

ROTTERDAM CENTRUM

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSER

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!**

 **Silver Club - WOD By Culture Club**

Speciaal als u fit, sterk en actief wilt blijven of worden. In elke les worden kracht, uithoudingsvermogen en plezier gecombineerd. Na afloop is er heerlijke koffie bij CeCe koffiebar.

WANNEER: Do: 10.00-11.00

WIJK: CS Kwartier

WAAR: WOD By Culture Club, Delftsestraat 12-14

PRIJS: €10,- per keer

CONTACT: Steve Ramdin

steve@bycultureclub.com

06 24 25 26 94 www.wodbycultureclub.com

 **50-Fit - SportCity Rotterdam**

Mix van oefeningen: spieren opwarmen, conditie verbeteren en kracht oefeningen. Met begeleiding door een gecertificeerde instructeur! De les is te volgen voor beginnende en gevorderde deelnemers. De leukste groepsles voor 50-plussers die fit willen blijven.

WANNEER: Di: 10.30-11.30, Vr: 11.30-12.30

WIJK: Cool

WAAR: SportCity Rotterdam Lijnbaan,

Oldenbarneveltplaats 38

PRIJS: Vanaf €29,99

CONTACT: Andrew

rotterdam-lijnbaan@sportcity.nl

 **Forever Fit - Make a Move**

Bewegen is goed maar goed bewegen is beter! Een leuke, leerzame en effectieve circuittraining voor de startende beweger of sporter. Kleine groepslessen met maximaal 8 personen. Gratis koffie & fruit.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Do: 10.00-11.00, Vr: 09.00-10.00

WIJK: Nieuwe Werk Dijkzicht

WAAR: Make a Move, Houtlaan 20A

PRIJS: €73,- per maand. Losse les is €20,-

CONTACT: Nick King

info@makeamove.today

06 15 85 23 38 www.makeamove.today

 **Blinde Liefde voor Salsa**

Salsa draait om plezier, gevoel en verbinding. De lessen vinden plaats in een veilige en toegankelijke setting met duidelijke uitleg en persoonlijke begeleiding door docenten met jarenlange ervaring. Extra aandacht voor goede verlichting en voldoende ruimte maakt het dansen prettig voor blinden, slechtzienden en ziende dansers.

WANNEER: Wo: 18.30-19.30 in blokken van 10 weken

WIJK: Oude Westen

WAAR: De Leeuwenhoek, West-Kruiskade 54

PRIJS: €95,00 voor 10 lessen. Een proefles is €15,00.

CONTACT: Annemarie Nodelijk

info@blindeliefdevoorsalsa.nl

06 22 06 36 51 www.blindeliefdevoorsalsa.nl

 **Bewegen - Lelie Zorggroep**

Oefeningen zoals bij Nederland in beweging (van tv), maar dan op de stoel.

WANNEER: Wo: 11.00-11.30 (inloop vanaf 10.30, dan wordt er koffie gedronken).

WIJK: Cool

WAAR: Atrium, Karel Doormanstraat 343 Rotterdam

PRIJS: €2,50 inclusief 1 drankje

CONTACT: Marga

010 20 65 700

 **Bewegen met Reuma - 1st Move - Scapino Ballet Rotterdam**

Dit beweeg programma op muziek helpt met flexibiliteit, ontspanning, pijn- en stressreductie. Op maat gemaakt voor mensen met reuma en chronische aandoeningen.

WANNEER: Ma: 13.45-14.45

WIJK: Cool

WAAR: Scapino Ballet Rotterdam, Eendrachtsstraat 8

PRIJS: €100,- voor 10 lessen

CONTACT: Annemarie Labinjo

06 41 59 18 89 www.1stmovement.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: Do: 14.00-15.00

WIJK: Oude Westen

WAAR: Huis van de Wijk de Nieuwe Gaffel, Gaffelstraat 63A

PRIJS: €2,20 per keer

CONTACT: Helen Scheepbouwer

06 14 97 87 83 timetodance@skvr.nl

www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

 **Vrijheid in bewegen - 50+ Fitness - Fysiotherapie Mariastraat**

50+ Fitness in een veilige en prettige omgeving, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Gericht op kracht, balans, souplesse en conditie. Deelnemers trainen zelfstandig of in groepsverband, passend bij het eigen niveau.

WANNEER: Groepstraining: Ma: 16.35-17.35, Wo: 16.35-17.35, Vr: 16.35-17.35, zelfstandig trainen in overleg.

WIJK: Oude Westen

WAAR: Fysiotherapie ruimte Sint Mariastraat 75

PRIJS:

CONTACT:

info@fysiomariastraat.nl

010 43 62 127/ 06 28 43 35 41 fysiomariastraat.nl

 **Dansen 55+ -1st Move - Scapino Ballet Rotterdam**

Dit beweegprogramma voor 55+ers is een uitstekende manier om uw welzijn te verbeteren. Door samen te bewegen op muziek ontstaat interactie, plezier en energie! Dit programma is ook geschikt voor mensen met neurologische aandoeningen zoals Parkinson, NAH en MS.

WANNEER: Ma: 10.15-11.15

WIJK: Cool

WAAR: Scapino Ballet Rotterdam, Eendrachtsstraat 8

PRIJS: €100,- voor 10 lessen

CONTACT: Annemarie Labinjo

06 41 59 18 89 www.1stmovement.nl

 **Zitdansen - Lelie Zorggroep**

Dansen geeft gevoel van jeugdigheid en plezier. We dansen zittend op een stoel op herkenbare muziek. De bewegingen worden geïnspireerd op het gevoel en de structuur van de muziek. Dansen is goed voor spierkracht en conditie. Het geeft ontspanning, stimulering van de hersenen, ontmoeting en zingeving. Ook geschikt voor mindervaliden!

WANNEER: Elke laatste donderdag van de maand 10.30-11.30

WIJK: Cool

WAAR: Atrium, Karel Doormanstraat 343 Rotterdam

PRIJS: €2,50 inclusief 1 drankje

CONTACT: Jeanette

010 20 65 700

 **65+ Sterk en Gezond**

Low-Impact Circuittraining voor 65-plussers met max 10 personen. Blijf krachtig en energiek en werk aan spiermassa en mobiliteit. Deze training van een half uur helpt u om sterker ouder te worden, zonder overbelasting. Na de workout kunt u gezellig nagenieten met een gratis kopje koffie.

WANNEER: Ma: 09.30, Wo: 10.00, Vr 10.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Workoutclub Centrum, Mariniersweg 66a

PRIJS: Wij bieden een 10x trainen 65+ strippenkaart, voor maar €15,00 per les. Onbeperkt geldig

CONTACT: Willeke Zorg

info@workoutclub.nl

06 10 94 50 76 www.workoutclub.nl

 **Bewegen voor ouderen - wmo radar**

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: Di: 11.00-12.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Huis van de Wijk de Kip, wmo radar, Kipstraat 37

PRIJS: €5,- per les

CONTACT: Mirella Kramer

ks_receptie@wmo radar.nl

06 43 40 68 63

 **Fit+ Senioren Fitness - Anytime Fitness**

Groepsles onder deskundige begeleiding. De groepslessen worden voor iedereen op maat aangepast. De oefeningen dragen bij aan het verbeteren van de conditie. De les bestaat uit een groep van 8 tot 10 deelnemers en duurt 60 minuten

WANNEER: Do: 09.00-10.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Anytime Fitness Rotterdam Centrum, Burgemeester van Walsumweg 368

PRIJS: Strippenkaart €5,- per keer

CONTACT: Michel Gonlag
michelgonlag@gmail.com

010 25 40 435

 **Hatha Yoga 60+ - Bodhi Yoga Centrum**

De yogales voor 60-plussers is een zachte yogales met veel aandacht voor de beweeglijkheid van de gewrichten. Yoga helpt om soepeler te bewegen en makkelijker te ontspannen. Ook vergroten de oefeningen kracht en mobiliteit: zo houdt u lichaam en geest fit en veerkrachtig.

WANNEER: Di: 11.00-12.15, Do: 11.00-12.15

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Bodhi Yoga Centrum en Mindfulness, Westblaak 146

PRIJS: Vanaf €50,- per maand

CONTACT: Claudia Heere
info@centrumbodhi.nl

06 35 61 07 28 www.centrumbodhi.nl

 **Social 50+ - The Social Sportsclub**

Lekker buiten trainen en werken aan uw vitaliteit. De les wordt aangepast aan het instapniveau en vindt altijd buiten plaats.

WANNEER: Neem voor actuele tijden contact op

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: The Social Sportsclub, Willemsplein 78

PRIJS: Vanaf €35,- per maand

CONTACT: Jelle Briggeman

info@thesocialsportsclub.com

06 38 41 47 86 www.thesocialsportsclub.com

 **Vitaal met Dans - SKVR**

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: Do: 13.00-14.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Huis van de Wijk de Kip, wmo radar, Kipstraat 37

PRIJS: €2,20 per keer

CONTACT: Helen Scheepbouwer

06 14 97 87 83 timetodance@skvr.nl

www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

 **Indoor Bowls - Bewonersvereniging Delftse Poort**

Werpspel dat lijkt op jeu de boules. Gezellig samen in beweging zijn en een balletje gooien.

WANNEER: Elke 1e en 3e woensdag van de maand van 14.00-16.00. Zaal open vanaf 13.30

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Bewonersvereniging Delftse Poort, Hofplein 33 op de 3e etage

PRIJS: €1,50 per keer

CONTACT: Cor Lecker

Bew.ver.delftsepoort@gmail.com

 **Jeu de Boulesclub Waterstad**

De Jeu de Boulesclub speelt vanaf half april t/m half september op de baan bij het plantsoen tussen de woningen Haringvliet/Valkenstraat. Speelavonden: dinsdag- en donderdagavond vanaf 19.00 uur.

WANNEER: Di: 19.00, Do: 19.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Op de baan bij het plantsoen tussen de woningen Haringvliet/Valkenstraat.

PRIJS: Gratis

CONTACT: Elly Dunk

ellydunk@xs4all.nl

010 41 27 409

 **Wandelgroep De Doorlopers - wmo radar**

Enthousiaste en gezellige wandelaars groep. Een aantal ochtenden in de week een uurtje wandelen door de straten in het centrum van Rotterdam. Slecht ter been? Geen probleem! De wandelroutes zijn rollator vriendelijk. Na afloop koffie en thee.

WANNEER: Ma: 10.00-12.00, Wo: 10.00-12.00, Vr: 10.00-12.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Huis van de Wijk de Kip, wmo radar, Kipstraat 37

PRIJS: Gratis

CONTACT: Huis van de Wijk de Kip

ks_receptie@wmoradar.nl

010 48 55 898

 **Yoga - Samtosha yoga**

Yoga helpt om soepeler te bewegen en makkelijker te ontspannen. Ook vergroten de oefeningen kracht en mobiliteit: zo houdt u lichaam en geest fit en veerkrachtig.

WANNEER: Do: 09.30-10.30, 10.45-11.45

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Huis van de Wijk de Kip, wmo radar, Kipstraat 37

PRIJS: €65,- voor 10 lessen

CONTACT: Myrte van Zutphen

myrte@samtosha-yoga.nl

06 24 28 73 09 www.samtosha-yoga.nl

  **Krachtig 60+ - Vondelgym**

Krachttraining lessen voor 60 plussers.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00, Do: 11.00-12.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Vondelgym, Meent 132b

PRIJS: Vanaf €62,50 per maand

CONTACT: Annemie van 't Hoff

office@vondelgym.nl

010 35 10 250 www.vondelgym.nl

 **Seniorenport - Bewonersvereniging Delftse Poort**

Beweegaanbod indien nodig met behulp van stoel. Onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na afloop koffie/thee.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00, Vr: 11.00-12.00

WIJK: Stadsdriehoek

WAAR: Bewonersvereniging Delftse Poort, Hofplein 33 op de 3e etage

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Cor Lecker

Bew.ver.delftsepoort@gmail.com



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