

ROTTERDAM FEIJENOORD

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 BEWEEGREDENI!**

 Zumba (Vrouwen) - SOL

Een beweegactiviteit die is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia.

WANNEER: Ma, Di, Wo: 09.00-10.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Radia

06 43 41 54 72 www.solnetwerk.nl

 Fifty Fit - Sportcentrum Feijenoord (zwembad)

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: 11.45-12.30, Vrij: 12.15-13.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord

PRIJS: €8,20, €7,40 (65+)

CONTACT: Algemeen nummer

010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!

WANNEER: Ma: 13.00-14.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,-

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 Yoga voor volwassenen - SOL

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yoga les oefeningen doet om lichaam in balans te brengen

WANNEER: Ma: 19.00-20.30

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €15,- per maand, €5,- per les

CONTACT: Soeresh Poelloe

06 45 40 73 70 www.solnetwerk.nl

 Wandelen - Gezond Natuur Wandelen

Lekker wandelen i.s.m. Gezond Natuur Wandelen

WANNEER: Di: 10.00-11.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: Gratis

CONTACT: Monique van Dalen

monique@gezondnatuurwandelen.nl

www.solnetwerk.nl

 Zumba (Vrouwen) - SOL

Een beweegactiviteit die is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia.

WANNEER: Wo: 09.00-10.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,50 per keer

CONTACT: Algemeen nummer

010 423 16 16 www.solnetwerk.nl

 Wandelen (Vrouwen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl en gezond leven.

WANNEER: Vr: 11.00-12.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: Gratis

CONTACT: Zeynep Kilavuzoglu

06 82 80 36 36 www.solnetwerk.nl

 Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum Feijenoord (zwembad)

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: Vr: 13.00-14.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Sportcentrum Feijenoord, Laan op Zuid 1055

PRIJS: €5,30 per keer, €4,70 per keer (65+)

CONTACT: Algemeen nummer

010 80 80 880 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Wandelen - SOL

Met een groep mannen en vrouwen wandelen door Bloemhof en het park

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Christien Ridders

06 33 63 77 34 www.solnetwerk.nl

 Soepel en Fit (vrouwen) - Move2Exceed

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn.

WANNEER: Di: 11.00-12.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Wijkpastoraat de Put, Putselaan 28

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Petra Franken

06 36 30 07 66 www.solnetwerk.nl

 Soepel en Fit met Lisette - SOL

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Aanmelden is niet nodig. U mag ook gewoon naar binnen lopen.

WANNEER: Wo: 10.00-11.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Lizette

010 215 20 75 www.solnetwerk.nl

 Linedance - SOL

Voetenwerk staat centraal. De groep herhaalt gezamenlijk een serie van danspassen.

WANNEER: Wo: 19.00-22.00, Vr: 19.00-22.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Gre

06 13 47 63 89 www.solnetwerk.nl

Tafeltennis - SOL

Gezellig samen tafeltenissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Ma: 14.00–15.00,Wo: 12.00–14.00
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Fit en Soepel 55+, SOL

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn.

WANNEER: Wo: 10.30–11.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Wandelen - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl of gezond leven. Di: Mannen aparte groep, vrouwen aparte groep

WANNEER: Di: 13.15–14.15
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!

WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Slaghekburt, Slaghekstraat 140
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Wandelen - Sportspeeltuin Hillesluis

Loop verschillende routes in en rond Hillesluis. Tempo en afstand wordt aangepast indien nodig. Afsluiten met een kopje koffie of thee.

WANNEER: Di: 09.00–10.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Vlasakkerstraat 12
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinenvereniging-hillesluis.nl

Senioren in Beweging - Sportspeeltuin Hillesluis

Stop nooit met spelen en kom bewegen. Kracht, balans, conditie en vooral de gezelligheid niet vergeten

WANNEER: Do: 10.00–11.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Vlasakkerstraat 12
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinenvereniging-hillesluis.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Vervolg na een Val Niet Training.

WANNEER: Ma: 11.30–12.30
WIJK: Katendrecht
WAAR: Huis van de Wijk ‘t Steiger, Fruitlaan 6
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Wandelen - SOL

Gezellig wandelen over Katendrecht met elkaar. Met een bakkie koffie of thee.

WANNEER: Di: 12.30–14.00
WIJK: Katendrecht
WAAR: Huis van de Wijk ‘t Steiger, Fruitlaan 6
PRIJS: Gratis
CONTACT: Zeynep Kilavuzoglu
06 82 80 36 36 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Vervolg na een Val Niet Training.

WANNEER: Do: 14.00–15.00
WIJK: Katendrecht
WAAR: Huis van de Wijk ‘t Steiger, Fruitlaan 6
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit 55+ - SPC Rijnmond

Bewegen voor senioren onder begeleiding van een professionele beweegcoach van Sport Performance Centre Rijnmond

WANNEER: Vr: 10.30–11.30
WIJK: Kop van Zuid/Noordereiland
WAAR: Huis van de Wijk Aan de Kade, Prins Hendrikkade 89
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Senioren Sportuurtje 55+ - Sv. Atomium ‘61

Een gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie oefeningen en balspelen.

WANNEER: Ma: 11.00–12.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,80 per keer, €12,15 per maand, VGZ R’dam pakket: 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Koersbal - Sv. Atomium ‘61

Koersbal is een balspel dat lijkt op Jeu-de-boules met grotere ballen die u moet rollen.

WANNEER: Ma: 13.30–15.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €5,75 per maand, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Biljarten - SOL

Gezellig een potje biljarten met elkaar.

WANNEER: Dagelijks(werkdagen), 10.30-16.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen in een veilige omgeving met Robin van SPC Rijnmond

WANNEER: Ma: 14.30-15.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk De Groene Vink, Groene Hilledijk 585
PRIJS: €1,-
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Zuid in Beweging - Sv. Atomium ‘61

Beweegaanbod is laagdrempelig in groepsverband en onder professionele begeleiding. Conditie, kracht en balans staan centraal.

WANNEER: Ma: 17.30-18.30, Do: 09.30-10.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,80 per keer, €12,15 per maand, VGZ R’dam pakket: 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Boksen - SOL

Vormen van Boksen. U zult vooral de beweging doen en elkaar niet raken.

WANNEER: Ma: 16.00-17.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

Kombifit - Korfbalvereniging O.Z.C.

Conditietraining, wandelen, jeu de boules, korfbal, badminton en bewegen op muziek. Verschillende vormen van sport- en spel komen aan bod.

WANNEER: Ma: 19.30-20.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Enk 190
PRIJS: €102,64 per jaar, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Koersbal - SOL

Koersbal is een balspel dat lijkt op Jeu-de-boules met grotere ballen die u moet rollen.

WANNEER: Wo: 14.00-16.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

Tafeltennis - SOL

Gezellig samen tafeltennissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Vr: 10.00-12.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

Lekker wandelen i.s.m. Gezond Natuur Wandelen

WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Educatieve tuin De Enk, Enk 182
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.solnetwerk.nl

Yoga - SOL

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yoga les oefeningen doet om lichaam in balans te brengen

WANNEER: Do: 09.45-10.45
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: €36,- per maand
CONTACT: Yvonne Hoogendoorn
06 26 84 63 30 www.solnetwerk.nl

Nordic Walking - Sv. Atomium ‘61

Wandelen met stokken. Met de juiste techniek ervaart u een prettige wandelervaring. Dit gebeurt in groepsverband. Uw gehele lichaam krijgt beweging met deze vorm.

WANNEER: Zo: 09.45
WIJK: Vreewijk
WAAR: (Zomermaanden) Sparrendaal 91, (Wintermaanden) Sporthal de Enk, Enk 134
PRIJS: €6,- per maand, €72,- per jaar, VGZ R’dampakket? 8mnd gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Medisch Fitness - 365Fit

Bij Medisch Fitness traint u op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werkt u aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.

WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 16.00-17.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sandelingplein 16e
PRIJS: 1x per week: €37,60 per maand, 2 keer per week: €62,26 per maand
CONTACT: Algemeen nummer
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid/

Swingfit - Deuce Again

Samen helpen we u op een speelse manier fitter te worden, terwijl uw mobiliteit, balans en algehele condite verbetert. Mix van raktersport en spelvormen. Kopje koffie/thee erna mag niet ontbreken.

WANNEER: Wo, Do: 18.00-19.00 uur
WIJK: Vreewijk
WAAR: Enk 140
PRIJS: €60,- voor 10lessen, VGZ R’dam pakket: 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

●● Bootcamp - Sv. Atomium '61

Werk aan kracht, uithoudingsvermogen en spierballen onder begeleiding. Krijg grip op conditie en gezondheid.

WANNEER: Do: 19.30-20.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €12.50 per maand, eerste maand gratis

CONTACT: Algemeen nummer

06 48 23 05 85 www.atomium61.nl

●●● 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

●● 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



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 SOL netwerk 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