

ROTTERDAM PERNIS

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!**

 Fitgym voor beginners - DOCK

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! Tijdens deze Fitgym worden de oefeningen wat rustiger uitgevoerd. De oefeningen kunnen zelfs op een stoel gedaan worden.

WANNEER: Di: 14.45-15.35
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Joyce Tak
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

 Fitgym voor gevorderden - DOCK

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! De oefeningen worden staand of op een matje uitgevoerd.

WANNEER: Di: 13.30-14.20, Do: 11.00-12.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Joyce Tak
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

 Mee(r) bewegen - praktijk Ellen Waltmans

Deze les is voor iedereen toegankelijk. De lessen zijn zeer laagdrempelig en u kunt meedoen op uw eigen tempo. Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken.

WANNEER: Di: 14.00-15.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €2,50: per les
CONTACT: Ellen Waltmans
ellenwaltmans@live.nl
06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

 Do-In Yoga - praktijk Ellen Waltmans

Deze beweegactiviteit is voor iedereen toegankelijk van jong tot oud, met of zonder klachten. Er worden basisoefeningen gedaan die u elke dag kunt doen.

WANNEER: Di: 19.30-20.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €32,-per maand (1 keer per week)
CONTACT: Ellen Waltmans
ellenwaltmans@live.nl
06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

 Medische Fitness - Living-Fit Fysiotherapie

Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U wordt 1-op-1 geholpen met oefeningen in de fitnesszaal.

WANNEER: Op afspraak
WIJK: Pernis
WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Jan Vermin
info@living-fit.nl
010 41 63 847 www.living-fit.nl

 Fitness - Living-Fit

Werken aan het verbeteren van conditie en spierkracht bij Fysiopraktijk Living-Fit. Kortom, doe allerlei activiteiten die u lichamelijk fitter maken: kracht- en cardiotraining.

WANNEER: Op afspraak, Ma t/m Vr: 8.00-21.00
WIJK: Pernis
WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5
PRIJS: €25,- per maand (goedkoopste abonnement voor periode van 1 jaar)
CONTACT: Jan Vermin
info@living-fit.nl
010 41 63 847 www.living-fit.nl

 Banenzwemmen 55+ - Zwembad Pernis

Tijdens het banenzwemmen gebruikt u bijna alle spieren. Na afloop is er de mogelijkheid om gezellig samen koffie of thee te drinken.

WANNEER: Van mei tot en met half september geopend, tijden worden vanaf mei bekend gemaakt via de website.
WIJK: Pernis
WAAR: Zwembad Pernis, Ring 220
PRIJS: €4,85 per keer (65-plus 2025 tarief) of een seizoensabonnement
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 41 68 082 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 Pilates - Elievé Praktijk

Pilates is toegankelijk voor iedereen die bewust met het lichaam om wil gaan of spieren in balans wil brengen. Tijdens Pilates staan houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op het lichaam centraal. Meedoen? Graag vooraf contact opnemen met Liesbeth Schriel.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €65,- per kwartaal
CONTACT: Liesbeth Schriel
l.schriel@upcmail.nl
06 42 16 45 60 www.elieve-nl

 Partnerdansen - Rijnmond Country Dancers

Werk aan uw balans tijdens deze partner dansavond.

WANNEER: Ma: 19.15-20.00
WIJK: Pernis
WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Marian Bussem
06 20 08 76 02

 Line Dance - Rijnmond Country Dancers

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

WANNEER: Ma: 20.00-21.45
WIJK: Pernis
WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Marian Bussem
06 20 08 76 02

 Pickleball - Vereniging Turnlust

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud.

WANNEER: Di: 19.00-21.00
WIJK: Pernis
WAAR: Gymzaal De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarmee u in beweging blijft. Wees sociaal, blijf actief en blijf mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!

WANNEER: Do: 13.00-14.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42



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!”

Pernis / Hoogvliet

● Badminton - Vereniging Turnlust

Badminton is een leuk voor jong en oud! Het is een snelle racketsport met als doel een shuttlecock (of shuttle) over een net in de baan van de tegenstander te slaan.

WANNEER: Ma: 20.30–21.30

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224

PRIJS: €20,- per maand

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

●● Fifty Fit - Zwembad Hoogvliet

Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiepte). 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: Wo: 11.15–12.00

WIJK: Hoogvliet

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor 12 lessenkaart tarief 2025

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

●● Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoogvliet

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: Di: 13.00–15.00

WIJK: Hoogvliet

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

PRIJS: €4,85 per keer (speciaal 65+ tarief 2025)

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

●● PiYoChi - Zwembad Hoogvliet

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: Di: 9.30–10.15

WIJK: Hoogvliet

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor 12 lessenkaart tarief 2025

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met DOCK 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