

ROTTERDAM IJSSELMONDE

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!**



Jeu de Boules - USV Rotterdam

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening van een laagdrempelig balspel.

WANNEER: Ma: 13.00–17.30, Do: 19.30–22.00, Vr: 13.00–17.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Vosbergenpad 30
PRIJS: €89,- per jaar
CONTACT: Arnold Duvalois
arnoldduvalois@gmail.com
010 479 17 26 www.usvrotterdam.nl/jeudeboules



Zilvertalent Golden Club - SOL

Plusclub met Creoolse dames, dagbesteding met beweging, creativiteit en gezellig gezamenlijk lunchen.

WANNEER: Vr: 12.00–15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.nl



Zumba Fitness - SOL

Zumba is een intensieve training voor het hele lichaam met alleen maar voordelen voor u! Deze Fitness-workout is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen

WANNEER: Di: 16.00–17.00(mogelijk vanaf de stoel), 18.00–19.00(intensiever)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
celenia-@live.nl
06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl



Krachthuis dames de Focus - SOL

Preventieve dagbesteding met beweging, gezelligheid en een lunch speciaal voor alleen dames.

WANNEER: Ma: 11.00–15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.nl



Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Stil zitten tijdens deze les is onmogelijk. De les kan zowel staand als zittend vanuit de stoel/rolstoel worden uitgevoerd. Training voor het gehele lichaam. Door de variatie is geen les is hetzelfde. 45minuten bewegen en daarna koffie/thee.

WANNEER: Wo: 20.00–21.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Gymzaal Gronsvelderf, Gronsvelderf 101
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/aanbod/lesaanbod/



Wandelen met de leefstijlgroep - SOL

Lekker samen wandelen.

WANNEER: Wo: 14.00–15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: Gratis
CONTACT: Anja Kromwijk
jekromwijk@gmail.com
www.solnetwerk.nl



(kom in) Beweging voor Senioren - SOL

Bewegen op muziek. Zowel staand als zittend van de stoel mee te doen op u eigen niveau. Muziek is bekend van de zumba lessen.

WANNEER: Di: 16.00–17.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
celenia-@live.nl
06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl



Krachthuis - SOL

Diverse programmering waarbij sport, spel en gezelligheid aan bod komt. Leuke sociale contactenopdoen en een lunch.

WANNEER: Wo: 10.30–14.30
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk ‘de Focus,’ Oudewatering 324
PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.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: Neem contact op voor meer informatie
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Herenwaard 38, 3078 AK Rotterdam
PRIJS: 1x per week €37,60 per maand. 2 keer per week €62,26 per maand
CONTACT: 365Fit
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid/



Vitaal met dans - SKVR

Door bekende muziek wordt bewegen plezierig en swingend! Ook op de stoel kunt meedoen.

WANNEER: Ma: 09.30–10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Grienderwaard 202 (Thuisplusflat)
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance



Virtueel fietsen - SOL

Fietsen terwijl u naar een beeldscherm kijkt, waardoor het lijkt of u door de stad fietst.

WANNEER: Di: 10.00–10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda,’ Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen, Huis van de wijk
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl



Linedance - SOL

Dansvorm met aansluitend een lunch.

WANNEER: Di: 10.30–12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda,’ Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guittart
06 42 29 35 35 www.solnetwerk.nl



 Wandelen - SOL

Lekker samen wandelen.

WANNEER: Di: 14.00–15.00, Wo: 09.30–10.30, 14.00–15.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda’ Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jolien van der Linden (Wo 14.00)
A: 06 50 23 32 48 J: 06 11 51 01 90 www.solnetwerk.nl

 Yoga 55+ - SOL

Vorm van ontspanning voor geest en lichaam.

WANNEER: Do: 13.30–14.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda’ Herenwaard 17
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Angela
06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

 Tafeltennis 55+ - SOL

Gezellig samen tafeltennissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Vr: 10.00–12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda’ Herenwaard 17
PRIJS: gratis
CONTACT: Sita Hira
06 28 43 32 43 www.solnetwerk.nl

 Bewegen op de stoel - Aafje

Bewegingsoefeningen doen op de stoel voor spierversterking en coördinatie.

WANNEER: Vr: 10.15–11.15
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Grote Hagen 98, Aafje
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Yvette Romijnsen
yromijnsen@aafje.nl
06 12 78 04 70 www.solnetwerk.nl

 Zwemles 65+ - Zwembad IJsselmonde

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: Ma: 14.45–15.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €8,- per 4 weken
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Zwemmen Fit en Soepel - Zwembad IJsselmonde

Een manier om te werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden in ondiep water (heup–diepte), op muziek in een zeer rustig tempo uitgevoerd en zijn gebaseerd op handelingen uit het dagelijks leven.

WANNEER: Di: 10.00–10.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €8,20 (65+ €7,40)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Banenzwemmen 55+ - Zwembad IJsselmonde

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: Di: 10.00–12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €5,45 (65+ €4,85)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 (Stoel) Yoga - Namostute Yoga

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.

WANNEER: Do: 09.30–10.30, 11.00–12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Groene Tuinkerkerk, Groene tuin 353
PRIJS: €35,- per maand
CONTACT: Angela Ramjan
angela@namostuteyoga.com
06 37 02 61 74 www.namostuteyoga.com

 Turkse dans en muziek - SOL

Turkse dans (volksdans)

WANNEER: Di: 18.00–22.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk’ Susannadijk 153
PRIJS: €25,- per 4 weken
CONTACT: Fatih Ozturk
fatihozturk56@hotmail.com
06 34 71 05 01 www.solnetwerk.nl

 Wandelen - QR-Fit

Wandelen in de wijk en richting het Park de Twee Heuvels. Hier zdoet u oefeningen die op elke niveau van bewegen te volgen zijn. 1ste van de maand met Gezond Natuur Wandelen

WANNEER: Vr: 10.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Susannadijk 151
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

 Wandelen in IJsselmonde - QR-Fit

Leuke manier om met elkaar in beweging te blijven. Voor ieders niveau toegankelijk. Lengte: 1.4km, 4 oefeningen, 30minuten /QR-FIT app downloaden, aanmelden bij team Park De Twee Heuvels

WANNEER: Di: 14.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Park de Twee Heuvels: Startpunt Zwembad IJsselmonde
PRIJS: Gratis
CONTACT: Lenie Schilt
qr-fit.nl/gemeente/rotterdam/

 Krachthuis - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.

WANNEER: Do: 11.00–15.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda’ Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

 Krachthuis Bewegen en Gezelligheid - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.

WANNEER: Ma: 10.00–14.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda,’ Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

 Hydrozwemmen - Zwembad IJsselmonde

Bewegen in het water! Heeft u fysieke ongemakken of chronische beperkingen (zoals artrose, astma, hartproblemen, dwarslaesie, etc.) dan is Hydrozwemmen een veilige en prettige manier om actief te blijven. Loopachtige oefeningen in borstdiep water voor spierkracht en balans. Zwembadrolstoel is beschikbaar in het zwembad.

WANNEER: Di: 10.45–11.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €82,- (65+ €74,-) 12banenkaart, omgerekend: €6,83 per keer, (65+ €6,16 per keer)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Onbeperkt bewegen - Move2Exceed

Laagdrempelig bewegen voor iedereen. Sport en Spelvormen

WANNEER: Di: 15.30–16.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de Wijk ‘Islemunda,’ Herenwaard 17
PRIJS: €5,- per keer. €50 strippenkaart 10x
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
06 40 77 99 36 www.solnetwerk.nl

 Fitness - Lifetime Wellness

Lagdrempelige fitness training die zich onderscheidt door het familiale karkter en huiselijke en gezellige sfeer.

WANNEER: Ma–Do: 09.00 – 22.00, Vr: 09.00–21.00, Za: 09.00 – 13.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Herenoord8
PRIJS: €34,- per maand
CONTACT: Lifetime Wellness
info@lifetime-wellness.nl
010 479 34 00 www.lifetime-wellness.nl

 Bewegen voor Ouderen - SOL

Bewegen op eigen niveau. Iedereen is welkom.

WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk,’ Susannadijk 153
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Cedric
dancero002@gmail.com
06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

 Wandelen - SOL

Op eigen tempo een wandeling maken met elkaar.

WANNEER: Ma: 14.00–15.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk,’ Susannadijk 153
PRIJS: Gratis
CONTACT: Ans Rijshouwer
06 50 23 32 48 www.solnetwerk.nl

 Bewegen voor ouderen - SOL

Begeleid bewegen in de ruimte d.m.v. kleine materialen en uw eigen lichaamsgewicht

WANNEER: Ma: 19.00–20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk,’ Susannadijk 153
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Cedric
dancero002@gmail.com
06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

 Full Body Workout - SV Thor

Train uw hele lichaam. Door deze intensieve training traint u zowel de spieren en verbrandt u de nodige calorieën.

WANNEER: Ma: 19.00–20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Oldenoord 77, SV Thor
PRIJS: €11,50 per maand, VGZ verzekerd? 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

 Senioren in Beweging - Jasper Dierx

Beweeg op een manier die bij u persoonlijk past. Verbeter uw vitaliteit en blijf actief. Ontmoet nieuwe mensen en geniet van het samen bewegen. Met deskundige begeleiding en persoonlijke aandacht.

WANNEER: Di: 10.00–10.45, 11.00–11.45
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk,’ Susannadijk 153
PRIJS: €3,- per keer
CONTACT: Jasper Dierx
06 44 35 83 41 www.solnetwerk.nl

 Boksen - UBOXR

Bokszaktraining onder begeleiding.

WANNEER: Di: 18.00–19.00(Gemengd), 19.00–20.00 (Vrouwen)
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Gymzaal Aalsdijk 16
PRIJS: €10,- per keer. €80,- strippenkaart
CONTACT: Carlos Bento Uboxr
bento@live.nl
06 45 11 39 25 www.facebook.com/Uboxr/

 Thai Chi en Chi Kung - SOL

Tai-chi chuan is een opeenvolging van bewegingen die rustig, traag en continu worden uitgevoerd.

WANNEER: Wo: 09.00–13.00, Do: 19.00–20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk ‘De Dijk,’ Susannadijk 153
PRIJS: Gratis
CONTACT: Wim Westendorp
westendorp.willem@gmail.com
06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

 Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

In de buitenlucht wandelen met elkaar onder begeleiding.

WANNEER: Vr: 10.00–11.30
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Singel – Susannadijk 151
PRIJS: Gratis
CONTACT: Joke Blom,
joke.m.c.blom@gmail.com
www.solnetwerk.nl

Senioren Sportuurtje - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie-oefeningen en balspelen.

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

Koersbal - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Vorm van Jeu de Boules. Bal moet rollend naar de kleinere bal gebracht worden.

WANNEER: ma: 13.30–15.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparendaal 91
PRIJS: €6,- per maand. €72,- per jaar, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Walking Football - Feijenoord Oldstars

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.

WANNEER: Ma: 20.00–21.30(veld7), Wo: 10.30–12.00(veld2)
WIJK: Lombardijen
WAAR: Buitendijk 100, 3078 XC Rotterdam
PRIJS: in overleg, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Walking Football - SV DRL

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.

WANNEER: Di: 20.00–21.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Spinozaweg 498
PRIJS: €55,- per jaar. VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Zuid in Beweging - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Dit beweegaanbod is laagdrempelig in groepsverband onder professionele begeleidng. Conditie, kracht en balans staan centraal

WANNEER: Ma: 17.30–18.30, Do: 09.30–10.30
WIJK: Lombardijen
WAAR: Sparendaal 91
PRIJS: €3,50 per keer. €11,50 per maand. VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Beweeguurtje - Tennisvereniging Deuce Again

Laagdrempelig bewegen onder begeleiding. Vormen van balans, conditie en kracht komen aan bod. Gezelligheid mag niet ontbreken.

WANNEER: Wo: 18.00–19.00, Do: 18.00–19.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Enk 140
PRIJS: €6,- per keer. €60,- 10 lessen. VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Wandelen - SOL

Gezellig samen wandelen.

WANNEER: Do: 14.00–15.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk ‘WOCL’ meanderstraat 89
PRIJS: Gratis
CONTACT: Aanmelden in het Huis van de Wijk
www.solnetwerk.nl

Bewegen voor Ouderen - SOL

Beweeg mee op de muziek om kracht, balans, conditie, coordinatie te verbeteren en te onderhouden. Vergeet de gezelligheid niet tijdens en na de les.

WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk ‘WOCL’ meanderstraat 89
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Cedric
dancer0002@gmail.com
06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

Tennis - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Ook beginnende tennissers zijn tijdens dit uur welkom. Voor instructie en materiaal wordt gezorgd.

WANNEER: Vr: vanaf 20.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Sparendaal 91
PRIJS: Vanuit het preventiebudget van VGZ kan men hier 8 maanden zonder kosten aan deelnemen
CONTACT: Andre Brugman
voorzitter@atomium61.nl
www.beweegcoach.nl

Nordic Walking - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

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

WANNEER: Zo: 09.45–10.45
WIJK: Lombardijen
WAAR: Sparendaal 91
PRIJS: €5,50 per maand, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Country Line Dance - Red Bandana

Dansvorm met ingestudeerde passen. Groep staat in lijn. Heerlijk (leren) dansen op country- en westernmuziek!

WANNEER: Ma: 19.00–20.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk ‘WOCL’ meanderstraat 89
PRIJS: €3,- per keer
CONTACT: Jan Eikenbroek
eikmail@casema.nl
06 38 44 95 90 www.solnetwerk.nl

Yoga 55+ - SOL

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.

WANNEER: Vr: 11.30–12.30
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk ‘WOCL’ meanderstraat 89
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Angela Ramjan
angela@namostuteyoga.com
06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

Senioren Fitness - Health Center

U blijft fit en vitaal de training verstevigt de botten op oudere leeftijd. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk zal het positief effect hebben. Daarna koffie en thee in de lounge.

WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 14.00-15.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Ridderkerkstraat 70, Health Center

PRIJS: €46,- onbeperkt deelname aan alle activiteiten

CONTACT: Algemeen

info@healthcenterzuid.nl

010 41 37 767 www.healthcenterzuid.nl

Thai Chi - SOL

Tai Chi is voor iedereen die op een actieve manier de relatie met zijn/haar lichaam wil verbeteren. Deze beginnerscursus is gericht op intentie, beweging en ademhaling.

WANNEER: Ma:13.00-14.00, 14.15-15.15

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: Gratis

CONTACT: Wim Westendorp

westendorp.willem@gmail.com

06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

Krachthuis de WOCL

Gezellig samen zijn. Bewegen, lunchen, kletsen.

WANNEER: Wo: 09.30-13.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: €2,50 per keer

CONTACT: Suwena

06 43 46 15 87 www.solnetwerk.nl

Bewegen voor Senioren - SPC Rijnmond

Tijdens onze trainingen richten we ons op het verbeteren van coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Ieder op zijn eigen niveau. Kom in beweging en doe dit samen.

WANNEER: Ma: 15.00-16.00, Do: 10.00-11.00, 11.30-12.30

WIJK: Oud IJsselmonde

WAAR: Reitdiep 1

PRIJS: €27,- per maand, onbeperkt trainen

CONTACT: Karlijn van es

karlijnvanes@live.nl

06 38 46 54 98 www.spcrijnmond.nl/senioren



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