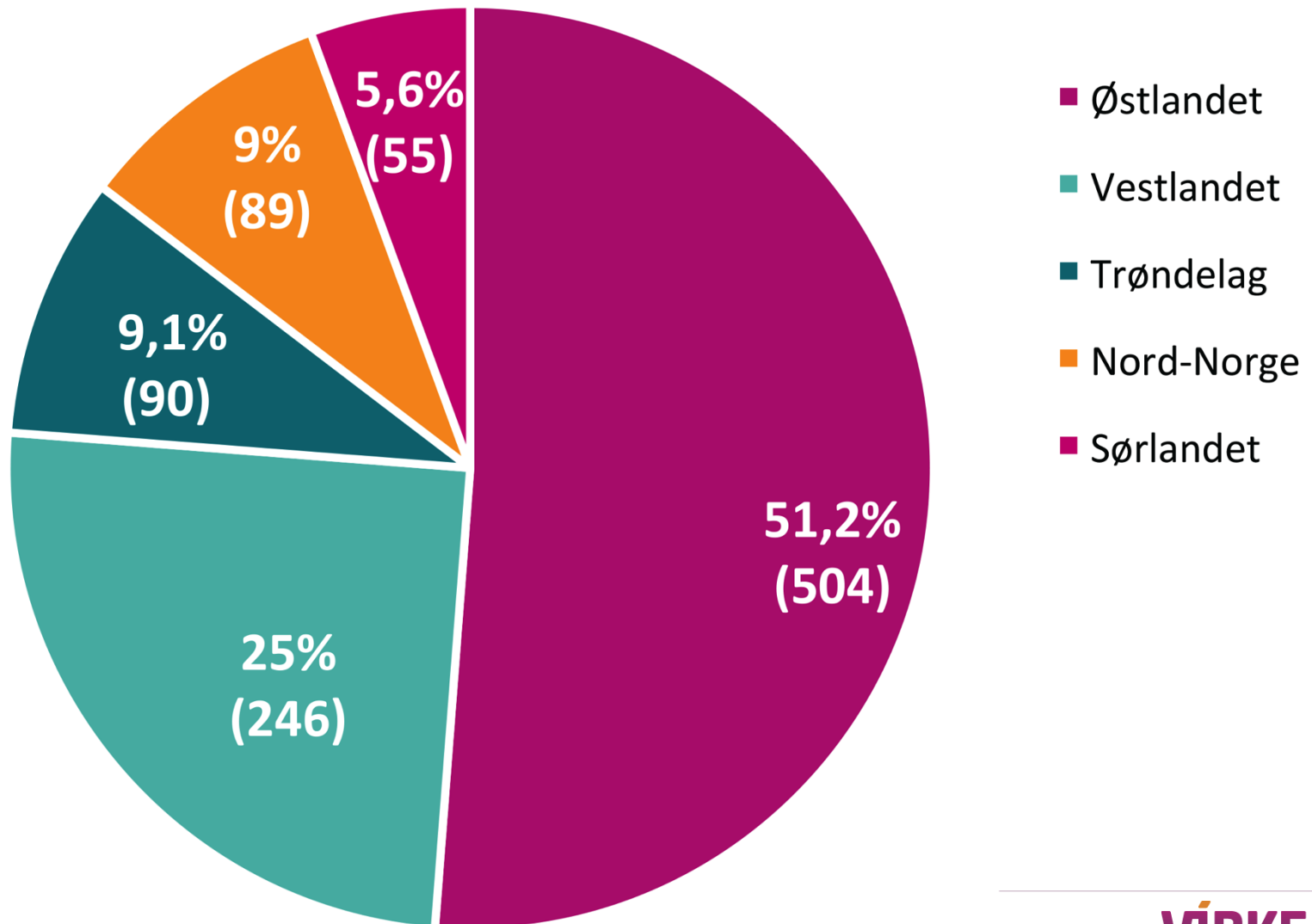


# Under halvparten er del av en kjede

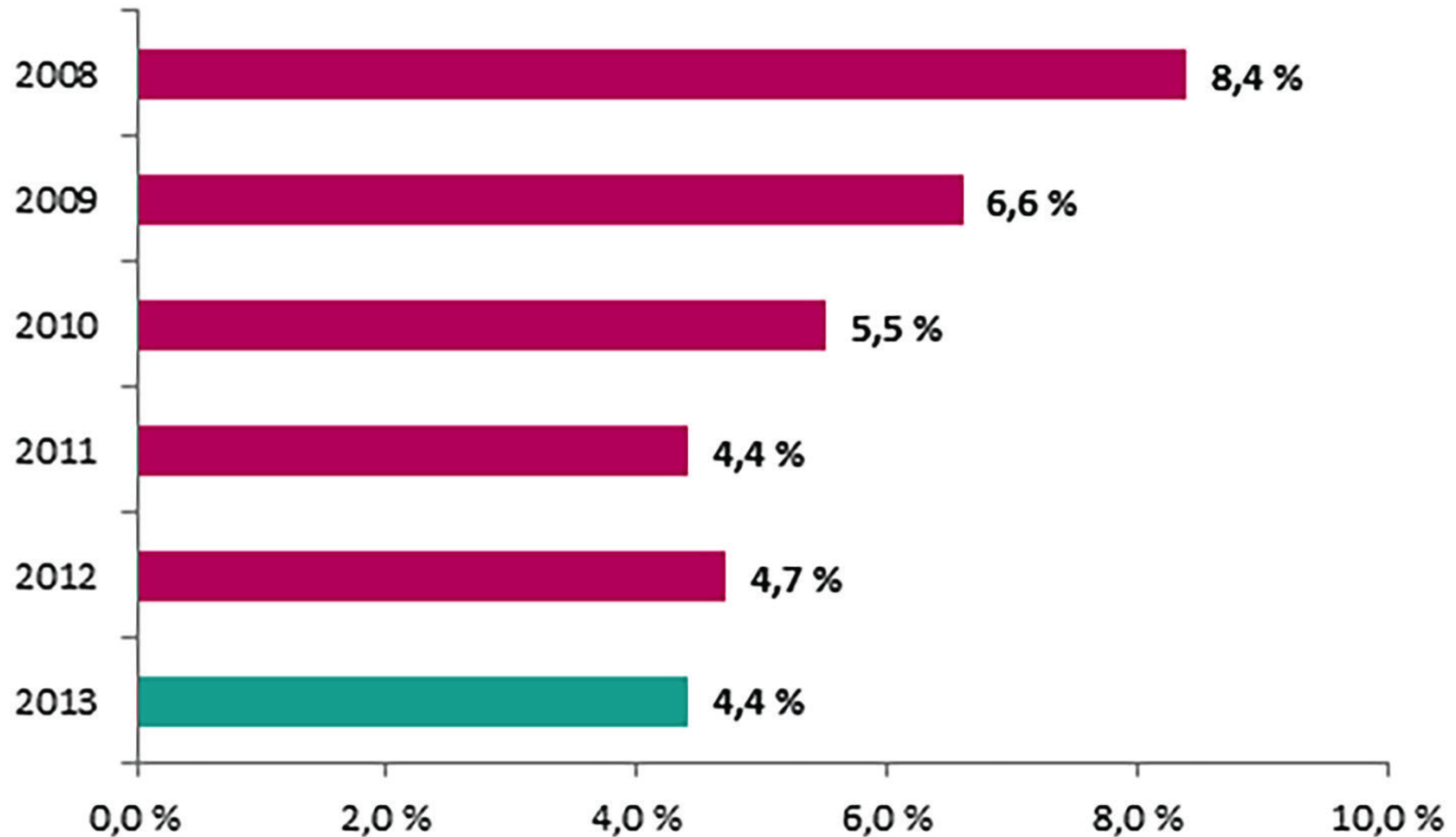




# Flest sentre på Østlandet



# Svak lønnsomhet



# Myndighetene har gitt oss god drahjelp

«De som er **fysisk aktive**, lever lengre og er mindre syke enn de som er lite fysisk aktive. Den helsemessige **velferdsgevinsten** er leveår og livskvalitet.»

## Vunne kvalitetsjusterte leveår (QALYs) ved fysisk aktivitet



**Tema:** Fysisk aktivitet  
**Kategori:** Rapporter  
**Utgiver:** Helsedirektoratet  
**Ansvarlig avdeling:** Økonomi og analyse  
**År:** 2010  
**Antall sider:** 20  
**IS-nummer:** IS-1794



[Last ned pdf](#)



[Bestill](#)

### Målgruppe:

De som arbeider med tema fysisk aktivitet, forebygging, folkehelsearbeid generelt, samfunnsøkonomiske analyser av både individrettede og befolkningsrettede tiltak som fremmer fysisk aktivitet og analyser av infrastrukturtiltak som for eksempel sykkelveger

# Velferdsgevinst på om lag 16 milliarder årlig

**#1:** Fysisk aktivitet betyr flere leveår og høyere livskvalitet. I et generasjonsperspektiv betyr forskjellen mellom inaktivitet og aktivitet en betydelig velferdsgevinst (leveår med full helse).

**#2:** Hvert treningscenter bidrar til å skape velferdsgevinst i sitt nærmiljø gjennom å legge til rette for at personer som ellers ikke ville ha trent eller mosjonert, er fysisk aktive. Og ved at allerede fysisk aktive har et høyere aktivitetsnivå enn de ellers ville ha hatt.

**#3:** Bransjen skaper en årlig velferdsgevinst på minst 16 milliarder kroner.

**Fysisk aktivitet**



**Velferdsgevinst**

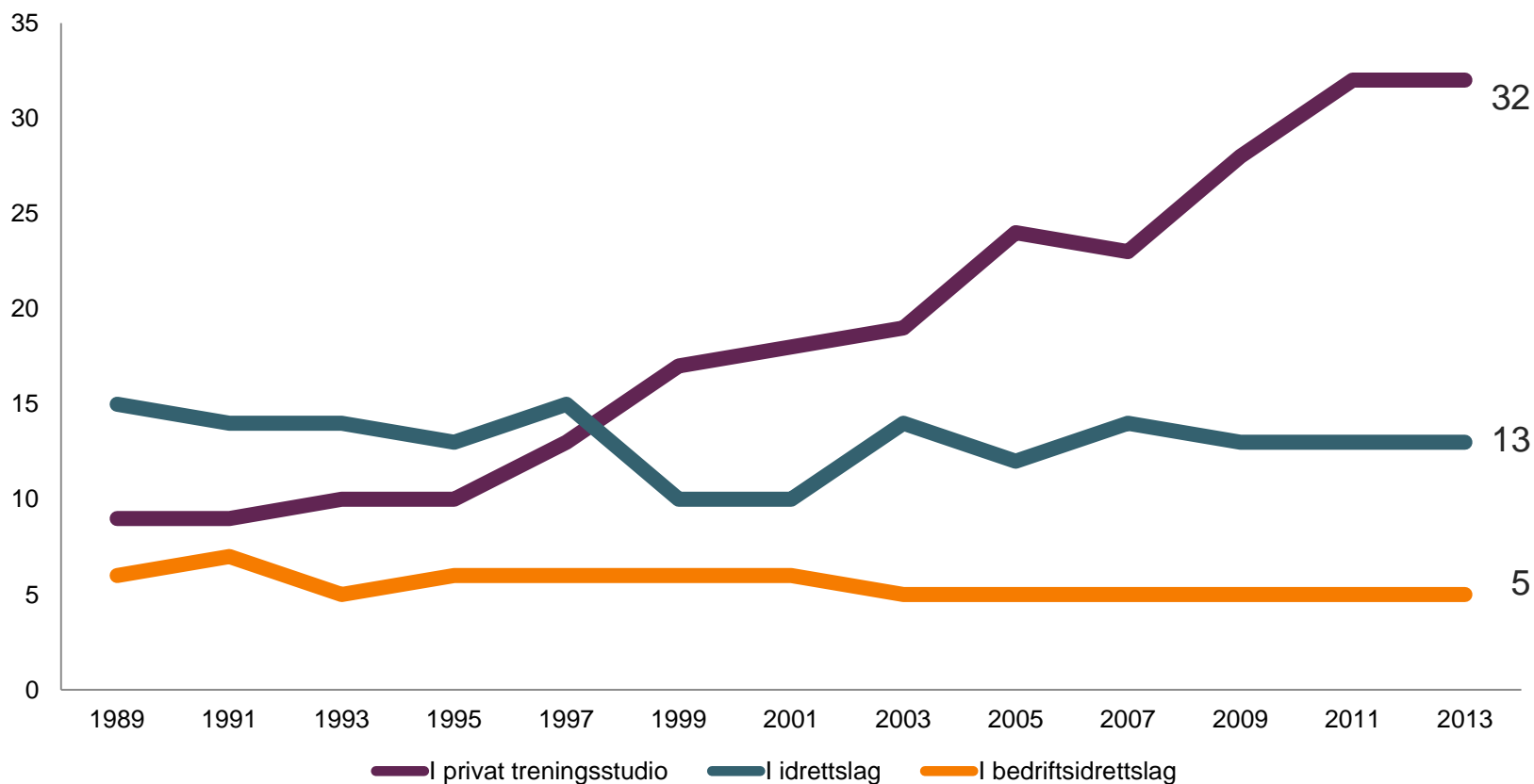
# Det norske aktivitetsbildet



# I hvilke av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett i løpet av det siste året?

*Hele befolkningen – utviklingen over tid*

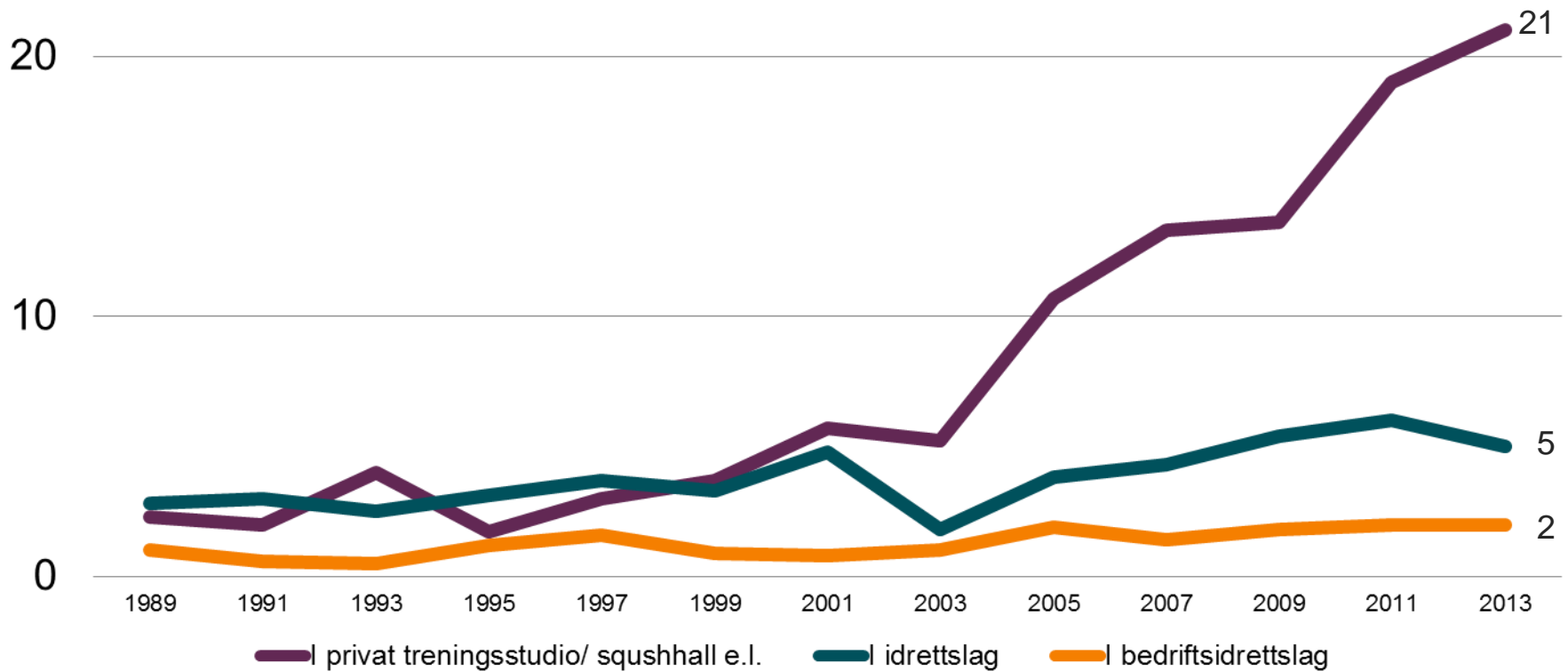
Prosent



Kilde: Norsk Monitor 2011. Aldersgruppen over 15 år

# I hvilke av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett i løpet av det siste året?

Alder 60 år og eldre (Kilde: Norsk Monitor 2013/14)





# Skullerud Sport Senter, Oslo

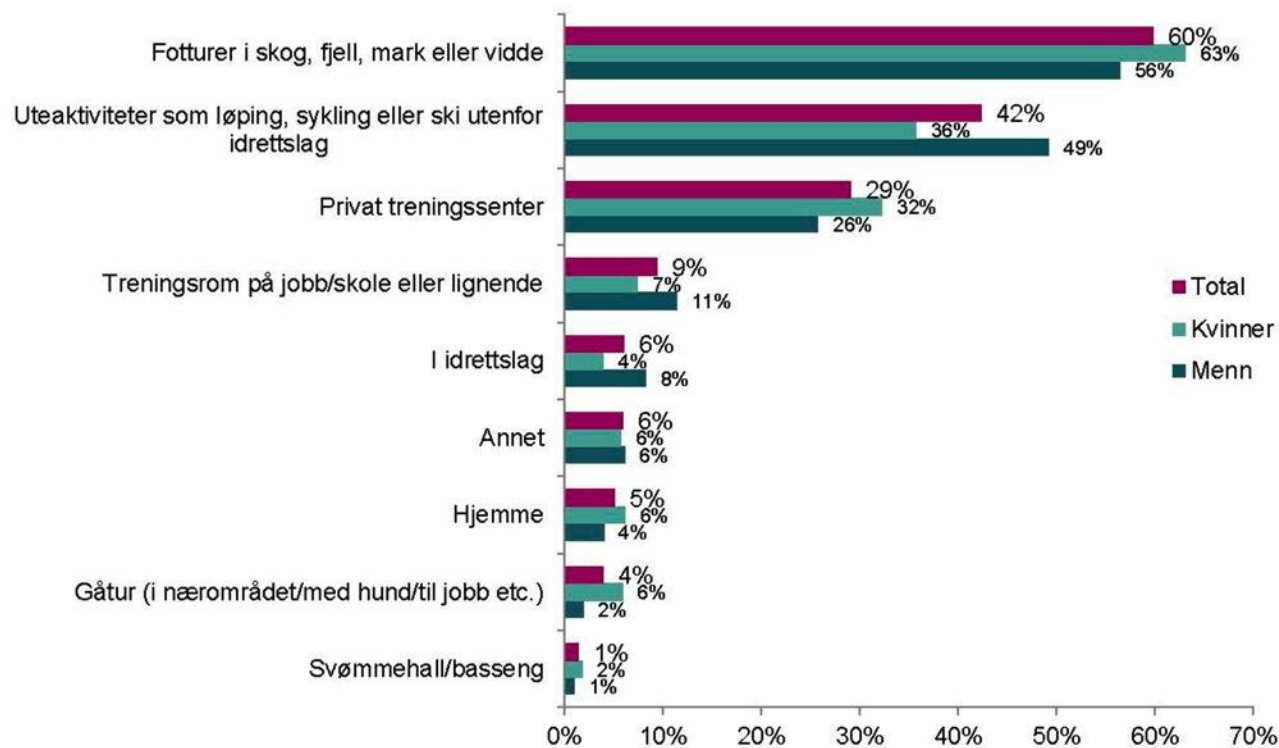
2 500 medlemmer  
25 prosent over 60 år  
Gjennomsnittsalder 48 år

«Godt voksen» (GV)  
18 gruppetimer på dagtid for GV



## foretrekker treningscenter

Hvilke treningsarenaer benytter du når du skal trene eller mosjonere?



Kilde: Virke Trening, befolkningsundersøkelse 2013

# Ikke enten eller, men både og!

Aktivitet avler aktivitet

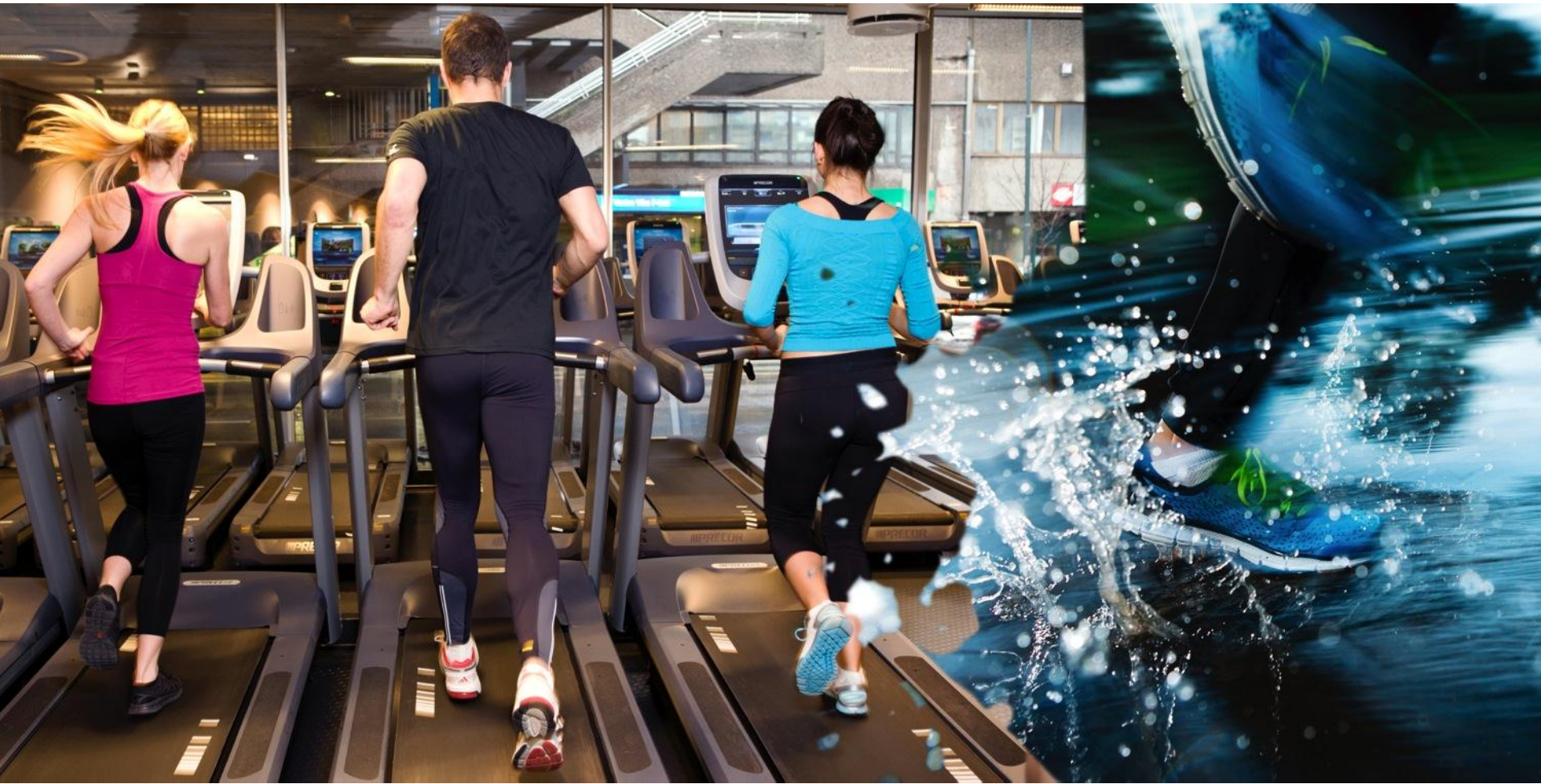
	Treningscenter	Uteaktiviteter	Fotturer
Treningscenter		30 %	21 %
Uteaktiviteter	44 %		40 %
Fotturer	44 %	57 %	

Spesielt uteaktiviteter og fotturer er populære treningsarenaer i kombinasjon med trening på treningscenter.

Kilde: Virke Trening, befolkningsundersøkelse 2013

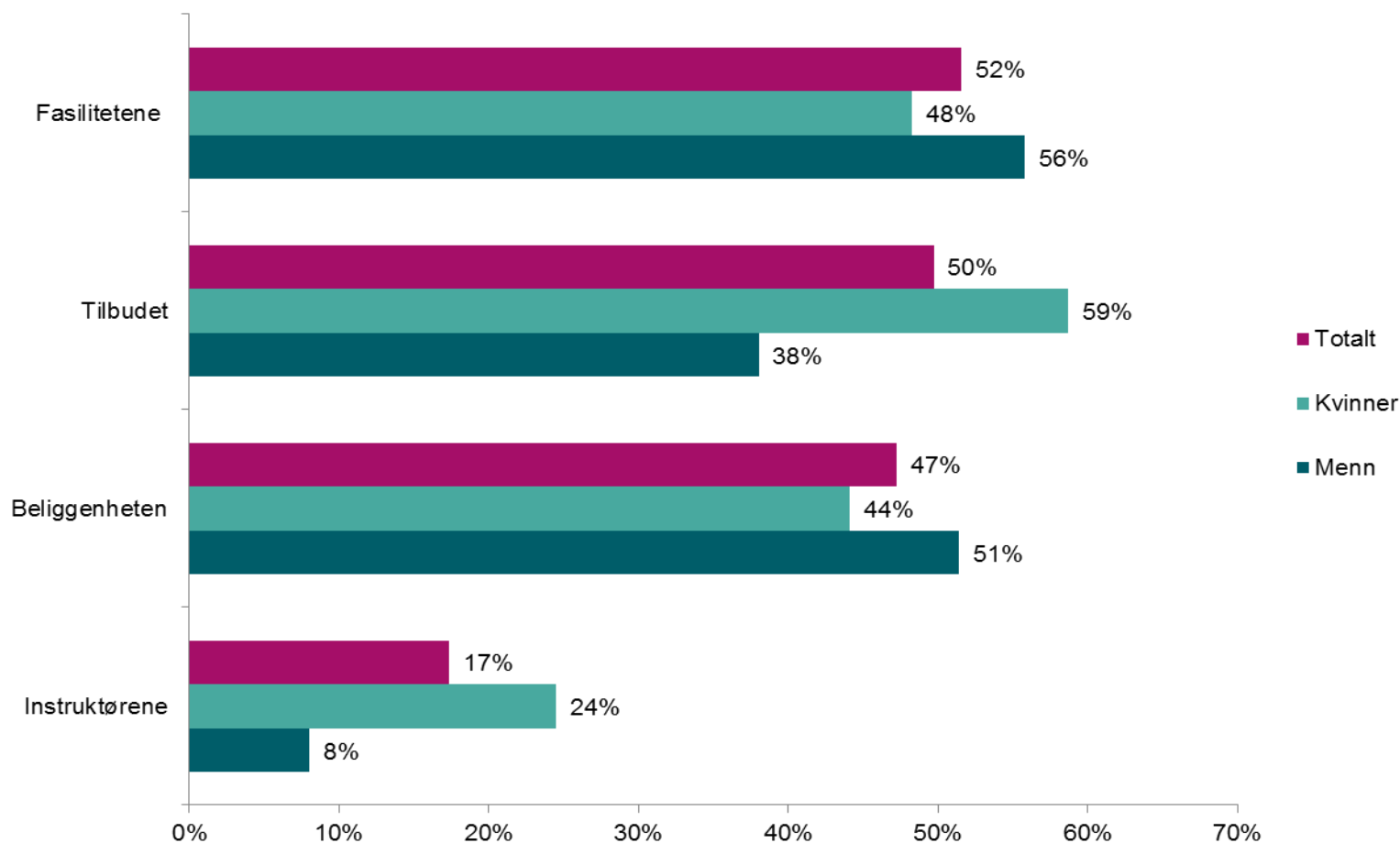


*Hvorfor foretrekker nordmenn treningsentre som arena for trening?*



# Tilgjengelighet og tilbud skaper aktivitet

Viktigste årsaker til at man trener på treningssenter



# Andre årsaker – viktig for Godt Voksne

Trygghet og  
forutsigbarhet

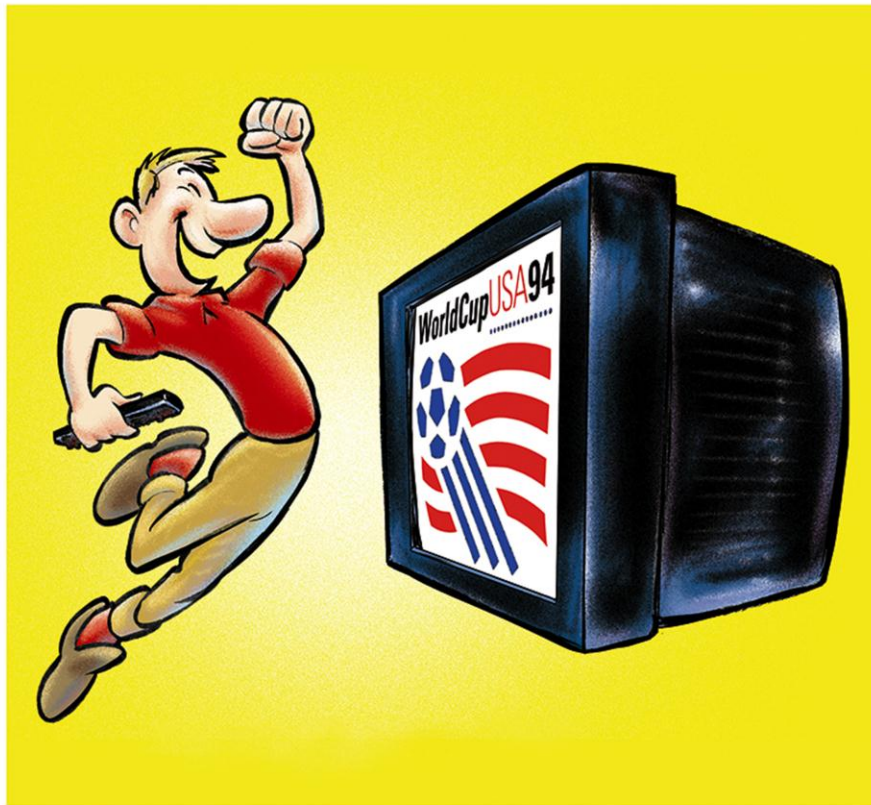
Veiledning og  
kompetanse



# Samfunnsansvar, utfordringer og muligheter



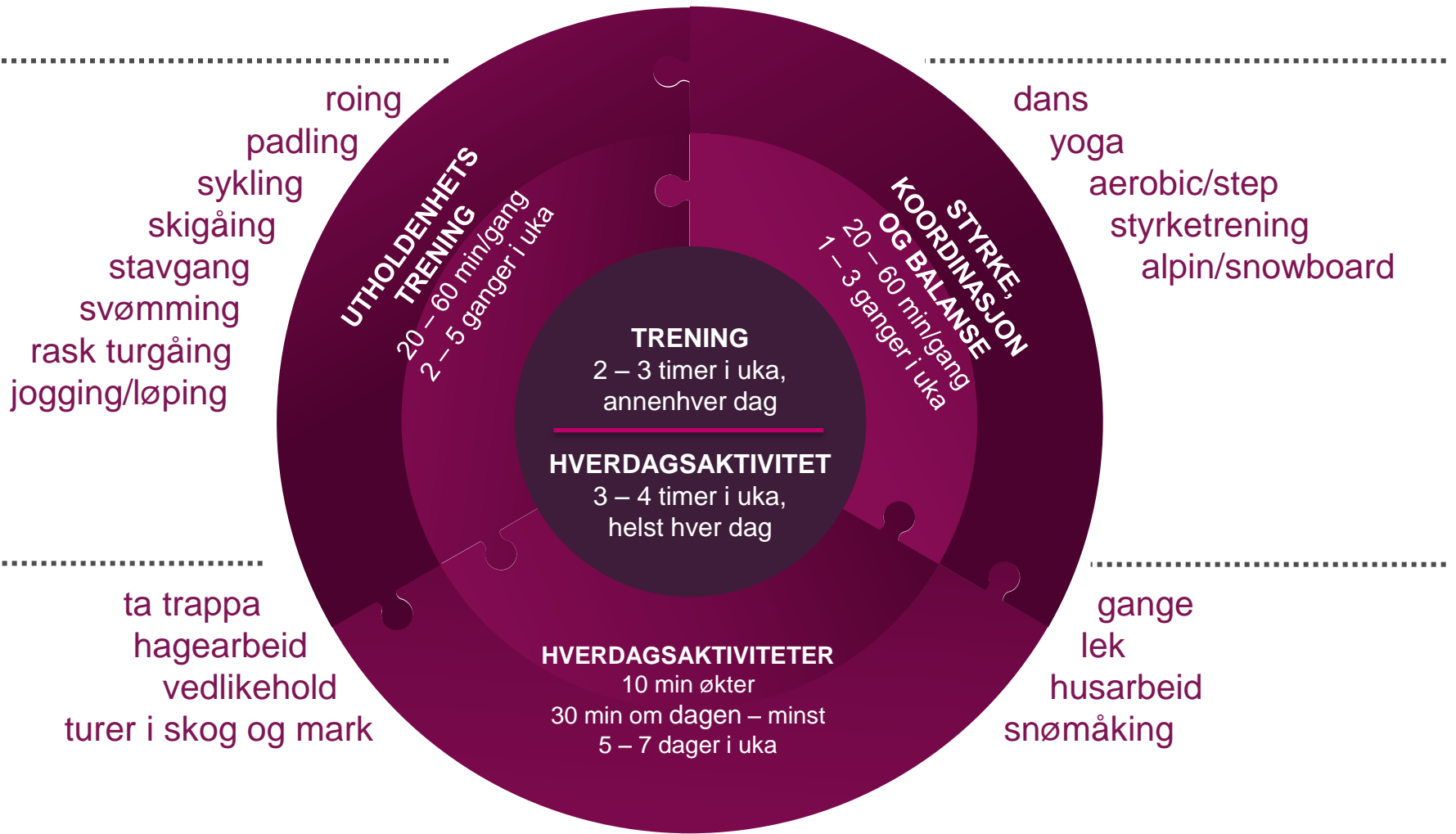
# Halvparten av alle nordmenn er overvektige





Anbefalinger for helsefremmende aktivitet:

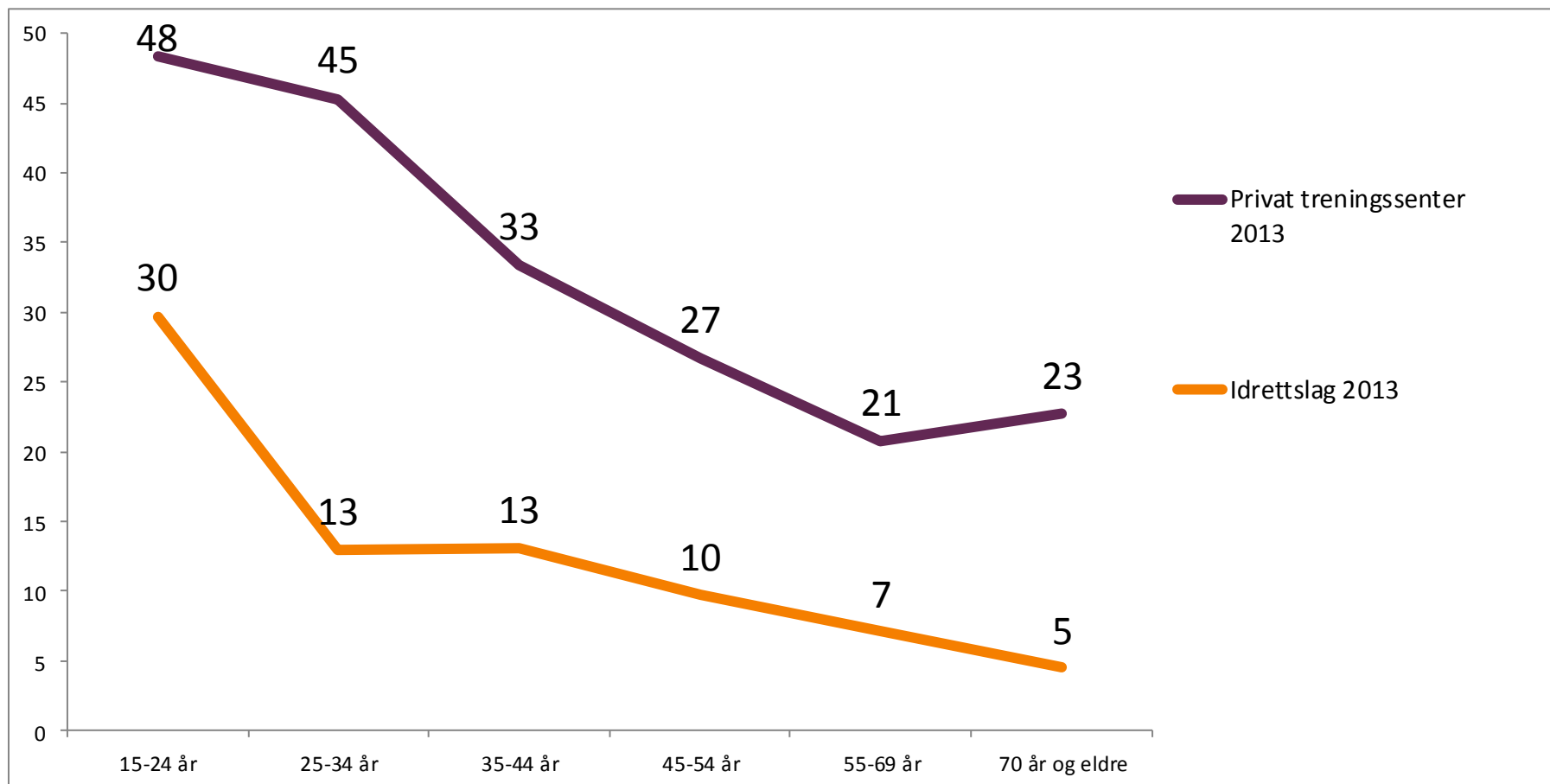
# «Aktivitetskake»



*Forsyn deg med minst halve kaka hver dag!*

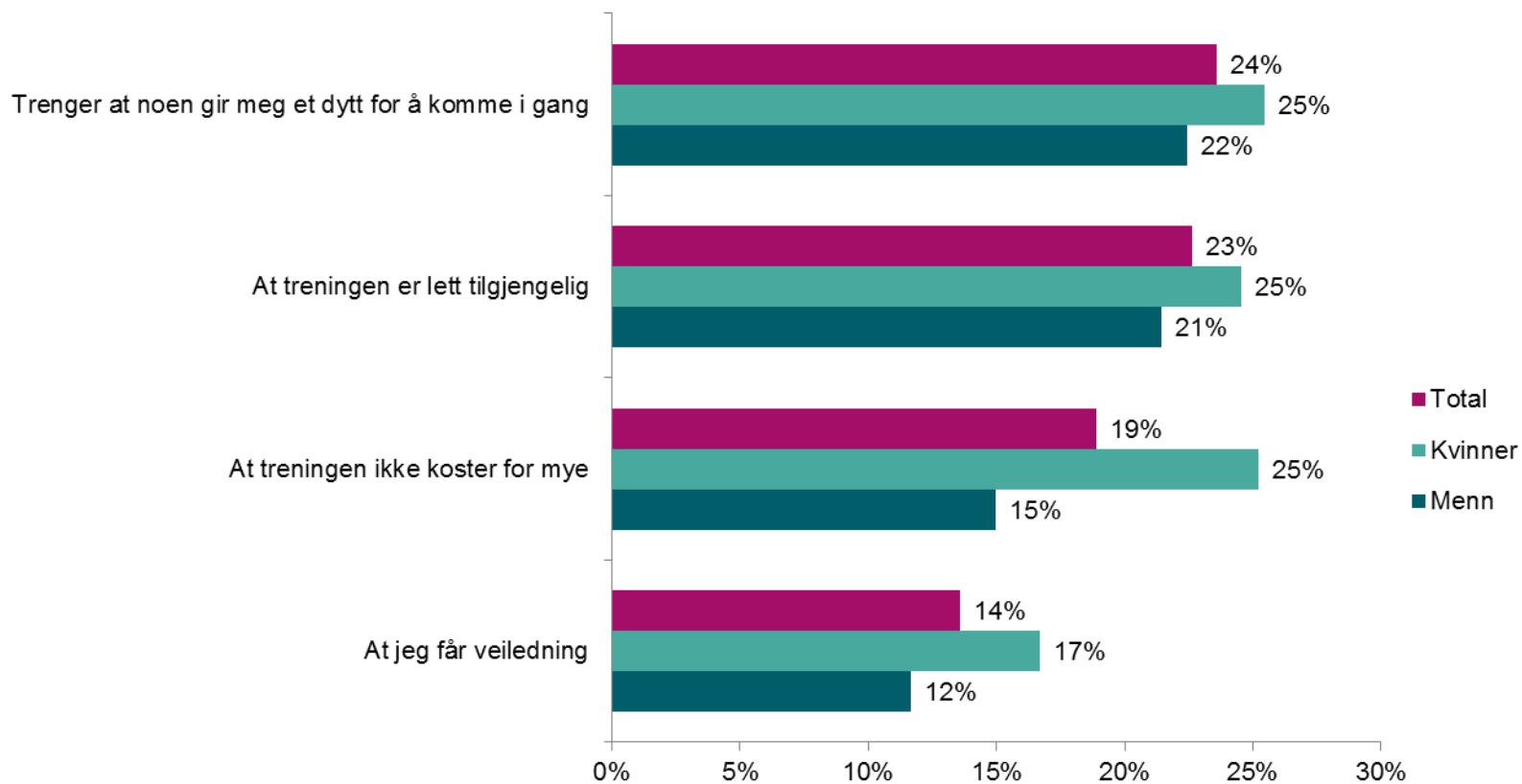
# Trening i lys av arena og livssyklus

Kilde: MMI/Norsk Monitor 2013/2014



Et lite dytt...

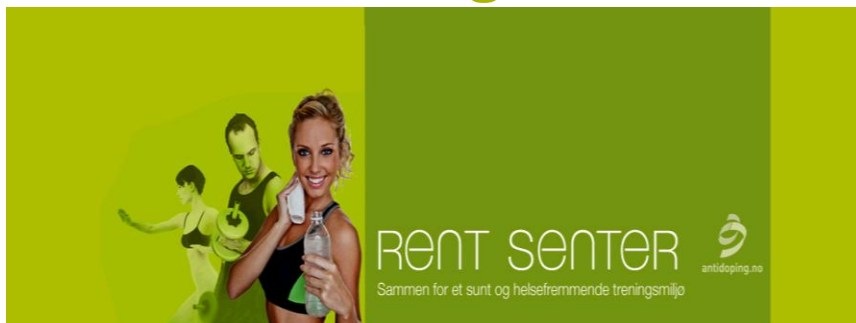
## Hva skal til for at du skal begynne å mosjonere?



Kilde: Virke Trening, befolkningsundersøkelse 2013

## Doping

### Antidopingprogram for treningssentre



FOR DEG SOM TRENER PÅ TRENINGSSENTER

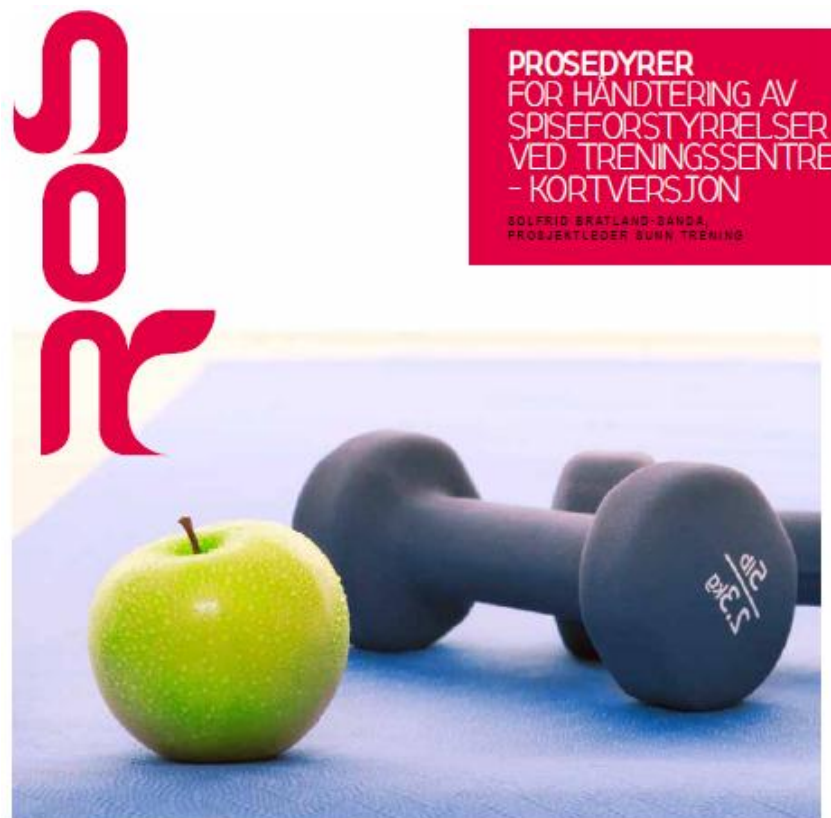
FOR DEG SOM JOBBER PÅ TRENINGSSENTER

[www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

Rent senter er et konsept utarbeidet av Antidoping Norge. Antidoping Norge er en stiftelse oppnevnt av Norges idrettsforbund (NIF) og Kulturdepartementet (KD).  
Stiftelsen Antidoping Norge | Segrosvien 77 A | N-0355 Oslo  
Tlf 02765 | Tlf (for utlandet) +47 915 02765 | E-post [post@antidoping.no](mailto:post@antidoping.no)  
Copyright © Stiftelsen Antidoping Norge | Ansvarlig redaktør: Kåreiv Byttingen

Like 1

## Spiseforstyrrelser



PROSEDYRER  
FOR HÅNDTERING AV  
SPISEFORSTYRRELSER  
VED TRENINGSSENTER  
- KORTVERSTJON

SOLFRIÐ BRATLAND-SANDA,  
PROJEKTLEDER SUNN TRENING

Hvorfor engasjerer Virke Trening seg i antidopingarbeidet?

Gjennom vårt bransjefellesskap tar vi et  
**tydelig standpunkt mot doping**





# Hvorfor engasjerer Virke Trening seg i antidopingarbeidet?

- Vi tar samfunnsansvar
- Avgjørende for bransjens legitimitet
- Treningssentrene er en viktig arena for fysisk aktivitet og helse
- Trening er helsefremmende
- Doping er helseskadelig og ødelegger positive treningsmiljø
- Bruk av doping kriminalisert 1.7.13



# Frivillighetens utfordring i Norge

- Det frivillige engasjementet i endring
- Den er for prosjektorientert
- Kontinuitet en utfordring
- Generasjonsutfordring
  - spesielt på ledersiden
- Kan ikke stille kompetansekrav?



Vi trenger en helhetlig politikk for fysisk aktivitet for voksne i Norge.  
Denne må også inkludere private aktører!



KULTURDEPARTEMENTET

NORGES  
IDRETTSFORBUND



HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET



Helsedirektoratet



Takk for oppmerksomheten!

[anne.thidemann@virke.no](mailto:anne.thidemann@virke.no)

[www.virke.no/trening](http://www.virke.no/trening)