

ROTTERDAM PRINS ALEXANDER

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSEER

VOORJAAR 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 Bewegredentest 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!**

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

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

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

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

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 Wagemakerestraat
PRIJS: €3,- per les. €27,- voor 10-strippenkaart. VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
 info@beweegcoach.nl
 010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

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

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

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 verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
 info@beweegcoach.nl
 010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

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 boules.

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

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

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

 **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

 **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

 **Bewegen op muziek, alleen voor dames - Marjolein Pons**

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: €72,- per kwartaal

CONTACT: Marjolijn Pons

m.pons@kpnmail.nl

 **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 verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.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

 **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,

Hammarkj Idplaats 105-269

PRIJS: €12,- per maand inclusief kopje koffie of thee

CONTACT: Jochem Meijer

jochem.meijer1@gmail.com

06 40 77 99 36

 **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

 **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: 13.00-17.00, Wo: 19.30-22.30 (Niet in juni, juli en augustus), Do: 13.00-17.00, Zo: 13.00-17.00

WIJK: Ommoord

WAAR: Complex Zwansnesse, Heidekruid 5, ingang via Fluitekruidpad

PRIJS: €129,95 per jaar. VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **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

 **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

 **Koersbal - Gerard Goosenflat**

Koersbal is een precisiesport vergelijkbaar met jeu de boules, gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Spelers rollen afgeplaatte 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!

 **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

 **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, 11.00-12.00, 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 verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **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

 **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

 **ZitFit Gym - Happygym**

Laagdremkelig, zittend en staand bewegen op muziek.

WANNEER: Ma: 10.00-10.50, Vr: 11.30-12.20

WIJK: Ommoord

WAAR: Laurens Anatole Franceplaats

PRIJS: Gratis

CONTACT: Afanaisa Hasselbaink

fittnaiss@gmail.com

06 44 36 46 42

  **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

 **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

  **ZitFit Gym - Happygym**

Laagdremkelig, zittend en staand bewegen op muziek.

WANNEER: Vr: 12.30-13.20

WIJK: Ommoord

WAAR: Laurens Sinclair Lewisplaats

PRIJS: Gratis

CONTACT: Afanaisa Hasselbaink

fittnaiss@gmail.com

06 44 36 46 42

 **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 verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Total Body Workout & Yoga - GV 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 verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.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

  **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 5

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Anja Schuurman

06 30 01 53 02

  **Vitaal met Dans - SKVR**

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we 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 5

PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen

CONTACT: Helen Scheepbouwer

06 14 97 87 83

timetodance@skvr.nl

www.skvr.nl

 **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. 14.45-15.45

WIJK: Oosterflank

WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Christine van Rijswijk

06 22 90 40 96

 **Zittend bewegen toch sportief - SKVR**

Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en grotendeels 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: Helen Scheepbouwer

06 14 97 87 83

timetodance@skvr.nl

www.skvr.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 (gevoorderden en competitie spelers), Ma: 15.00-16.30 (recreanten/beginners), Do: 10.00-12.00

WIJK: Prinsenland

WAAR: TTV Alexandria'66, Tattistraat 23-25

PRIJS: 18 t/m 67 jaar € 93,00 + € 12,50 bondscontributie per half jaar, € 68,00 + € 12,50 bondscontributie per half jaar.

VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.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 €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas

CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl

010 45 52 800 www.zevenkampsering.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

 **Beweeg je Fit - Lelie Zorggroep**

Samen trainen, fit blijven en ontmoeten.

WANNEER: Wo: 14.00-15.00

WIJK: Prinsenland

WAAR: Amaliahof, Madernastraat 334, in de ontmoetingsruimte

PRIJS: Gratis

CONTACT: Annet Monster-Steenbergen

teamvandewijkprinsenland@leliezorggroep.nl

06-57792121 / 010 30 91 772 www.teamvandewijk.nl/

locatie/prinsenland

 **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 mtsproducties@gmail.com

  **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

 **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, activiteit loopt tot aan zomervakantie 2026

WIJK: Prinsenland

WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2

PRIJS: Het eerste zwemjaar betaal je slechts €2,- per zwemles

CONTACT:

alexanderhof@optisport.nl

010 20 94 049 www.optisport.nl/alexanderhof

 **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

  **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 €7,40. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas

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

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

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 €7,40. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas

CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

zevenkamp@sportfondsen.nl

010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Walking Basketbal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

(Old Stars) Walking Basketbal 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 €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas

CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

zevenkamp@sportfondsen.nl

010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

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



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

Deelnemster beweegactiviteiten

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 grond oefeningen 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 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