

**ROTTERDAM OVERSCHIE**

# **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](http://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](http://www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen)

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

 **Vitaal met dans - SKVR**

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werkt u aan kracht en souplesse. Bij deze lessen speelt muziek een belangrijke rol.

**WANNEER:** Wo: 10.15-11.15  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1  
**PRIJS:** €2,20 per les  
**CONTACT:** Helen Scheepbouwer  
timetodance@skvr.nl  
06 14 97 87 83 [www.skvr.nl](http://www.skvr.nl)

 **Vitaal met dans - SKVR**

Wilt u fit blijven op een gezellige manier? Doe dan mee met deze beweegactiviteit! Met eenvoudige oefeningen, zowel staand als zittend, werkt u aan uw conditie, uw soupless en kracht. De vrolijke liedjes maken het extra leuk en zorgen voor een fijne sfeer.

**WANNEER:** Wo: 12.00-13.00  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Gezondheidscentrum Oost – West, Abtsweg 2  
**PRIJS:** €2,20 per les  
**CONTACT:** Helen Scheepbouwer  
timetodance@skvr.nl  
06 14 97 87 83 [www.skvr.nl](http://www.skvr.nl)

 **StoelFit - wmo radar**

Kom mee bewegen en sluit af met een heerlijk en gezellig 12-uurtje. Graag vooraf aanmelden bij Lucete Fortes Soares.

**WANNEER:** Wo:10.00-11.00  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115  
**PRIJS:** €4,- voor het 12-uurtje, bewegen is bij de prijs inbegrepen  
**CONTACT:** Lucete Fortes Soares  
lucete.fortessoares@wmoradar.nl  
06 47 35 57 65 [www.wmoradar.nl](http://www.wmoradar.nl)

 **Nordic Walking - Bernadette Windzak**

Nordic Walking is een prachtige vorm van wandelen met stokken. Het is een wandelvorm om uw lichaam te trainen. Iedereen kan meelopen, alleen heeft u wel uw eigen stokken nodig. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

**WANNEER:** Do: 9.50-11.00  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Verzamelen bij Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115  
**PRIJS:** Gratis, neem zelf water mee  
**CONTACT:** Bernadette Windzak  
06 30 86 00 82

 **Gezond bewewegen voor dames - Dina Brezet**

Op vrolijke muziek worden onder andere balans-, rek- en strekoefeningen gedaan. Bij lekker weer is de les in de buitenlucht, bij minder goed weer is dit binnen. Na afloop is er tijd voor een praatje en een drankje.

**WANNEER:** Vr: 9.30-10.30  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1  
**PRIJS:** € 2,- per les, VGZ verzekerd? 12 weken gratis  
**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach  
info@beweegcoach.nl  
085 11 20 299 [www.beweegcoach.nl](http://www.beweegcoach.nl)

 **Stoelyoga - wmo radar**

Iedere eerste en derde maandag van de maand is er stoelyoga in Huiskamer Onder de Leeuw. De oefeningen zijn gericht op kracht en balans. Op het eind van de les worden er ademhalingsoefeningen gedaan. Met koffie of thee na afloop.

**WANNEER:** Ma: 14.00-14.45 (1e en 3e Ma van de maand)  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115  
**PRIJS:** € 1,- per kop koffie of thee na afloop  
**CONTACT:** Lucete Fortes Soares  
lucete.fortessoares@wmoradar.nl  
06 47 35 57 65 [www.wmoradar.nl](http://www.wmoradar.nl)

 **Loop- of wandeltraining - Aad van Dijk**

Laagdrempelige loop- of wandeltraining voor alle leeftijden en voor ieder niveau. De les start met oefeningen in de zaal, gevolgd door een loop- of wandeltraining. Gezelligheid staat voorop maar u gaat met een voldaan gevoel naar huis.

**WANNEER:** Di: 19.00-20.00, Do: 19.00-20.00  
**WIJK:** Kleinpolder Oost  
**WAAR:** Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1  
**PRIJS:** €1,- per les, VGZ verzekerd? 12 weken gratis  
**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach  
info@beweegcoach.nl  
085 11 20 299 [www.beweegcoach.nl](http://www.beweegcoach.nl)

 **Stoelfit - wmo radar**

Lekker gezond bewegen! Deze beweegactiviteit kunt u op uw eigen tempo en niveau doen. Na afloop is er ruimte voor een gezellig praatje onder het genot van een kopje thee of koffie.

**WANNEER:** Vr: 12.00-13.00  
**WIJK:** Kleinpolder West  
**WAAR:** Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29  
**PRIJS:** €1,- per les, inclusief kopje koffie of thee  
**CONTACT:** Jacqueline Neuteboom  
06 11 20 54 94 [www.wmoradar.nl](http://www.wmoradar.nl)

 **Fifty Fit - Sportbedrijf Rotterdam**

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. Het is wel belangrijk dat u kunt zwemmen als u deel gaat nemen.

**WANNEER:** Di: 13.00-13.45  
**WIJK:** Kleinpolder West  
**WAAR:** Zwembad Overschie, Burgemeester Koningssingel 45  
**PRIJS:** €7,40 per les, €74,- voor 12 lessenkaart tarief 2025  
**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam  
info@sportbedrijfrotterdam.nl  
010 41 57 064 [www.sportbedrijfrotterdam.nl](http://www.sportbedrijfrotterdam.nl)

 **Banenzwemmen - Zwembad Overschie**

Zwemmen is één van de meest toegankelijke sporten die er is. Als u door het water beweegt, gebruikt u bijna alle spieren. Voordat u een duik neemt, moet u natuurlijk al wel kunnen zwemmen.

**WANNEER:** Di: 14.00-15.00  
**WIJK:** Kleinpolder West  
**WAAR:** Zwembad Overschie, Burgemeester Koningssingel 45  
**PRIJS:** €4,85, dit is speciaal 65+ tarief 2025  
**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam  
info@sportbedrijfrotterdam.nl  
010 41 57 064 [www.sportbedrijfrotterdam.nl](http://www.sportbedrijfrotterdam.nl)

 **E-gym Circuit - Fysiotherapie Overschie**

Individueel bewegen onder begeleiding van een fitcoach. Het beweegprogramma wordt op uw niveau afgestemd. Uw resultaten worden gemeten waardoor u uw vooruitgang kunt volgen.

**WANNEER:** Op afspraak  
**WIJK:** Kleinpolder West  
**WAAR:** Fysiotherapie Overschie, Burgemeester Josselin de Jonglaan 97  
**PRIJS:** €54,50 per maand (onbeperkt sporten)  
**CONTACT:** Daan Schutte  
contact@overschiefysio.nl  
010 41 54 740 [www.fysiotherapie-overschie.nl](http://www.fysiotherapie-overschie.nl)

 **Jeu de Boules - Vereniging FCB-HWD**

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening maar ook voor het serieuze wedstrijdelement. Deze les draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.

**WANNEER:** Di: 14.00-15.00  
**WIJK:** Kleinpolder West  
**WAAR:** Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5  
**PRIJS:** Gratis  
**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach  
info@beweegcoach.nl  
085 11 20 299 [www.beweegcoach.nl](http://www.beweegcoach.nl)



 **Walking Football - Vereniging FCB-HWD**

Door wandelvoetbal krijgen mensen die niet kunnen of willen deelnemen aan het traditionele voetbal weer de kans om een balletje te trappen. Dit gebeurt onder begeleiding van een gediplomeerde sportcoach. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.

**WANNEER:** Di: 14.00–15.00, Do: 19.30–20.30

**WIJK:** Kleinpolder West

**WAAR:** Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5

**PRIJS:** Gratis

**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach  
info@beweegcoach.nl

085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 **Bewegen voor ouderen - wmo radar**

Gerichte oefeningen voor het sterk houden van de spieren met behulp van de stoel. Met een kop thee of koffie na afloop.

**WANNEER:** Di: 10.00–11.00, Di: 11.00–11.45

**WIJK:** Kleinpolder West

**WAAR:** Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29

**PRIJS:** €2,- per les

**CONTACT:** jacqueline Neuteboom

06 11 20 54 94 www.wmoradar.nl

 **Wandelgroep - wmo radar**

Kom mee wandelen en sluit af met een gezellig kopje koffie of thee na de wandeling.

**WANNEER:** Vr: 10.00–11.00

**WIJK:** Kleinpolder West

**WAAR:** Start vanaf Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 39

**PRIJS:** €1,- inclusief kopje koffie of thee

**CONTACT:** jacqueline Neuteboom

06 11 20 54 94 www.wmoradar.nl

 **Sterk fit en gezond - Fit 20**

Persoonlijke 1-op-1 training, speciaal aangepast op uw niveau. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Overschie

**WAAR:** Fit 20, Overschieseweg 10 b1

**PRIJS:** €93,- voor een flex abonnement

**CONTACT:** Fit 20

overschie@fit20.nl

010 30 72 250

www.fit20.com/nl/studios/rotterdam-overschie

 **Beweeguurtje 65+ - Museum Overschie**

Oefeningen gericht op balans en kracht in een leuke en gezellige groep. De les wordt gegeven door een professionele trainer. Meedoen met een stoel is mogelijk als dit nodig is.

**WANNEER:** Di: 11.30–12.30, Di: 13.00–14.00

**WIJK:** Overschie

**WAAR:** Museum Overschie, Overschiese Dorpsstraat 136 – 140

**PRIJS:** €10,- per maand

**CONTACT:** Jeffrie janssen

info@jeffriejanssen.nl

06 27 56 96 18

 **Bewegen met plezier - Sport Fitness Groep**

Beweegactiviteiten op maat in een veilige omgeving onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut en in aanwezigheid van een verpleegkundige. U kunt hier terecht voor fitness en sport & spelactiviteiten.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Zestienhoven

**WAAR:** Sint Franciscus Gasthuis, Begane grond, blok 23 (afd. fysiotherapie), Kleiweg 500

**PRIJS:** €28,- per maand, voor 1 keer per week

**CONTACT:** Sport Fitness Groep

info@sportfitnessgroep.nl

06 33 37 16 66 www.sportfitnessgroep.nl

 **OldStars Cycling - RWC Ahoy**

Dit is een aangepaste spelvorm voor wielrennen op latere leeftijd. Deze les is uitermate geschikt als u op een gezonde manier en zonder blessuregevaar wilt blijven bewegen. Ook geschikt als u met een handbike rijdt.

**WANNEER:** Do: 16.00–18.00

**WIJK:** Zestienhoven

**WAAR:** RWC Ahoy, Landscheiding 101

**PRIJS:** €55,- per jaar, VGZ verzekerd? 12 weken gratis

**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach  
info@beweegcoach.nl

085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 **Dansconditietraining 65+ - Coolibri Dance Studio**

Het lichaam wordt tijdens deze dansconditietraining lekker los gemaakt en de spieren worden sterker en soepeler, maar wel op een rustige en bij de leeftijd passende manier. Van warming up en oefeningen voor balans en versterking tot de cooling down: alles op fijne muziek!

**WANNEER:** Do: 10.30–11.30

**WIJK:** Zestienhoven

**WAAR:** Coolibri Dance Studio, Zestienhovensekade 176

**PRIJS:** €108,- strippenkaart van 12 lessen

**CONTACT:** Corien Guibal

info@coolibri.nl

06 47 30 74 42 www.coolibri.nl

 **Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)**

Waterpret is voor iedereen, ook als je al iets ouder bent. Speciaal voor de groep 55+ bieden wij banenzwemmen aan. Even rustig een baantje trekken of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.

**WANNEER:** Di: 09.00–12.00

**WIJK:** Schiebroek

**WAAR:** Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

**PRIJS:** €4,85, dit is speciaal 65+ tarief 2025

**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Fifty Fit - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)**

Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo en met regelmatige onderbrekingen. Na de training kan er gezamenlijk koffie worden gedronken en worden bijgekletst.

**WANNEER:** Ma: 9.00–09.45, Di: 9.00–9.45, 13.15–14.00, Wo: 9.00–9.45

**WIJK:** Schiebroek

**WAAR:** Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

**PRIJS:** Losse les 65+ €7,40, €74,- voor een 12x lessenkaart 65+ tarief 2025

**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **PiYoChi - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)**

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en Tai Chi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.

**WANNEER:** Ma: 19.00–19.45

**WIJK:** Schiebroek

**WAAR:** Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

**PRIJS:** Losse les 65+ €7,40, €74,- voor een 12x lessenkaart 65+ tarief 2025

**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl



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