

ROTTERDAM CHARLOIS

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSER

WINTER 2025/2026





IN BEWEGING VOOR GEZONDHEID

Regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.

Eén op de vijf 65-plussers is in de afgelopen 12 maanden gevallen. Ook in onze stad is dit een groeiend probleem. Twee op de vijf 65-plussers hebben een verhoogd risico om te vallen met kans op traag herstel. Maar slechts één op de vijf doet oefeningen om dat te voorkomen. Dit terwijl meerdere keren per week oefeningen doen en bewegen juist werkt om minder te vallen.

In Rotterdam zorgen we ervoor dat er voor iedereen passend beweegaanbod is: óók als u ouder wordt. Door passend beweegaanbod te bieden na een Val Niet Training zorgen we ervoor dat iedere 65-plusser ergens terecht kan. Zo helpen we vallen voorkomen en werken we aan een gezonde en vitale stad.

Samen met gezondheidsprofessionals, beweegaanbieders en gemeente Rotterdam zorgen we voor passend aanbod; óók bij u in de buurt! Door u kennis te laten maken met het beweegaanbod bij in uw buurt of wijk hopen wij dat u (weer) gaat en blijft bewegen.

Want wij weten; bewegen is de oplossing. De 65-plussers die regelmatig bewegen hebben veel minder kans om te vallen. Daarnaast voelen ze zich fitter, sterker en hun evenwicht verbetert, waardoor herstellen ook sneller gaat. Ze blijven zelfstandiger en voelen daarmee meer controle over hun eigen leven. Kortom, regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.

**KIJK VOOR HET BEWEEGAANBOD IN UW WIJK ÉN DE ANDERE ROTTERDAMSE
WIJKEN OOK OP WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/VALNIET**

BEWEEGREDETEST

Kies een manier van bewegen die bij u past!

Het is stiekem best simpel: wat u leuk vindt, doet u langer. Dat geldt ook voor bewegen. Toch is dat in de praktijk soms best lastig. Daarom heeft Sportbedrijf Rotterdam de Beweegredenentest ontwikkeld: een handige online test waarmee u ontdekt welke manier van bewegen het beste bij u past.

Er zijn drie verschillende manieren waarop u bewegen leuk kunt vinden:

- **ONTMOETER:** vindt gezelligheid het belangrijkste
- **PRESTEERDER:** is fanatiek en wil graag beter worden
- **BELEVER:** doet graag nieuwe ervaringen op



Wilt u weten welke beweegreden bij u past? Scan de QR-code en doe de test door een paar vragen te beantwoorden.
www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegreden

**BEKIJK OP DE VOLGENDE PAGINA'S HET BEWEEGAANBOD BIJ U
IN DE BUURT EN PASSEND BIJ UW BEWEEGREDE!**



Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek van vroeger, een gezellige sportclub, een leuke trainster en een lekker bakkie koffie of thee na de les!

WANNEER: Ma: 09.30-10.30
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/ons-aanbod



Yoga met Eric - wmo radar

Yoga vormen in de les met Eric. Iedereen is welkom en Eric kan goed vormen aanpassen indien nodig.

WANNEER: Di: 13.00-13.30, Do: 12.00-13.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eric Albers
010 845 55 70 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Wandelen - wmo radar

Gezellig samen wandelen.

WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Erik Goes
06 83 56 57 51 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Seniorenpilates (55+) - wmo radar

Pilates is een effectieve trainingsmethode met oefeningen voor het hele lichaam, Stabiliteit, flexibiliteit en lichaamsbeheersing staan centraal.

WANNEER: Di: 10.00-12.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Bahia Mhimdan
06 53 39 29 73 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Wandelen - wmo radar

Wandelen in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen en wmo radar

WANNEER: Vr: 10.00-11.00 (oneven weken)
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Boxen de ontmoeting - wmo radar

Lekker bewegen op uw eigen niveau in een vorm van boksen.

WANNEER: Ma: 16.00-17.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: in overleg
CONTACT: Mathilde
06 59 87 89 15 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarbij u in beweging bent.

WANNEER: Do: 11.00-12.30
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42 www.houseofesports.nl/nl/programmas/gameseniors



Zumba - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Opgezwiept door Zuid-Amerikaanse muziek wordt er aan conditie en spierversterking gewerkt.

WANNEER: Ma: 18.30-19.30
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Herenconditie training - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bepaal uw eigen tempo en belastbaarheid. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen. Afsluiten met volleybal.

WANNEER: Ma: 19.30-21.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Gym op Muziek voor dames - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.

WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Conditietraining dames en heren - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Goede conditie of niet, iedereen kan meedoen. Werk aan uw conditie, lenigheid en alle spiergroepen. Daarna lekker bakkie koffie en thee.

WANNEER: Wo: 19.00-20.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Goldensports - RSC Zuid '27

Samen buiten sporten/bewegen. De trainingen zijn veilig en gevarieerd en wordt gegeven door gediplomeerde trainers

WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Albatroslaan 70
PRIJS: €3,50 per les, €32,50 10x (strippenkaart)
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



 Passende Yoga - Nieuwe Nachtegaal

Yoga op de stoel of staand. Voelt u zich onzeker, omdat u op leeftijd bent of een fysieke beperking heeft? Kom lekker meebewegen op een veilige manier!

WANNEER: Ma en Di: 10.30-12.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: Proefles gratis, €3,- per keer
CONTACT: Algemeen nummer
010 429 18 07 www.denieuwenachtegaal.nl/passende-yoga/

 Vitaal met dans - SKVR

Vanuit de stoel of staand kunt u meedoen op muziek van vroeger en nu.

WANNEER: Ma: 15.30-16.30
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Proefles gratis, €1,- per keer
CONTACT: Rajshree Moti
06 53 23 42 25 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/

 Hatha Yoga - Nieuwe Nachtegaal

Hatha Yoga. Bevordert de soepelheid van het lichaam. U hoeft niet lenig te zijn om mee te doen.

WANNEER: Di: 09.00-10.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: €5,- per keer, Strippenkaart is mogelijk
CONTACT: Mike Hartog
010 322 04 55 www.denieuwenachtegaal.nl/hatha-yoga-dinsdagochtend/

 Wandelen - wmo radar

Gezellig samen wandelen.

WANNEER: Di: 14.00-15.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Gratis
CONTACT: Petra Klassie
06 83 48 11 33 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/

 Yoga (vrouwen) - Nieuwe Nachtegaal

Bevordert de soepelheid van het lichaam. U hoeft niet lenig te zijn om mee te doen.

WANNEER: Di: 14.00-15.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: Proefles gratis, €30,- per maand
CONTACT: Yvonne Hoogendoorn
06 26 84 63 30 www.denieuwenachtegaal.nl/yoga-dinsdag-middag/

 Ping-Pong Tafeltennis - wmo radar

Gezellig tafeltennissen met buurtbewoners in het huis van de wijk. Ook versterkt u hier de spieren in het lichaam d.m.v. balans en verplaatsing. Meest gespeelde vorm van bewegen tijdens revalidaties.

WANNEER: Ma: 19.00-21.00, Wo: 19.00-21.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eugene
06 87 76 78 13 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/

 Yoga - WOLk

Hatha Yoga, Authentic Relating, Yin/Yang Yoga, Ademcirkel.

WANNEER: zie website voor verdere informatie
WIJK: Oud Charlois
WAAR: WOLk, Wolphaertstraat 19
PRIJS: 8 lessen €100,-
CONTACT: Pauline Scheurs
wolk.community@gmail.com
06 48 76 96 93 www.wolkrotterdam.nl

 Balans+ - WOLk

Gericht op het bevorderen van fysieke en mentale gezondheid. Deze lessen combineren beweging, ademhaling en aandachtsoefeningen met een creatieve twist. Ze verbeteren de balans, vergroten het zelfvertrouwen en helpen u om energie en welzijn te verhogen.

WANNEER: Do: 09.30-10.30
WIJK: Oud Charlois
WAAR: WOLk, Wolphaertstraat 19
PRIJS: €4,- per les, 75 voor alles lessen (tot 10 juli)
CONTACT: Pauline Scheurs
wolk.community@gmail.com
06 48 76 96 93 www.wolkrotterdam.nl

 GameSeniors 55+ - House of Esports

Wees sociaal, blijf actief en blijf mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!

WANNEER: Ma: 10.30-11.30
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42 www.houseofesports.nl/nl/programmas/gameseniors

 Biljarten - Biljartvereniging IJsselmonde

Gezellig een potje biljarten met elkaar.

WANNEER: op aanvraag
WIJK: Pendrecht
WAAR: Nieuwe Vossermeerweg 80
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Biljartvereniging IJsselmonde
biljarthuis@outlook.com
06 51 46 04 33 www.biljartverenigingijsselmonde.nl

 Crossfit 55+ - Goldpact

Bewegen met gewichtjes en eigen lichaamsgewicht. Eigen niveau en tempo met aandacht voor veiligheid. Deskundige begeleiding voor beginner tot meer beweger.

WANNEER: Ma, Do: 16.15-16.55
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Brielselaan 69
PRIJS: Proefles is gratis, 10 lessen €99,-
CONTACT: Paul Dorst
06 28 72 67 97 www.goldpact.nl

 Wandelen - wmo radar

Gezellig samen wandelen.

WANNEER: Di: 09.00-10.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxbarkhuis, millinxstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 727 16 66 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Zumba Dansles - wmo radar

Bewegen op zuid Amerikaanse muziek (Zumba achtige muziek). Iedereen kan mee doen. Oefeningen worden zowel staand als vanuit de stoel gegeven. Lukt staan niet al te lang, dan worden de oefeningen aangepast naar uw kunnen.

WANNEER: Do: 19.00-20.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxxparkhuis, millinxstraat 69
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
06 33 78 07 28 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/



Fitness 55+ - Fi2Fight

Aangepaste trainingsvorm waarbij gezond bewegen op een gezellige manier centraal staat.

WANNEER: Ma: 10.00-14.00/18.00-22.00, Di: 10.00-13.00/18.00-22.00, Wo: 10.00-12.00/18.00-22.00, Do: 10.00-13.00/18.00-22.00, Vr: 10.00-14.00/18.00-22.00, Za: 10.00-12.00, Zo: 11.30-14.00
WIJK: Wielewaal
WAAR: Sporthal de Wielewaal, Brammerstraat 1 (zij ingang)
PRIJS: €17,50 per maand, Maandelijks opzegbaar, Proefles €10,-
CONTACT: Algemeen nummer
010 495 06 37 www.kickboksenrotterdam.com



Banenzwemmen - Zwemcentrum Rotterdam

Bij bewegen door het water gebruikt u bijna al uw spieren, maar gewrichten worden minimaal belast. Een gezonde manier van bewegen!

WANNEER: Ma: 07.00_08.30(50m), 11.00-14.00(50m), 21.30-22.30(25m), Di: 07.00-08.30(50m), 11.30-13.30(50m), 20.45-22.30(25m), Wo: 07.00-08.30(50m), 11:45-17:00(50m), 12:30-13:45(25m), 21.30-22.30(25m), Do: 07.30-08.30(50m), 11.30-13.30(50m), 20.30-22.30(25m), Vr: 07.00-09.30(50m), Zat: 09.00-12.00(50m), Zon:11.00-14.00(50m)
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,45 per keer, €4,85 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Sport en Spel - RIS

Loop- of zitoefeningen, balspel bijv. volleybal, badminton, een spelvorm met verschillend materiaal. Conditie en spierversterkende oefeningen.

WANNEER: Ma: 15.15-17.15
WIJK: Wielewaal
WAAR: Sporthal de Wielewaal, Brammerstraat 1
PRIJS: €150,- per jaar, VGZ R'dampakker 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Rotterdam Beweegt - Rotterdam Handbal

Vooraf lekker samen bewegen door het doen van verschillende beweeg-, sport-en spelvormen. Conditie en spierversterkende oefeningen staan centraal.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00(groep1), Ma: 20.00-21.00(groep2)
WIJK: Zuiderpark
WAAR: April - Oktober: Oldegaarde 21 (Buiten) November - Maart: Brammerstraat 1, Sporthal Wielewaal (Binnen)
PRIJS: €3,50 per keer, €30,- 10 keer, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Banenzwemmen 55+ - Zwemcentrum Rotterdam

Banenzwemmen 55+ is rustiger dan regulier banenzwemmen waardoor u uw eigen tempo kunt zwemmen. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u al kunt zwemmen!

WANNEER: Ma: 11.15-12.15, Di: 14.15-15.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,45, €4,85 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Fifty Fit - Zwemcentrum Rotterdam

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.

WANNEER: Ma: 11.30-12.30
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €8,20, €7,40 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Goldensports - Portland Poema's

Bewegen in de buitenlucht waar gewerkt wordt aan conditie, balans en coördinatie. Aansluitend komen er spelvormen aan bod.

WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 425
PRIJS: €3,50 per les, via VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Senior Fit 55+ - Jim Fitness

Leuke les alleen voor 55+, rustige les voornamelijk gericht op spierverstevinging en conditie. In de les wordt veel gebruik gemaakt van krachtapparatuur en komen verschillende spiergroepen aan bod.

WANNEER: Ma: 09.00-10.00, Vr: 09.00-10.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 251
PRIJS: €24,95 per maand, €39,95,- per maand en neem gratis een maatje mee
CONTACT: Algemeen nummer
info@thejimfitness.nl
010 480 11 33 info@thejimfitness.nl



Fitness + Groepslessen - S.V. Hagendoorn

Bewegen op de apparaten. Fysiogym, Conditiegym

WANNEER: Ma: 08.30-11.30 /18.00-21.00, Di:08.00-11.30, Wo:19.00-20.00, Do: 08.30-11.30/18.00-21.30, Vr: 8.30-11.30, Zat: 08.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19
PRIJS: 1x per week: €21,50 per maand, Onbeperkt trainen: €28,- per maand, Losse les: €7,- , Eenmalig inschrijven: €7,-
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl



Jim Fitness

The Jim biedt veel verschillende soorten training, u kunt terecht voor het opbouwen van kracht, lekker aan de conditie werken of wat kilootjes kwijt raken. Maak gebruik van de ruime cardio zaal of ga aan de slag met de krachtapparatuur.

WANNEER: Ma, Di, Wo: 07.00-23.00, Do: 07.00-21.00, Vr: 07.00_17.00, Za, Zo: 09.00 _ 15.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 251
PRIJS: €24,95 per maand, €39,95,- per maand en neem gratis een maatje mee
CONTACT: Algemeen nummer
info@thejimfitness.nl
010 480 11 33 info@thejimfitness.nl



Beweeggroep - SKVR

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.

WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: €1,- per les
CONTACT: Sandra
06 40 18 72 97 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

 Line Dance - wmo radar

Formatiedans waarbij een groep mensen danst in een of meer rijen. Versterk je balans en leer je gewicht te zetten op het bewegende, verplaatsende been. Net als bij lopen.

WANNEER: Wo, Do: 10.00-12.00

WIJK: Zuidwijk

WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250

PRIJS: €4,- per les

CONTACT: Gre Korsius

010 313 49 59 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/

 Kom in Beweging - Zuiderkroon

Heerlijk uurtje actief bewegen op een lekker deuntje en dat gewoon vanaf de stoel. Gezelligheid staat centraal.

WANNEER: Di: 10.15-11.15, elke 2 weken

WIJK: Zuidwijk

WAAR: De Zuiderkroon, Vlissingenplein 108

PRIJS: €3,50 per les

CONTACT: Berdien

berdien@dezuiderkroon.nl

www.dezuiderkroonpendrecht.nl/activiteiten/

 Do-In Yoga - SV Hagendoorn

Do-In yoga is gericht op het krachtiger worden van lichaam én geest

WANNEER: Wo: 19.30-20.30, Do: 09.30-10.30

WIJK: Zuidwijk

WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19

PRIJS: €8,- per les, €4,- voor een proefles

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

 Bewegen voor mannen - wmo radar

Oefeningen voor kracht en uithoudingsvermogen. Altijd afsluiten met een spelvorm. bijv: Volleybal, Voetbal, Badminton

WANNEER: Do: 13.30-14.30

WIJK: Zuidwijk

WAAR: Boekenstein 1, Rijnmond Actief Groep

PRIJS: Gratis

CONTACT: Lara Klompé

06 21 38 95 26 www.wmoradar.nl/activiteiten/charlois/

VAN VAL NIET TRAINING NAAR SENIOREN SPORTIEF: Anja en Joke blijven in beweging

Voor veel 65-plussers is bewegen niet vanzelfsprekend. Toch bewijzen Anja en Joke dat het nooit te laat is om in actie te komen. Via de Val Niet Training maakten zij kennis met Senioren Sportief, een laagdrempelig en gezellig beweegprogramma bij WION. Wat begon als een voorzichtig eerste stapje, is inmiddels een vast onderdeel van hun week geworden. Hun verhaal laat zien hoe belangrijk het is om structureel te blijven bewegen en wat dit betekent voor hun gezondheid en sociale leven.

Een gevarieerde en gezellige les

Anja zit nog niet zo lang bij Senioren Sportief, maar is inmiddels enthousiast over de lessen. “Het leuke is dat je zelf bepaalt hoe intensief je meedoet. We hebben zelfs een dame van 90 in de groep! Er is veel variatie: we beginnen met een warming-up, daarna doen we circuitjes, oefeningen op muziek, badminton of balspellen, en sluiten af met grondoefeningen of oefeningen op de bank. En na afloop drinken we gezellig samen een kopje koffie of thee.”

Ook Joke maakte de stap naar Senioren Sportief na een proefles tijdens de Val Niet Training. Ze deed al aan fitness en wandelen, maar miste het sociale aspect. “Bij fitness ben je vaak alleen bezig. Hier sport je samen, dat is veel gezelliger én we drinken een kopje koffie. De proeflessen waren zo een mooie kans om te ontdekken wat bij mij past.”

De overstap van Val Niet Training

Beide dames kwamen in aanraking met Senioren Sportief via de Val Niet Training, een programma waar ze veel op balans en stabiliteit trainen om vallen in de toekomst te voorkomen. Maar dat lukt alleen voor langere tijd als ze daarna ook blijven bewegen. Daarom bieden we tijdens de Val Niet Trainingen proeflessen en clinics van beweegaanbod in de buurt.

Anja verhuisde naar een nieuwe buurt. “Ik moest zelf op zoek naar sociale contacten en iets om bezig te blijven. Begeleid bewegen helpt daar enorm bij! Zo kwam ik via de Val Niet Training bij Senioren Sportief. We begonnen met een klein groepje, maar nu zijn we met 15 tot 20 mensen.”

Joke: “Ik vond het spannend om te beginnen, vooral het idee dat we op de grond oefeningen moesten doen. Maar toen bleek dat ik ook op een bank kon zitten, was de drempel ineens veel lager. Ik vond het gelijk leuk en gezellig dus zo bleef ik er vanzelf hangen.”

Bewegen verbindt

Zowel Anja als Joke merken dat structureel bewegen hen veel oplevert. Anja voelt zich na de les vaak lekker moe en heeft soms spierpijn, “maar dat is juist een goed teken!” Joke beweegt nu twee keer per week: “Ik merk dat ik soepeler en fitter blijf. En het is gewoon heel fijn om te doen.”

Hun verhaal laat zien dat bewegen op latere leeftijd niet alleen goed is voor de gezondheid, maar ook voor het sociale leven. “In de zomer was de sporthal dicht, dus toen zijn we met de groep gezellig gaan lunchen”, vertelt Anja. “Bewegen brengt meer dan alleen een betere conditie, het verbindt mensen!”



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met wmo radar en beweegpartners en -aanbieders.

Het is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Dit overzicht verschijnt twee keer per jaar met actuele informatie.

Desondanks kunnen wijzigingen of veranderingen in het aanbod op elk moment plaatsvinden. Neem voor het actuele aanbod, tijden, prijzen en voorwaarden altijd contact op met de betreffende beweegaanbieder. Aan de informatie in dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend.



Sportbedrijf
Rotterdam