

ROTTERDAM PRINS ALEXANDER

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!**

OchtendFIT - FIT Rotterdam

Deze les vindt plaats in sporthal WION en naast grondoefeningen werken we aan loopscholing, evenwicht, samenwerking, reactie, kracht en uithoudingsvermogen.

WANNEER: Ma: 09.00-10.00
WIJK: Ommoord
WAAR: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Joël Hernandez
joelnapher@outlook.com
06 19 49 16 28 www.fitrotterdam.nl

Senioren Sportief - RKC WION

Het eerste deel worden verschillende spiergroepen geoefend, het tweede deel een spel, zoals volleybal, badminton, etc. Daarna doen we nog grondoefeningen op de mat. Na afloop gezellig napraten onder het genot van een kopje koffie/thee. Wachtrij voor aanmelding.

WANNEER: Wo: 09.00-10.00, 10.00-11.00 Do: 09.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300
PRIJS: €40,- per kwartaal. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger.

WANNEER: Do: 10.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Kinderboerderij de Blijde Wei, Bergse Linker Rottekade 435
PRIJS: Gratis
CONTACT: Anita van Keulen
keulnav@gmail.com
www.stichtinggezondnatuurwandelen.nl

Bewegen op muziek - Marjolein Pons Alleen voor dames

Veel oefeningen op leuke bekende muziek. Focus op alle spiergroepen, uithoudingsvermogen en ook aandacht voor balans.

WANNEER: Wo: 18.35-19.20
WIJK: Ommoord
WAAR: Gymzaal Curieplaats, Curieplaats 24
PRIJS: €62,- per kwartaal
CONTACT: Marjolijn Pons
m.pons@kpnmail.nl

Fit en Soepel Les - Move2Exceed

Oefeningen ter bevordering van kracht, balans, lenigheid, adl-handelingen en hersenactiviteit. Ook leuke spellen tussendoor met ballen, ballonnen, muziek, schuimstokken, etc. We sluiten af met een kopje koffie en een koekje. Alles om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en vol gezelligheid met elkaar!

WANNEER: Vr: 10.30-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Recreatieruimte Nieuw Oldenoord, Hammarskjöldplaats 105-269
PRIJS: €12,- per maand inclusief kopje koffie of thee
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
06 40 77 99 36

Bowls - Indoor Bowls Club

Bowls is een spel dat binnen wordt gespeeld op lange matten. Het is de bedoeling om met ballen zo dicht mogelijk bij een wit balletje te komen.

WANNEER: Di: 13.45-16.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Indoor Bowls Club Rotterdam (Wion Sporthal), Max Planckplaats 300
PRIJS: €7,50 per les, €21,50 per maand, incl. huur bowls. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Fysio4You - RehaGym

Onder de naam RehaGym bieden we in onze praktijk fysiotherapie fitness aan onder begeleiding van een fysiotherapeut. We werken hierbij aan kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en stabiliteit. Het doel is beter bewegen en klachten voorkomen.

WANNEER: Ma: 09.00-10.00, 17.00-18.00, Di: 09.00-10.00, 16.00-17.00, Wo: 11.00-12.00, 16.00-17.00, Do: 09.00-10.00, 17.00-18.00, Vr: 09.00-10.00, 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Fysio4You hoofdlocatie, Zernikeplaats 722
PRIJS: Vanaf €34,- per maand
CONTACT: Fysio4You
info@fysio4you.com
010 420 04 08 www.fysio4you.com

Fitness en Groepslessen - SportsArt Ommoord

Oefeningen op fitness apparaten. Er is elke dag een instructeur aanwezig van 10.30-13.00 uur. Daarnaast zijn er allerlei verschillende groepslessen waaraan u mee kunt doen.

WANNEER: Elke dag van 10.30-13.00 instructeur aanwezig in de fitness. Voor de groepslessen kijk op onze website.
WIJK: Ommoord
WAAR: SportsArt Ommoord, G.B.Shawplaats 430
PRIJS: Diverse abonnementen beschikbaar, vanaf €25,- per maand
CONTACT: SportsArt Ommoord
Info@sportsartommoord.nl
010 45 53 867 www.sportsartommoord.nl

Koersbal - Gerard Goosenflat

Koersbal is een precisiesport vergelijkbaar met jeu de boules, gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Spelers rollen afgeplatte ballen met een afwijkende baan richting een doelbal (jack). Het draait om gezelligheid en lichte fysieke inspanning.

WANNEER: Di: 10.00-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Gerard Goosenflat beneden in de hal, ingang aan de Thomas Mannplaats 150
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jeanne
Kom gewoon langs!

Jeu de Boules - Les Francophiles

De kern van de sport is om een de boule zo dicht mogelijk bij een but te plaatsen. Het maakt niet uit of u het spel nog niet kan spelen, dat leert u vanzelf van de andere leden! Het draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.

WANNEER: Di: 13.00-16.00, Do: 13.00-16.00, Zo: 13.00-16.00, Wo: 19.30-22.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Complex Zwansnesse, Heidekruid 5, ingang via Fluitekruidpad
PRIJS: €126,50 per jaar. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Stoelyoga op de stoel en mat - YogaPilates Rotterdam

Een combinatie van Qi Gong met Hatha yoga en pilates oefeningen op de stoel of op de mat. Goed voor uw gewrichten, uw aanhechtingen en uw spieren. U wordt er leniger door, krijgt meer energie en kan daardoor sterker worden. U hebt daardoor minder klachten.

WANNEER: Di: 09.30-10.30
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8, Tauruszaal
PRIJS: €203,- voor 14 aaneensluitende lessen
CONTACT: Monique Lindeboom-Moolenaar
info@yoga-pilates.nl
06 12 86 48 51 (alleen sms of whatsapp)
www.yoga-pilates.nl

Vitaal met Dans - Alexandra Verschuuren

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werkt u aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en deels op de stoel.

WANNEER: Di: 10.30-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Nieuw Kellogg, Kelloggplaats 876
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Alexandra Verschuuren
alexandraverschuuren@gmail.com
06 83 58 59 33

Total Body Workout & Yoga - CV Ommoord

Een leuke damesgroep met een losse sfeer, waarbij er ook tijd is om even bij te kletsen. Van warming-up op muziek naar verschillende oefeningen voor de spiergroepen. De les wordt afgesloten met een coolingdown van ongeveer 20 minuten yoga & pilates.

WANNEER: Wo: 19.30-20.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Gymzaal Curieplaats, Curieplaats 24
PRIJS: €184,- contributie op jaarbasis. Betaling in twee termijnen (september en februari). VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Senioren 60+ Boksen - TYR Boxing

Deze unieke training is speciaal ontworpen voor senioren die fit willen blijven, hun coördinatie en balans willen verbeteren, en samen met leeftijdsgenoten willen werken aan hun gezondheid.

WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: TYR Boxing, Vlambloem 117
PRIJS: 5 rittenkaart €80,- (per training €17) 1e Proefles gratis
CONTACT: Marichelle de Jong
info@tyrboxing.nl
06 22 12 05 09 www.tyrboxing.nl

Stoelyoga - Fysio4You

Ben je op zoek naar een rustige en toegankelijke manier om meer beweging in je leven te brengen? Yoga kan helpen bij het verbeteren van kracht, flexibiliteit, coördinatie en balans.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Fysio4You, Zernikeplaats 722, 3068 JB Rotterdam
PRIJS: 10 strippenkaart voor €104
CONTACT: Fysio4You
info@fysio4you.com
010 42 00 408

Bewegen op Zuid-Amerikaanse muziek - De Romeynshof

Gezellig in beweging komen op Zuid-Amerikaanse muziek.

WANNEER: Do: 10.30-11.15
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: De Romeynshof
010 42 04 099

StoelFIT - FIT Rotterdam

StoelFIT is speciaal ontwikkeld voor senioren die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Bij StoelFIT zijn alle oefeningen op de stoel en op muziek.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00, 14:15-15:15
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Joël Hernandez
joelnapher@outlook.com
06 19 49 16 28 www.fitrotterdam.nl

EnerZIT - FIT Rotterdam

Blijf fit en vitaal met EnerZIT, waar u in een gezellig groep werkt aan uw vitaliteit.

WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 9
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Joël Hernandez
joelnapher@outlook.com
06 19 49 16 28 www.fitrotterdam.nl

Seniorenzwemmen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

De lessen worden door deskundig personeel gegeven en opgebouwd volgens een oefenprogramma waarbij iedereen in zijn eigen tempo kan bewegen. Daarbij werken we met materialen en muziek om het plezier te verhogen!

WANNEER: Di: 13.30-15.00, Wo: 09.00-10.00, Vr: 09.30-11.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €6,95. Fit en Vitaal abonnement (onbeperkt seniorenactiviteiten) €26,30
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Fysiofit - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bij Fysiofit gaat het om het mobiliseren van de spieren en het opbouwen van uw conditie. De oefeningen vinden plaats in het gedeelte van het zwembad waar u kunt staan en zijn onder begeleiding van een deskundige instructeur met aangepaste muziek.

WANNEER: Di: 08.30-09.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €6,95. Fit en Vitaal abonnement (onbeperkt seniorenactiviteiten) €26,30
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Badminton - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bewegen is belangrijk om u gezond en fit te blijven voelen. Heeft u zin om gezellig te badmintonnen? Kom dan langs op donderdagochtend. Badmintonrackets hebben wij voor u beschikbaar.

WANNEER: Do: 11.00-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €3,95. Fit en Vitaal abonnement (onbeperkt seniorenactiviteiten) €26,30
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Walking Basketbal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

(Old Stars) Walking Basketball is een variant van basketbal, waarbij niet wordt hardgelopen. Maar er wordt wel gepast, gedribbeld en geschoten met de originele basketbal. Het is daarom uitermate geschikt voor mensen op leeftijd die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen.

WANNEER: Ma: 12.30-13.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €3,95. Fit en Vitaal abonnement (onbeperkt seniorenactiviteiten) €26,30
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

JO80 (jongens onder 80 jr) Voetbal - XerxesDZB

Gezellig samen een balletje trappen.

WANNEER: Do: 09.00-10.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: XerxesDZB Sportpark Faas Wilkes, Igor Stravinskisingel 1
PRIJS: Op te vragen op locatie
CONTACT: Ronald Broeders
rbroeders@hetnet.nl
06 20 00 52 75 www.xerxesdzb.nl

Bewegen - Randy Fit

Gezelligheid staat voorop. Bewegen op ieders eigen niveau, dus laagdrempelig en voor iedereen geschikt.

WANNEER: Di: 18.00-20.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: 1e proefles gratis.Vervolgens €5,- per les of 6 lessen €25,-
CONTACT: Randy Maduro
randyfit@outlook.nl
06 19 98 72 18

Fit voor vrouwen - Rachida

Dansen op muziek met vrouwen.

WANNEER: Ma: 09.15-11.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Rachida Azzouzi
rachazze@live.nl
06 48 78 18 50

Line dance beginnersgroep - Alice

Line dance voor beginners.

WANNEER: Ma: 19.30-20.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Alice
06 16 00 48 66

Wandelclub - Pameijer en gro-up buurtwerk

Samen wandelen in de wijk, je kunt kiezen voor een korte of lange wandeling en daarna gaan we samen lunchen.

WANNEER: Di: 10.00-13.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: Gratis
CONTACT: Dionne van Varela
dionne.van.varela@pameijer.nl
06 40 77 83 49

Yin Yoga - Christine van Rijswijk

Bij Yin Yoga hoeft u niets actiefs te doen om in de houding te komen. Juist door niets te doen, gebeurt er veel. Door u aan de houding over te geven en de zwaartekracht haar werk te laten doen, voelt u dat er letterlijk en figuurlijk ruimte ontstaat.

WANNEER: Wo: 9.30-10.30, 10.45-11.45
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Christine van Rijswijk
06 22 90 40 96

Fit en Vitaal - Fysiotherapie Zevenkamp

Werk aan uw vitaliteit onder begeleiding van een fysiotherapeut.

WANNEER: Di: 17.00-18.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Gymzaal Korne, Korne 180
PRIJS: €5,- per keer
CONTACT: Fysiotherapie Zevenkamp
fysiotherapie@gczevenkamp.nl
010 36 00 606 www.fysiotherapiezevenkamp.nl

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werk je aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en deels op de stoel.

WANNEER: Ma: 10.30-11.30
WIJK: Oosterflank
WAAR: Oosterwiek, Varnasingel 600
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Bernadet van Winden
timetodance@skvr.nl
www.skvr.nl

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werk je aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek.

WANNEER: Ma: 11.45-12.45
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 4
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Bernadet van Winden
timetodance@skvr.nl
www.skvr.nl

Golden Sports - VV Alexandria 66

Met deze activiteit beweegt u lekker in de buitenlucht met een gezellige groep. Samen doen jullie aan outdoor fitness en wordt er gewerkt aan de conditie, balans en coördinatie. Aansluitend komen verschillende spelvormen aan bod.

WANNEER: Do: 12.45-13.45
WIJK: Oosterflank
WAAR: VV Alexandria'66, Leningradweg 50
PRIJS: €4,- per les. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Line dance beginnersgroep - Anja Schuurman

Voor mensen die nog goed ter been zijn. Iedere week leren we een nieuwe dans.

WANNEER: Wo: 14.00-15.00
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 4
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Anja Schuurman
06 30 01 53 02

Yin Yoga - Christine van Rijswijk

Bij Yin Yoga hoeft u niets actiefs te doen om in de houding te komen. Juist door niets te doen, gebeurt er veel. Door u aan de houding over te geven en de zwaartekracht haar werk te laten doen, voelt u dat er letterlijk en figuurlijk ruimte ontstaat.

WANNEER: Vr: 13.30-14.30
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 4
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Christine van Rijswijk
06 22 90 40 96

Sportief wandelen - 40days.nl

Wandelen in een lekker tempo met extra oefeningen voor de extra uitdaging.

WANNEER: Do: 09.15-10.15
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk De Kristal, Cypruslaan 404 aan de kant van het winkelcentrum
PRIJS: €46,50 voor 10 lessen
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 57 75 33 21 www.40days.nl

Nordic Walking - gro-up buurtwerk

Een wekelijks rondje om de plas houdt je fit.

WANNEER: Di: 09.30-11.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk De Kristal, Cypruslaan 404, i.v.m. verbouwing tijdelijk elders/buiten verzamelen, contact balie.kristal@gro-up.nl voor informatie
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Huis van de Wijk De Kristal
balie.kristal@gro-up.nl
010 28 62 760

 Fit 55up - 40days.nl

Maak kennis met bewegen in de buitenlucht en werk aan je conditie.

WANNEER: 1e zaterdag van de maand om 10.15
WIJK: Nesselande
WAAR: Naast de skatebaan in Nesselande
PRIJS: Gratis
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

 Tafeltennis Plus - TTV Alexandria'66

Tafeltennis is geschikt voor iedereen, die met of zonder hulpmiddel (bijvoorbeeld rolstoel gebonden) de mogelijkheid heeft om aan de tafel de bal met een batje heen en weer te kunnen slaan.
WANNEER: Ma: 13.30-15.00 (gevorderden en competitie spelers), Ma: 15.00-16.30 (recreanten/beginners), Do: 10.00-12.00
WIJK: Prinsenland
WAAR: Huis van de Wijk De Kristal, Cypruslaan 404 aan de kant van het winkelcentrum
PRIJS: 18 t/m 66 jaar €90,50 per half jaar + €11,75 bondscontributie, vanaf 67 jaar €67,50 per half jaar + €11,75 bondscontributie. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl 085 11 20 299 beweegcoach.nl

 Aqua Vitaal - Alexanderhof

Tijdens onze AquaVitaal les beweegt u op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit en mobiel te blijven. Daarnaast is het vooral een gezellige groepsles waar veel ruimte is voor sociaal contact. Na de les wordt er samen koffie gedronken en bijgekletst.
WANNEER: Ma: 10.45-11.30, Vr: 11.30-12.15
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les €6,-
CONTACT:
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 20 94 049
www.optisport.nl/zwembad-het-alexanderhof-rotterdam

 Seniorenfitness / Fifty Fit - Health Club Rotterdam

Fifty Fit is een groepsles speciaal voor mensen van 50 jaar en ouder. Onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur kunt u op een verantwoorde wijze werken aan conditie, kracht, bewegelijkheid en lenigheid; kortom de gezondheid. De activiteiten zijn aangepast aan uw wensen en mogelijkheden.
WANNEER: Ma: 12.00-12.45 (Seniorenfitness), Wo: 12.00-12.45 (Fifty Fit), Do: 11.00-11.45 (Fifty Fit)
WIJK: Prinsenland
WAAR: Optisport Health Club Rotterdam, Bramanteplein 2
PRIJS: Vanaf €42,50 per maand
CONTACT: Optisport Health Club Rotterdam
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 20 94 049

 Seniorenzwemmen - Alexanderhof

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.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Het eerste zwemjaar betaal je slechts €2,- per zwemles
CONTACT:
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 20 94 049
www.optisport.nl/zwembad-het-alexanderhof-rotterdam

 Walk & Talk - Trudy van Bregt

Samen wandelen, anderen ontmoeten en op eigen niveau werken aan uw gezondheid.
WANNEER: Wo: 10.00-11.30
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Verzamelen: Het Palet Duikerstraat 29
PRIJS: €5,- per les (incl. herstel smoothie en thee/koffie na afloop)
CONTACT: Trudy van Bregt
tvbregt@gmail.com

 Fit & Fun 55+ - DPFC

Met eenvoudige stap- en spierversterkende oefeningen houdt men de spieren en gewrichten in conditie. Deze sportles voor 55-plussers wordt op muziek gedaan, aangepast aan de leeftijd.
WANNEER: Ma: 10.15-11.00, Do: 10.00-10.45
WIJK: Het Lage Land
WAAR: DPFC Health Fit & Dance, Kromhoutstraat 13
PRIJS: Sport abonnement: €22,- per maand. Strippenkaart 10 keer: €50,-
CONTACT:
informatie@dpfc.nl
010 45 57 995 www.dpfc.nl

 Op Stap met Sonja - gro-up buurtwerk

Gezellig samen wandelen in de omgeving.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huis van de Wijk Het Lage Land
balie.lageland@gro-up.nl
010 30 30 298

 Bewegen voor ouderen - Marion Cohen

Half uur pittige oefeningen op of naast de stoel. Stretchen, gewichten, balans. Een APK voor het lijf. Gezelligheid komt zeker aan bod. Na afloop wordt er met elkaar koffie en thee gedronken.
WANNEER: Di: 12.30-13.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Marion Cohen
06 42 34 78 98

 Combifit - R.S.V. Trekvogels

Gezellig samen bewegen met leeftijdsgenoten en daarmee lekker fit en soepel worden en blijven. De activiteiten worden in overleg met de groep bepaald. Denk hierbij aan oefeningen gericht op conditie- en spiertraining en spellen zoals badminton en wandelkorfbal. Combifit vindt buiten plaats, maar bij slecht weer binnen.
WANNEER: Wo: 19.30-20.30
WIJK: Het Lage Land
WAAR: R.S.V. Trekvogels, Ingang Sportpark aan de Waghemakerestraat
PRIJS: €3,- per les. €27,- voor 10-strippenkaart. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

 Zumba Gold! - Yvette Kalden

De basis van American latin dance salsa en bachata. Speciaal voor ouderen of mensen met een beperking.
WANNEER: Ma: 18.15-19.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €5,- per les
CONTACT: Yvette Kalden
ykoritelu@hotmail.com
06 24 60 72 96

 Hatha Yoga - Miranda Brantjes

Yoga is heel breed, ademhalen, lichamelijke oefeningen, evenwicht en ontspanning. Na afloop koffie en drinken.
WANNEER: Wo: 09.00-10.00, 10.15-11.15
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €11,50 per les, 1e proefles gratis
CONTACT: Miranda Brantjes
mirandabrantjes@gmail.com
06 15 39 21 72

Jeu de boules - gro-up buurtwerk

Gezellig samen jeu de boulen.

WANNEER: Do: 13.00-15.00

WIJK: Het Lage Land

WAAR: Buitenplaats de Burcht

PRIJS: Gratis

CONTACT: Huis van de Wijk Het Lage Land

balie.lageland@gro-up.nl

010 30 30 298

Bewegen en ontspannen voor ouderen - Mirella Kramer

Soepeler maken van gewrichten en spieren en verbetering van balans en houding. Bewegen voor ouderen is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een rollator of stok.

WANNEER: Vr: 12.00-13.00

WIJK: Het Lage Land

WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15

PRIJS: €5,- per les

CONTACT: Mirella Kramer

06 43 40 68 63

Walking Football - CKC

Walking Football, of wandelvoetbal, is een aangepaste vorm van voetbal. Speciaal ontwikkeld voor 55 jaar en ouder, maar ook voor mensen met fysieke problemen. Een spel zonder rennen, met minimaal lichamelijk contact en de bal niet boven heuphoogte. Uiteraard is er ook ruimte voor een gezellige 3e helft.

WANNEER: Wo: 10.30-11.45

WIJK: Kralingse Veer

WAAR: Voetbalvereniging CKC, Giraffestraat 71

PRIJS: €25,- per kwartaal. VGZ-Rotterdampakket? - 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

085 11 20 299 www.beweegcoach.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 gro-up buurtwerk 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