

ROTTERDAM ROZENBURG

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**



BEWEEGREDENTTEST

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 Beweegredententest 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!**



Senior Vitaal - Vereniging Excelsior

Deze les begint met een rustige warming-up. Daarna worden de spieren en gewrichten, in een rustig tempo op swingende muziek, soepel gemaakt. De laatste 15 minuten is het tijd voor oefeningen op de stoel. Na afloop gezellig koffie/thee met elkaar.

WANNEER: Di: 11.00-12.00

WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35

PRIJS: €17,09 per maand, VGZ verzekerd? 12 weken gratis

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



Beweegles voor 55+ - DIA voor elkaar

Aandacht voor verschillende sport en spelvormen voor zowel dames als heren. Plezier met elkaar is het allerbelangrijkste tijdens deze les.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00

WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35

PRIJS: €75,- per jaar

CONTACT: Jaqueline Havelaar
06 30 67 54 13



Zittend gym op muziek - vereniging Excelsior

Kracht, balans en ontspanningsoefeningen op de stoel. Tijdens de les worden verschillende materialen gebruikt zoals bijvoorbeeld dynabands. De les is op muziek.

WANNEER: Di: 14.00-15.00, Di: 15.00-16.00

WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4

PRIJS: €17,09 per maand, VGZ verzekerd? 12 weken gratis

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



Senior Sport gemengd - vereniging Excelsior

Iedereen kan meedoen met deze beweegles zolang je lekker kunt bewegen. De les is vooral gericht op het uitvoeren van kracht- en balansoefeningen.

WANNEER: Do: 9.30-10.30

WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35

PRIJS: €17,09 per maand, VGZ verzekerd? 12 weken gratis

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



Fifty Fit - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Kom dobberen met een bakkie toe! Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo.

WANNEER: Di: 13.15-14.00, Do: 9.45-10.30

WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35

PRIJS: €6,45 per les (speciaal tarief)

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

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

WANNEER: Do: 9.45-11.45

WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl





Medische Fitness - 365 Fit

Wilt u graag fitnessen in een fijne, gezellige sfeer met professionele begeleiding? Er is volop aandacht voor verantwoord bewegen. Daarnaast neemt u deel in een vaste groep waardoor u ook andere mensen leert kennen.

WANNEER: Op afspraak, zie website voor rooster

WAAR: RijnmondFit, Blankenburg 2

PRIJS: €37,60 per maand (1 keer per week), €62,25 per maand (2 keer per week)

CONTACT: Jorn Henninger

jorn@365fit.nl

085 04 10 432 www.365fit.nl



Wandelgroep - DIA voor elkaar

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van 1 tot 2 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling.

WANNEER: Ma: 10.00–12.00

WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De bieb, Molenweg 20

PRIJS: Gratis

CONTACT: DIA Rozenburg

contact@diarozenburg.nl

06 27 32 68 54 www.diarozenburg.nl



Wandelgroep - DIA voor elkaar

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van ongeveer 5 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling.

WANNEER: Di: 10.00–12.00

WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De bieb, Molenweg 20

PRIJS: Gratis

CONTACT: DIA Rozenburg

contact@diarozenburg.nl

06 27 32 68 54 www.diarozenburg.nl



DanceFit 60+ - Jamie's Dance Corner

Tijdens deze les wordt op een leuke manier aan conditie, dans, kracht en ontspanning gewerkt. Lekker in beweging blijven staat centraal.

WANNEER: Vr: 10.00–11.00

WAAR: jamie's Dance Corner, Juliana van Stolberglaan 1

PRIJS: €60,- strippenkaart voor 10 lessen

CONTACT: Jamie Debets

info@jamiesdancecorner.nl

0181 85 12 76 www.jamiesdancecorner.nl



Senioren yoga - Inner Silence

Deze yogales is geschikt voor wie het rustiger aan wil doen of een fysieke beperking heeft. Meedoen kan ook op een stoel.

WANNEER: Di: 9.45–10.45

WAAR: jamie's Dance Corner, Juliana van Stolberglaan 1

PRIJS: €10,- per les, €96,- strippenkaart voor 12 lessen

CONTACT: Jantiene van den Boogaard

info@innersilenceyoga.nl

0181 21 93 10 www.innersilenceyoga.nl



Tafeltennis/schuiptafeltennis voor mensen met Parkinson - TTV De Beer

Tijdens deze tafeltennistraining is het ook mogelijk om zittend mee te doen. Na de training wordt er gezamenlijk een drankje gedronken.

WANNEER: Vr: 18.00–20.00

WAAR: Gymzaal Bramenpad, Bramenpad 1

PRIJS: €15,- per maand

CONTACT: TTV de Beer

mrt.delange@gmail.com

06 33 88 90 55



Ontmoeter



Presteerder



Belever



Linedance - Ouderenvereniging Rozenburg

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: Do: 10.00-12.00

WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4

PRIJS: €15,- per maand

CONTACT: Fanny Zuur

ouderenrozenburg@outlook.com

06 25 49 57 79 www.ouderenverenigingrozenburg.nl



Ballonbadminton - Careyn 't Veerhuis

Lekker bewegen tijdens een potje ballonbadminton. Daarnaast staat gezelligheid voorop.

WANNEER: Do: 10.30-11.30

WAAR: Careyn 't Veerhuis, Blankenburg 5

PRIJS: €1,- per les (het tarief is voor iedereen met een kortingspas. Met de kortingspas ontvangt u korting op activiteiten van Careyn Welzijn Rozenburg. Zonder kortingspas betaalt u meer.)

CONTACT: Careyn Welzijn Rozenburg

het.veerhuis@careyn.nl

0181 25 10 89 www.careyn.nl



Online bewegen - InMovement

Bewegen vanuit huis? Doe dan online mee met sportcoach Elly. Iedereen kan meedoen, ook als u lichamelijke klachten hebt of alleen zittend kunt bewegen. Om mee te doen krijgt u een link via whatsapp of via de mail. Aanmelden kan via de website of bij Jennifer van Genderen.

WANNEER: Ma: 15.00-15.30, Wo: 13.30-14.00

WAAR: Vanuit huis

PRIJS: Gratis

CONTACT: Jennifer van Genderen

j.vangenderen@inmovement.nu

06 15 45 48 93 www.inmovement.nl



Boksen 40+ - DIA voor elkaar

Bij boksen staan techniek, conditie en coördinatie centraal. Deze bokslessen zijn aangepast aan de leeftijd en conditie van de deelnemers, en bevatten oefeningen voor balans, houding, en spierkracht.

WANNEER: Do: 14:00-15:00

WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4

PRIJS: Gratis

CONTACT: DIA Rozenburg

contact@diarozenburg.nl

06 27 32 68 54 www.diarozenburg.nl





**“DAT KOPJE KOFFIE
ACHTERAF IS ZO GEZELLIG.
NET ZO BELANGRIJK ALS
HET BEWEGEN DAT
WE VOORAF DOEN!”**

Deelnemster beweegactiviteiten



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met DIA Rozenburg 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.