

ROTTERDAM DELFHAVEN

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 Beweegredentest 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/beweegredenen

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

 Senioren Fit - Corpo Training

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer.

WANNEER: Ma: 13.00–14.00, Wo: 13.00–14.00, Do: 13.00–14.00, Vr: 13.00–14.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

 Senioren Fit Beginners - Corpo Training

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Tijdens deze les kunt u op eigen niveau trainen. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer. Meedoen? Graag vooraf aanmelden bij Amilcar Brito.

WANNEER: Di: 13.00–14.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

 Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.

WANNEER: Wo: 9.00–10.30 (iedere 2e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.

WANNEER: Wo: 9.30–11.30 (iedere 4e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf een metrostation of tramhalte in de regio
PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 Beweegles voor dames - wmo radar

Combi sport: dit is een combinatie tussen aerobics, BBB en pilates. Deze lessen zijn speciaal voor dames.

WANNEER: Ma: 9.30–10.30, Vr: 10.00–11.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €3,50 per keer, €13,- per maand
CONTACT: Frosja Weterings – de Bruin
delfshaven@wmoradar.nl
06 25 59 42 75 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Yoga voor dames - wmo radar

Yoga helpt bij het verbeteren van de flexibiliteit van je spieren en gewrichten. Bij Yoga werk je in je eigen tempo en op eigen niveau. Deze lessen zijn speciaal voor dames.

WANNEER: Di: 18.30–19.30, Do: 18.30–19.30 , Vr: 18.30–19.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Rupha Sardjoe
delfshaven@wmoradar.nl
06 14 76 10 22 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Conditietraining voor mannen 55+ - wmo radar

Er wordt conditietraining gedaan en daarna wordt er afgesloten met een partijtje voetbal. Deze lessen zijn speciaal voor mannen.

WANNEER: Wo: 15.00–17.00 , Vr: 15.00–17.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €3,- per maand
CONTACT: Ivo Montijn
delfshaven@wmoradar.nl
06 21 29 28 81 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Personal training: Ahmad’s training - Platinum gym

Bij Ahmad’s training werk je aan kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Het doel? Sterker worden, soepelere gewrichten en spieren krijgen, een gezond gewicht behouden, fit blijven en pijn verminderen. Jong en oud kunnen meedoen. Dit is een groepsles met individuele begeleiding.

WANNEER: Ma: 11.00–12.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: Tahiat Maged
ahmad@wijkstation.nl
06 57 10 62 88

 StoelFit - RightFootLeft

StoelFit is er speciaal voor mensen die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Alle oefeningen worden op de stoel en op muziek gedaan. Diverse oefeningen zijn gericht op kracht en balans. Daarnaast worden er ook ademhalingsoefeningen gedaan.

WANNEER: Ma: op afspraak
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Beweegruimte Fitaalzorg, Jan Kruijffstraat 192
PRIJS: €4,- per les, €37,50 strippenkaart voor 10 lessen
CONTACT: Stéphanie Bijker
info@rightfootleft.nl
06 44 13 53 57 www.rightfootleft.nl

 Cool in beweging - Yoga Coolhaven

Combinatie van laagdrempelige CrossFit en (stoel) yoga. Daarna koffie of thee met iets lekkers. Er is een mogelijkheid om mee te lunchen (na opgave).

WANNEER: Di: 12.00–14.00, Vr: 13.00–15.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €15,50 per les, inclusief koffie of thee en iets lekkers
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

 Yoga voor senioren - Yoga Coolhaven

Yoga Coolhaven organiseert speciale yogalessen voor senioren. De Yogalessen kun je in eigen tempo en op eigen niveau doen.

WANNEER: Ma: 10.30–11.45, Do: 10.30–11.45
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: Verschillende opties voor een strippenkaart of abonnement.
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

 Wandelen - wmo radar

Iedereen kan mee wandelen. Ook als u gebruik maakt van een rollator, scootmobiel of stok. De wandeling duurt een half uur. Na de wandeling is er gelegenheid voor een kopje koffie, thee of water.

WANNEER: Wo: 10.30–12.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Start vanaf Huiskamer Het wijktrepunt, Oostkousdijk 14 – 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Petra de Vet
petradevet@live.nl
www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Koersbal - wmo radar

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een speciale koersbalmat. Er wordt in twee teams gespeeld. Nadat er een klein wit balletje in het veld is gespeeld, is het de kunst om met de andere ballen zo dichtbij mogelijk te komen.

WANNEER: Wo: 14.00–16.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Huiskamer Het wijktrefpunt, Oostkousdijk 14 – 18
PRIJS: €0,50 per keer
CONTACT: Ton Ulenberg
delfshaven@wmoradar.nl
06 51 50 90 35 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum West (zwembad)

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. 55+ banenzwemmen 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: Wo: 12.00–13.00
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaansegweg 4
PRIJS: €4,85, per keer, dit is speciaal 65+ tarief
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Fitness van Nelle - Fysioplan

Houdt u er niet van om in een groep te bewegen maar wilt u wel uw eigen fitnessprogramma volgen onder toezicht van een fysiotherapeut? Dit kan op een unieke plek, namelijk in de Van Nelle fabriek.

WANNEER: Ma t/m Za: op afspraak
WIJK: Spangen
WAAR: Van Nelle Fabriek, Van Nelleweg 1, gebouw 10
PRIJS: €30,- per maand voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Fysioplan
info@fysioplan.nl
010 46 24 955 www.fysioplan.nl

 Walking Football - De betrokken Spartaan

Voor mannen en vrouwen boven de 55 jaar: je bent nooit te oud om te starten of te leren! Het gaat vooral om de gezellige sfeer. De regels worden aangepast zodat iedereen mee kan doen. Met een bakkie koffie na afloop.

WANNEER: Wo: 10.00–11.30
WIJK: Spangen
WAAR: Cruyff Court naast het Sparta Stadion, Spartapark-Noord 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: De Betrokken Spartaan
m.marinus@sparta-rotterdam.nl
www.sparta-rotterdam.nl/maatschappelijk/walking-football

 Fifty Fit - Sportcentrum West (zwembad)

Kom dobberen met een bakkie toe! Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup-tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u kunt zwemmen!

WANNEER: Wo: 10.15–11.00
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaansegweg 4
PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor 12 lessenkaart
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Seniorenfitness - Fysiotherapie de Boei

Het is belangrijk dat u voldoende blijft bewegen! Dit kan tijdens het seniorenuurtje bij Fysiotherapie De Boei onder begeleiding van een fysiotherapeut.

WANNEER: Wo: 12.30–13.30
WIJK: Spangen
WAAR: Fysiotherapie De Boei, Boeierstraat 3
PRIJS: €30,- per maand, voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Fysiotherapie De Boei
praktijk@fysiotherapiedeboei.nl
010 46 24 955 www.fysiotherapiedeboei.nl

 Wandelen voor dames - wmo radar

Alle dames kunnen gezellig mee gaan wandelen, tijdens deze heerlijke wandeling door Spangen.

WANNEER: Di: 12.00–13.00
WIJK: Spangen
WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: Fatima el-Kahali
felkahali@wmoradar.nl
06 57 38 08 06 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Bewegen voor 50+ - The Bar Rotterdam

Tijdens deze beweegactiviteit kunt u op een veilige manier in beweging blijven en aan uw gezondheid werken. De les wordt in een groep gegeven onder goede begeleiding. Een les bestaat uit 15 minuten warming-up, 30 minuten bewegen, 15 minuten koffie/thee en daarna nog 30 minuten yoga.

WANNEER: Di: 12.30–14.00
WIJK: Spangen
WAAR: The Bar Rotterdam, Schuttevaerweg 129
PRIJS: €18,50 per les, €75,- voor 5 lessen
CONTACT: The Bar Rotterdam
info@thebarrotterdam.com
06 20 05 30 73 www.thebarrotterdam.com

 Senioren yoga - Integrale yoga

Senioren yoga is speciaal voor degene die op latere leeftijd actief en vitaal wil blijven. De lessen zijn toegankelijk en richten zich op het soepel houden van gewrichten, versterken van de spieren en het vergroten van lichaamsbewustzijn.

WANNEER: Ma: 10.00–11.00, Di: 10.00–11.00, Wo: 10.00–11.00, Vr: 10.00–11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Centrum voor Integrale Yoga, Heemraadsingel 183b
PRIJS: €40,- per maand (1 les per week)
CONTACT: Soerya
soerya@integrale yoga.org
06 39 84 30 51 www.integrale yoganederland.nl/yogalessen/seniorenyoga

 Vrouwengym - wmo radar

Gym voor dames van 55 jaar en ouder. Diverse oefeningen gericht op kracht, balans en uithoudingsvermogen.

WANNEER: Wo: 9.00–11.00
WIJK: Spangen
WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1
PRIJS: €12,50 per maand
CONTACT: J. Rombouts
delfshaven@wmoradar.nl
06 51 38 82 36 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 Roze ouderen voor 65+’ers - Queer Gym

Voor 65+’ers uit de LHBTIQ+ community. Iedere 4 weken is er wisselend yoga, valpreventie, krachttraining, boksen en dansen. Bewegen in een veilige omgeving met veel aandacht voor het verstevigen van dagelijkse bewegingen. Achteraf altijd een gratis kopje koffie of thee.

WANNEER: Do: 17.00–18.00
WIJK: Spangen
WAAR: Queer Gym, Schuttevaerweg 111
PRIJS: €49,80 per maand, €62,97 strippenkaart voor 5 lessen
CONTACT: Romy Rockx
info@queergym.nl
06 48 88 83 03 www.queergym.nl

 Looprecept: wandelen met de huisarts - Huisarts van der Poel

30 tot 40 minuten wandelen rondom de Heemraadsingel. Er wordt op een normaal tempo gewandeld, dus iedereen kan aansluiten. Laagdrempelig, gezellig, sociaal en vooral de leukste stap naar betere gezondheid!

WANNEER: Ma: 11.30–12.15, Do: 11.30–12.15
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huisartsenpraktijk Van der Poel, Heemraadsingel 183b
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huisartsenpraktijk van der Poel
info@huisartsvanderpoel.nl
010 47 72 186 www.huisartsvanderpoel.nl/pagina/1632

Wandelen door de wijk - wmo radar

Een heerlijke wandeling door het Nieuwe Westen.

WANNEER: Wo: 9.00–12.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: wmo radar
delfshaven@wmoradar.nl
010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Actief in Beweging - wmo radar

Door wekelijks te bewegen blijft het lichaam sterk en vitaal. Tijdens deze gezonde ontmoeting wordt alles gedaan op eigen tempo en niveau. Samen houden wij ons lichaam vitaal.

WANNEER: Wo: 18.30–20.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €1,- per les
CONTACT: Sita Malhoe
sita_malhoe@hotmail.com
06 81 90 25 41 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Fit met Paula - FitColours

Kracht, balans en conditie! Tijdens de les worden verschillende oefeningen gedaan met behulp van een stoel. Ook worden er verschillende materialen gebruikt zoals dynabands en gewichtjes. De les is op vrolijke muziek!

WANNEER: Vr: 10.30–11.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Paula Delgado Rodriques Fernandes
fitcolours@hotmail.com
06 14 37 83 21

Zumba - wmo radar

Een dans workout, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals salsa, merenque, samba en cumbia. De nadruk in deze les ligt op plezier en het laten gaan van stress terwijl je danst op het ritme van de muziek.

WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €12,50 voor 10 lessen
CONTACT: wmo radar
delfshaven@wmoradar.nl
010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Capoeira - wmo radar

Een Braziliaanse combinatie van muziek, dans en gevechtsbewegingen. Deze les is voor zowel jong als oud!

WANNEER: Zo: 17.00–20.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: wmo radar
delfshaven@wmoradar.nl
010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Seniorenyoga - Stoelyoga Rotterdam

Yoga op de stoel is voor iedereen toegankelijk. De les bestaat uit ademhalingsoefeningen, oefeningen gericht op het losmaken van spanningen in gewrichten en spieren en vervolgens oefeningen om het hele lichaam te versterken. Meedoen vanuit huis via Zoom is ook mogelijk.

WANNEER: Do: 15.30–16.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107
PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima)
CONTACT: Stoelyoga Rotterdam
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

Buurt in Beweging voor vrouwen - Balrak Sport Consultancy

Een eenvoudige gymles waarmee iedereen op een laagdrempelige manier mee kan bewegen. Er worden oefeningen gedaan waarin kracht, lenigheid en souplesse aan bod komen.

WANNEER: Ma: 13.00–14.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €7,50- losse les, €60,- strippenkaart voor 10 lessen, €22,50 per maand, VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Dansen en bewegen op muziek - wmo radar

Lekker dansen en in beweging komen: een fijne en ontspannen manier om aan de gezondheid te werken! In deze lessen op muziek staan plezier, gezondheid en samen genieten centraal.

WANNEER: Zo: 17.00–20.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: Gratis
CONTACT: I. Hardjo
delfshaven@wmoradar.nl
06 17 00 73 42 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Aquavitaal - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Er worden oefeningen in het water gedaan op passende muziek. Hierdoor worden spieren en gewrichten versterkt. Kortom blijf actief, fit en vitaal!

WANNEER: Do: 9.30–10.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €6,95: losse les, €45,-: stippenkaart voor 6 lessen
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Bewegen met 50-plussers - Xzieje

Wandelen in een gezellige groep door Delfshaven. Daarnaast worden er tijdens de wandeling regelmatig spierversterkende oefeningen gedaan. Na afloop wordt er samen koffie of thee gedronken.

WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Verzamelen bij Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Maria Dos Santos
info@xzieje.nl
06 20 98 57 09 www.xzieje.nl

Line dance - wmo radar

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen of rijen gedanst. Het is daarnaast leuk om dit in een groep te doen. Gezelligheid staat ook centraal.

WANNEER: Di: 12.00–16.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Hanny Mulders
delfshaven@wmoradar.nl
06 12 18 84 93 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

Zwemles 60+ - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Wilt u (opnieuw) leren zwemmen? Wij bieden 60-plussers een unieke kans om fit te blijven, zelfvertrouwen in het water te vergroten en zelfs een zwemdiploma te halen. Ook als u al een diploma heeft maar (weer) zwemveiliger wilt worden kunt u meedoen.

WANNEER: Op afspraak
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €10,85 per maand, inclusief koffie of thee
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorenzwemmen - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Werken aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht in het water.

WANNEER: Di: 14.00-15.30, Do: 14.00-15.30

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €6,95: losse les, €69,50: een 12-badenkaart

CONTACT: Zwembad Oostervant

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorengym low impact - Sportfondsen Oostervant

Stoelgym en balansoefeningen. De nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.

WANNEER: Wo: 11.00-12.00

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €4,30 per keer

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorengym - Sportfondsen Oostervant

Groepstraining waarbij de nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.

WANNEER: Di: 12.15-13.15, Do: 12.15-13.15

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €4,30 per keer

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

Samen Vitaal - Sportfondsen Oostervant

Binnen dit beweegprogramma staat bewegen, ontmoeten en gezelligheid voorop. Zowel beginners als gevorderden kunnen meedoen. Het beweegprogramma besaat uit: bowling, seniorengym, een social break en tot slot seniorenzwemmen.

WANNEER: Di: 10.30-15.30, Do: 10.30-15.30

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €9,80: losse les, €65,15: strippenkaart voor 6 lessen

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

Buurtfitness Sportlokaal - Sportfondsen Oostervant

Gezond blijven, samen sporten, mensen ontmoeten en ontspannen. Bij Sportlokaal wordt u geholpen met het behalen van uw doel en gezond en fit blijven.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €26,65 voor het goedkoopste abonnement

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

Senioren boksen 55+ - De Code

Aangepaste bokstraining voor iedereen vanaf 55 jaar onder deskundige begeleiding van trainer Jan. Meedoen? Graag vooraf aanmelden bij Ari van der Meij.

WANNEER: Di: 8.00-9.00

WIJK: Middelland

WAAR: De Code, Zwaerdecroonstraat 11

PRIJS: Vrijwillige bijdrage

CONTACT: Ari van der Meij

arivandermeij@gmail.com

06 43 14 80 19

**“DAT KOPJE KOFFIE
ACHTERAF IS ZO GEZELLIG.
NET ZO BELANGRIJK ALS
HET BEWEGEN DAT
WE VOORAF DOEN!”**

Deelnemster beweegactiviteiten



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